



سلام زندگی | شماره دهم فروردین ماه ۹۶

ماهنامه ترویجی و احداث روابط کار و مددکاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز اروندان

موضوع این شماره:

توجه آگاهی روشی برای سالم تر زندگی کردن



شرکت نفت و گاز اروندان
مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مددکاری اجتماعی



مرکز روانشناسی و مشاوره
ندای زندگی

توجه آگاهی

روشی برای سالم تر زندگی کردن

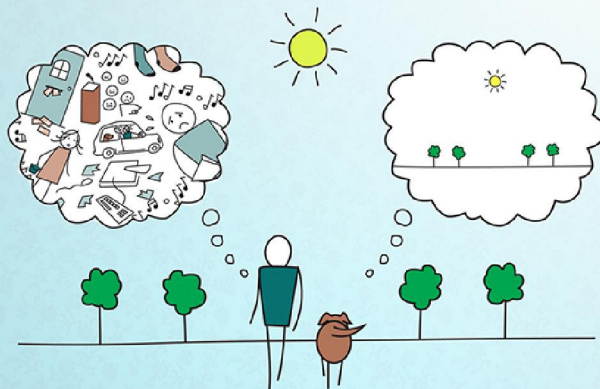
توجه آگاهی حالتی از بودن است که همه می توانیم به آن دست یابیم و مهارتی است که با آن می توانیم عمیق تر زندگی کنیم.

همه ی ما در زندگی گاهی حضور آگاهانه را احساس کرده ایم اما شاید هنگامی که آن را تجربه می کردیم چیزی از آن نمی دانستیم. شاید آن را در لحظات آرامش، در مکانهایی با زیبایی طبیعی و یا هنگام تماشای غروب زیبا احساس کرده و عمیقاً " زندگی کرده باشیم". شاید حضور آگاهانه را وقتی که کاملاً درگیر فعالیتی هستیم که دوستش داریم، احساس کرده باشیم. مانند هنگامی که ساز می زنیم، با فرزند خود بازی می کنیم و یا حتی وقتی در کنار بیماری در حال مرگ، حضور داریم.

این حالت، عملکرد عادی ما نیست. در زندگی پراسترس امروز، معمولاً حواسمان پرت می شود. بیشتر اوقات همزمان کارهای مختلف انجام می دهیم، ذهنمان چند جا مشغول است و به هیچ کار یا فکری کاملاً توجه نمی کنیم. ذهنمان مشغول مسائل و نگرانی های خودمان است. دائماً به تجربه ها انگ خوب و بد می زنیم و امور را اغلب آنطور که واقعاً هستند نمی پذیریم و به آنها واکنش نشان می دهیم این حالت عادی ذهن نا آرام ماست.

شاید بخش مهمی از زندگی مان را این گونه، بدون حضور کامل، سپری کنیم و در نتیجه مهم ترین لحظات زندگی را از دست بدهیم. گاهی انگار «درسرمان زندگی می کنیم» و بدنمان فقط وسیله ای است که ما را به این سو و آن سو می کشد. بدون شک زندگی پراسترسی که داریم در این روش بودن ما نقش دارد اما وقتی تبدیل به عادت می شود، می تواند به بسیاری مشکلات جسمی ناشی از استرس منجر شود. آموختن تغییر این عادت ها و ایجاد روش های مثبت بودن، می تواند در شادتر کردن و سالم تر کردن زندگیمان بسیار سودمند باشد.

هنگامی که بتوانیم توجه آگاهی را تجربه کنیم، احساس بازگشت به خویشتن خواهیم داشت. چنانکه گویی به خانه برگشته ایم.



ویژگی های افرادی که مهارت توجه آگاهی را کسب کرده اند:

این افراد خوش بینی را در زندگی شان رشد داده و شهادتی را پرورش می دهند که آنها را قادر می سازد به جای اینکه از چالش های زندگی اجتناب کنند با آنها روبرو شوند.

