

## حال خوب فقط با ۱۰ دقیقه تمرکز

ما در یک دنیای فوق العاده شلوغ زندگی می‌کنیم. زندگی سراسیمه پیش می‌رود و ذهن ما همیشه مشغول است و مدام مشغول انجام کاری هستیم.

با در نظر گرفتن این، می‌خواهم که برای چند لحظه به این فکر کنید که آخرین باری که هیچ کاری انجام ندادید کی بوده است؟ فقط ده دقیقه، بی‌دردسر. و وقتی می‌گویم هیچ، واقعا منظورم هیچ است. یعنی نه ایمیلی، نه اس ام اس و نه اینترنت نه تلویزیون، نه چت، نه غذا خوردن، نه مطالعه، و نه حتی نشستن و یادآوری گذشته یا برنامه‌ریزی برای آینده.

هیچ چیز ...

چهره‌های بی تفاوت زیادی اینجا می‌بینم

نظر من این است که، احتمالا باید خیلی به عقب بروید

و این چیز خارق العاده‌ای است، درسته؟ ما درباره ذهن‌مان صحبت می‌کنیم. ذهن، با ارزش‌ترین و گرانبهاترین منبع ما می‌باشد. از خلال آنچه که ما در هر لحظه از زندگی تجربه می‌کنیم، به ذهن تکیه می‌کنیم برای شادی، محتوا، وضعیت پایدار عاطفی فردی و همزمان مهربان و با ملاحظه بودن و مواظب روابط خود با دیگران بودن. این همان ذهن است که ما بر آن تکیه می‌کنیم که متمرکز، خلاق و با انگیزه باشیم و بهترین عملکردمان را در کاری که انجام می‌دهیم نشان دهیم و با این حال، ما وقتی نمی‌گذاریم تا از آن مراقبت کنیم. در واقع، برای مراقبت از اتومبیل‌مان وقت بیشتری صرف می‌کنیم یا برای

لباس و موهای مان. خب حالا، شاید منظورم مو نباشد، ولی متوجه هستید که به کجا می‌خواهم برسم.

نتیجه البته این خواهد بود که ما دچار استرس می‌شویم. ذهن مثل ماشین لباس‌شویی شروع به سر و صدا می‌کند. هی می‌چرخد و می‌چرخد، با انبوهی از مشکلات، احساسات گیج‌کننده و ما واقعا نمی‌دانیم چطور باید با این وضع کنار بیاییم و نکته غم‌انگیز اینجاست که ما بسیار پریشان هستیم که دیگر در دنیایی که زندگی می‌کنیم حضور نداریم. چیزی که برای ما از هر چیز دیگر مهم‌تر است را از دست می‌دهیم و چیزی که دیوانه‌کننده است این است که همه تظاهر می‌کنیم. خب، زندگی همینطور است، بنابراین ما فقط باید با آن کنار بیاییم. اما واقعا این روشی نیست که باید باشد

حدوداً یازده سالم بود که به اولین کلاس مراقبه رفتم. و باور کنید، هر نوع کلیشه‌ای که بتوانید تصور کنید در آن بود. نشستن چهار زانو روی زمین، بخور دادن، جوشانده‌های گیاهی، گیاهخواری، همه چیز. اما مادرم می‌رفت و من علاقمند بودم و با او می‌رفتم. همچنین چندتا فیلم کونگ‌فو دیدم و مخفیانه یک جورایی فکر می‌کردم که توانایی یادگرفتن پرواز را دارم اما آن زمان خیلی جوان بودم. حالا که اینجا هستم، مثل خیلی‌ها حدسم این است که آن مثل یک نوع آسپیرین برای ذهن بود.

شما استرس می‌گیرید و مراقبه می‌کنید. من واقعا فکر نمی‌کردم که این یک روش پیشگیرانه‌ی طبیعی باشد. تا اینکه حدود ۲۰ سالگی، وقتی شماری از اتفاقات به فاصله کمی در زندگی‌ام رخ داد چیزهایی جدی رخ داد که زندگی‌ام را از این رو به آن رو کرد. ناگهان مورد هجوم افکار قرار گرفتم. سرشار از احساسات دشوار که نمی‌دانستم چگونه با آن مقابله کنم. هر موقع که سعی می‌کردم یکی را از ذهنم دور کنم، یکی دیگر به ذهنم هجوم می‌آورد. دوران واقعا پر استرسی بود.

