

توقف هشیارانه

(توصیه هایی برای زندگی هشیارانه)

آنچه در تمرین هشیاری اهمیت دارد، خود زندگی است نه مدت زمانی که ما صرف انجام تمرین روی زمین یا صندلی می کنیم! نکته‌ی مهم یادگیری این است که چگونه لحظه به لحظه در زندگی مان بیدار و هشیار باشیم و از این رو توجه کردن مداوم و لحظه به لحظه در طی روز، از الزامات تمرین هشیاری است. اما خبر خوب این است که می توانیم بدون افزودن باری به برنامه‌ی شلوغ زندگی مان، تمرین را به لحظات روزمره مان اضافه کنیم. می توانیم نام این لحظات را بگذاریم "توقف های هدفمند"! کاری که می خواهیم انجام دهیم صرفاً توقف نیست، بلکه توجه به هر آن چیزی است که وقتی متوقف می شویم، می تواند مورد توجه واقع شود. برای انجام این کار کافی است هر گاه ذهن درگیر وقایع احتمالی آینده و یا اتفاقات گذشته می شود، جهت آن را به این لحظه تغییر دهیم. این کار به نوعی تداوم بخشیدن به تمرین رسمی هشیاری است که بر روی زمین و یا صندلی انجام می شود. این "توقف های هدفمند" به ما کمک می کنند که از روی تردمیل زندگی پیاده شویم و فضایی را برای دست زدن به انتخاب های هشیارانه تر برای خود به وجود آوریم.

همراه با هر یک از توقف های هشیارانه، از دور شدن توجه خود آگاه باشید و هر بار متوجه می شوید آگاهی تان از این لحظه دور شده است، مجدداً آن را به این لحظه بازگردانید.

توقف های هشیارانه:

۱- انتخاب کنید که شما روزتان را آغاز کنید، و نه اینکه روزتان آغازگر شما باشد. هر روز را با توجه به حس نفس هایتان - پیش از آنکه از تخت بیرون بیاید- آغاز کنید.

۲- از زمان های رفت و آمد خود، عاقلانه استفاده کنید. انتخاب کنید که بعضی روزها بدون رادیو، ضبط و یا موبایل به سر کارتتان بروید و برگردید. هنگامی که به مقصدتان می رسید، بگذارید چند لحظه در ماشین نشسته و به نفستان توجه کنید.

۳- به خودتان برسید. غذایتان را با هشیاری و توجه به رنگ، طعم، و بوی غذا میل کنید.

۴- در بین جلسات، کمی راه بروید. ایمیل و پیامک را کنار بگذارید، پاهایتان را روی زمین حس کنید، و جریان هوا را روی پوستتان، و اجازه دهید با همکارانی که از کنارتان می‌گذرند سلام و احوالپرسی کنید، نه اینکه در حین نوشتن پیامک با آنها برخورد کنید!

۵- در حالی که کامپیوترتان در حال روشن شدن است، پشت میزتان بنشینید و به حس های بدنتان در حالت نشسته توجه کنید.

هر روز یکی از این موارد را امتحان کنید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟ چه "توقف های هشیارانه" دیگری به ذهنتان می‌رسد؟ به آنها فکر کرده و امتحانشان کنید.

برای مطالعه‌ی بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید: www.InstituteforMindfulLeadership.org