



دانشگاه علوم اجتماعی و  
انسانی

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی رازی

آموزش کارکنان اداره پرستاری

# چگونه در زمان حال زندگی کنیم؟



**تهیه کننده:** لادن فتاح مقدم – سوپروایزر آموزشی بیمارستان روانپزشکی رازی

**تایپ و صفحه آرائی:** آرش مرادی – بهیار بیمارستان روانپزشکی رازی

## چگونه در لحظه حال زندگی کنیم؟

### مقدمه:

Carpe Diem یا همان Seize the day، اصطلاحی انگلیسی است که می‌توان آن را « روزت را دریاب » یا « دم را غنیمت دان » ترجمه کرد.

قدر لحظه را دانستن و انجام دادن بهترین کار ممکن با توجه و تمرکز ترجمه ساده‌تر این اصطلاح می‌باشد.

زندگی در لحظه یعنی اگر در حال انجام کاری هستید، فقط همان کار را بکنید و لذت ببرید. از بودا و کنفوسیوس گرفته تا فیلسوفان یونان باستان و حکمای اسلامی همه و همه درباره این نوع نگاه به زندگی نظریه پردازی کرده‌اند.

اپیکور فیلسوف یونانی بر فلسفه لذت، پرهیز از پریشان‌خاطری دنیوی، جستجوی آرامش نفس و رهایی از تشویش و رنج تاکید داشت. نظرات حکیم عمر خیام در خوشباشی و لذت‌گرایی با اپیکور همخوانی دارد.

در رویکردهای اخیر روانشناسی نیز زندگی در لحظه را برای درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات کاربردی می‌دانند، زندگی در لحظه در روش‌های درمانی چون طرحواره درمانی، ذهن آگاهی، گشتالت درمانی و... تاکید می‌شود.

ریچارد موس در کتاب «چرخه وجود» می‌نویسد اگر به خودتان توجه کنید می‌فهمید که تمرکز ذهن‌تان بر روی چه چیز است:

اگر مدام دچار اضطراب و استرس و نگرانی هستید = تمرکز روی آینده

اگر دچار غم، افسوس و احساس گناه هستید = تمرکز روی گذشته

اگر حسادت، غبطه خوردن، سرخوردگی و خشم دارید = تمرکز روی دیگران

اگر خودبزرگ‌پنداری و یا حس بی‌ارزشی دارید = تمرکز روی نفس

بیشتر پدیده‌هایی زندگی سویه‌های منفی و مثبت را توامان باهم دارند.

از سویی، یادآوری گذشته می‌تواند منجر به درس گرفتن از اشتباهات و جلوگیری از تکرار شود. دیدن عکس‌های قدیمی به یادتان می‌آورد که چقدر عوض شده‌اید و انگار هیچ چیز در این زندگی ثابت نخواهد ماند.

از سویی دیگر، دوراندیشی در هر زندگی لازم است و آدمیزاد بدون چشم‌اندازی از آینده به جایی نمی‌رسد. بدون ترس از آینده ممکن است به سلامتی خود اهمیت ندهید یا اصلاً احساس خطر نکنید و به دنبال هیچ آموزش جدیدی نباشید.

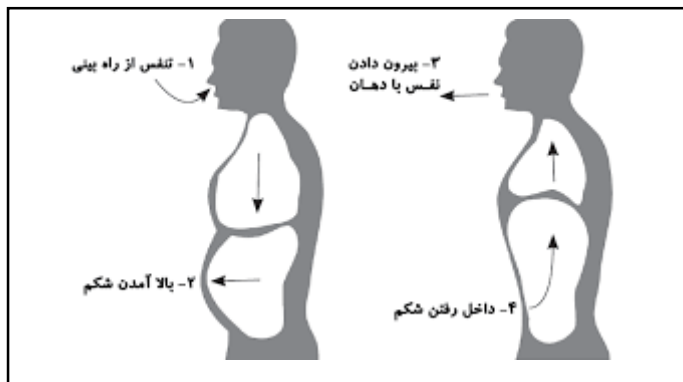
اکهارت تول در کتاب "نیروی حال" اعتقاد دارد، تنها چیزی که شما برای بهتر شدن حال‌تان به آن نیاز دارید، تغییر نگرش به زندگی‌تان است.

در حال زندگی کن! اکهارت تول اعتقاد دارد این ذهن شماست که شما را در زنجیره‌ی افکار منفی نسبت به گذشته یا آینده اسیر کرده است.

قضاوت نسبت به اتفاقاتی که برایتان پیش آمده است، خیال‌پردازی و نگرانی از آینده‌ای که در راه است، استرس و هیجانات روحی، همه‌ی کاری است که ذهن ما انجام می‌دهد و تنها این زمان حال ماست که به آن اهمیتی نمی‌دهد.



۱. **تنفس کامل و عمیق:** فایده تنفس عمیق در یوگا و مراقبه ثابت شده و تنفس شکمی بهترین نوع آن است. هرگاه خواستید به درون تان توجه کنید و به لحظه حال بیایید، سه تا پنج نفس عمیق بکشید.



چشمان تان را ببندید و به چیزی فکر نکنید.

۲. **تمرین تمرکز:** به مدت ده ثانیه فقط روی یک چیز تمرکز کنید. فقط نگاه کرده و هیچ کار دیگری



نکنید.

۳. **گر صبر کنی:** پیش از هرکاری و یا هر حرفی ۳ ثانیه مکث کنید. به آن فکر کرده و بعد کار را انجام دهید.

۴. **هر لحظه یک کار:** با یک دست چند تا هندوانه برندارید! هر لحظه را فقط برای یک کار ساخته‌اند تا فقط متوجه همان کار باشید.