یک فرد توجه آگاه را نمی توان به راحتی عصبانی کرد یا حسادتش را تحریک نمود و یا دلش را به رحم آورد و او را فریب داد. دلیلش این نیست که فرد توجه آگاه عصبانی نمی شود یا حسادت نمی کند و یا دلش رحم نمی شناسد و یا فریب نمی خورد، بلکه دلیلش این است که شما در وجود فرد توجه آگاه مثل بقیه افراد دکمه ای نمی بینید که با فشردن آن احساساتش را تحریک کنید و به صورت از قبل برنامه ریزی شده خشمش را برانگیزید و او را به واکنش های خود به خودی و ناخواسته وادار سازید.

فرد توجه آگاه خودش را به افکار و احساسات و ایده ها و تخیلاتش نمی چسباند و آنها را با خودش یکی نمی داند. یعنی هویت خودش را از آنها طلب نمی کند.

همه می دانیم که بعضی افکار، بیمارگونه و مریض اند، بعضی افکار بر عکس شادی بخش و انرژی آفرین اند و بعضی افکار هم خنثی هستند.

فرد توجه آگاه با همه ی این افکار و احساسات مهربان است و به همه ی آنها اجازه می دهد جلوی چشمانش رژه بروند و هر خوش رقصی و عرض اندام و جلوه گری که دوست دارند انجام دهند اما در عین حال، فرد توجه آگاه بر این باور است که این افکار و ایده ها و احساسات چون وجود دارند معنایش این نیست که مطابق بر واقعیت هستند.

فرد توجه آگاه با افکار بد نمی جنگد و طرف افکار خوب را نمی گیرد و خلاصه خود را وارد این بازی خسته کننده و انرژی بر نمی کند.

شاید بپرسید: چرا؟ چون فکر را جدی نمی گیرد. فکر فقط "فکر" است. همین و بس؛ «فکر» حوزه و وظایف مشخصی دارد. برای حل مشکلات بدر می خورد. اما نمی تواند در حوزه ی هویت واقعی فرد وارد شود و در این حوزه سهم بخواهد و بخواهد هویت فرد را تعریف کند. احساس هم در جای خود فقط احساس است نه چیزی بیشتر.

فرد توجه آگاه در هر لحظه با اراده ی خود، توجه خودش را روی یک موضوع متمرکز می کند. اگر هم حواسش پرت شد و فکرش جای دیگر رفت بلافاصله به خاطر توجه آگاه بودنش این انحراف فکر را می فهمد و با مهربانی و بدون اینکه خود را سرزنش یا انتقاد کند دوباره حواسش را روی موضوع دلخواه و انتخابی خودش جمع می کند.

برای تبدیل شدن به فردی توجه آگاه نیاز به انجام تمریناتی هست که طی چندین جلسه به افراد آموزش داده می شود که باید آنها را فرا گرفت و به انجام آنها متعهد شد و توجه آگاهی را در تمام قستهای زندگی گسترش داد.

تمرین خوردن کشمش همراه با توجه آگاهی:

یک کشمش را در کف دست خود و بین انگشت شصت و اشاره ی خود بگیرید و با توجه به آن نگاه کنید. به گونه ای که گویی هرگز چنین چیزی ندیده اید.

کشمش را بین انگشتان آرام بچرخانید به دقت زیر نور به آن نگاه کنید تا فرو رفتگی ها و چین خوردگی های آن را ببینید و در حالی که این کار را انجام می دهید، هر فکری که به ذهن شما آمد فقط آن را مشاهده کنید و آگاهی و توجه خود را به کشمش بر گردانید.

کشمش را زیر بینی خود برید و در آنجا نگه دارید و با هر دم و باز دمی، با دقت به بوی آن توجه کنید. بعد از آن کشمش را در دهان خود بگذارید توجه کنید چطور دهان شما آن را جذب می کند بدون این که آن را گاز بزنید... کشمش را به آرامی بجوید...

به بزاق دهان خود توجه کنید... سپس وقتی آماده ی بلع شدید آن را بلعید و به طور هوشیارانه به این تجربه توجه کنید.

و سرانجام توجه کنید که آیا می توانید حس بلع و حس پایین رفتن کشمش به طرف معده را دنبال کنید.

و هم چنین می توانید تشخیص دهید که بدن شما در حال حاضر دقیقاً به اندازه ی یک کشمش سنگین تر شده است...

مهشید عزیزی
کارشناس ارشد
روانشناسی بالینی

