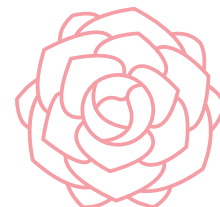


۵ تکنیک مایندفولنس

Mindfulness

برای شروع از همین امروز





ذهن آگاهی یا مایندفولنس (Mindfulness) چیست؟

ذهن آگاهی نوعی مدیتیشن است که بر آگاهی کامل بر آنچه در لحظه حال تجربه می کنیم تاکید دارد؛ تجربه لحظه بدون هیچ تفسیر یا قضاوتی.

تمرین های ذهن آگاهی شامل روش های تنفس، تجسم خلاق و سایر تمرین ها برای آرام سازی بدن و ذهن است؛ صرف زمان زیاد برای برنامه ریزی، حل مسئله یا فکر کردن به افکار منفی یا تصادفی و پراکنده، می تواند خسته کننده باشد و ما را در معرض استرس و افسردگی قرار دهد.

تمرینات ذهن آگاهی می تواند به ما کمک کند که توجه مان را از افکارمان برداریم و با دنیای اطراف خود ارتباط بیشتری بگیریم.



۷ قانون کلی ذهن آگاهی

۱. **قضاوت نکردن؛** شاهد بی طرف تجربه خود باشیم. از جریان دائمی قضاوت و واکنش نسبت به تجربه های درونی و بیرونی خودمان آگاه شویم و متوقفش کنیم.

۲. **صبر و شکیبایی؛** شکیبایی، نشان می دهد ما این حقیقت را می پذیریم که گاهی چیزها باید در زمان خودشان اتفاق بیافتند؛ پس این اجازه را بدهیم زندگی مسیر خودش را برود.

۳. **ذهن پذیرا؛** باز بودن ذهن و کنجکاوی بودن به ما امکان می دهد که پذیرای احتمالات جدید باشیم و از گیر افتادن در تجربه زیسته خودمان جلوگیری می کند.

۴. **اعتماد کردن؛** یک اعتماد اساسی نسبت به خود و احساساتمان ایجاد کنیم؛ همچنین بدانیم که اشتباه کردن اشکالی ندارد.

۵. **دست و پانزدن؛** هدف این است که همین الان، اینجا با خودمان باشیم. بدون اینکه بخواهیم چیزی را تغییر دهیم؛ به آنچه در حال آشکار شدن است توجه کنیم و دنبال جهت دادن به آن نباشیم.

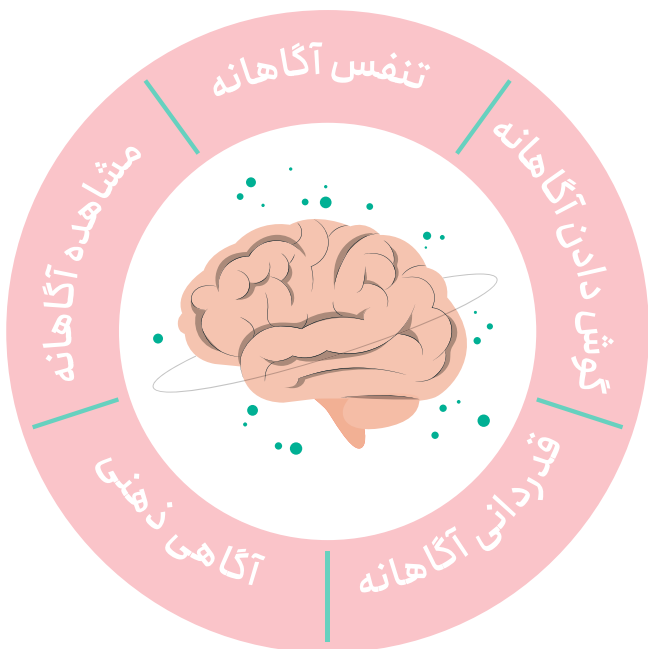


۶. پذیرش؛ چیزها را همانطور که هستند ببینیم؛ این مهارت ذهنی فارغ از اینکه چه چیزی اتفاق می‌افتد، زمینه را برای رفتار مناسب در زندگی آماده می‌کند،

۷. رها کردن؛ وقتی به تجربه درونی خود توجه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که افکار، احساسات و موقعیت‌های خاصی وجود دارد که ذهن می‌خواهد آن‌ها را حفظ کند. بگذاریم تجربه ما همان چیزی باشد که الان دارد اتفاق می‌افتد؛ دنبال ثبات و ضبط چیزی نباشیم و مشت‌هایمان را برای رها کردن و رد شدن باز نگه داریم.