به گمانم هر کدام از ما به طریقی با استرس مواجه می‌شویم، بعضی خودشان را غرق در کار می‌کنند به دلیل حواس پرتی ای که به بار می‌آورد. بعضی به دوستان‌شان روی می‌آورند، خانواده‌شان، به دنبال حمایت می‌گردند. بعضی‌ها بطری را می‌شکنند، شروع به خوردن دارو می‌کنند. روش من برای کنار آمدن با آن تارک دنیا شدن بود. بنابراین تحصیلاتم را رها کردم و به کوه‌های هیمالایا رفتم. تارک دنیا شدم و شروع کردم به مطالعه‌ی مراقبه.

مردم معمولا می‌پرسند که از آن دوران چه چیزی آموختم. خب، مشخصا خیلی چیزها را تغییر داد. بیایید با آن روبرو شویم، تبدیل شدن به یک راهب مجرد. چندین چیز را تغییر خواهد داد اما بیشتر از این بود. به من قدرشناسی بیشتری آموخت. درک بیشترِ زمان حال را به من آموخت. منظورم گم نشدن در افکار است، پرت نشدن حواس، غرق نشدن در احساسات دشوار. اما به جای آن یاد گرفتن اینکه چطور در این لحظه باشیم، چطور متوجه باشیم، چطور حضور داشته باشیم.

فکر می‌کنم زمان حال خیلی دست کم گرفته شده است. خیلی پیش پا افتاده به نظر می‌آید، و با این وجود وقت کمی را صرفش می‌کنیم. در زمان حال هرچیزی هست به جز پیش پا افتادگی.

یک تحقیق علمی هاروارد منتشر کرده است همین اخیرا، که می‌گوید به طور میانگین ذهن ما چهل و هفت درصد در صد از مواقع غرق در افکار هست چهل و هفت درصد. و درعین حال، این نوع درگیری ذهنی همچنین دلیل اصلی ناخرسندی ما است. ما برای مدت خیلی طولانی اینجا نیستیم، اما تقریبا نصف عمرمان را در افکارمان گم می‌شویم و به صورت بالقوه ناخرسند هستیم. نمی‌دانم، راستش یک جورایی تراژیک به نظر می‌آید به خصوص وقتی که در موردش بتوانیم کاری انجام دهیم.

وقتی که یک روش مثبت، عملی، قابل دسترسی، و به طور علمی ثابت شده وجود دارد که به ذهن ما اجازه می‌دهد بیشتر سالم باشد، بیشتر متفکر باشد و کمتر حواس پرت باشد. و زیبایی آن در این هست که با اینکه فقط ده دقیقه در روز وقت ما رو می‌گیرد اما کل زندگی ما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. اما لازم است که بدانیم چطور انجامش بدهیم. نیاز به تمرین داریم، نیاز به یک چهارچوب داریم که یاد بگیریم چطور بیشتر متفکر باشیم. این اساسا تعریف مراقبه است، آشنا کردن خود با زمان حال. اما همچنین لازم است که بدانیم چطور به آن برسیم و در یک مسیر درست بهترین استفاده را از آن ببریم. و این‌ها برای این است، اگر دارید به آن فکر می‌کنید. چون بیشتر مردم گمان می‌کنند که مراقبه برای متوقف کردن افکار است، خلاص شدن از عواطف، یک جورایی کنترل ذهن. اما راستش با آن خیلی فرق دارد. بیشتر در مورد عقب نشینی است، افکار را واضح‌تر دیدن، شاهد آمدن و رفتن آن بودن، آمدن و رفتن احساسات بدون قضاوت، با ذهنی آرام و متمرکز.

