

چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم؟

16 خرداد 1401

این کتاب راهکارها و راهنمایی‌هایی را برای دوام آوردن در جهان دردناکی که در آن زندگی می‌کنیم .

معرفی کتاب: [دکتر کبری درویش پیشه](#)، دکتری روانشناسی تربیتی

کتاب « چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم؟ » نوشته تیم دزمون است که آن را الهه علوی به فارسی ترجمه کرده و چاپ چهارم آن را هم در سال ۱۳۹۸ انتشارات « کتاب کوله پشتی » روانه بازار کتاب کرده است . در ابتدای این کتاب می‌خوانیم : ” این کتاب را به تمام کسانی تقدیم می‌کنم که دیوانه وار برای جهان ارزش قائل هستند ” .

این کتاب که راهکارها و راهنمایی‌هایی را برای دوام آوردن در جهان دردناکی که در آن زندگی می‌کنیم به خواننده نشان می‌دهد تا بیش از هر زمان دیگر احساس کنید به زندگی متصل هستید ؛ علاوه بر مقدمه ، دوازده فصل دارد و دزمون توانسته است با تمرینات متحول کننده مراقبه به رنج همگانی بشریت دست پیدا کند و راهکار و راهنمایی برای دوام آوردن در جهانی دردناک که در آن زندگی می‌کنیم به ما نشان دهد تا حس کنیم به زندگی متصل هستیم ، بیش از قبل ، از آن لذت می‌بریم و در لحظه حضور داریم .

عناوین دوازده گانه کتاب به ترتیب عبارت است از : چیزی عمیق‌تر از یأس – پیدا کردن زیبایی در زندگی – هنر نارضایتی – خودتان را بشناسید – چرا اتفاقات بد رخ می‌دهند؟ هنر وجود نداشتن – بهبود دردهای قدیمی – شما دیوانه نیستید – ترس را کنار بگذارید – جامعه به عنوان پناهگاه، جامعه به عنوان سلاح – ده‌هزار ساعت شما .

* مراقبه چیست ؟

مراقبه شاید در ابتدا کمی سخت و در عین حال بی‌فایده به نظر برسد، اما با شروع آن از سوی افراد اثرات مثبتی که بر ذهن و جسم دارد آبه خوبی شکار می‌شود تا آن جا که افراد برای انجام آن ترغیب می‌شوند و به مرور زمان به یک عادت دائمی و پایدار تبدیل می‌گردد.

در سایت مشاوره روان شناسی « فیلیا » می‌خوانیم: **مراقبه** عبارت است رسیدن به حالت تغییر یافته هشیاری با انجام تمرین ها و آیین های ویژه ای مثل کنترل و تنظیم تنفس ، محدود کردن دقیق دامنه توجه ، حذف محرک های خارجی ، اتخاذ وضعیت های بدنی یوگا و تشکیل تصورات ذهنی از یک واقعه یا نماد . نتیجه این کار رسیدن به حالت ذهنی نسبتا تغییر یافته و خوشایند است که در آن فرد به آرامش روانی و ذهنی دست می یابد . برخ افراد ممکن است با انجام مراقبه های شدید به تجربه های عرفانی برسند که در آن خویشتن آگاهی خود را از دست بدهند . سابقه این باور که اینگونه فنون مراقبه ممکن است به تغییر در هشیاری بینجامد به دوران باستان بر می گردد و در همه ادیان بزرگ جهان نمونه هایی از آن وجود دارند .

