

۹ راهکار مدیتیشن برای افرادی که نمی توانند نظم ذهنی داشته باشند!

کریس وینفیلد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۸)

من به یاد می آورم که روان شناسم سه سال و نیم پیش، مرتب این جمله را به من می گفت:

"شما در عرض یک ساعت بیشتر از حرکت بقیه بیمارانم در تمام روز، حرکت می کنید."

من در آن زمان واقعا نمی توانستم آرام بنشینم!

من انرژی فوق العاده ای داشتم و نمی دانستم که با آن چه کار کنم. دست هایم را حرکت می دادم، پاهایم را تکان می دادم، در وسط صحبت های او بلند می شدم و راه می رفتم. من قطعاً فردی نبودم که کسی انتظار داشت به او پیشنهاد مدیتیشن کند.

اما پیدا کردن هدیه مدیتیشن زندگی مرا تغییر داد و به معنای واقعی کلمه **مغز من را بازسازی کرد**. من هم اکنون در نتیجه مدیتیشن فرد متفاوتی شده ام. هر روز صبح به مدت ۱۱ دقیقه، و هر روز بعد از ظهر حدود ۳۰ دقیقه و حدود ۵ بار در هفته مدیتیشن می کنم.

من اکنون آرام تر هستم و همه چیز را واضح تر می بینم. من می توانم استرس را بهتر کنترل کنم و در نتیجه تمریناتم انسان بهتری شده ام. اما این سفر آسانی نبود. من واقعا فکر نمی کردم که حتی توانایی مدیتیشن را داشته باشم. من باور های محدود کننده، بهانه ها و نظریه های نادرستی داشتم که مرا از انجام این کار باز می داشت:

- من وقتی با کسی حرف می زنم، حتی نمی توانم آرام بنشینم، پس چطور می توانم آرام بنشینم و مدیتیشن کنم؟
- من حواس پریشی دارم، یعنی اینکه با هیچ روشی نمی توانم تمرکز کنم.
- ذهن من دائماً در حال جولان است، چطور باید آن را آرام کنم و به هیچ چیز فکر نکنم؟
- من خیلی مشغول و گرفتارم! چطور باید زمانی برای نشستن پیدا کنم و هیچ کار دیگری انجام ندهم؟
- کارهای مهم تر فراوان دیگری وجود دارد که من باید انجام دهم.

اما حدس بزنید واقعیت چه بود؟ اینها همه دورغ هایی بودند که به خودم می گفتم. زیرا من بعداً فهمیدم که می توانم مدیتیشن کنم. و اکنون می خواهم به شما نشان دهم که چگونه می توانید این کار را بکنید.

بسیاری از این کارها تنها شروع کار است. برای اینکه مدیتیشن شما از ابتدا کامل و راحت باشد شما باید از افکار منفی تان خلاص شوید.

"برای راه رسیدن به حقیقت تنها دو اشتباه وجود دارد که می تواند انجام شود، یکی اینکه تمام راه را نرویم، و دوم اینکه اصلاً شروع نکنیم." بودا

مدیتیشن با هیچ چیز دیگری در زندگی فرق ندارد. بیشترین کار مورد نیاز حضور فعال و تمرین است، این تنها چیزی است که برای شما کارگر می افتد. چیزی که می توانید به طور مداوم آن را بهبود (به آرامی) ببخشید. من اعتقاد ندارم که شما باید از قوانینی برای مدیتیشن پیروی کنید. در واقع، من فکر می کنم به همین علت است که بسیاری از مردم حتی از آغاز کردن آن می ترسند. آنها فکر می کنند که تمرین آن سخت است.

med-i-tate بعنوان فعل به معنی "تفکر، تأمل، خلسه و بازتاب" است.

توجه داشته باشید که آن به مفهوم "کاملاً آرام نشستن با کمر صاف و دست‌ها در حالت ژست بودا و ذهن کاملاً آرام" نیست. خیر این گونه نیست! بلکه معنی ساده آن ارتباط با خود واقعی خود است و راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارد.

در اینجا به ۹ راهکار مدیتیشن می‌پردازیم تا برای آغاز (یا تقویت) سفر مدیتیشن به شما کمک کند.

۱. شمارش کنید

چشم‌های خود را ببندید. صاف بنشینید (هرجا باشید خوب است!). لبخند بزنید.

از طریق بینی نفس عمیقی بکشید و آهسته بشمارید یک. نفس خود را به آرامی از طریق بینی آزاد کنید و بشمارید ۵۰. این کار را تکرار کنید تا برسید به ۵۰. هر بار که ذهن شما سرگردان شد شمارش را از نو شروع کنید (که احتمالاً چند بار اتفاق می‌افتد و هیچ مشکلی هم ندارد).

