

ذهن آگاهی چیست؟

این چشم باز یک غریبه نیست. از جنس آشنایی قدیمی است که همه چیز را می بیند و از هیچ چیز دلگیر نمی شود. این چشم همیشه باز با هیچ کس دشمن نیست. کنجکاو است و صمیمی و از همه مهم تر شجاع است و مقتدر و از دیدن هیچ چیز حتی ضعیف ترین نقطه ضعف های درون انسان روی گردان نیست. این چشم همیشه باز اسمش هم اسم خود ماست. در حقیقت خود واقعی ماست. او ذهن آگاهی ماست.

قبل از اینکه ذهن آگاهی اتفاق بیافتد بیداری و هشیاری ما دستکاری شده و نیمه خواب است. واکنش های ما از قبل شرطی شده و برنامه ریزی شده است و ما به قول ایترتتی ها به جای اینکه آن لاین باشیم شاهد برنامه های زنده تلویزیون زندگی باشیم ، آف لاین هستیم و برنامه های آرشیوی و قدیمی مربوط به گذشته را نظاره می کنیم .

ذهن آگاهی به چه دردی می خورد؟

وقتی سوال می شود ذهن آگاهی به چه دردی می خورد دقیقا مثل این است که سوال شود دیدن برنامه های زنده خوب است یا از قبل آماده شده و آرشیوی؟ البته این قیاس چندان هم کامل نیست چون در حالت واقعی دنیای اطراف ما بی اعتنا به شکل آگاهی ما ، در حال پخش دائم صحنه های جدید و تازه است و ما برای زنده ماندن در این هستی بسیاری مواقع مجبوریم به صحنه های تازه و به روز واکنش درست نشان دهیم .

ذهن آگاهی کیفیت از هشیاری است که انسان باید در تمام ساعات شبانه روز در هر موقعیتی که هست سعی کند به آن دست یابد. مراقبه آگاهانه آغاز خوبی برای درک ذهن آگاهی است اما قصه همین جا تمام نمی شود و باید دریافت و بیداری حاصل از مراقبه در تمام لحظات زندگی و همه موقعیت ها گسترش یابد. هشیاری فقط در لحظات مراقبه و بعد نیمه خواب بودن در بقیه اوقات ، ذهن آگاهی نیست. اگر وقتی داریم ظرف می شوریم با تمام حوصله و صبر این کار را انجام دهیم و همه دل و توجه خود را به ظرف شستن معطوف کنیم و وقتی کاری انجام می دهیم همه هوش و حواسمان به آن کار باشد در حقیقت درون حالت ذهن آگاهی هستیم.

تنفس رخدادی است که در زمان اکنون رخ می دهد و شما نمی توانید آن را آرشیوی کنید و مثلا تنفس یک ساعت قبل را اول انجام دهید، در نتیجه همین اتفاق ساده و غیر ارادی بدن شما می تواند بلافاصله شما را به حالت بیداری اصیل و ناب مورد نیاز ذهن آگاهی ببرد و سکوتی عظیم را در درون ذهن و روح شما برقرار سازد.

در حالت ذهن آگاهی ما طرف چیزی یا حادثه ای را نمی گیریم پس این حالات ناخوش لنگری برای باقی ماندن در اسکله وجود ما نخواهند داشت و از افق دید ما محو خواهند شد و در انتها آرامش و سکوت وجود ما را فرا خواهد گرفت.

الگوهای ساختمان ها، شکل سنگ ها ، رنگ ها و مناظر و بوها و صداها و ... همه و همه جزئیاتی هستند که آگاهی ما باید روی آنها متمرکز شود. در واقع ذهن آگاهی روشی است برای ارتباط آگاهانه با خودمان ، دنیای اطرافمان و حتی با خدای خودمان به صورت لحظه به لحظه .