۵ تمرین ذهن آگاهی

برای شروع در همین لحظه



خیلی از ما آنقدر شلوغ هستیم که نمی‌توانیم تصور کنیم پنج دقیقه یک گوشه بیکار بنشینیم، چه برسد به این که نیم ساعت مدیتیشن کنیم؛ اما ۵ تمرین ساده ذهن آگاهی هست که



تقریباً در هر زمان و در هر مکانی می‌توانیم امتحانش کنیم و تلاش زیادی نمی‌خواهد. این ۵ تمرین عبارتند از تنفس آگاهانه، مشاهده آگاهانه، آگاهی ذهنی، گوش دادن آگاهانه و قدردانی آگاهانه.

۱ | تنفس آگاهانه

این تمرین را می‌توان در حالت ایستاده یا نشسته و تقریباً در هر مکانی و در هر زمان انجام داد؛ اگر بتوانیم در وضعیت مدیتیشن بنشینیم که چه بهتر؛ اگر نه، مهم نیست؛ در هر صورت، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که ساکن باشیم و فقط یک دقیقه روی نفس خود تمرکز کنیم.

۱. با دم و بازدم به آرامی شروع کنیم. رساندن مجموع زمان هر دم و بازدم به عدد ۶ تا ۸ ثانیه را هدف قرار دهیم.

۲. از طریق بینی نفس بکشیم و از طریق بینی بیرون بدهیم، اجازه دهیم نفس ما بدون زحمت در داخل و خارج بدن جریان یابد و جریان آن را تصور کنیم.

۳. در این ۶۰ ثانیه افکارمان را رها کنیم؛ کارهایی را که باید امروز انجام دهیم یا پروژه‌های معلق که نیاز به توجه ما دارند را رها کنیم. خیلی ساده اجازه دهیم افکار بیایند، بروند و با نفس مان یکی شوند.

۴. تعمداً فرآیند تنفس خود را تماشا کنیم و حس آگاهی مان را روی مسیر تنفس متمرکز کنیم؛ ببینیم که وارد بدن ما می شود و ما را پر از انرژی می کند یا نه؛ سپس با هوشیاری تماشایش کنیم که چطور در حال برگشت مسیر و خارج شدن از بینی برای بازگشت به جهان است.

اگر کسی هستید که فکر می کردید هرگز نمی تواند مدیتیشن کند، حدس بزنید چه شده؟ شما در حال حاضر در نیمه راه هستید!

۲ | مشاهده آگاهانه

این تمرین ساده اما فوق العاده قدرتمند است؛ چون کمک می کند متوجه عناصر ساده محیط عادی شویم و آن ها را به روشی عمیق تر درک کنیم. کار مشاهده آگاهانه این است که ما را به زیبایی های طبیعی پیوند دهد؛ چیزهایی که هر روز دور و بر ما هست اما در دویدن های روزمره نادیده شان می گیریم.

۱. یک شی طبیعی را از محیط اطراف خود انتخاب کنیم و برای یک یا دو دقیقه روی تماشای آن تمرکز کنیم. این چیز می تواند یک گل یا یک حشره یا حتی ابریا ماه باشد.

۲. هیچ کاری جز نگاه کردن به آن انجام ندهیم و تمام توجه خود را معطوفش کنیم. به سادگی تا زمانی که تمرکز ما اجازه



می‌دهد، آرام تماشایش کنیم؛ به این جسم طوری نگاه کنیم که انگار برای اولین بار است آن را می‌بینیم.

۳. هر جنبه‌ای از شکل‌گیری این جسم را به صورت بصری بررسی کنیم و به خودمان اجازه دهیم که در حضور آن غرق شویم؛ به خودمان اجازه دهیم با انرژی و هدف آن در طبیعت ارتباط برقرار کنیم.

