

هنر برقراری ارتباط

سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ - م.
Nhat Hanh, Thich

عنوان و نام پدیدآور: هنر برقراری ارتباط/ تیج نات هان؛ ترجمه مهین خالصی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۱۳-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: [2013]. The art of communication,
موضوع: ارتباط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی
موضوع: روابط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی
موضوع: زندگی مذهبی - بودیسم
شناسه افزوده: خالصی، مهین، ۱۳۳۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ن ۲ الف ۶۲۹/۵ BL
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۴۳۲۸۵۳

هنر برقراری ارتباط

تیچ نات هان
ترجمه مهین خالصی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Art of Communication

Thich Nhat Hanh

Rider, 2013



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

تیج نات هان

هنر برقراری ارتباط

ترجمه مهین خالصی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۷۸ - ۱۱۳ - ۰

ISBN: 978 - 600 - 278 - 113 - 0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۷۵۰۰ تومان

فهرست

دربارۀ نویسنده.....	۷
۱. غذای ضروری.....	۹
۲. برقراری ارتباط با خود.....	۱۷
۳. کلیدهای برقراری ارتباط با دیگران.....	۴۱
۴. شش ورد برای گفتار محبت‌آمیز.....	۷۳
۵. وقتی که مشکلات پیش می‌آیند.....	۹۵
۶. ارتباط آگاهانه در محل کار.....	۱۱۹
۷. ایجاد جامعه در جهان.....	۱۲۹
۸. ارتباط ما استمرار ماست.....	۱۳۷
۹. تمرین‌هایی برای روابط محبت‌آمیز.....	۱۴۵

درباره نویسنده

تیچ نات هان، نویسنده، شاعر، پژوهشگر نامدار جهانی و راهب بودایی ذن، در اجتماعی رهبانی که در فرانسه بنیان نهاده زندگی می‌کند. وی که نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز به نام خشم، اثر کلاسیک معجزه تمرکز حواس، و کتاب‌های بی‌شمار دیگری است، کارگاه‌های عمومی در سراسر جهان برگزار می‌کند و عزلتگاه‌های برقراری صلح با کهنه‌سربازان را هدایت می‌کند. وی در سال ۱۹۶۷ نامزد جایزه صلح نوبل شد.

غذای ضروری

هیچ موجودی نمی‌تواند بدون غذا زنده بماند. هر چیزی که مصرف می‌کنیم یا ما را بهبود می‌بخشد یا مسموم می‌کند. ما معمولاً فقط چیزهایی را که از طریق دهانمان می‌خوریم غذا می‌دانیم، در صورتی که چیزهایی را که با چشمانمان، بینیمان، زبان و بدنمان مصرف می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. گفتگوها در اطراف ما صورت می‌گیرند، و گفتگوهایی که ما در آن‌ها شرکت می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. آیا ما آن نوع غذایی را که برایمان مفید است و به رشدمان کمک می‌کند تهیه و مصرف می‌کنیم؟

وقتی چیزی می‌گوییم که ما را تغذیه می‌کند و افراد دور و برمان را بر سر شوق می‌آورد، در واقع داریم عشق و مهربانی را تقویت می‌کنیم. وقتی که طوری حرف می‌زنیم و عمل می‌کنیم که تنش و خشم ایجاد می‌کند، خشونت و درد و رنج را تغذیه می‌کنیم.

ما اغلب از افراد دور و برمان و از چیزهایی که می‌بینیم و می‌خوانیم اطلاعات سمّی جذب می‌کنیم. آیا چیزهایی که جذب می‌کنیم باعث رشد همدلی و شفقت‌مان نسبت به یکدیگر می‌شود؟ اگر چنین باشد، غذای خوبی است. ما اغلب اطلاعاتی را جذب می‌کنیم که باعث می‌شود احساس ناامنی کنیم یا در مورد دیگران عجولانه قضاوت و احساس برتری کنیم. ما می‌توانیم دربارهٔ ارتباطمان از اصطلاحات تغذیه و مصرف استفاده کنیم. اینترنت موادی مصرفی است، سرشار از مواد مغذی که هم بهبوددهنده و هم سمی است. با فقط چند دقیقه آنلاین بودن بسیار راحت می‌توان مقدار زیادی از این مواد را بلعید. این به این معنا نیست که نباید از اینترنت استفاده کنید، بلکه باید نسبت به چیزهایی که تماشا می‌کنید و می‌خوانید حساس باشید. وقتی که سه یا چهار ساعت با کامپیوترتان کار می‌کنید، به کلی در آن غرق می‌شوید؛ مثل خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده. شما نباید تمام روز سیب‌زمینی سرخ‌کرده بخورید، و نباید تمام روز با کامپیوتر کار کنید. شاید چند عدد سیب‌زمینی سرخ‌کرده یا چند ساعت کار با کامپیوتر، همهٔ چیزی باشد که بیش‌تر ما نیاز داریم.