بسته درمانی دکتر کابات زین به نام "کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی" یا MBSR در حال حاضر علاوه بر دانشگاه ها و کلینک های درمانی در بخش های مختلف جامعه از جمله آموزش و پرورش و مشاغل اجتماعی نیز با استقبال بی نظیری مواجه شده است. "ذهن آگاهی" خلسه و از خود بیخود شدن و صعود به ارتفاعات بی خیالی و توهم نیست. "ذهن آگاهی" تن آرامی و شل کردن عضلات و صاف کردن چین و چروک پیشانی و برداشتن تنش از روی عضلات گردن و فک و پیشانی و خلاصه وانهادگی نیست. "ذهن آگاهی" تلاش برای خالی کردن ذهن و بی فکری نیست.

"ذهن آگاهی" شیوه ای برای فرار از زندگی نیست ، بلکه برعکش تلاش برای واقعا زنده بودن است. شما فاعل و انجام دهنده نیستید بلکه یک تماشاچی بی طرف و یک ناظر بی نظر هستید که حتی یک لحظه دست از نظاره کردن برنمی دارد و روی خود را برنمی گرداند. این نکته همان راز اصلی "ذهن آگاهی" است که شما باید همیشه فقط نظاره گر باشید. در ذهن آگاهی کارها انجام می شوند.

هر کاری که باشد از رانندگی و کار با کامپیوتر گرفته تا شستن ظرف ها ، جارو کردن منزل ... خوب تجسم کنید. شما در حال دیدن و شنیدن و چشیدن و بوئیدن و لمس کردن و حس کردن و فکر کردن و فهمیدن دنیای اطرافتان هستید و همزمان با آن بخشی از وجودتان که از جنس آگاهی است در بعدی بالاتر در حال نظاره و تماشای شماست.

بدون اینکه در اتفاقی که می افتد دخالتی کند. در "ذهن آگاهی" ما از ذهن استفاده می کنیم اما اجازه نمی دهیم که ذهن از ما استفاده کند. چون این جناب "بیوکامپیوتر فکر ساز" من واقعی ما نیست. "من واقعی" کیفیتی دیگر از جنس بیداری هست. یک جور آگاهی اما از جنس غیر از فکر است که من نام آن را فراآگاهی گذاشته ام. چون فراسوی آگاهی فکری مرسوم و معمولی است. همانی است که می تواند بیوکامپیوتر فکر ساز و فکری که می سازد و هیجاناتی که ایجاد می کند را یکجا ببیند و در عین حال تحت تاثیر آنها قرار نگیرد. همان کسی که از بالای نردبان یا بعدی بالاتر آن فیلمبردار و صحنه فیلمبرداری را همزمان و لحظه به لحظه رصد می کند.

ذهن آگاه بودن در دراز مدت، در زندگی و وجود یک انسان معمولی چهار تغییر اساسی ایجاد می کند:

تغییر اول این است که فرد عمرش بیشتر می شود.

تغییر دومی که ذهن آگاهی در زندگی فرد در دراز مدت ایجاد می کند افزایش سطح تمرکز و میزان تراز حواس جمعی شخص در طول شبانه روز است.

در ذهن آگاهی اصلا هدف تمرکز نیست اما افزایش سطح تمرکز و بالارفتن سطح آرامش در رابطه با هر موضوع دلخواه فرد، از نتایج جنبی و عوارض فرعی "تماشای ذهن آگاهانه" هستی است. یکی از طرفین دعوا و جدال درونی موفق شده به بعدی بالاتر و به دنیایی متفاوت تر جهش کند و از آن دنیای متفاوت به بقیه فرآیندهای بدن نگاه کند. در نتیجه دیگر مقاومت و جدالی وجود ندارد و انرژی ارزشمند حیاتی وجود انسان صرف دعوای درونی نمی شود. الان اگر در اطرافتان به خیلی از آدم ها نگاه کنید می بینید آنها با خودشان قهر هستند و دائم در حال کلنجار و توجیه خودشان هستند و از همه مهم تر به شدت خسته اند. انگار درون وجودشان دو تا "من" وجود دارد که یکی مخالف است و آن دیگری به شدت موافق و این دو تا "من" تمام انرژی وجود انسان را در طول بیداری مصرف می کنند و نمی گذارند فرد به کار خودش برسد بیداری در زمان حال یا همان "زندگی ذهن آگاهانه" باعث می شود این درگیری های درونی متوقف شوند و صلح و آرامشی بی نظیر در وجود شخص حاکم شود. این را به راحتی می توانید در رفتار و نگاه و صدای آرام افراد ذهن آگاه شاهد باشید.