۵. **تمیز کاری:** اطراف تان را تمیز و مرتب کنید. انباشتگی اشیاء ذهن را آشفته و درهم می‌کند. کتاب‌ها و مجلات روی هم ریخته را جمع کنید. تمیزکاری راهی برای کسب آرامش است.

۶. **برنامه‌ریزی کنید:** روی کاری که الان می‌توانید برای رسیدن به خواسته‌تان انجام دهید، تمرکز کنید.



برنامه‌ریزی به انسان انرژی می‌دهد.

۷. فاصله جانبی را حفظ کنید: بین کارها فاصله بیندازید. لازم نیست مدام مثل بنز کار کنید! بین کارها به خودتان و آنچه از شما سر می‌زند، توجه نمایید.

۸. هشیار باشید: هر بار که ذهن‌تان به گذشته رفت، به چیزی در اطراف‌تان نگاه کنید. در گفتگو با دیگران تمام توجه خود را به آن‌ها بدهید. به چشم انسان‌ها نگاه کرده از همه حواس‌تان استفاده کنید. به بوها، صداها و رنگ‌های محیط توجه نمایید.



### سایر توصیه‌ها:

✓ با ذهن آگاه غذا خوردن را تمرین کنید.



✓ صفحه گوشی را خاموش کنید.



✓ یک روتین منظم برای خودتان درست کنید.

## چگونه زندگی مثبت داشته باشیم؟

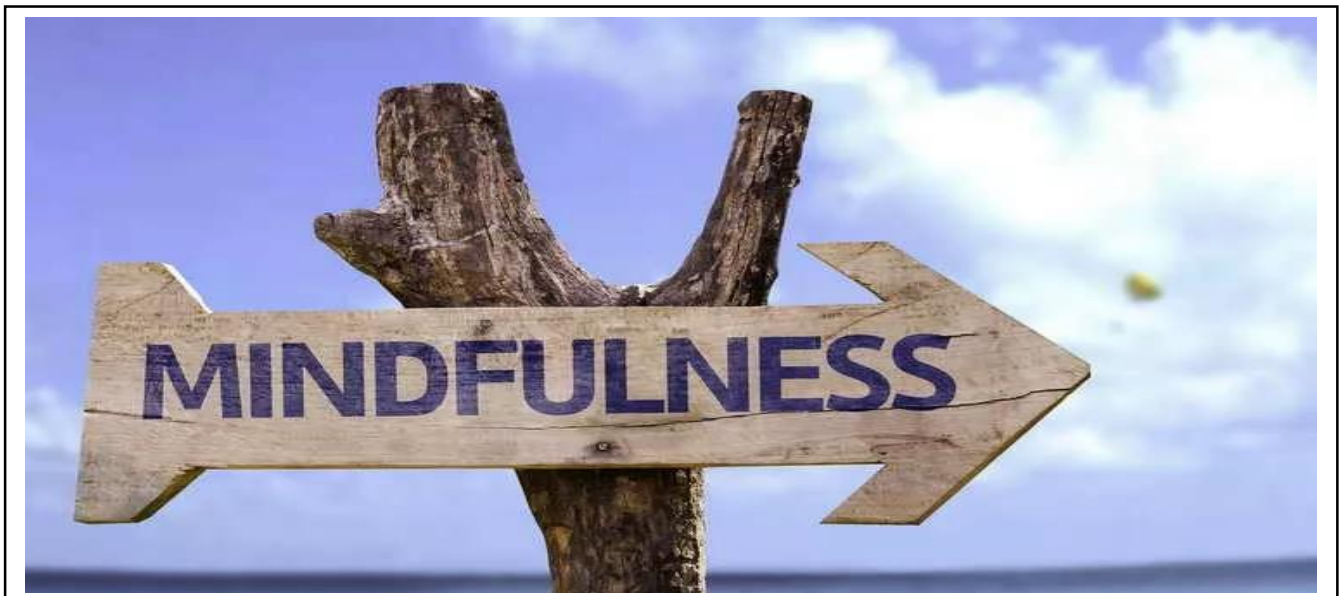


- پذیرش خود واقعی با تمام ضعف‌ها و اشتباهات
- بالارفتن سطح هوشیاری و درک رویدادهای اطراف
- بی‌اثر شدن خاطرات گذشته و نگرانی‌های آینده
- عملکرد بهتر در محیط کار، روابط و خانواده
- تصمیم‌گیری بهتر با واقع‌بینی و توجه به حقایق
- واکنش درست و به موقع در حوادث زندگی
- کاهش رفتارهای غیرمنطقی و واکنش‌های شتابزده
- ذهن آگاهی

## ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی، عبارت است از فهمیدن اینکه در درون ما و در محیط اطراف ما، دقیقاً در زمان فعلی چه چیزی در حال روی دادن است، فارغ از گذشته و آینده.

ذهن آگاهی ابزاری است که به ما کمک می‌کند افکار و احساسات خود را مدیریت کنیم، متوجه چیزهایی شویم که در یک موقعیت در حال روی دادن است و خود را در زمان کنونی آنگونه که خود را نشان می‌دهد غرق کنیم.





## فواید ذهن آگاهی

از فواید ذهن آگاهی، ایجاد ظرفیتی درونی است که اگر آن را بیروانیم، می تواند سلامتی و خوشبختی اصل را در ما بیدار کند. مایند فولنس ( Mind Fullness ) برای همه کسانی که میخواهند قدرت آگاهی ناب را درباره هیجانهای دردناک، دردهای جسمانی و یا مشکلات ارتباطی خود به کار گیرند، هدیه خوبی است.

✓ ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی می شود.

✓ ذهن آگاهی سلامت جسمی را بهبود می بخشد.

✓ ذهن آگاهی سلامت روان را بهبود می بخشد.

✓ ذهن آگاهی، مهارت توجه انتخابی را افزایش می دهد.