چیزهایی که می‌نویسید و می‌خوانید می‌توانند کمکتان کنند که بهبود بیابید، بنابراین به چیزهایی که مصرف می‌کنید توجه کنید. وقتی که نامه یا ایمیلی می‌نویسید که مملو از درک و همدلی است، در طول زمانی که آن نامه را می‌نویسید خودتان را تغذیه می‌کنید،

هر چیزی که یادداشت می‌کنید، حتی اگر فقط یادداشتی کوتاه باشد، می‌تواند شما و شخصی را که دارید به او نامه می‌نویسید تغذیه کند.

مصرف با تمرکز حواس

چگونه می‌توانید تشخیص بدهید کدام ارتباط سالم و کدام سمی است؟ انرژی تمرکز حواس عاملی ضروری در ارتباط سالم است. تمرکز حواس ایجاب می‌کند قضاوت را رها کنیم، از تنفس و بدنمان آگاه باشیم و به آنچه در اطرافمان می‌گذرد توجه کامل داشته باشیم. این امر کمکتان می‌کند دریابید آیا فکری که تازه ارائه کرده‌اید سالم یا ناسالم، دوستانه یا غیردوستانه است.

گفتگو منبع تغذیه است. همه ما گاهی تنها می‌شویم و دلمان می‌خواهد با کسی صحبت کنیم. ولی وقتی شما با شخص دیگری گفتگو می‌کنید، شاید حرف‌های آن شخص پر از مواد سمی مانند تنفر، خشم و ناامیدی باشد. وقتی به حرف‌هایی که دیگران می‌زنند گوش می‌کنید، دارید آن مواد سمی را مصرف می‌کنید. شما دارید مواد سمی را وارد بدنتان می‌کنید. به همین دلیل است که تمرکز حواس در صحبت کردن و همین‌طور در گوش کردن بسیار مهم است.

اجتناب از گفتگوی سمی ممکن است دشوار باشد، به خصوص در محل کار. اگر با چنین مشکلی روبه‌رو هستید، مواظب

باشید. باید آگاه و محتاط باشید تا این نوع درد و رنج‌ها را جذب نکنید. شما باید با انرژی همدلی از خودتان محافظت کنید به طوری که وقتی گوش می‌دهید، به جای مصرف مواد سمی، به طور جدی در خودتان همدلی بیش‌تر ایجاد کنید. وقتی به این شیوه گوش می‌کنید، همدلی از شما محافظت می‌کند و شخص مقابل کم‌تر عذاب می‌کشد.

شما افکار، گفتار و اعمالی را که خود ایجاد می‌کنید و افکار، گفتار و اعمال افراد دور و بر خود را فرومی‌برید. این نوعی مصرف است. بنابراین، وقتی چیزی می‌خوانید، یا به کسی گوش می‌دهید، باید مواظب باشید. نگذارید مواد سمی سلامتیتان را از بین ببرد و باعث عذاب شخص یا گروه مقابل شود.

برای روشن ساختن این حقیقت، می‌توان از تصویر گرافیکی گاوی بهره‌گرفت که بیماری پوستی دارد. گاو مورد حمله انواع و اقسام حشرات و موجودات ذره‌بینی موجود در خاک، درختان و آب قرار می‌گیرد. گاو بدون پوست نمی‌تواند از خودش محافظت کند. تمرکز حواس به منزله پوست ماست. بدون تمرکز حواس، شاید چیزهایی بخوریم که برای بدن و ذهنمان سمی باشند.

حتی وقتی که خودروتان را در شهر می‌رانید، در حال مصرف هستید. تبلیغات به چشمتان می‌خورد و مجبور می‌شوید آن‌ها را مصرف کنید. صداهایی می‌شنوید، شاید حتی چیزهایی

ببینید که حاصل مصرف بیش از اندازه مواد سمی باشند. ما باید با مصرف آگاهانه از خودمان محافظت کنیم. ارتباط آگاهانه بخشی از این روند است. ما می‌توانیم طوری با دیگران ارتباط برقرار کنیم که آرامش و همدلی را در خودمان متبلور سازیم و مایه خوشحالی دیگران شویم.

روابط بدون غذای مناسب دوام نمی‌آورند

بسیاری از ما از روابط پیچیده رنج می‌بریم. احساس می‌کنیم درکمان نمی‌کنند، به خصوص افرادی که دوستشان داریم. در یک رابطه، ما برای یکدیگر مثل غذا هستیم. پس باید نوع غذایی را که به فرد دیگر پیشنهاد می‌کنیم انتخاب کنیم، نوع غذایی که بتواند در رشد روابطمان مؤثر باشد. همه چیز – از جمله عشق، تنفر و درد و رنج – برای تداومشان به غذا نیاز دارند. اگر درد و رنج ادامه یابد، دلیلش این است که ما همچنان از آن تغذیه می‌کنیم. هر وقت بدون آگاهی محتاطانه صحبت کنیم، از درد و رنج خود تغذیه می‌کنیم.