بسیار آسان به نظر می‌رسد؟ نه؟ من خودم خیلی سخت توانستم بدون ذهن پریشی به ۱۰ برسم. و لی بالاخره شد!

"ذن یعنی به هیچ چیز فکر نکردن. هنگامی که شما این را دانستید، راه رفتن، نشستن یا دراز کشیدن و همه کارهایی که انجام می‌دهید، ذن می‌شود." بودا

۲. قدم بزنید

مدیتیشن به معنی بی حرکت بودن نیست! پیاده روی مدیتیشن، یک نوع مدیتیشن عملی است. شما فقط باید روی پیاده روی تمرکز کنید.

بیرون بروید و پیاده روی کنید و تنها روی تمرین تمرکز داشته باشید. به تلفن خود پاسخ ندهید و برای کسی پیامک نفرستید و از این زمان برای تماس با کسی استفاده نکنید. هرگز، فقط راه بروید و از زیبایی اطراف خود لذت ببرید (هر کجا که هستید، همیشه زیبایی‌های وجود دارد که می‌تواند از آنها بهره بگیرید).

۳. انس با حیوانات

چند دقیقه صرف یک حیوان خانگی می‌تواند یک فعالیت بسیار آرامش بخش باشد، مخصوصاً زمانی که آگاهانه باشد (زمانی که تمرکز بر روی خود فعالیت و نه بر چیز دیگری باشد). در این کار یک تاثیر دو طرفه وجود دارد که با لمس بدن حیوان، خود حیوان را آرام می‌کند و در عین حال با آزادی آندورفین در بدن تان احساس خوبی پیدا خواهید کرد و میزان ضربان قلب شما را کاهش می‌دهد.

اگر گربه، سگ یا اسب خانگی نداشته باشید، چند دقیقه صرف **تماشای شنای ماهی** به شما کمک خواهد کرد که احساس اضطراب و استرس کمتری داشته باشید.

تحقیقات نشان داده است که بدن شما در این زمان دچار تغییرات فیزیکی می‌شود که در واقع خلق و خوی تان را تغییر می‌دهد. سطح کورتیزول، هورمون مرتبط با استرس، کاهش می‌یابد، و تولید سروتونین، ماده شیمیایی مرتبط با تندرستی، افزایش می‌یابد.

۴. چیزی را تماشا کنید یا به چیزی گوش فرا دهید

وقتی که برای اولین بار این برنامه را آغاز کردم، ۵۰٪ از تمرینات مدیتیشن کنترل شده استفاده کردم. این نوع تمرینات به من کمک کرد تا ذهنم را متمرکز کنم، و من آنها را به عنوان "مربیان خصوصی" مدیتیشن خودم شناخته بودم.

شما می‌توانید این برنامه‌ها را در یوتیوب به راحتی بیابید. خیلی از وبلاگ‌ها برنامه‌های کنترل شده برای بهبود سلامتی عرضه می‌کنند. برخی از این برنامه‌ها شنیدنی و برخی دیگر تماشا کردنی هستند. برخی از این وبلاگ‌ها عبارتند از:

UCLA Mindfulness Research Center
The Chopra Center for Wellbeing Podcast
20+ Hour Playlist on Spotify
Audio Dharma

۵. ۶۰ ثانیه. ۹۰ ثانیه. ۱۸۰ ثانیه.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که من در اوایل داشتم این بود که فکر می‌کردم که باید حداقل ۲۰ دقیقه بنشینم و مدیتیشن کنم، در غیر این صورت تمرینم ناقص بود. حال که به گذشته نگاه می‌کنم حتی مطمئن نیستم که من این بیست دقیقه از کجا آورده بودم.

من دوست داشتم از همان ابتدا در این تمرین خوب کار کنم. این دقیقا همان کاری است که من همیشه در زندگی ام انجام می‌دهم. من علاقه دارم هر کاری را بلافاصله بصورت حرفه‌ای شروع کنم و دوست ندارم کاری را ناقص انجام دهم. بنابراین، یکی از راه‌هایی که من برای غلبه بر این نقیصه به آن رسیدم، این بود که هر بار به مدت ۶۰ ثانیه بنشینم و مدیتیشن کنم (اگر بتوان آن را این گونه نامید).

من فهمیدم که می‌توانم هر تمرین را به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهم. و حق با من بود. هنگامی که این زمان برایم نسبتاً راحت شد، توانستم آن را تا ۹۰ ثانیه افزایش دهم. و سپس تا ۱۸۰ ثانیه نیز رفتم. من تصمیم گرفتم به ثانیه کار کنم. ثانیه‌ها به لحاظ ذهنی قابل دستیابی بودند.

