



توجه آگاهی

برای تازه کارها



۱۰ دقیقه

در روز

تألیف

لارا هوکایزر

ترجمه

سمانه نصیری

ویراستار

حسام گودرزی



کتاب ارجمند

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل ۱: توجه‌آگاهی چیست؟ 
۱۹	فصل ۲: صبح‌های توجه‌آگاه 
۵۳	فصل ۳: روزهای توجه‌آگاه 
۹۳	فصل ۴: شب‌های توجه‌آگاه 
۱۲۷	نتیجه‌گیری
۱۲۸	منابع
۱۳۱	منابع انگلیسی به فارسی
۱۳۳	منابع فارسی به انگلیسی
۱۳۵	درباره نویسنده





توجه آگاهی چیست؟

توجه آگاهی یعنی برگرداندن ذهن هنگامی که از موضوع منحرف می‌شود و این امر با مهربانی و کنجکاوی صورت می‌گیرد: «هی ذهن کجا رفتی؟ ممنونم که به من اطلاع دادی که به این فکر اهمیت می‌دهی. اکنون بیا به تمرکز اصلی مان برگردیم».

توجه آگاهی می‌تواند حالت شفافیت ذهنی یا آگاهی از افکار، احساسات و هیجانات جسمانی باشد. توجه آگاهی همچنین می‌تواند به نوعی ویژگی شخصیتی اشاره کند که به حسی از خونسردی منجر می‌شود و به متخصصان اجازه می‌دهد تا کمتر حساس و تحریک‌پذیر باشند درحالی‌که مثل سابق، مهربان و دلسوز هستند. توجه آگاهی بر دو نوع است: نوع رسمی (مراقبه رسمی که در حالت نشسته انجام می‌شود) که موضوع بحث این کتاب نیست، و توجه آگاهی غیررسمی که شامل تعیین کردن اهداف، حرکت دادن بدن، یادداشت روزانه و تنفس است. این کتاب متمرکز بر این فعالیت‌ها است.

توجه آگاه بودن به چه معناست؟

بیشتر ما به کمک احتیاج داریم که یاد بگیریم ذهن غیرارادی خود را خاموش کنیم تا از زمان حال بهره جوییم. اما اگر حالت ناخودآگاه‌تان تنش، پریشانی، و یا گسستگی (وضعیت گسیختگی از افکار، احساسات، خاطرات و محیط) باشد، شما زندگی را از دست می‌دهید، همان زندگی که در حال حاضر در درون شما جاری است. توجه آگاهی چیست؟

تصور کنید کسی که دوستش دارید دارد در مورد چیزی صحبت می‌کند که برایش مهم است. خودتان را مجسم کنید که به او مشتاقانه نگاه می‌کنید، بدن‌تان که به سمت او متمایل است، به طور جدی به هر کلمه گوش می‌دهید. دهان‌تان بسته است. گوش‌ها و قلب‌تان باز هستند. فکر می‌کنید دوست شما چه احساسی خواهد داشت؟ آیا خیال می‌کنید شفقت و همدلی شما از رهگذر درست گوش دادن بهبود می‌یابد؟ ارتباط شما با این فرد نیز بهبود می‌یابد؟

اکنون خود را دوباره با دوست‌تان تصور کنید، این بار، آنقدر غرق در افکار‌تان هستید که صدای او را نمی‌شنوید. به گوشی خود خیره می‌شوید درحالی‌که به حرف‌های فرد محبوب‌تان توجه نمی‌کنید. با گیر افتادن در افکار‌تان چه چیزی را ممکن است از دست بدهید؟ آیا عدم حضور‌تان بر روند مکالمه تأثیر خواهد گذاشت؟ آیا دوست شما احساس می‌کند حرفش شنیده شده است یا شما او را دوست دارید؟

اکنون فکر کنید از دو روش بالا ترجیح می‌دهید کدام یک باشید؟ شرط می‌بندم می‌خواهید مشتاقانه گوش کنید و عمیقاً ارتباط برقرار کنید. یادگیری توجه آگاه بودن رابطه تنگاتنگی با مهارت گوش دادن و تجربه کردن دنیای بیرون و درون‌مان دارد.

تمرکز ما در فصل‌های بعدی این است که به این هدف بپردازیم که چگونه تجارب همراه با توجه آگاهی را در زندگی‌مان ایجاد کنیم. تمرین‌های کتاب گام‌های کوچکی هستند که شما نیاز دارید آگاهانه‌تر آنها را در زندگی‌تان به کار گیرید و شما را برای تمرین مراقبه عمیق‌تری آماده می‌کنند. (اگر می‌خواهید مراقبه

عمیق‌تری داشته باشید).