۳ | آگاهی ذهنی

این تمرین برای پرورش آگاهی و قدردانی از کارهای ساده روزانه و نتایجی که دارند طراحی شده. به چیزی فکر کنیم که هر روز بیش از یک بار اتفاق می‌افتد. چیزی که ما آن را بدیهی می‌دانیم، مثلاً باز کردن یک در.

در لحظه‌ای که دستگیره در را لمس می‌کنیم تا در را باز کنیم، لحظه‌ای بایستیم و حواسمان باشد که در آن لحظه کجا هستیم، چه احساسی داریم و این حس ما را به کجا خواهد برد.

به همین ترتیب، وقتی که کامپیوترمان را برای شروع کار باز می‌کنیم، لحظه‌ای از دست‌هایی که آن را روشن می‌کنند و از مغزی که امکان استفاده از آن را را به ما می‌دهد قدردانی کنیم.

این نقطه عطف‌ها لازم نیست حتماً فیزیکی باشند؛ مثلاً هر بار که یک فکر منفی سراغمان می‌آید، ممکن است تصمیم بگیریم که یک لحظه مکث کنیم، غیر مفید بودنش را ببینیم و بعد



رهایش کنیم؛ یا شاید هر بار که بوی غذا به مشاممان می‌خورد، لحظه‌ای درنگ کنیم و از اینکه چقدر خوش شانس هستیم که غذای خوبی برای خوردن داریم و با خانواده و دوستانمان تقسیم می‌کنیم، شکر کنیم.

به جای انجام حرکات روزمره از روی عادت و به صورت خودکار، رویشان مکت کنیم؛ تبدیلشان کنیم به قلاب‌هایی برای پرورش هدفمند آگاهی و شکرگذاری به خاطر برکتی که به زندگی‌مان می‌دهند.

۴ | گوش دادن آگاهانه

این تمرین به گونه‌ای طراحی شده است که گوش‌های ما را برای شنیدن صدا به روش بدون قضاوت باز کند؛ در واقع ذهن ما را آموزش دهد که کمتر تحت تأثیر تجربیات گذشته و پیش‌داوری قرار بگیریم.

بسیاری از چیزهایی که ما «احساس می‌کنیم» تحت تأثیر تجربه گذشته است. به عنوان مثال، ممکن است از آهنگی خوشمان نیاید، چون ما را به یاد یک جدایی یا دوره دیگری از زندگی می‌اندازد که اوضاع غم‌انگیز بود؛ بنابراین ایده این تمرین، گوش دادن به موسیقی و همچنین صداها را محیط با حالتی خنثی است. برای این تمرین یک قطعه موسیقی را که قبلاً نشنیده‌اید انتخاب کنید.



۱. چشمان خود را ببندیم و هدفون رو در گوش بگذاریم.

۲. سعی کنیم قبل از شروع موسیقی، بر اساس ژانر، عنوان یا نام هنرمند قضاوتش نکنیم؛ به جایش هر برجسبی را نادیده بگیریم و بی طرفانه به خودمان اجازه بدهیم در موسیقی غرق شویم.

۳. این کار را مثل یک سفر در نظر بگیریم و به خودمان اجازه دهیم تا تمام جنبه‌های مسیر را بررسی کنیم. حتی اگر در ابتدا از موسیقی خوشمان نیامد، بیزاری خودمان را رها کنیم و به آگاهی مان اجازه بدهیم تا در آهنگ بالا و پایین برود و در میان امواج صوتی برقصیم.

۴. گوش دادن فعالانه به موسیقی را هر روز تمرین کنیم؛ هر صدا را در ذهن خودمان جدا کنیم و هر کدام را یکی یکی تحلیل کنیم.

۵. صدای موسیقی را آرام آرام بلند کنیم؛ به صدای هر ساز و دامنه و سرعت نت‌ها توجه کنیم. اگر صدای چند ساز مختلف را می‌شنویم، مثل مرحله



قبل آن‌ها را در ذهنمان تفکیک کنیم.

این تمرین را به غیر از موسیقی در مورد صداهای محیط هم می‌توانیم تمرین کنیم. همین حالا که این مقاله را می‌خوانیم چه صداهایی در محیط می‌شنویم؟ صدای کولر؟ صدای ماشین‌های خیابان؟ صدای دور چند پرنده یا صدای ماشین لباسشویی؟ روی صداهای محیط مکت کنیم و تفکیکشان کنیم. هدف این تمرین هوشیاری گوش‌ها برای گوش دادن بی‌طرفانه به صداهاست.