۶. برگ ریزان

چشم‌های خود را ببندید. آرام بنشینید. سپس دریچه خیال پردازی خود را باز کنید.

حتی سعی نکنید فکر نکنید. شما نباید این کار را بکنید. در عوض بگذارید افکار مختلف به ذهن تان بیایند و آنها را به سادگی نظاره کنید. حتی بهتر است که با آنها مانند برگ‌هایی که از درخت می‌ریزند، برخورد کنید. آنها را مشاهده کنید که به سادگی در ذهن تان شناور شده و دور می‌شوند. به آنها وابسته نشوید. با درک افکار وحشی خود، شما قدرت آنها را از بین می‌برید و می‌توانید به سادگی بر آنها تسلط پیدا کرده و خود خودتان شوید.

۷. یک صفحه مطلب بنویسید

بخش بزرگی از پروسه مدیتیشن برای من این است که به سادگی با برخی از دلبستگی‌های ذهنی خودم مخالفت کنم. این کار فضایی برای تغییر به من می‌دهد.

یکی از راه‌های عالی دیگر برای انجام این کار این است که یک قلم و یک تکه کاغذ را بردارید و فقط چیزی بنویسید. این ساده‌ترین و سریع‌ترین راهی است که می‌توان آن را در هر زمان از روز انجام داد، و هر چیزی که به ذهن تان خطور کرد را بنویسید:

- من امروز باید در راه برگشت به خانه تخم مرغ بخرم.
- من تحمل شنیدن حرف‌های علی را ندارم، بویژه آن حس خاصی که در من ایجاد می‌کند.
- چگونه می‌توانم زمان بیشتری برای کار بر روی مقاله خودم پیدا کنم؟

۸. چرخی با اتومبیل بزنید

همسر من و من رابطه خوبی با هم داریم و بخش مهمی از آن به این دلیل است که افراد بسیار متفاوتی هستیم. من از رانندگی متنفرم اما او از آن لذت می‌برد. بنابراین هر زمانی که به عنوان یک خانواده به جایی می‌رویم، او همیشه رانندگی می‌کند و من در صندلی کناری می‌نشینم و مشغول خواندن یا نوشتن می‌شوم (درست مانند همین کاری که در حال حاضر در حال انجام آن هستم). یک روز از او پرسیدم چطور می‌تواند تمام وقتش را صرف رانندگی کند؟ و پاسخ او واقعا برای من جالب بود.

"این کار برای من خیلی آرام بخش هست، من اینو بعنوان مدیتیشن انجام میدم!"

مهم نیست چقدر طول بکشد، یا اینکه ترافیک باشد، یا نباشد، باران بیاید، یا راننده مزاحم و غیره، باشد، وقتی به او نگاه می‌کنم، حالتش تقریبا همیشه یکسان است. به ویژه وقتی رادیو خاموش باشد، او بدون حواس پرتی تنها از رانندگی لذت می‌برد.

۹. "تشکر" کنید

قدردانی یکی از قوی‌ترین احساسات است که می‌توانیم تجربه کنیم. من قبلا درباره اینکه چگونه قدردانی زندگی ام را تغییر داد، توضیح دادم، و این چیزی است که من هر روز آن تمرین و با آن زندگی می‌کنم (بدون توجه به هر اتفاقی که می‌افتد). این بهترین روش برای برون رفت لحظه‌ای از خودتان است و یک راه عالی برای کاهش سرعت زندگی است.

به سادگی بنشینید و بگویید "متشکرم". مهم نیست که باورهای شما چه باشد، فقط بگویید "متشکرم". مهم نیست که آن را با صدای بلند یا آرام بگویید. مهم نیست که آن را به چه کسی می‌گویید. فقط آن را بگویید. و سپس دوباره آن را تکرار کنید. و دوباره و دوباره و آن را واقعا با احساس و با تمام معنی کلمه بگویید.

هر کار را با "متشکرم" شروع کنید.

سپس می‌توانید در مورد برخی از چیزهای خاص که در ذهن تان از آنها سپاسگزار هستید، فکر کنید. و از اینجا، همه چیز امکان پذیر می‌شود.

"بیاید باهم برخیزیم و سپاسگزار باشیم، زیرا اگر ما چیزهای زیادی را یاد نگرفته باشیم، بطور حتم مطالب اندکی را یاد گرفته ایم. و حتی اگر هیچ چیزی را یاد نگرفته باشیم، حداقل بیمار نشده ایم. و اگر بیمار شده ایم، نمرده ایم. بنابراین، بیاید همه با هم بخاطر هر آنچه داریم سپاسگزار باشیم." بودا