پس برای مثال، الان اگر خیلی روی توپ متمرکز بشوم، بعد راهی نخواهد بود که بتوانم تمدد اعصاب داشته باشم و همزمان با شما صحبت کنم. به همان اندازه، اگر خیلی روی حرف زدن با شما متمرکز باشم، راهی برای تمرکز روی توپ نخواهم داشت و از دستم خواهد افتاد. حالا در زندگی و در مراقبه، وقت‌هایی خواهد بود که متمرکز شدن قدری سخت خواهد شد و زندگی چنین احساسی به آدم می‌دهد. وقتی که شما این قدر تحت فشار و استرس باشید، زندگی بسیار ناراحت کننده می‌شود. در وقتی دیگر، ممکن است همه چیز آرام‌تر بشود و اوضاع کمی شبیه این بشود. البته در مراقبه -- (خرناس) -- ما به خوابیدن پایان خواهیم داد. بنابراین دنبال یک تعادل، یک مراقبه‌ی متمرکز خواهیم بود که به افکار اجازه دهیم بیایند و بروند بدون همه‌ی آن درگیری‌های همیشگی.

حالا، وقتی که ما یاد می‌گیریم متمرکز باشیم آنچه که معمولا رخ می‌دهد ناگهان با یک فکر پریشان می‌شویم. بیاید اسمش را افکار مضطرب کننده بگذاریم. همه چیز مرتب

است و وقتی با افکار مضطرب کننده روبرو می‌شویم، اوضاع اینطور می‌شود که انگار می‌گوییم: «آه حواسم نبود که راجع به این مساله نگران بودم» به آن باز می‌گردید و تکرار می‌کنید: «آه، من نگرانم، آه! من واقعا نگرانم، چقدر مضطربم.» و قبل از اینکه بدانیم، درسته، ما از اینکه احساس اضطراب داریم مضطرب می‌شویم. می‌دانید، مسخره است. ما همیشه اینکار را می‌کنیم، حتی در سطح روزمرگی.

اگر راجع به آخرین باری فکر کنید که، چه می‌دانم، دندان‌تان لق شد. می‌دانید که لق شده است، می‌دانید که درد دارد. اما هر بیست سی ثانیه چه می‌کنید؟ درد دارد، و ما خط داستان را تقویت می‌کنیم، درسته؟ و مدام به خودمان می‌گوییم. و اینکار را همیشه انجام می‌دهیم. و فقط در یاد گرفتن مشاهده در این روش است که می‌توانیم به این افکار و قصه‌ها و الگوهای ذهنی اجازه بدهیم بروند. اما وقتی که می‌نشینید و به ذهن اینطور نگاه می‌کنید، الگوهای متفاوتی را ممکن است ببینید. ذهنی را می‌یابید که واقعا در تمام مدت بی‌قرار است. جای تعجب نیست اگر وقتی بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید، مقداری آشفتگی در بدن خود احساس کنید. ممکن است ذهن را بسیار خسته کننده و کسل کننده ببینید، و این فقط عملکردی ماشینی است. فقط اینطور که بیدار می‌شوید، سر کار می‌روید، می‌خورید، می‌خوابید، بیدار می‌شوید، سر کار می‌روید. یا اینکه ممکن است آن فکر آزار دهنده سراغ‌تان بیاید که مدام دور ذهن می‌چرخد و می‌چرخد و می‌چرخد. خب هرچی که باشد، مراقبه برای ما فرصتی برای عقبگرد فراهم می‌کند و چشم انداز جدیدی به ما می‌دهد تا چیزهایی را ببینیم که همیشه واضح نیستند.

ما قادر نیستیم هر چیز کوچکی که در زندگی ما رخ می‌دهد را تغییر بدهیم، اما می‌توانیم روشی که تجربه‌اش می‌کنیم را تغییر دهیم. این پتانسیل نهفته در مراقبه و تمرکز حواس است. لازم نیست خودتان را به آب و آتش بزنید، و قطعا مجبور نیستید که روی زمین بنشینید، آنچه که باید انجام دهید این است که ده دقیقه در روز دست نگهدارید و سعی

کنید تا با زمان حال ارتباط برقرار کنید. بنابراین شما تجربه بهتری از تمرکز، آرامش و شفافیت در زندگی خواهید داشت.

بسیار ممنونم.

**گروه تحقیقاتی رجب حرفه دوست**

**[www.rajabherfehdoost.com](http://www.rajabherfehdoost.com)**