



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

مقابله با حواس پرتی

عبدالحسین دهقانی

www.khaab.info
telegram.me/khaaberoshan

آدرس سایت:
کانال تلگرام:





در همه انواع تمریناتی که منجر به **آرمیتی** (خودآگاهی تغییر یافته) می شوند، از جمله در تمرینات تنفسی و جنبشی، شایع ترین مشکل، حواس پرتی ست. منظور از حواس پرتی، مشغول شدن با افکار سرگرم کننده یا افکاری ست که اضطراب و نگرانی می زاینند.

این حواس پرتی ها عموماً چهار دلیل دارند:

نخست، نداشتن انگیزه: به این معنی که تمرین کننده نمی داند چرا باید این یا آن تمرین را انجام دهد و اصلاً به چه کارش می آید. ممکن است جایی یکی دو تا مطلب مبهم و بازاری درباره مدیتیشن خوانده باشد یا زمانی فیلمی مستند یا سینمایی دیده و از موضوع فیلم که در رابطه با ماجراجویی های درون بوده، خوشش آمده باشد یا جایی چند فراز از سخنان رازورانه خوانده یا شنیده باشد اما در کل اگر از او پیرسی که چرا این یا آن تمرین را انجام می دهد، جوابهای کلی و غیرشفاف خواهند بود و طبیعی ست که در حین تمرین حواسش پرت شود. این افراد اهل مطالعه نیستند.

دوم: بی حوصلگی و نبود اشتیاق. در این حالت تجربه ی رازورانه برای تمرین کننده پرکشش است اما او حاضر نیست برای آن وقت بگذارد و دقت و حوصله به خرج دهد. این افراد دنبال لذتهای آنی هستند و هر کار از جمله تمرین های آرمیتی را از سر رفع تکلیفی انجام می دهند.

سوم: اولویت های مهم تر. این افراد مدیتیشن و مراقبه و تمرین های آرمیتی را زیاد جدی نمی گیرند و برایشان کمی خنده دار و بسیار عجیب است که بتوان حال درون را با اجرای یک یا چند تمرین تغییر داد و ضمناً آن را زیاد لازم هم نمی دانند و زمانی را که صرف چنین تمریناتی شده، وقت تلف کنی به حساب می آورند با این حال و از روی کنجکاوی ممکن است مدتی خود را با تمرینات آرمیتی مشغول کنند اما هر دفعه فوراً حواسشان پرت می شود.



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

چهارم: **علاقه کافی و در عین حال پریشان فکری.** در بسیاری موارد تمرین کننده از انگیزه و علاقه کافی برای انجام تمرین برخوردار بوده و می خواهد شگفتی های سفر درون را تجربه نماید اما فکر او پریشان است و از این رو حواسش مدام پرت می شود. اصطلاحاً انرژی کافی برای انجام تمرین ندارد. فقط همین مورد است که می توان آن را با استفاده از راهکارهایی که در ادامه می آیند، تا حدود زیادی بهتر نمود. البته حواس پرتی را نمی شود کاملاً از بین برد اما با مداومت می توان تا حدود زیادی جلوی آن را گرفت.

این حواس پرتی ها به دو گونه ممکن است هویدا شوند: در آغاز و حین تمرین و یا در اوج تمرین و در آستانه نتیجه گیری.

در آغاز و حین تمرین: افرادی که تازه **تمرینات آرمیتی** را شروع کرده اند بیشتر با این دشواره روبرو هستند: فکر و حواس خود را جمع می کنیم و می خواهیم یکی از تمرینات آرمیتی را انجام دهیم. (منظور از تمرینات آرمیتی هر تمرین یا مراقبه ای است که خودآگاهی را تغییر دهد) همین که شروع می کنیم، همه افکاری که در پس زمینه ذهن به انتظار چنین لحظه ای نشسته اند، هجوم می آورند. هر صدایی از پیرامون، به فکری جدید می انجامد و هر فکری به زنجیره ای از افکار گوناگون ختم می شود جوری که پس از چند دقیقه کشمکش درونی به ناچار تمرین را رها می کنیم.

راهکارها:

نخست: در این حال **چاره کار نه در گریز از افکار اضطراب آور یا سرگرم کننده بلکه در روبرو شدن با آنهاست.** و البته روبرو شدن با چنین افکاری نه به معنی غرق شدن در آنها بلکه توجه کوتاه و پذیرش آنهاست (نه پذیرش محتوای فکر). یکی از بهترین نمونه ها برای توضیح این



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

حالت، **تمرین افکار دوقلوست**. در این تمرین، ذهن مانند شاهدهی بی طرف اندیشه ها را نظاره کرده و هر فکر را یک بار کپی می کند.