همانطور که اشاره کردم توجه‌آگاهی ممکن است ویژگی شخصیتی باشد. هرچه بیشتر روش‌های توجه‌آگاهانه را به کار ببرید و اجرا کنید، این حالت بیشتر در شما به صورت ویژگی شخصیتی در می‌آید. اما در میان استرس، تحریکات بیش از حد و مشغله زندگی مان، برای اکثر ما که توجه‌آگاهی برای مان آسان نیست، توجه‌آگاه بودن بیشتر به معنای تجربه کردن لحظات آگاهی، در ارتباط بودن و شفقت است.

من از شما نمی‌خواهم دو مرتبه در روز به حالت نشسته و در سکوت مراقبه انجام دهید. برای اکثر افراد دست‌یافتنی یا شدنی نیست. در عوض از شما دعوت می‌کنم برای مدت کوتاهی ذهن غیرارادی را ترک کنید درحالی که به شیوه‌ای امن، جذاب و آرام به حواس پنج‌گانه، تنفس، بدن و افکارتان می‌پردازید.

توجه‌آگاهی چه چیزی نیست؟

توجه‌آگاهی به این معنی نیست که از داوری کردن بپرهیزید. ذهن ما ماشین مولد قضاوت و افکار است. به جای جنگیدن با قضاوت، به افکار پیش‌داورانه توجه کنید و فقط به آنها برچسبی با همین عنوان بزنید، سپس خواهید توانست از ذهن واقع‌بین خود استفاده کنید تا تشخیص دهید چه چیزی واقعاً اتفاق می‌افتد.

همیشه همه نمی‌توانند به توجه‌آگاهی دست یابند. توجه‌آگاهی همراه است با برخی محدودیت‌ها. اینکه شما آدم سخاوتمندی هستید دلیل نمی‌شود که همه دارایی و پس انداز روز مبادای خود را به دیگران ببخشید و همانطور که سخاوتمند بودن هم مرزها و محدودیت‌های خودش را دارد، توجه‌آگاهی هم بی حد و مرز نیست. با اجرای روش‌های توجه‌آگاهی با نیازهای تان بیشتر در تماس خواهید بود و از رهگذر برقرار کردن روابط مشفقانه، از خودتان بهتر حمایت می‌کنید.

توجه‌آگاهی دین نیست. هر کس با هر دین و اعتقادی (یا عدم اعتقاد) می‌تواند توجه‌آگاهی را به کار ببرد. توجه‌آگاهی می‌تواند مکمل هر مذهب و فلسفه‌ای باشد. توجه‌آگاهی دنیوی است، لذا شما می‌توانید در محل کار و مدرسه تمرین کنید.

توجه‌آگاهی نخبه‌گرا نیست. همهٔ افراد می‌توانند روش‌های توجه‌آگاهی را استفاده کنند اگر می‌خواهند زندگی را در زمان حال با ذهن و قلبی باز تجربه کنند. تمرین توجه‌آگاهی فراسوی مرزبندی‌های اقتصادی، جغرافیایی، نژادی و دیگر تقسیم‌بندی‌ها است و همهٔ این گروه‌های متنوع می‌توانند از آن استفاده کنند. توجه‌آگاهی درمان بیماری‌های اجتماعی نیست. افرادی که نژادپرستی موجود در ساختار حکومت و مشقت اقتصادی را تجربه کرده‌اند با توجه‌آگاهی نمی‌توانند بر این چالش‌ها فائق آیند. افراد بسیاری به تغییرات در حکومت نیاز دارند تا احساس امنیت و آرامش کنند. توجه‌آگاهی چوب جادوگری نیست که همهٔ مشکلات را ناگهان برطرف کند.

توجه‌آگاهی جایگزین پزشکی مدرن غربی نیست. افراد بسیاری از روشی که شامل توجه‌آگاهی و مراقبت بهداشت روانی یا داروهای تجویز شده است بهره خواهند برد. همیشه پیش از قطع کردن داروها یا هر دستورالعمل پزشکی با پزشک مشورت کنید.

دربارهٔ مراقبه

مراقبه اغلب به عنوان جام مقدس بهداشت روانی انگاشته می‌شود. اما برای بسیاری از افراد مراقبهٔ نشسته و رسمی سودمند یا دست‌یافتنی نیست. اغلب بس‌یار دشوار است که برای مراقبه فضایی در زندگی‌مان ایجاد کنیم. همچنین، اگر شما نوعی ضربهٔ عاطفی را تجربه کرده‌اید، اختلال روانی دارید و یا در حقیقت در محیط مناسب نیستید و وضعیت ذهنی مناسبی ندارید و یا آدم‌های دور و برتان شما را درک نمی‌کنند، مراقبه ممکن است تجویز نگردد و خطرناک باشد. اگر به انواع عمیق‌تر مراقبه علاقه‌مند هستید یا گرفتار شرایطی هستید که اجرای مراقبه را غیرعقلانه می‌کند، از یک معلم کارآمودهٔ مراقبه یا درمانگرتان (یا هردو) بپرسید.