با آگاهی محتاطانه، می‌توانیم ماهیت درد و رنجمان را بررسی کنیم و دریابیم چه نوع غذایی برای زنده نگه داشتن آن تهیه می‌کرده‌ایم. وقتی که منبع تغذیه درد و رنجمان را بیابیم می‌توانیم آن آذوقه را قطع کنیم و در نتیجه درد و رنجمان محو خواهد شد.

اغلب اوقات رابطه عاشقانه به زیبایی شروع می‌شود، ولی

بعد، چون نمی دانیم چگونه عشقمان را تغذیه کنیم، رابطه به تدریج خراب می شود. برقراری ارتباط می تواند رابطه را به زندگی برگرداند. هر فکری که در سرتان، در قلبتان – و به قول چینی ها «در شکمتان» – پیورانید، آن رابطه را تغذیه می کند. وقتی فکری در سر می پیورانید که حاوی سوءظن، خشم، ترس و آزرده گی باشد، آن فکر برای شما یا طرف مقابل مغذی نیست. اگر رابطه دشوار شده است، دلیلش این است که ما قضاوت و خشممان را تغذیه کرده، و همدلیمان را تغذیه نکرده ایم.

روزی در دهکده پلام،^۱ عزلتگاهی فرانسوی که در آن زندگی می کنم، سخنرانی ای ایراد کردم درباره این که چگونه باید با استفاده از ارتباط محبت آمیز، عزیزان خود را تغذیه کنیم. من روابط را چون گل هایی دانستم که برای رشد به آبیاری با عشق و ارتباط نیاز دارند. خانمی نزدیک ردیف اول نشسته بود که تمام مدت گریه می کرد.

پس از سخنرانی، نزد شوهرش رفتم و گفتم: «دوست عزیزم، گل شما به کمی آبیاری نیاز دارد.» شوهرش هم در سخنرانی حضور داشت و از گفتار محبت آمیز مطلع بود، ولی بعضی اوقات همه ما به دوستی نیاز داریم تا به ما یادآوری کند. در نتیجه، پس از نهار، آن آقا و همسرش رفتند تا با ماشین در روستا دوری بزنند. آن ها فقط یک ساعت یا در همین حدود وقت داشتند ولی او تمام این مدت بر آبیاری دانه های مفید تمرکز کرد.

1. Plum Village

وقتی که برگشتند، آن خانم حسابی دگرگون شده بود و بسیار شاد و خوشحال به نظر می‌رسید. بچه‌هایشان بسیار شگفت‌زده شدند، چون صبح پدر و مادرشان غمگین و ناراحت خانه را ترک کرده بودند. بنابراین شما ظرف فقط یک ساعت می‌توانید شخصی دیگر و خودتان را دگرگون کنید، آن هم فقط با عمل آبیاری دانه‌های مفید. این هوشیاری کاربردی در عمل است؛ تئوری نیست.

ارتباط مغذی و شفادهنده غذای روابط است. بعضی اوقات سخنی دردناک ممکن است باعث شود شخص مقابل سال‌های سال عذاب بکشد، و مطمئناً ما هم سال‌های سال عذاب خواهیم کشید. احتمال دارد در حالت خشم یا ترس چیزی بگوییم که سمی و مخرب باشد. اگر ما سم را در خود بریزیم می‌تواند مدتی طولانی درونمان باقی بماند، و آهسته روابطمان را نابود کند. شاید حتی ندانیم چه گفته یا چه کرده‌ایم که روابطمان را مسموم کرده. ولی ما پادزهر داریم: همدلی هوشیارانه و ارتباط محبت‌آمیز. عشق، احترام و رفاقت همگی برای زنده ماندن به غذا احتیاج دارند. ما با هوشیاری می‌توانیم افکار، گفتار و اعمالی از خود بروز دهیم که روابطمان را تغذیه کنند و باعث رشد و پیشرفت آن‌ها شوند.

برقراری ارتباط با خود

تنهایی درد روزگار ماست. حتی اگر دیگران دور و برمان باشند، گاهی باز هم احساس می‌کنیم خیلی تنهایییم. ما با هم تنهایییم. خالایی در درونمان هست که حس ناخوشایندی به ما می‌دهد، در نتیجه تلاش می‌کنیم با ارتباط برقرار کردن با دیگران آن خلأ را پر کنیم. ما معتقدیم که اگر بتوانیم ارتباط برقرار کنیم، احساس تنهایی ناپدید خواهد شد.