دیدگاه شاهد بی طرف در صوفی گری ایرانی و افزون بر آن در نوشته ها و سخنان کسانی چون کریشنا مورتی، اوشو و گورجیف دیده می شوند. اما باید توجه داشت که برخلاف گفته های این بزرگواران، شاهد بودن را نمی توان و نباید در زندگی و موقعیت های روزمره وارد کرد. ممکن است پس از مدت ها تمرین های گوناگون آرمیتی این حالت شاهد بودن خودبخود به زندگی عمومی تمرین کننده وارد شود که بحثش جداست اما اینکه کسی بخواهد به زور به خود بقبولاند که باید در برابر موقعیت های گوناگون تسلیم و پاسیو و راضی باشد، نه به تجربه رازوری می انجامد و نه هرگز توصیه می شود. در مقابل، آنچه که در زندگی روزمره بسیار به آن نیاز داریم **روزآگاهی (خودآگاهی در طول روز)** است.

دومین راهکار برای مقابله با حواس پرتی در آغاز و حین تمرین های آرمیتی، **احساس امنیت** است. فضای تمرین باید طوری باشد که تمرین کننده احساس امنیت کند. صدای تلفن، تلویزیون، مزاحمت حشرات، حس اینکه یک نفر ممکن است هر لحظه شما را صدا بزند یا از خلسه بیرونتان آورد یا هر نوع مزاحمت از این دست، حواس را پرت و شیرازه ی تمرین را از هم می پاشد. (مگر اینکه به اندازه کافی مهارت کسب کرده و در مکان های شلوغ نیز توان نگه داشتن توجه بر تمرین را داشته باشید).

راهکار سوم: **برنامه ریزی روزانه**. اگر مرتباً برنامه شما مشخص باشد (همواره روز یا شب پیش آن را بنویسید)، ذهن به تدریج یاد می گیرد که هر کار را با تمام توجه انجام دهد. با نوشتن برنامه روز بعد، یک بار ذهنی را زمین گذاشته و آن را با کلمات بر کاغذ منتقل می کنید.



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

راهکار چهارم: **نگاه فرامذهبی یا رازورانه به تمرینات آرمیتی.** این تمرینات یا هر مراقبه و تمرین مشابه اگر با دیدگاه مذهبی یا فرقه ای نگریسته شوند، طبیعتاً با حواس پرتی و اغلب (نه همیشه) بدون نتیجه به انتها می رسند چرا که در دیدگاه مذهبی، دینی یا فرقه ای هیچ چیز پر رمز و راز و اسرارآمیز نداریم و برای هر پرسش یا موضوع جواب یا توضیح یا توجیهی وجود دارد که بار معنوی را از تمرین می گیرد و آن را در حد التماس یک گدا تنزل می دهد. حال آنکه سرشت پر رمز و راز جهان درون و جاذبه لایه های پر پیچ و خم جهان های رویا بیش از هر چیز توجه را جمع نموده و از حواس پرتی جلوگیری می کنند. بنابراین شایسته است که تمرین کننده فرامذهبی و فرادینی بیندیشد و فقط باورهایی را که به آزار دیگران ختم نمی شوند، ارج نهد. حتی اگر همه موارد بالا هم رعایت شوند، باز هم نمی توان حواس پرتی را کاملاً از بین برد. تسلط بر فکر و نگه داشتن توجه بر یک موضوع، مهارتی ست که ضمن رعایت این چهار راهکار، به تدریج و با انجام پیوسته تمرینات حاصل می شود.

در اوج تمرین و در آستانه نتیجه گیری: همانطور که یادآوری شد، اگر تمرین کننده مهارت لازم

را در نگه داشتن توجه کسب کرده باشد، باز هم امکان حواس پرتی در اوج تمرین هست. این حالت هنگامی روی می دهد که تمرین کننده می تواند با نگه داشتن توجه تمرین را شروع کرده و آن را تا نقطه دلخواه پیش ببرد اما ذهن به زودی خسته می شود و مرغ اندیشه از شاخه ای به شاخه دیگر می پرد. در این لحظه بهترین کار توجه به زاویه نگاه است (در صورتی که چشم ها بسته باشند). اگر در اوج تمرین های آرمیتی همزمان به حرکت چشمها در پشت پلک های بسته و عوض شدن افکار توجه کنید، به زودی متوجه خواهید شد که این دو با هم رابطه مستقیم دارند. یعنی همین که سمت نگاه عوض می شود، فکر نیز تغییر می کند و توجه روی افکار گوناگون پخش می شود. اگر تمرین کننده نگاه خود را ثابت نگه دارد (منظور خیره شدن نیست) بهتر می



www.khaab.info

[telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)

تواند از حواس پرتی جلوگیری نماید. حرکت چشم ها و زاویه نگاه در آموزه های خواب روشن با

جزئیات توضیح داده شده اند.

کانال تلگرام:

[https://telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)

آدرس سایت:

www.khaab.info