تجربه اوقات فراغت و بودیسم درگیر شده: ذهن آگاهی به عنوان راهی برای آزادی و عدالت در مطالعات اوقات فراغت

**Susan M. Arai[[1]](#footnote-1)**

با زنگ هشدار ساعتم بیدار می شوم. ساعت 6 صبح درخشان و فوق العاده است. به سمت کوسن یا پشتی مدیتیشن قدم می زنم. ذهنم فهرستی از چیزهایی را که باید انجام بدهم، مرور می کند، و من این افکار را متوجه میشوم. من احساسات این افکار را متوجه می شوم. هیجان دهنده ذهن، احساس فشار در شانه ها و نیم تنه فوقانی. دم و بازدم. نفس کشیدن و نفس فرستادن به مکان هایی که حس میکنم مهیج است. بازدم. همانطور که نفس نفس می زنم، فشردگی را در فک م متوجه می شوم. بازدم، من آزادی فک م را احساس می کنم دم، بازدم، تغيير وضعيت به شکل سفتی در شکمم مشخص می شود. متوجه می شوم که بدنم به جلو تمایل دارد. من ستون فقرات کمرم را صاف و مستقیم می کنم، به طوری که انگار یک رشته متصل به بالای سرم مرا به سمت بالا می کشد. دم، در پشت من درخششی از سطوح عصبانیت وجود دارد. یک لحظه با احساس خشم در سرم تکرار می‌کنم، ضربان قلبم تند می‌شود. من در سیر خط داستان گرفتار شده ام. به آرامی به خودم یادآوری می‌کنم که با آگاهی از نفس باز گردم. دم و بازدم. من آگاهی را به کیفیت افکار تغییر می دهم. من متوجه سرعت بالای افکارم شدم. من متوجه نگه داشتن نفس م می شوم. عمیقا با آن فضای عصبانیت در شکم ام تنفس می‌کنم. بازدم، احساس تنگی و فشار در شکمم دارم.

دو دقیقه اول تمرین مدیتیشن این صبح، یک لحظه آگاهی از دنیای درونی من را درگیر می کند. ذهن آگاهی در مورد توجه به چیزهایی است که ما به طور معمول انجام نمی دهیم، چیزهایی که ما در سرعت بالای زندگی روزمره از دست می دهیم، یا همانطور که ما از طریق تکنولوژی و حواس پرتی به خواب می رویم. در تمرینات ذهن آگاهی، ما توجه را از محتوای آگاهی (اندیشه ها، احساسات و حالات) انتقال می دهیم به اینکه چگونه این ها بوجود می آیند و ناپدید می شوند. در حالی که توجه در بدن را به دم و بازدم و احساسات بدنی متمرکز می کنند که با افکار و احساسات افزایش می یابد. من این فصل را بر روی اوقات فراغت و بودیسم با این تمرین شروع می کنم؛ زیرا از طریق تمرکز ذهن آگاهی می یابیم که ما دهارما و امکان باز شدن برای ارتباط با همه چیز از جمله دهارما و اوقات فراغت را می شناسیم؛ این از طریق افکار ما نیست، دنبال کردن یک سیر خط داستان و یا کشف چیزها (به عنوان مثال، راه حل هایی برای مشکلات دیروز و یا نا مشخص بودن فردا) نیست. ذهن آگاهی از ما می خواهد که به تلاش برای رسیدن به اهداف خود بپردازد تا نتایج ویژه را بدست آورد. از ما میخواهد که رقابت با خودمان و دیگران را ترک کنیم تا بتواند خرد عمیق تری روی دهد. هیچ جایی، مقصدی و یا هدفی وجود ندارد که ما در حال تلاش برای رسیدن به آن باشیم. بودیسم یک راه برای آزاد کردن ذهن ما از محدودیت است و قلب ما را باز می کند (Aronson 2012, p. xvi). فقط از طریق این عمل ما می توانیم نوع دیگری از اوقات فراغت، یک تجربه متفاوت از آزادی را بدانیم که در راه عدالت متفاوت است.