تکنولوژی وسایل متعددی در اختیارمان قرار می‌دهد تا به حفظ روابطمان کمک کند. لیکن حتی موقعی که با کسی رابطه داریم، همچنان احساس تنهایی می‌کنیم. ما روزی چندین بار ایمیل خود را چک می‌کنیم، پیامک می‌فرستیم، و آخرین خبرها را ارسال می‌کنیم. ما دوست داریم بده و بستان کنیم. شاید تمام روزمان با دیگران در ارتباط باشیم ولی از احساس تنهاییمان کم نشود.

ما همگی تشنهٔ محبتیم، ولی نمی‌دانیم چگونه محبتی ایجاد کنیم تا با آن خودمان را تغذیه کنیم. وقتی که تنها هستیم، با

به کارگیری تکنولوژی می‌کوشیم آن احساس تنهایی را از بین ببریم، ولی اثر نمی‌کند. ما امکاناتی همچون اینترنت، ایمیل، ویدئوکنفرانس، برنامه‌های ارسال پیام نوشتاری و پستی و تلفن همراه در دسترس داریم. ما همه چیز داریم. و با این حال هنوز نتوانسته‌ایم روابطمان را بهبود بخشیم.

بسیاری از ما تلفن همراه داریم. دوست داریم با افراد دیگر در تماس باشیم. ولی نباید به تلفن‌هایمان بیش از اندازه اعتماد داشته باشیم. من تلفن همراه ندارم، ولی احساس نمی‌کنم از اوضاع دنیا بی‌خبرم. در واقع، بدون داشتن تلفن همراه وقت بیش‌تری برای خودم و دیگران دارم. شما تصور می‌کنید داشتن تلفن همراه کمکتان می‌کند ارتباط برقرار کنید. ولی اگر فحوای گفتارتان بر اساس حقیقت نباشد، صحبت کردن یا ارسال پیام با یک دستگاه به این معنا نیست که دارید با طرف مقابل ارتباط برقرار می‌کنید.

ما بیش از اندازه به تکنولوژی‌های ارتباطی ایمان داریم. در پس‌همه این آلات دقیق، ما ذهن را داریم؛ اساسی‌ترین ابزار برای برقراری ارتباط. اگر ذهنمان مسدود شود، هیچ وسیله‌ای ناتوانیمان برای برقراری ارتباط با خودمان یا دیگران را جبران نخواهد کرد.

ارتباط درونی

بیش‌تر ما وقت زیادی در جلسات یا برای ارسال و دریافت ایمیل با دیگران صرف می‌کنیم، ولی وقت زیادی صرف ارتباط با

خودمان نمی‌کنیم. نتیجه این می‌شود که نمی‌دانیم در درونمان چه می‌گذرد. شاید اوضاع درونمان آشفته باشد. در آن صورت چگونه می‌توانیم با شخص دیگری ارتباط برقرار کنیم؟ ما گمان می‌کنیم که با این همه تجهیزات تکنولوژیکی که داریم می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم، ولی این خیالی باطل است. ما در زندگی روزانه از خودمان جدا می‌شویم. راه می‌رویم، ولی نمی‌دانیم داریم راه می‌رویم. این جا هستیم، ولی نمی‌دانیم که این جا هستیم. زنده‌ایم، ولی نمی‌دانیم که زنده‌ایم. در طول روز خودمان را گم می‌کنیم.

دست از هر کاری کشیدن و برقراری ارتباط با خود عملی انقلابی است. بنشینید و آن حالت گم‌گشتگی و خود نبودن را رها کنید. فقط با رها کردن هر کاری که دارید انجام می‌دهید، نشستن و ارتباط برقرار کردن با خود، شروع کنید. این حالت تمرکز حواس نامیده می‌شود. تمرکز حواس یعنی آگاهی کامل از لحظه حال. شما نیازی به آیفون یا کامپیوتر ندارید. فقط کافی است بنشینید و دم فرو ببرید و دم برآورید. ظرف فقط چند ثانیه می‌توانید با خودتان ارتباط برقرار کنید. می‌فهمید در بدنتان چه خبر است؛ از احساساتتان، عواطفتان و قوه ادراکتان باخبر می‌شوید.

هدف دیجیتالی

وقتی که احساس می‌کنید شخصاً نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید

یا نمی‌دانید آیا شنیدن چیزهایی که می‌گویید برای طرف مقابل سخت خواهد بود یا نه، گاهی بهترین راه برقراری ارتباط این است که نامه‌ای بنویسید یا ایمیلی بفرستید. اگر بتوانید نامه‌ای سرشار از درک و همدلی بنویسید، بدین ترتیب در طول زمان نوشتن آن نامه خودتان را تغذیه خواهید کرد. هر چیزی که بنویسید اول از همه برای خودتان و بعد برای شخصی که نامه را خطاب به او می‌نویسید مغذی خواهد بود. شخص مقابل هنوز نامه را دریافت نکرده است، ولی در طول نوشتن نامه خودتان را تغذیه می‌کنید، چون آنچه در نامه می‌گویید سرشار از درک و همدلی است.