در متون و منابع علمی دیگری هم آمده است که روش‌های متفاوتی برای مراقبه وجود دارد اما دو شیوه مراقبه معمولاً بیش تر از شیوه‌ها مورد توجه تحقیقات علمی قرار گرفته است. یکی توجه متمرکز یا «مدیتیشن تمرکزی» و دیگری «مراقبه‌ی نظارت باز». مراقبه تمرکزی زمانی است که فرد روی یک چیز خاص تمرکز می‌کند. نکته‌ی اصلی در این نوع مراقبه این است که فرد باید کاملاً روی یک چیز تمرکز داشته باشد و اگر توجه او منحرف شود، باید دوباره تمرکز کند اما در نوع دوم مراقبه یا همان مراقبه نظارت باز، فرد بر تمام چیزهایی تمرکز می‌کند که در اطراف او وجود داشته و یا اتفاق می‌افتد. در واقع بدون این که به چیزی واکنش نشان بدهد، او فقط و فقط ملاحظه و نظارت می‌کند.

تفاوت کلی بین انجام مراقبه و عدم انجام آن این است که مغز ما هنگام مراقبه، پردازش سریع و فعال اطلاعات را که همواره در حال انجام آن است، متوقف می‌کند. مغز ما شروع به نمایش کاهش امواج بتا می‌کند؛ امواجی که نشان‌دهنده عملیات پردازش اطلاعات در مغز هستند. این تغییرات حتی پس از ۲۰ دقیقه مراقبه، در صورتی که قبلاً آن را انجام نداده باشیم، خود را نشان می‌دهند. خوب است بدانیم که با انجام به موقع و صحیح مراقبه، تمرکز حواس افزایش می‌یابد و اضطراب در فرد کاهش به طور قابل ملاحظه‌ای می‌یابد.

در بخشی از این کتاب ۱۶۵ صفحه‌ای می‌خوانیم:

چگونه می‌توانیم در هر کاری پیشرفت کنیم؟ اول باید آن کار را یاد بگیریم و سپس تلاش کنیم آن را انجام دهیم. وقتی احساس خوشایندی در موردش پیدا کردیم می‌توانیم آن کار را به طور مداوم تمرین کنیم. ابتدا این تکنیک باید برای شما از نظر منطقی توجیه داشته باشد. اگر بخواهید کورکورانه وارد این جریان شوید، مثل این است که چیز مهمی را فراموش کرده باشید. در موردش فکر کنید و این مطالب را بخوانید تا وقتی که حس کنید منطقی هستند. آیا می‌توانید توضیح دهید چرا چنین تمرینی برای شما مفید است؟ سپس وقتی این تمرین را شروع کردید زیاد به خودتان سخت نگیرید. در عوض راه‌های مختلفی را امتحان کنید، تا اینکه راهی را پیدا کنید که احساس می‌کنید در آن قوی‌تر هستید. این تمرین مربوط به آموزش ذهن شماست، پس همیشه شما را شگفت‌زده می‌کند. حتی اگر سال‌ها تمرین کنید ممکن است احتمالات زیادی رخ دهند و ممکن است بعد از سال‌ها نکته مهمی پیش رویتان قرار بگیرد که تا به حال درکش نکرده‌اید؛ بنابراین پذیرای همه چیز باشید. این پذیرش محض به شما کمک می‌کند انتظاراتتان را فراموش کنید و با تجربیاتتان در ارتباط باشید و در نهایت اگر می‌خواهید به مشکلاتی که در زندگی رخ می‌دهند با همدردی و شفقت پاسخ دهید دو راه بیشتر ندارید. یکی از راه‌ها این است که صبر کنید لحظات سخت و مشکلات از راه برسند و سپس تصمیم بگیرید تا به طور متفاوتی با آن‌ها رو به رو شوید. در این مورد شما تا زمانی که واقعاً به تمریناتتان نیاز نداشته باشید، آن‌ها را انجام نمی‌دهید. اگر این راه را انتخاب کنید ممکن است بین پنج تا ده سال طول بکشد تا تغییر کنید. راه بعدی این است که قبل از اینکه واقعاً به آن‌ها نیاز پیدا کنید تمرینات را شروع کنید و خودتان را آموزش دهید. از این طریق ظرف چند هفته یا حتی چند روز می‌توانید تغییر را در خودتان ببینید.