همانطور که ما در روال زندگی روزمره درگیر هستیم، روح مان اغلب در رسوبات بوجود آمده توسط روش های معمول و اتوماتیک زندگی روزمره دفن می شود. وقتی به چیزهایی که برای آرام کردن و تسکین دادن به آن‌ها اشاره می‌کنیم و احساس ما را بهتر می کند (مثل الکل، خرید کردن، آخرین مرحله از روند اوقات فراغت ما) و یا برای اجتناب از ناراحتی (به عنوان مثال، به استثنای افرادی که در طول فعالیت های تفریحی، از ما متفاوت هستند)، ما از آن رنج می‌بریم. همانطور که ما در اوقات فراغت به طور معمول و اتوماتیک شرکت می کنیم، آزادی های روحی که به عنوان بخشی از این تجربه در نظر گرفته می شود، به سمت افق دورتر حرکت می کند. رویکردهای هیدونیک برای اوقات فراغت، لذت ها را ادامه می دهد و از درد اجتناب می کند، که در دراز مدت بیش از پیش تجربه فراغت داشتند، و ممکن است آزادی های ما را کاهش دهد. گارلند، فارب، گولدین و فریدریکسون (2015) ارتباط بین ذهن آگاهی و شادکامی را کشف می کنند که بیان می کند که تمرین کنندگان ذهن آگاهی به طور قابل توجهی سطح بالایی از سلامتی شادکامی را نشان می دهند که با حس هدف و ارتباط معنی داری و مثبت با زندگی دارند و زمانی رخ می دهد که فعالیت های زندگی با ارزش های عمیق، حتی در شرایط ناسازگاری برگزار می شود (ص 294). تمرکز این فصل این است که ذهن آگاهی را به عنوان یک راه برای فعالیت های تفریحی مورد بررسی قرار دهیم. من ایده بینش اوقات فراغت را به عنوان یک رویکرد برای اوقات فراغت ارائه می دهم که امکان پیوند عمیق با شادکامی را فراهم می کند و در نتیجه یک تجربه متفاوت از آزادی می باشد.

چالش نوشتن درباره اوقات فراغت و بودیسم برای مخاطبان دانشگاهی، تمایل ما به تمرکز بر اندیشه های بودیسم است، همانطور که ما هر مفهوم یا ایده آکادمیک را به آن اختصاص می دهیم. در عوض، در این فصل، بودیسم درگیر شده و یا تجربه دهارما تأکید میکنم که به ما نیاز دارد تا تاکیدمان را به عنوان مبنایی برای شناخت تمرین کنیم. به طور کلی، دهارما به آموزه های بودا و به جنبه های واقعیت و تجربیات و به تعلیمات مربوط اشاره دارد (Batchelor 1997, p. xi). برای مطالعات تفریحی، تمرین تعالیم بودا (دهارما) یا تمرین دهارما در زندگی روزمره است که بیشترین وعده را نشان می دهد. همانطور که باتچلور (1997) اشاره می کند، دهارما چیزی نیست که به آن ایمان داشته باشیم اما کار دیگری انجام دهیم (ص 17). این نگرانی در مورد تجربه موجود و توانایی ما برای زندگی با یکپارچگی طبیعی، عزت و اقتدار در مسیر بیداری است. باتچلور توضیح می دهد که در بیداری، بودا برای مجموعه‌ای از حقایق وابسته در ابتدای تجربه در زمان حال از خواب بیدار شد (ص 6). به این ترتیب، ذهن آگاهی عمیقا به آزادی، نه به عنوان یک اصل فلسفی یا ایدئولوژیک متصل است، بلکه به عنوان آزادی از ادامه یافتن رنج ها از طریق تمرین مشارکت دهارما از آگاهی لحظه به لحظه می باشد. این در شناخت مفهومی است نه شناخت خالص که ما می توانیم یک نوع متفاوت از آزادی را بدانیم. همانطور که آرونسون (2012) از طریق تجربه ذهن آگاهی و درک عاطفی از فرایندهای ذهن (به جای محتوای) توصیف می کند:

ما می توانیم برخی از تأثیرات فرهنگی فراگیر که زندگی ما را محدود می کنند، داشته باشیم. زمانی که اختلافات مان را تصدیق می کنیم، ما می توانیم در نظر بگیریم که آیا چیزی در جهت گیری ما تغییر می کند یا خیر. تفاوت های بیشتر که ما می بینیم، فرصت های بیشتری است که ما باید در مورد آنچه که ما هستیم و آنچه که ممکن است بخواهیم بکنیم، بازتاب می شود.

(ص 16).