در این کتاب گام‌به‌گام به برخی مراقبه‌های ساده، مطمئن و آسان خواهیم پرداخت. اگر شما همانند من هستید، ممکن است که از انجام دادن مراقبه‌هایی که در حال تحرک اجرا می‌شوند نسبت به مراقبهٔ نشسته احساس بهتر داشته باشید. در کتاب حاضر از انواع مراقبه‌ها اطلاعات مختصری ارائه داده‌ایم مانند مراقبه‌های حرکت، یادداشت، تنفس، راه رفتن و دیگر انواع مراقبه. اگر پس از اتمام کتاب می‌خواهید به یکی از تمرین‌ها عمیق‌تر بپردازید، حتماً این کار را انجام دهید. دربارهٔ مراقبهٔ رسمی‌تر، سبک مراقبه و معلم خود را عقلانه انتخاب کنید. ضرب‌المثل معروفی در یوگا می‌گوید: «وقتی شاگرد آماده است، معلم پیدایش می‌شود. گوش به زنگ باشید».



توجه آگاهی در زندگی تان

هنگامی که کلمه توجه آگاهی را می شنوید، ممکن است راهبه ای را تصور کنید که بی حرکت و آرام بر تشکی نشسته است. اگر چه آن تصویرسازی خوبی است، اما شما نیاز دارید تا به یاد داشته باشید زندگی اکثر افراد نسبت به زندگی راهبه ای در صومعه شلوغ تر، پردغدغه تر و فعال تر است. تمرین های توجه آگاهی می تواند متناسب سبک زندگی شلوغ شما باشد. بیایید لحظه ای تصور کنیم توجه آگاهی شبیه به چیست.

توجه آگاهی برای شما چه چیزی می تواند باشد؟ می تواند نفسی عمیق پیش از رفتن به جلسه مهم کاری باشد، توانایی لذت بردن از لحظه ای خاص با عزیزان، راهی برای کامل حضور داشتن به رغم هزاران چالش و عوامل تنش زایی که با آنها روبرو می شوید، عادت های استراحت کردن هنگام شب، و یا هزاران تمرین و تجربه دیگر.

لحظه ای را تصور کنید که اولین لقمه غذای تان را می چشید تا طعم آن را درست متوجه شوید، به جای این که با عجله غذای تان را بخورید. تصور کنید به جای اینکه با عجله جایی بروید درحالی که در افکارتان غرق شده اید به آرامی راه می روید، درحالی که از تمامی حواس تان بهره مند می شوید. تصور کنید انجام دادن فعالیت های دلنشین و کوتاه را انتخاب می کنید که زندگی و کار شما را با ارزش تر، جذاب تر و ویژه تر می کند. در حال حاضر، شما توانایی ایجاد تغییرات کوچک را دارید تا از حضور در زمان حال و قدردانی بیشتر لذت ببرید و هر روز را تحسین کنید.

یکی از بهترین قسمت ها درباره این روش روزانه برای توجه آگاهی این است که شما می توانید آن را سریع و بدون مهارت لازم انجام دهید. با چند دقیقه تمرین در طی روز، می توانید شروع کنید تا از مزایای صبحگاهی آرام تر و رضایت مندتر؛ روزهای فرح بخش؛ و شب های آرام و رضایت بخش لذت ببرید.

مشغله کاری مانع از این نیست که در زمان حال از زندگی غنی لذت نبرید. ما از طریق به کارگیری تنفس، یادداشت روزانه، حرکت جسمانی، فعالیت آگاهانه،

تأیید و مهربانی، به توجه آگاهی می‌پردازیم. برای انجام فعالیت‌هایی که کمتر از ده دقیقه وقت‌تان را می‌گیرند، بیش از پنجاه نکته آسان را بیان کرده‌ام. یکی از آن فعالیت‌ها را انتخاب کنید که فکر می‌کنید مناسب شما است و تمرین‌ها را منظم و روزانه انجام دهید. توانایی انجامش را دارید. وقتی با خودتان عهد بستید، متوجه خواهید شد که ذهن‌تان و روابط شما با خودتان و دیگران متحول می‌شود. زمانی مانند اکنون وجود ندارد.