تغییر چهارمی که "ذهن آگاهی" در وجود شخص باعث می گردد افزایش "سطح وضوح حواس" فرد است.

طبیعی است این حواس خود به خود قوی تر می شوند و شبیه چاقویی که به تدریج زنگار از رویش برداشته می شود تیز تر و برنده تر می شوند و وضوح و شفافیتشان هم با افزایش زمان ذهن آگاهی بیشتر می گردد .

ذهن آگاهی کلاس نیست که در آن ثبت نام کنیم و بعد از گذراندن چند واحد موفق به کسب دیپلم یا لیسانس ذهن آگاهی شویم. ذهن آگاهی یعنی بیداری و هشیاری صددرصد با لحظه لحظه اتفاقاتی که همین الان دارد رخ می دهند. ممکن است یک فرد کاملا بی سواد بتواند ذهن آگاه باشد اما یک استاد دانشگاه با سال ها تجربه تدریس نتواند آن را دریابد.

ذهن آگاهی یک روش زندگی و البته روش طبیعی و درست زندگی است. یک فرد ذهن آگاه نسبت به اتفاقات بیرون وجودش کاملا آگاه و هشیار است. و از همه مهم تر نسبت به اتفاقات درون وجود خودش هم کاملا بیدار و حواس جمع است .

یک فرد ذهن 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 ذهن آگاه عصبانی نمی شود یا حسادت نمی کند و یا دلش رحم را نمی شناسد و یا فریب نمی خورد. بلکه دلیلش این است که شما در وجود فرد ذهن آگاه مثل بقیه آدم های معمولی 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. فقط یک تفاوت عمده فرد ذهن آگاه با معمولی ها دارد و آن این است که 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.

این نکته بسیار مهمی است که اگر درست درک شود می تواند تحولی خارق العاده در زندگی انسان ایجاد کند. برای فرد ذهن آگاه فکر یک چیز است و واقعیت زندگی یک چیز دیگر و فکر الزاما واقعیت زندگی نیست. فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند. اگر شما فکر می کنید اشتباه کرده اید و یا دیگران فکر می کنند شما شکست خورده اید، این نظر و فکر خودتان و دیگران، ربطی به واقعیت زندگی شما ندارد. فقط یک فکر و نظر است. فکر هم چیزی جز چرخیدن ذهن در لابلای تصاویر حافظه و ایده ها و نظرات ذهنی نیست. همین و بس.

فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند و بر اساس افکار و احساساتش ، هویت خود را شناسایی نمی کند. همه می دانیم که بعضی افکار بیمارگونه و مریض اند. بعضی افکار برعکس شادی بخش و انرژی آفرین اند. بعضی افکار هم خنثی هستند. فرد ذهن آگاه با همه این افکار و احساسات مهربان است. او به همه آنها اجازه می دهد جلوی چشمانش رژه بروند و هر خوش رقصی و عرض اندام و جلوه گری که دوست دارند را انجام دهند ، اما در عین حال ، فرد ذهن آگاه قویا بر این باور است که این افکار و ایده ها و احساسات ربطی به خود واقعی او ندارند .

فرد ذهن آگاه با افکار بد نمی جنگد و طرف افکار خوب را نمی گیرد. با افکار خنثی کنار نمی آید و خلاصه خود را وارد بازی خسته کننده و انرژی بر فکرچرخ می کند. چرا؟ چون فکر را آدم حساب نمی کند! فکر فکر است. همین و بس !

حوزه وظایف مشخصی دارد. برای حل مساله بدرد می خورد. اما نمی تواند در حوزه هویت درونی فرد وارد شود و در این حوزه سهم بخواهد و دنبال "من" برای خودش بگردد. احساس هم در جای خود فقط احساس است و چیزی بیشتر از آن نیست. مهم این است که شما به این مرتبه از بیداری و هشیاری برسید که خودتان را با افکار و اندیشه هایتان یکی نگیرید. همینطور با افکار و ایده ها و نظرات دیگران خودتان را یکی نپندارید .