به خصوص در آغاز تمرینتان، شاید برایتان آسان‌تر باشد که ارتباط آگاهانه را به صورت کتبی تمرین کنید. نوشتن بدین نحو برای سلامتیمان خوب است. ما می‌توانیم ایمیلی بفرستیم، می‌توانیم پیامی نوشتاری ارسال کنیم، و می‌توانیم تلفنی صحبت کنیم و ارتباط آگاهانه برقرار کنیم. اگر پیام ما سرشار از درک و همدلی باشد، می‌توانیم ترس و خشم طرف مقابل را برطرف کنیم. پس دفعه بعد که تلفن را برداشتید، به آن نگاه کنید و یادتان باشد که هدفش این است که کمک‌تان کند با همدلی ارتباط برقرار کنید.

ما معمولاً برای ارسال ایمیل یا پیام عجله می‌کنیم. به محض این‌که پیاممان را نوشتیم دکمه ارسال را فشار می‌دهیم و پیام ارسال می‌شود. اما نیازی به عجله کردن نیست. ما همیشه

دست‌کم برای یک دم و بازدم وقت داریم پیش از آن‌که تلفن را برداریم یا دکمه ارسال را روی پیام یا ایمیلی فشار دهیم. اگر این کار را بکنیم، بسیار بیش‌تر احتمال دارد ارتباطی دوستانه‌تر با دنیا برقرار کنیم.

آمدن به خانه

وقتی که بنا می‌کنیم به تمرین تمرکز حواس، راهی خانه می‌شویم تا نزد خودمان برویم. خانه جایی است که در آن تنهایی ناپدید می‌شود. وقتی در خانه هستیم، احساس صمیمیت، راحتی، امنیت و رضایت می‌کنیم. ما مدت‌هاست که خانه‌هایمان را گذاشته و رفته‌ایم و آن‌ها فراموش شده‌اند.

ولی راه بازگشت به خانه طولانی نیست. خانه در درون ماست. برای بازگشت به خانه فقط کافی است بنشینید و با خودتان باشید، موقعیت را همان‌طور که هست بپذیرید. بله، شاید آن‌جا به‌هم‌ریخته باشد، ولی ما آن را می‌پذیریم چون می‌دانیم مدتی طولانی است که خانه را ترک کرده‌ایم. بنابراین حالا در خانه هستیم. با دم و بازدم خود، تنفس آگاهانه خود، خانه‌مان را تمیز و مرتب می‌کنیم.

برقراری ارتباط با تنفس

بازگشت به خانه با تنفس شما شروع می‌شود. اگر بدانید چگونه نفس بکشید، می‌توانید بیاموزید چگونه راه بروید،

چگونه بنشینید، چگونه غذا بخورید و چگونه با آگاهی کار کنید تا بتوانید خویشتن را بشناسید. وقتی دم را فرو می‌برید به خودتان باز می‌گردید، وقتی دم را بیرون می‌دهید هرگونه تنشی را رها می‌کنید. وقتی که بتوانید با خودتان ارتباط برقرار کنید، می‌توانید با وضوح بیش‌تر در خارج ارتباط برقرار کنید. راه درون راه بیرون است.

تنفس آگاهانه وسیله‌ای ارتباطی است، درست مثل تلفن. بین ذهن و بدن ارتباط ایجاد می‌کند. ما تمام وقت در حال نفس کشیدن هستیم، ولی به‌ندرت به تنفسمان توجه می‌کنیم، مگر این‌که تنفسمان دشوار یا محدود شود.

با تنفس آگاهانه، هنگامی که نفس می‌کشیم می‌دانیم که داریم نفس می‌کشیم. هنگامی که نفس را بیرون می‌دهیم می‌دانیم داریم نفس را بیرون می‌دهیم. وقتی که نفس را فرو می‌بریم، توجه خود را بر فرو بردن نفس معطوف می‌کنیم. برای این‌که به خودمان یادآور شویم به تنفسمان دقت کنیم، می‌توانیم آهسته بگوییم:

هنگام فرو بردن نفس، می‌دانم دارم نفس خود را فرو می‌برم.
هنگام بیرون دادن نفس، می‌دانم دارم نفس خود را بیرون می‌دهم.

«هوا وارد بدنم می‌شود. هوا از بدنم بیرون می‌رود.» دم و بازدم خود را از اول تا آخر دنبال کنید. فرض کنیم عمل دم شما چهار ثانیه طول بکشد. در طول زمان فرو بردن نفس، بگذارید بدون وقفه توجهتان به طور کامل معطوف فرو بردن نفستان شود.

در طول بیرون دادن نفس، به طور کامل بر بازدم خود تمرکز کنید. همراه دم و بازدم خود باشید. حواستان به چیز دیگری نباشد. دم و بازدم خود باشید.

