

## زندگی در لحظه،

### آرزوی همیشگی بشریت



روانشناسان می گویند زندگی در گذشته افسردگی آور و زندگی در آینده اضطراب آور است اما زندگی در لحظه حال راز سعادت و شادکامی بشر است.

مکاتب شرقی همواره بر زندگی در لحظه حال تاکید داشتند تا اینکه، روانشناسان با الهام از آموزه های آن ها مفهوم ذهن آگاهی را معرفی نمودند.

ذهن آگاهی مفهومی علمی است و به معنای توجه هدفمند و بدون قضاوت به لحظه حال است.

آیا تاکنون برای شما این اتفاقات رخ داده است:

دچار شک شده اید که داروی خود را خورده اید یا نه؟

دچار شک شده اید که مسواک زده اید یا نه؟

دچار شک شده اید که نماز خوانده اید یا نه؟

دنبال عینک خود گشته اید؛ در حالیکه عینک روی صورت شما بوده است؟

دنبال ساعت مچی خود گشته اید؛ در حالیکه ساعت در دست شما بوده است؟

اگر این موارد را تجربه کرده اید، به این علت بوده که ذهن شما پر از دغدغه های مربوط به گذشته و آینده بوده است و شما نسبت به انجام امور خود در لحظه حال هشیار نبوده اید و آگاهی نداشته اید. برای اینکه احتمال وقوع این موارد را در زندگی خود به صفر برسانید، باید ذهن آگاهی را در خود پرورش دهید چون انجام اتوماتیک و بدون آگاهی امور می تواند گاهها موجب پیامدهای منفی در زندگی گردد.

مثلا تصور کنید بدون داشتن آگاهی و توجه هشیارانه، رانندگی می کنید و ناگهان دچار تصادف می شوید؛ این مورد، زیان بزرگی برای شما به همراه خواهد داشت و حتی ممکن است جان شما را هم به خطر بیندازد. بنابراین پرورش ذهن آگاهی بسیار مهم و در عین حال ساده است.

برای پرورش ذهن آگاهی در خود، می توانید تمرین های ساده و مختلفی را انجام دهید که در اینجا به چند نمونه این تمرینات اشاره می شود:

#### ❖ تمرین اسکن بدن:

در یک فضای آرام و امن روی یک صندلی بنشینید. چشمان خود را ببندید و تصور کنید مغز شما یک دستگاه اسکن جسمی است که از نوک انگشت تا فرق سر شما را مورد واری قرار می دهد و بر روی حس های بدنی شما در نواحی مختلف بدنانتان متمرکز می شود.

مثلا احساس فشار در انگشتان پا، گرفتگی قفسه سینه، تپش قلب، سردرد و ...

#### ❖ تمرین تنفس ذهن آگاهانه:

در یک فضای آرام و امن بنشینید یا بایستید. چشمان خود را ببندید و با بینی خود اکسیژن کافی وارد ریه هایتان کنید، پس از چند ثانیه مکث، با دهان خود دی اکسید کربن را از بدنتان خارج کنید و در طی این فرآیند روی مسیر تنفسی خودتان متمرکز شوید. این کار موجب آرمیدگی عضلات، کاهش ضربان قلب، اکسیژن رسانی به مغز و کاهش اضطراب می گردد.

#### تمرین شنیدن ذهن آگاهانه:

به طبیعت بروید و یا پنجره اتاق خود را باز کنید؛ چشمان خود را ببندید و روی صداهایی که می شنوید متمرکز شوید. مثلا صدای باد، صدای بارش باران، صدای خندیدن یک کودک، صدای آواز خواندن یک پرنده یا هر صدای دیگری....

#### ❖ تمرین دوش گرفتن ذهن آگاهانه:

زیر دوش آب ملایمی بایستید؛ به جریان آب و سرازیر شدن آن توجه کنید. قطره های آب را به دقت ببینید، روی صدای آب متمرکز شوید، جریان یافتن آب بر روی مو و پوستتان را عمیقا حس کنید و از توجه کامل به لحظه حال لذت ببرید.

### ❖ تمرین تجسم ذهن آگاهانه:

در یک فضای آرام و امن روی یک صندلی بنشینید یا روی تخت خود دراز بکشید؛ چشمان خود را ببندید و خود را در یک فضای طبیعی آرامش بخش مثل ساحل، دشت گل یا ... تصور کنید. به تصور خود پر و بال دهید، صدای پرندگان را بشنوید، خنکای نسیم را روی گونه های خود حس کنید، از بوی ترنم باران سرشار شوید و آرامش را تجربه کنید.

### ❖ ارتباط ذهن آگاهانه با طبیعت:

به طبیعت بکر یا پارک بروید یا اگر امکان رفتن به طبیعت و پارک ندارید چند گیاه آپارتمانی برای خانه خود تهیه کنید. عناصر طبیعت مثل برگ، گل، شاخه درخت، میوه، سنگ، خاک، چمن و ... را با تمرکز کامل با دستان خود لمس کنید؛ نرمی، سفتی و سختی یا زبری آن ها را با تمام وجود حس کنید و از تمرکز بر لحظه حال لذت ببرید.

### ❖ نوشیدن ذهن آگاهانه چای، قهوه، دمنوش یا آبمیوه:

نوشیدنی مورد علاقه خود را در یک فنجان یا لیوان زیبا آماده کنید؛ روی بو و عطر آن با چشمان بسته متمرکز شوید؛ رنگ آن را دقیق نگاه کنید، گرمی یا خنکی آن را با محکم گرفتن فنجان یا لیوان آن حس کنید؛ بعد آن را بچشید و مزه مزه کنید و بر روی طعم آن متمرکز شوید.

### ❖ نگاه کردن ذهن آگاهانه به ماه و آسمان پر ستاره:

به ماه و آسمان خیره شوید. روی شکل ماه و ستاره ها متمرکز شوید و سعی کنید در میان گروه ستاره ها اشکال خاصی پیدا کنید تا اینگونه در لحظه حضور یابید و از شر افکار مربوط به گذشته و آینده خلاص شوید.

### ❖ قدم زدن ذهن آگاهانه روی برگ های پاییزی:

در یک روز خنک پاییزی که نسیم ملایمی می وزد و فضا پر از ترنم عطر باران است به محلی بروید که پر از برگ های پاییزی است؛ روی برگ ها قدم بگذارید؛ به ترکیب رنگ برگ ها با دقت نگاه کنید و صدای زیبای خش خش برگ ها را از ژرفای وجودتان بشنوید.

### ❖ آفتاب گرفتن ذهن آگاهانه:

زیر نور آفتاب به مدت کوتاهی بنشینید؛ گرمای دلنشین آفتاب را روی پوست خود حس کنید و از آن لذت ببرید.

### ❖ میوه یا غذا خوردن ذهن آگاهانه:

میوه یا غذای خود را با دقت نگاه کنید، رایحه آن را استشمام کنید، آن را لمس کنید و به آرامی آن را بچشید و بخورید.

❖ توجه کنید که ممکن است در حین انجام تمرینات دچار حواس پرتی شوید، اشکالی ندارد؛ فقط سعی کنید دوباره توجه خود را متمرکز کنید. در لحظه زندگی کنید و شاد باشید.



تهیه و تنظیم:

الهام اسکندری  
دکتری روانشناسی