در مورد عادت ها و رفتارها واکنش های غیر ارادی و خود به خودی ضمیر ناخودآگاه هم فرد ذهن آگاه منکر آنها نیست. فقط شخص ذهن آگاه اصرار دارد که در تمام این فرآیند های به ظاهر غیر ارادی و خود به خودی حضور فعال داشته باشد. نه به عنوان یک فضول و کسی که قصد دخالت یا خرابکاری یا اصلاح دارد. بلکه فقط به صورت یک ناظر و تماشاچی کاملا بی طرف. فرد ذهن آگاه در هر لحظه با اراده خود، توجه خودش را روی یک موضوع متمرکز می کند. اگر هم حواسش پرت شد و فکرش جای دیگر رفت بلافاصله به خاطر ذهن 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. فرد ذهن آگاه خیلی حواس جمع است. در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می کنیم.

به همین دلیل است که همه دانشمندان و روانشناسان ، "ذهن آگاهی" را یک تجربه کاملا فردی و جمع شدنی می دانند. "فردی" از این لحاظ که این خود شما هستید که باید حرکت نهایی را انجام دهید و روی صندلی بیداری دائمی و لحظه به لحظه بنشینید و "جمع شدنی" از این بابت که مهارت حضور در لحظه اکنون به مرور زمان در وجود شما نهادینه می شود و ذهن و روح و جسم شما به تدریج تربیت می شود که از آن حالت سه تفنگداری خودمختاری درآیند و تحت کنترل آگاهی همیشه بیدار و در واقع همیشه در صحنه شما قرار گیرند. به تدریج از تعداد این حواس پرتی ها کاسته و به میزان حواس جمعی و حضور در لحظه اکنون اضافه می شود. در این رفت و برگشت ها فرد به صورت تجربی و عملی یک سری مهارت هم یاد می گیرد که مجموع این مهارت ها قدرت رها سازی شخص از چنگ افکار و احساسات و خاطرات را در او تقویت می کند و از قدرت نفوذ فکر و احساس روی جابجایی نقطه تمرکز فرد کاسته می شود. در حالی که واکنش عادی افراد در مقابل درد فرار و فراموشی و توسل به دردکش ها و مسکن های رنگ و وارنگ است ، در ذهن آگاهی برعکس به فرد گفته می شود دقیقا روی ناحیه درد متمرکز شود و با درد روبرو گردد!

تصور کنید فرد از درد مفصل رنج شدیدی می کشد و بعد بیاید و روی همان ناحیه مفصل دقت و تمرکز خود را قرار دهد. اما در این میان اتفاق جالبی می افتد.

بعد از گذشت مدت زمانی نه چندان زیاد ، وقتی فرد توانست کاملاً با درد خود کنار بیاید و به آن خیره شود، عضلات و اعصاب اطراف ناحیه درد دست از سفت شدن و کشیده شدن برمی دارند و شل می شوند و در نتیجه درد روانی و درجه دومی که روی درد اصلی سوار شده بود به ناگاه از میان می رود.

این استعداد و یا به قول بعضی ها مهارت بیدار شدن و اطلاع یافتن نسبت به بدن وقتی چندین بار تمرین شود و فرد بتواند آگاهانه در زمان های مشخصی تمام بدن خود را از نوک انگشتان پا تا فرق سر ساتی متر به ساتی متر اسکن کند و روی تک تک اجزای بدن خویش تامل نماید ، در نهایت رابطه بسیار دوستانه و صمیمانه ای بین بدن شخص و آگاهی او برقرار می کند و فرد می تواند در دراز مدت نه تنها پیام های مختلف بدن خود را سرموقع بگیرد و به نجات اعضای داخلی بدن خود برخیزد ، همچنین می تواند فرآیند درمان و شفا یافتن را نیز تسریع کند و جسمی سالم و سرحال و سرزنده را در اختیار فرد ذهن آگاه قرار دهد .