عمل دم و بازدم تمرین آزادی است. وقتی حواسمان را معطوف تنفسمان می‌کنیم، هر چیز دیگری را رها می‌کنیم، از جمله نگرانی و ترس در مورد آینده، و افسوس‌ها و پشیمانی‌ها در خصوص گذشته. با تمرکز بر تنفس از احساس خود در لحظه حال باخبر می‌شویم. می‌توانیم این کار را در طول روز انجام دهیم و از بیست و چهار ساعتی که برای نفس کشیدن به ما اعطا شده است لذت ببریم. می‌توانیم در خدمت خودمان باشیم. فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا نفس بکشید و خود را آزاد کنید.

ما می‌دانیم چه موقع دیگران با توجه نفس می‌کشند؛ این را وقتی که به آن‌ها نگاه کنیم می‌فهمیم. آن‌ها آزاد به نظر می‌آیند. اگر بار ترس، خشم، تأثر یا اضطرابمان سنگین باشد، آزاد نیستیم، مهم نیست که چه موقعیتی در اجتماع یا چقدر پول داشته باشیم. آزادی راستین فقط وقتی به دست می‌آید که بتوانیم درد و رنج خود را رها کنیم و به خانه برگردیم. آزادی گرانبهارترین چیزی است که وجود دارد. شالوده‌شادکامی است، و با هر تنفس آگاهانه در دسترسمان است.

نیندیشیدن و صحبت نکردن

خوشحالی وقتی امکان‌پذیر است که با خودمان در ارتباط باشیم.

برای انجام دادن این کار باید تلفتتان را جا بگذارید. وقتی در جلسه یا مسابقه‌ای شرکت می‌کنید تلفتتان را خاموش می‌کنید. چرا؟ چون می‌خواهید ارتباط برقرار کنید و ارتباط دیگران را جذب کنید. در موقع تملس با خودتان هم همین‌طور است. این نوع ارتباط با تلفن امکان‌پذیر نیست. ما عادت داریم زیاد فکر کنیم و زیاد حرف بزنیم. لیکن برای ارتباط با خودمان باید نیندیشیدن و صحبت نکردن را تمرین کنیم.

نیندیشیدن عملی بسیار مهم است. البته، اندیشیدن و صحبت کردن ممکن است ثمربخش هم باشد، به ویژه موقعی که افکار و احساساتمان شفاف باشند. ولی مقدار زیادی از تفکر ما صرف اندیشیدن به گذشته، تلاش برای کنترل آینده، ایجاد سوءبرداشت‌ها، و نگرانی درباره افکار دیگران می‌شود.

سوءبرداشت ممکن است در یک لحظه در یک چشم‌به‌هم‌زدن، رخ دهد. به محض این‌که سوءبرداشتی پیدا می‌کنیم گرفتارش می‌شویم. در نتیجه بر اساس آن برداشت هرچه بگوییم و هر کاری انجام دهیم خطرناک است. بهتر است چیزی نگوییم و کاری انجام ندهیم. به همین دلیل است که در آیین ذن می‌گویند مسیرهای صحبت کردن و اندیشیدن باید قطع شوند. مسیر گفتار قطع می‌شود چون اگر به سخن گفتن ادامه دهید، همچنان در سخنان خود گیر می‌افتید.

تنفس آگاهانه تمرین نیندیشیدن و صحبت نکردن است. بدون اندیشیدن و صحبت کردن، هیچ چیزی نمی‌تواند مانع

لذت بردنمان از لحظه حال شود. فرو بردن هوا و بیرون دادن آن لذت بخش می شود؛ نشستن، راه رفتن، خوردن صبحانه، دوش گرفتن، تمیز کردن حمام، کار کردن در مزرعه سبزیجات لذت بخش می شود. وقتی که دست از صحبت کردن و فکر کردن برمی داریم و آگاهانه به خودمان گوش فرا می دهیم، به موضوع مهمی پی خواهیم برد و آن هم فرصت ها و گنجایش بیش تر ما برای شادی است.

موضوع دیگری که هنگامی که دست از تفکر و صحبت برمی داریم و گوش دادن به خود را شروع می کنیم رخ می دهد، این است که متوجه درد و رنج موجود در زندگیمان می شویم. شاید درد و تنش در بدنمان وجود داشته باشد. شاید ترس ها و دردهای کهنه یا ترس ها و دردهای نویی داشته باشیم که در زیر صحبت کردن و ارسال پیغام های نوشتاری و فکر کردن پنهان کرده باشیم.