۵ | قدردانی آگاهانه

در این آخرین تمرین، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که به پنج چیزی که معمولاً به آن توجه نمی‌کنیم، توجه کنیم. این چیزها می‌توانند اشیا یا افراد باشند؛ این دیگر به خود ما بستگی دارد؛ از یک دفترچه یادداشت استفاده کنیم تا ۵ مورد را در پایان روز در آن بنویسیم.

هدف این تمرین تشکر و قدردانی از چیزهای به ظاهر بی‌اهمیت در زندگی است؛ چیزهایی که از بودن ما حمایت می‌کنند اما در میان چیزهای بزرگ‌تر گم می‌شوند و به ندرت به آن‌ها توجه می‌کنیم.

به عنوان مثال: گاز که اجاق ما را روشن می‌کند، پستچی یا پیک که بسته ما را تحویل می‌دهد، لباس‌هایمان که گرممان



می‌کنند، بینی ما به ما اجازه می‌دهد گل‌های پارک را بو کنیم، گوش‌هایمان به ما اجازه می‌دهند صدای پرنده‌های روی درخت کنار ایستگاه اتوبوس را بشنویم.

● آیا می‌دانیم این چیزها یا فرآیندها چگونه به وجود آمده‌اند یا چطور کار می‌کنند؟

● تا به حال به تاثیر این چیزها روی زندگی‌مان فکر کرده‌ایم؟

● هیچ وقت به این فکر کرده‌ایم که اگر این چیزهای کوچک نبود زندگی چه شکلی بود؟

● تا حالا شده رویشان مکث کنیم تا به جزئیات دقیق‌تر و پیچیده‌ترشان فکر کنیم؟

● در مورد روابط بین این چیزها و اینکه چگونه در کنار هم در اکوسیستم نقش دارند چطور؟

وقتی ۵ مردمان را شناسایی کردیم، وظیفه خود قرار دهیم که هر چیزی را که می‌توانیم در مورد خلقت و هدف آن‌ها پیدا کنیم تا واقعا بابت راهی که برای حمایت از بودن ما در دنیا دارند شکرگزاری کنیم.



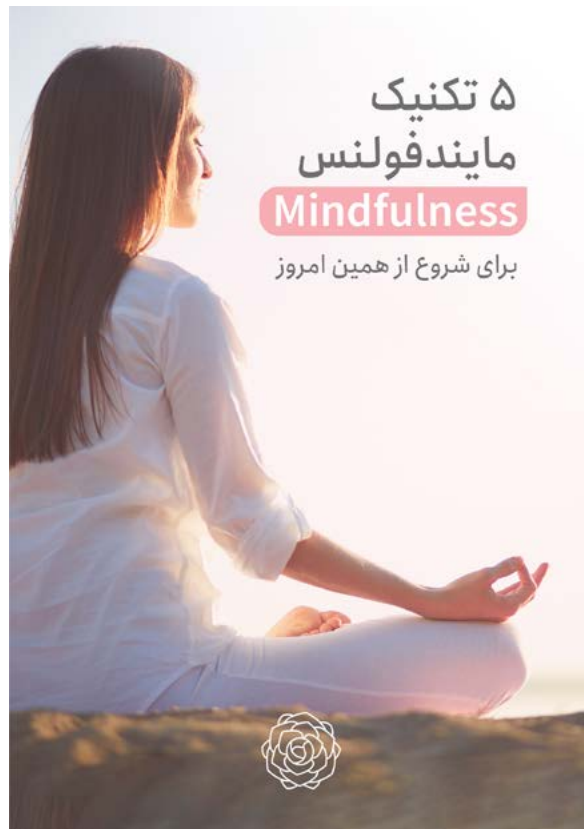
منابع

www.headspace.com

www.beewell-living.com

ترجمه و تلخیص:

محفل کاروکسب سلامتپاد



راه‌های ارتباطی

[in](https://www.linkedin.com/company/salamatpaad) [@salamatpaad](https://www.instagram.com/salamatpaad)

salamatpaad.com



سلامتپاد