



با درون پویی

ذهنتان را بتراشید و تندیس زیبایی از آن بسازید

مدل خلسه و تمرکز عمیق را هر روز تکرار می‌کنی؟ و من در پاسخ به او گفتم: این کار من را ده درصد شادتر می‌کند. همین جمله و واکنش دوستم باعث جرقه‌ای در ذهنم شد و نوشتن این کتاب را در سر من پروراند. این تیپ تمرین‌ها نمی‌توانند همه زندگی ما را تغییر دهند، اما بدون شک بخشی از آن را بهتر خواهند کرد.

۲- شما در کتاب خود اشاره کرده‌اید که مدیتیشن یعنی رهایی از مشکلات ضمیر ناخودآگاه و کشف و برطرف کردن آنها. آیا تعریف دیگری هم برای آن دارید؟
* به مدیتیشن به عنوان ورزشی برای مغز

بیننده، تصمیم‌گرفت روی مغز و رفتار و گفتار خود کنترل بیشتری داشته باشد. نتیجه تلاش و تجربه او، همین کتابی است که نوشته است: «ده درصد شادتر».

این مصاحبه را گروه سلامت یاهو با دن هریس داشته است تا در میان پاسخ‌هایش راه‌های ساکت کردن صداهای مغز و کاهش استرس را بیاموزیم

۱- منظورتان از «ده درصد» چیست؟ از کجا به این عدد رسیده‌اید؟
* هنگامی که تازه مدیتیشن را آغاز کرده بودم، یکی از دوستانم پرسید چرا این کار را می‌کنی مگر تو مشکلی داری که این

چگونه می‌توان استرس را کاهش داد و شادتر زندگی کرد؟ در این مطلب مصاحبه‌ای از دن هریس، خبرنگار برنامه صبحگاهی تلویزیون آمریکا و نویسنده کتاب «ده درصد شادتر» برایتان می‌آوریم که در آن به نکات بسیار جالبی برای زندگی شادتر اشاره می‌کند که کاملاً کاربردی عملی دارند و در زندگی روزمره می‌توان از آنها بهره‌گرفت. این مطلب، دقیقاً کارهایی هستند که خود «دن هریس» آنها را در زندگی خود انجام داده و نتیجه گرفته است.

دن هریس در سال ۲۰۰۴ میلادی، با هیجان و استرس زیادی که داشت، یک آبروریزی درست و حسابی در برنامه زنده به پا کرد. پس از آن رویداد بسیار تلخ در مقابل میلیون‌ها

که به خودآگاهی و مهربانی افراد مربوط است، رشد داشته است و بخش هایی که مربوط به استرس بودند نیز جمع شده اند. بنابراین، همچنان ادعا می کنم که مدیتیشن می تواند فرم مغز را تغییر دهد.

۷- برای مراقبه و تزکیه ذهن و دل، نخستین قدم چیست؟

* فقط انجامش دهید. همین که نخستین قدم را برای تزکیه بردارید، باقی چیزها خودشان شما را یاری خواهند کرد. برای این منظور به هیچ جای خاص یا وسیله خاصی نیاز ندارید. مدیتیشن هیچ هزینه ای برای شما ندارد. فقط کافی است ۵ دقیقه در روز، به طور کامل ذهنتان را به روی همه چیز خاموش کنید. به مدت ۵ دقیقه رها باشید. فکر نکنید. ریلکس باشید.

۸- روش اجرای آن چگونه است؟

* خیلی ساده، صاف و بدون قوز بنشینید. چشمان خود را ببندید. البته حتی در حالت درازکشیده یا راه رفتن هم می توانید مراقبه کنید. سپس روی دم و بازدم نفس های خود تمرکز کنید. روی نقاط مختلفی که این وظیفه را انجام می دهند، تمرکز کنید: بینی، سینه، شکم. به حرکات آنها فکر کنید. سپس ذهنتان را از نفس کشیدن جدا کنید، به یک موضوع خاص فکر کنید. سپس دوباره روی تنفس خود تمرکز کنید. به همین سادگی!

۹- شما در کتاب خود نوشته اید: «مدیتیشن مانند کافئین است». منظورتان چیست؟

* حُب، من این جمله را از مجله WIRED برداشتم. در این مقاله نوشته شده بود مدیتیشن همچون کافئین جدیدی برای اهالی «سیلیکون ولی» (اهالی فن) است که بسیار هم مورد استقبال آنها قرار گرفته است. همان طور که کافئین به کارکرد بهتر مغز کمک می کند، مدیتیشن هم می تواند کارایی مغز را بهبود ببخشد و موجب کارکرد بهتر آن بشود.