تمرکز حواس به ما امکان می دهد تا به درد، غم و ترس درون گوش کنیم. وقتی می بینیم که مصیبت یا دردی ظاهر می شود، تلاش نمی کنیم از آن فرار کنیم. در واقع، باید برگردیم و به آن رسیدگی کنیم. از مستأصل بودن نمی ترسیم چون می دانیم چگونه نفس بکشیم و چگونه راه برویم تا برای تشخیص و رسیدگی به مشکلمان آن قدر که باید انرژی تمرکز حواس تولید کنیم. اگر با تنفس و راه رفتن آگاهانه تمرکز حواس کافی کسب کنید، دیگر از بودن با خودتان نمی ترسید.

اگر من به تلفن همراه نیازی ندارم، دلیلش این است که

تمرکز حواس را، همچون فرشته نگهبانی بر دوشم، حمل می‌کنم. موقعی که تمرین می‌کنم فرشته همیشه با من است. یاری‌ام می‌دهد که از هر درد یا مصیبتی که پیش می‌آید نهراسم. همراه داشتن تمرکز حواس به مراتب مهم‌تر از همراه داشتن تلفن همراه است. شما گمان می‌کنید هنگامی که تلفنتان همراهتان است در امانید. لیکن واقعیت این است که تمرکز حواس بسیار بهتر از یک تلفن از شما محافظت می‌کند، کمکتان می‌کند کم‌تر رنج ببرید، و روابطتان را بهبود می‌بخشد.

بازگردید

سکوت نیندیشیدن و صحبت نکردن به ما فرصت می‌دهد تا به درستی به خودمان گوش فرا دهیم. دیگر مجبور نیستیم از درد و رنجمان بگریزیم. مجبور نیستیم روی موارد ناخوشایند خودمان سرپوش بگذاریم. در واقع، تلاش می‌کنیم برای کمک به خودمان حاضر باشیم، درک کنیم، به طوری که بتوانیم تحول یابیم. لطفاً به خانه بازگردید و گوش کنید. اگر با خودتان به خوبی ارتباط برقرار نکنید، نمی‌توانید با شخصی دیگر به خوبی ارتباط برقرار کنید. بارها و بارها بازگردید و با مهربانی با خودتان ارتباط برقرار کنید. تمرین این است. شما باید نزد خود بازگردید و به شادکامی‌ای که شاید در این لحظه دارید، یا به دردی که در بدنتان و خاطرتان دارید، گوش دهید، و بیاموزید چگونه آن را بپذیرید و آرامش بیابید.

ارتباط با بدن

مادامی که تمرکز حواس داریم، می‌توانیم در طول روز، هنگامی که به فعالیت‌های روزانه‌مان می‌پردازیم، آگاهانه نفس بکشیم. ولی تمرکز حواسمان قوی‌تر خواهد شد و بیش‌تر التیام خواهیم یافت در صورتی که سر فرصت درنگ کنیم و چند ثانیه‌ای بی‌صدا بنشینیم. هنگامی که نلسون ماندلا تازه از زندان آزاد شده بود و برای دیداری به فرانسه می‌رفت، روزنامه‌نگاری از او پرسید دلش می‌خواهد چه کاری را بیش‌تر انجام دهد. او گفت: «بنشینم و هیچ کاری نکنم.» از هنگام آزاد شدنش از زندان و ورود رسمی‌اش به امور سیاسی، وقت نکرده بود به‌راستی از نشستن لذت ببرد. ما باید برای نشستن وقت بگذاریم، حتی اگر شده روزی چند ثانیه، چون نشستن لذت‌بخش است.

هر وقت بی‌قراریم و نمی‌دانیم چه کار کنیم، یا وقتی که آرامیم، زمان مناسبی برای نشستن است، به عنوان راهی برای تقویت عادت خوب و تمرین نشستن. وقتی که دست از کار می‌کشیم و می‌نشینیم می‌توانیم بی‌درنگ دم و بازدم خود را زیر نظر بگیریم، بعد می‌بینیم که همه چیز کمی بهتر می‌شود چون لحظه‌حال برایمان قابل استفاده می‌شود.

طوری نفس بکشید که به شما لذت بینشد. وقتی که می‌نشینید و آگاهانه نفس می‌کشید، ذهن و بدنتان بالاخره ارتباط برقرار می‌کنند و دور هم جمع می‌شوند. این نوعی معجزه است چون معمولاً ذهن در یک جا و بدن در جای دیگری قرار دارد. ذهن در

جزئیات طرح‌هایتان که امروز باید اجرا شوند، تأسفان در خصوص گذشته، یا نگرانی‌تان درباره آینده گیر می‌کند. ذهنتان در جایی نزدیک بدنتان قرار ندارد.