ذهن آگاهی برای عدالت اجتماعی ضروری است. ذهن آگاهی به رسمیت می شناسد که آزادی جمعی ما در ارتباطات و اختلافات ما و انتقال عمدی از ادامه ناراحتی و رنج ها از طریق آگاهی مستمر از فاجعه کامل (Kabat-Zinn 2005) از تجربه لحظه ای ما محدود است. همانطور که کابات-زین (2005) توضیح می دهد که کل فاجعه شامل لذت، درد و تمام جنبه های دیگر تجربه در هر لحظه است. همانطور که وی بیان می کند: فاجعه کامل در وب پیچیده تجارب گذشته و حال، روابط، امیدها و ترس آنها و دیدگاه های آنها نسبت به آنچه که به آنها اتفاق می افتد، قرار می گیرد (Kabat-Zinn 2005, p. 6). در روابط عمیق، روح بیدار می شود. تمرین دهارما به جای دنبال کردن یک حقیقت مطلق، مجموعه ای از مفاهیم پیچیده ای از حقایق را در فواصل زمانی از اینجا و حال تجربه می کند (Batchelor 1997). تمرین دهارما ما را به عنوان بهترین وجه که ما می توانیم، ذهن مان را از طبیعت چرخه ای یا عادت افکار (فهرست من از انجام کارها، مفروضات و قضاوت های یکدیگر) خالی می کند. از ما می خواهد که از لحظه تجربه خودمان توسط لحظه و شرایطی که رنج می برند (مانند افزایش خشم، تنش یا فشار در فک، تنفس کم عمق، افکار نحوه پاسخ، فشردگی در فک) آگاهی داشته باشیم که اقداماتی که باعث درد و رنج می شوند را بوجود می آورد. در این فصل، برخی از اصول روانشناسی بودایی را معرفی میکنم. همانطور که در فعالیت های ذهن آگاهی قرار می گیریم، مهم است که مفاهیم روانشناختی را در درک جدا از موضوعات فردگرائی، رقابت، سرمایه داری، تلاش و عقلانیت (ذهن) تغییر دهیم که شکل های سرگرمی غرب را شکل می دهند. چالش این است که آرونسون (2012) توضیح می دهد: وقتی که تمرین بودیسم را با الگوهای پیشین آشنا می کنیم، ما صرفا زمینه جدیدی را به شکل های قدیمی معرفی می کنیم. این می تواند در پایبندی به هنجارهای فرهنگی و یا تقویت بیشتر الگوهای روانی نشان داده شود (ص 1)؛ یعنی، هنجارها و الگوهایی است که ما را از آزادی ها محروم می کند. این بخش به سوالات زیر می‌پردازد: چگونه ممکن است ذهن آگاهی ما را تغییر دهد؟ چگونه ما اوقات فراغت را تجربه کنیم؟ چگونه ممکن است ذهن آگاهی ممکن اساسا تغییر شکل دهد؟ چگونه ما تمرین می کنیم، تسهیل می کنیم و آموزش می دهیم و تحقیقات اوقات فراغت را انجام می دهیم؟

**ذهن آگاهی به عنوان راهی برای تقویت تجربیات اوقات فراغت**

در حالی که ذهن آگاهی را می توان به سادگی با توجه به شیوه ای خاص؛ به لحاظ هدف، در لحظه فعلی و غیر قابل قضاوت تعریف کرد (Kabat-Zinn 1994, p. 4)، چالش این است که بدانیم که این دو عمل تقریبا 2500 سال قبل از قرن پنجم میلادی است (Aronson 2012) و منشا آن در زمینه های تاریخی و فرهنگی بسیار متفاوت از جهان مدرن غربی است. به لحاظ مفهومی، ذهن آگاهی ساده است که در کلمات تعریف شود؛ با این حال، تمرین جاری و دانستن نگرش ذهنی از طریق تجربه مستقیم، چالش بزرگی است. نگرش ها، باورها و پیش شرط های ما اغلب به عنوان مانعی برای تجربه است. ارزش تمركز توجه به این است كه آن را برای هر یك از ما منعکس می کند، این به سادگی نشان دهنده چیزی است كه (Rosenberg and Guy 2004, p. 15) در چگونگی برخورد با تجربیات در لحظه فعلی وجود دارد.