«حضور در لحظه» این است که بدانید در مغزتان چه می گذرد و بتوانید روی آنها تسلط داشته باشید. «حضور در لحظه» می تواند به انسان ها کمک کند تا بیهوده عصبانی نشوند یا افکار منفی را تا اندازه زیادی از خود دور کنند.

انجام دهد؟

* کامپیوترها چندین پردازنده دارند و به همین دلیل به راحتی چند کار را همزمان به انجام می رسانند؛ اما انسان فقط یک پردازنده (مغز) دارد، به همین دلیل نباید به طور همزمان چند کار از آن خواست. درست است که توان انجام آن را دارد، اما مطمئن باشید کارهای موازی و همزمان، با کیفیت پایین انجام می شوند. اما وقتی در لحظه فقط روی یک کار تمرکز می کنید، هم سرعتتان بیشتر می شود و هم با کیفیت بالاتر آن را به انجام می رسانید.

۶- در کتابتان نوشته اید: «شما با مدیتیشن می توانید ذهنتان را بتراشید و تندیس زیبایی از آن بسازید، درست همان طور که با ورزش، اندام خود را زیبا می کنید». آیا این دو مساله واقعا شبیه هم هستند؟

* مطالعات علمی متعددی ثابت کرده اند که نقاط کلیدی مغز انسان به واسطه مراقبه و مدیتیشن فعال می شود و می توان استفاده بهینه تری از آنها داشت. به طور مثال، در سال ۲۰۱۱ میلادی، دانشگاه هاروارد گروهی از افرادی را که تا به حال مدیتیشن نکرده بودند مورد آزمایش قرار دادند. از آنها خواسته شد تا هر روز زمان کوتاهی را به مراقبه اختصاص دهند. در انتهای دوره ۸ هفته ای، در ادامه آزمایش مشخص شد که قسمت هایی از مغز

نگاه کنید. بسیاری از انسان ها زمان زیادی را صرف تغییر دکوراسیون خانه یا رسیدگی به وضع ظاهری خود اختصاص می دهند، اما تعداد کمی هستند که به ذهنشان هم به اندازه جسمشان اهمیت دهند. بسیاری از ما هنوز نمی توانیم ذهن خود را پالایش کنیم و همه تجربیات زندگی را از یک فیلتر عبور ندهیم. این کار، ساده ترین و قابل اعتمادترین روش برای افزایش تمرکز، خونسردی و حضور در لحظه است.

۳- منظورتان از «حضور در لحظه» چیست؟

* ساده ترین تعریف برای «حضور در لحظه» این است که بدانید در مغزتان چه می گذرد و بتوانید روی آنها تسلط داشته باشید. «حضور در لحظه» می تواند به انسان ها کمک کند تا بیهوده عصبانی نشوند یا افکار منفی را تا اندازه زیادی از خود دور کنند. این سیستم در بی تفاوت بودن نسبت به صداهای منفی مغز بسیار کمک کننده است و به عقیده من می توان گفت قدرت ماورایی و عالی دارد. «حضور در لحظه» یعنی به عمد در زمان حال زندگی کنیم و همه حقایق را باور داشته باشیم.

۴- پس به عقیده شما، «حضور در لحظه» به ساکت کردن صداهای مغز کمک می کند؟
* نمی دانم که واقعاً بتوانید صداهای مغز را خاموش کنید، اما می توانید به روشی متفاوت و جدید با آن ارتباط برقرار کنید. شاید نتوانید صداهای مغز خود را خاموش کنید، اما اگر جادوی «در لحظه زندگی» را بدانید، می توانید از همان ابتدا که قرار است افکار بیهوده به ذهنتان هجوم بیاورند، آنها را در نطفه خفه کنید. زیرا می دانید که این افکار، هیچ نتیجه مثبتی در بر نخواهند داشت.

۵- یکی از مواردی که شما در کتاب خود اشاره کرده اید و به شدت آن را سرزنش کرده اید، انجام چند کار همزمان است! وقتی مغز انسان می تواند به راحتی چند کار را انجام دهد، چرا فقط باید یکی را انتخاب کند و