وقتی که آگاهانه هوا را فرومی‌برید، تجدید دیدار خجسته‌ای بین ذهن و بدن برقرار می‌شود که نیازی به شگردی عجیب و غریب ندارد. فقط با نشستن و تنفس آگاهانه ذهنتان را به خانه نزد بدنتان می‌آورید. بدن شما بخش مهمی از خانه شما را تشکیل می‌دهد. وقتی که ساعت‌های بسیاری پای کامپیوتر صرف می‌کنید شاید کاملاً فراموش کنید که بدنی هم دارید، مگر این‌که بدنتان به قدری دردناک، خشک یا عضلاتش گرفته شود که نتوانید به آن توجه نکنید. شما باید قبل از این‌که بدنتان به آن مرحله برسد استراحت کنید و به بدنتان بازگردید. برای این‌که از رابطه بین بدن و ذهن بیش‌تر آگاه شوید می‌توانید به خودتان بگویید:

هنگام دم، من از بدنم آگاهم.

هنگام بازدم، من هرگونه تنشی در بدنم را رها می‌کنم.

خودتان را به پیاده‌روی ببرید

پیاده‌روی آگاهانه شیوه‌ای شگفت‌انگیز برای برقراری ارتباط بین ذهن و بدن است. علاوه بر این، فرصت دیگری به شما می‌دهد تا با چیزی در بیرون خود ارتباط برقرار کنید که مغذی و شفابخش است: خاک. وقتی که با آگاهی کامل روی زمین و خاک گام برمی‌دارید،

هیچ فرقی بین بدن و ذهن وجود ندارد. بدن شما تنفس شماست. بدن شما پای شماست. بدن شما ریه‌های شماست. و وقتی با بدن، پا، نفس، و ریه‌ها در ارتباط باشید، در خانه هستید. هرگامی شما را در همان جا و همان وقت به خانه می‌آورد، بنابراین می‌توانید با خودتان، بدنتان و احساساتتان ارتباط برقرار کنید. این یعنی ارتباطی حقیقی. شما وسیله‌ای لازم ندارید که به شما بگوید چند دوست دارید یا چند قدم راه رفته‌اید یا چند کالری سوزانده‌اید.

وقتی که هوشیارانه راه می‌روید، تنفس خود را با هرگام هماهنگ کنید و بر پای خود، در حالی که به زمین می‌خورد، تمرکز کنید. شما آگاهید که دارید گام برمی‌دارید، و اندیشیدن را کاملاً کنار می‌گذارید. وقتی که فکر می‌کنید، در تفکرتان غرق می‌شوید. دیگر نمی‌دانید در بدنتان، در احساساتتان، یا در دنیا چه می‌گذرد. اگر ضمن پیاده‌روی فکر کنید، به‌راستی پیاده‌روی نمی‌کنید.

در عوض، حواستان را بر تنفس و برگام‌های خود معطوف کنید. از پای خود، حرکاتش، و زمینی که لمس می‌کنید آگاه باشید. مادامی که توجه خود را برگام برداشتن معطوف می‌کنید، آزادید، چون در آن زمان ذهنتان فقط با قدمی است که دارید برمی‌دارید. دیگر ذهنتان به آینده یا گذشته منتقل نمی‌شود. شما یک گام برمی‌دارید، و در نتیجه آزادید.

وقتی پیاده‌روی می‌کنید، می‌توانید به خودتان بگویید: «من

رسیده‌ام. من خانه هستم.» این عبارات اعلانی صرف یا عملی تأییدی نیستند. این‌ها نوعی تشخیصند. شما نیاز ندارید به سمت جایی بدوید. بیش‌تر ما همه عمرمان را دویده‌ایم. حالا باید عمرمان را به درستی سپری کنیم.

خانه همین جا و همین الآن است، جایی که تمامی اعجازهای زندگی هم‌اکنون موجودند، جایی که اعجازی که در واقع بدن شماست موجود است. شما تا وقتی که کل ذهن و بدنتان را صرف لحظه حال نکنید، نمی‌توانید به طور کامل وارد این جا و همین الآن شوید. اگر یک درصد نرسیده‌اید، همان جایی که هستید بایستید و قدم دیگری برندارید. همان‌جا بایستید و نفس بکشید تا وقتی که خاطر جمع شوید یک درصد رسیده‌اید. آن‌گاه می‌توانید لبخندی پیروزمندانه بزنید. شاید بهتر باشد این کار را فقط زمانی انجام دهید که به تنهایی از پیاده‌روی آگاهانه لذت می‌برید؛ اگر همراه افراد دیگری باشید شاید باعث راهبندان شوید.

شما به نرم‌افزار یا غریبه‌ای نیاز ندارید تا به شما بگوید آیا رسیده‌اید. خودتان خواهید دانست که رسیده‌اید چون تشخیص خواهید داد که موجودی آزادید. هنگامی که از پارکینگ تا دفتر کارت‌تان پیاده می‌روید، در هر قدم به خانه بروید. در طول هر قدم خود را بازیابید و با خود ارتباط برقرار کنید. مهم نیست کجا دارید می‌روید، می‌توانید به عنوان فردی آزاد روی سیاره زمین راه بروید و از هر قدم لذت ببرید.