ذهن آگاهی ما را به یک فضای پیش مفهومی و پیش آگاهی قبل از فکر می آورد. تغییری دور از ماهیت رانده شده تفکر معمولی ذهن عقلانی وجود دارد. بیشاپ و همکاران (2004) به طور کلی ذهن آگاهی مفهومی را به مثابه نوعی آگاهی نا مشخص، غيرقضایی، کنونی محور می داند که در آن هر انديشه، احساس يا حالتی که در حوزه توجه قرار دارد، تصريح و پذيرفته شده است (ص 232). به همین ترتیب، فرصتی برای مشارکت در تمرکز ذهن آگاهی وجود دارد تا ما را از شرایطی که تجربیات ما را در اوقات فراغت محدود می کند، آزاد سازد. کسانی که توجه و آگاهی ما را از این لحظه و تجربه کامل و مستحکم برخورد ما در حال حاضر را دارند. این شرایط ممکن است افکار و مفاهیم آموخته شده ما باشد (مثلا من در نقاشی خوب نیستم، من اسکی باز خوبی نیستم، من به اندازه کافی قد بلند نیستم که بسکتبال بازی کنم)، اجتناب از خطر ما (به عنوان مثال، در طول یک بازی بسکتبال، خانم هایی که مثل من هستند، نمی خواهند به من کمتر فکر کنند) و یا لذت ما ادامه می یابد که ما در حال حاضر به دنبال آینده هستیم (به عنوان مثال، اگر من این سبد را غرق کنم همه تحسین خواهد شد، دفعه بعد من می خواهم یک تپه با شیب تندتر را اسکی کنم).

تمرین ذهنی زیر را که توسط Jon Kabat-Zinn به کار گرفته شده و در شیوه های ذهن آگاهی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (Kabat-Zinn 2005; Stahl & Goldstein 2010) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (Segal, Williams, & Teasdale 2013) بکار گرفته شده است. این تمرین با هر فردی آغاز می شود که یک کشمش را در دست نگه داشته است. مدیتیشن هدایت شده در ریاسین یا کشمش با دستورالعمل برای درمان این شیء آغاز می شود، همانطور که هرگز دیده نشده یا قبل از آن دیده نشده است. به طور خلاصه، تمرین اوقات فراغت ذهنی در خوردن کشمش است:

اولا توجه ما به دیدن کشمش را به دقت بررسی می کنیم همانطور که هرگز قبلا آن را ندیده اید. ما بافت ش را بین انگشتانمان احساس می کنیم و رنگ ها و سطوح آن را می بینیم. ما همچنین از هر گونه فکرهایی که ممکن است در مورد کشمش یا غذا به طور کلی داشته باشیم، آگاهیم. ما هر گونه افکار و احساسات تمایل یا عدم تمایل کشمش را متوجه میشویم اگر آنها می آیند در حالی که ما به آن نگاه می کنیم. سپس آن را برای مدتی بوجود می آوریم و در نهایت، با آگاهی، ما آن را به لب های مان می رسانیم، آگاه بودن از بازو که دست را حرکت می‌دهد تا به درستی و ترشح بزاق را به شکل ذهن و بدن که خوردن را پیش‌بینی کند. این فرایند همچنان ادامه دارد، زیرا ما آن را داخل دهانمان می بریم و آن را به آرامی می جویم، و طعم واقعی کشمش را تجربه می کنیم. و زمانی که ما آماده بلعیدن هستیم، به دنبال آن می رویم که بلعیده شود، به طوری که حتی آن را آگاهانه تجربه می کند. ما حتی تصور می کنیم، یا حس می کنیم، که اکنون بدن ما یک کشمش سنگین تر شده است.

(Kabat-Zinn 2005, pp. 27–28)

چندین محقق اوقات فراغت برای استحکام در جستجوی اوقات فراغت از کاربرد چارچوب های غربی استدلال می کنند (Arai and Kivel 2009; Dieser, Magnuson, & Scholl 2005). این تمرین مشابه در تمرین کشمش ممکن است برای هر تجربه اوقات فراغت مورد استفاده قرار گیرد. کومار (2005) پیشنهاد می کند که هر فعالیتی که به صورت ذهنی انجام می شود، به یک مدیتیشن تبدیل می شود و می تواند به شما کمک کند تجربیات را بدست آورید که می توانند به عنوان بلوک های ساختاری از یک روش ذهن آگاهی از زندگی خدمت کنند (ص 23). این تمرین ذهن آگاهی هر یک از ما را با یک آینه نشان می دهد که چالش هایی را بوجود می آورد که ما را به طور کامل به عمق و غنای تجربه اوقات فراغت می رساند. این تجربه پنج دقیقه ای بینشی از تمام چالش ها، تمایلات، ناامیدی، بی قراری، انتظارات، حافظه های گذشته، شک و تردید را از بین می برد. تمرین های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن، خوردن کشمش، پیاده روی و سایر فعالیت های اوقات فراغت فرصتی برای فعال کردن 13 نگرش مرتبط بین ذهن آگاهی است:

با توجه به اینکه زمانی ما در خلبان اتوماتیک هستیم،

همانطور که ما در حال حاضر آگاهی لحظه را تمرین می کنیم،

و تجربیات رویکردی با ذهن مبتدی،

اعتماد اساسی به خود، شهود و اقتدار خود (آزادی) را افزایش می دهد.

افزایش ظرفیت برای نشستن با ناراحتی،

تحمل صبر و شکیبایی به عنوان یک خرد، بدون قضاوت (غیر قضاوت)،

بدون تلاش و یا هدف گیری (بدون تلاش، عدم انجام) و بدون تحریک تجربه از آگاهی،

شناخت ناپایداری و بیداری ارتباط عمیق تر با خود، دیگران و محیط ها (همبستگی)

همانطور که از گرایش های جدا شدن و انزوا مطلع می شویم. رها کردن (غیر پیوستگی) افکار، احساسات، یا موقعیت هایی که میخواهیم نگه داشته باشیم، و

بازشدگی برای پذیرش و دیدن چیزهایی که واقعا بدون توهم، انکار، یا مقاومت هستند.

این فهرست بر اساس هفت بنیاد نگرشی از ذهن آگاهی کابات-زین (2005) گسترش می یابد تا مجموعه ای وسیع از بذرها و یا محصولاتی را می گیرد که باید برای تمرین ذهن آگاهی مشغول به کار شوند. به جای فرمت فهرست، آنها به طور عمدی در شکل شعر ارائه می شوند تا روشنایی، غیر خطی و شرایط کمتر سخت گیرانه ای را نشان دهند که در آن این نگرش ها در ذهن آگاهی وجود داشته باشد. در گروه های ذهن آگاه، من تسهیل می کنم که مردم اغلب در ابتدا برای بکارگیری این نگرش تلاش می کنند و به سرعت به خود قضاوت بسیار قاطعانه و ادعاهای تنبیهی علیه خود می پیوندند (یعنی من این اشتباه را انجام می دهم!) اوه، (من دوباره به خلبان اتوماتیک می روم) یا سوال تمرین (این خسته کننده است، چه چیزی من برای انجام این کار هستم؟). اینها بذرهای فراوانی از بحث برای متخصصان ذهن آگاهی هستند که امکان آزادی را فراهم می کنند.

**توجه به اینکه زمانی ما در اتوپیلوت یا خلبان اتوماتیک هستیم**

زمانی که ما در تمرینات ذهن آگاهی شرکت می کنیم، به بهترین وجه شروع می کنیم تا بدن و پراکندگی ذهن را آهسته کنیم و به سمت تجربه مستقیمی از لحظه کنونی بازگردانیم. ما استفاده های متداول و خودکار از ذهن برای ایجاد خط داستان (همیشه این طور است) تغییر می دهیم، تا از انجمن های الگو که باورهای ما را به سمت ما می آورد، دور شوند، اعتقادات ما را به ما بر میگرداند (به این دلیل کهx اتفاق افتاده، y ناگزیر نتیجه آن است)، دور شدن از دسته بندی و شمارش برای چیزهایی که در دسته بندی های اجتماعی ساخته شده اند و قضاوت هایی که در دو زبانه ها ریشه دارد (یعنی خوب، خوب نیست [بد]؛ سفید-سفید نیست [سیاه]، درست-درست نیست [اشتباه]). بنابراین اجازه بدهید به تجربه کشمش بازگردیم. متن سمت چپ این تمرین هدایت شده را نشان می دهد. متن در سمت راست (ایتالیک) نشان دهنده تجربه درونی من در عمل است.

این تمرین از ما می خواهد که به طور کامل با تجربه کشمش بدون نشانه گذاری یا قضاوت در مورد آن صحبت کند. اول، احساس جسم در دست ما، و سپس بافت، کانتورها، بازتاب نور.

همانطور که من به جسم در کف دستم نگاه می کنم، چروک های کوچک کمی را می بینم- در سراسر بدن آن را می گذارم. همانطور که کف دستم را به سمت چپ و راست می برم، رقص نور را در سراسر سطح آن می بینم.

بافت جسم را احساس کنید، به شکل آن دقت کنید، چه اتفاقی افتد اگر شما به آن فشار بیاورید.

من احساس می کنم که جسم نرم راهی را برای فشار انگشت شست و سبابه، رولینگ، تغییر شکل و رطوبت ناچیز می دهد. من از احساس چسبندگی آگاهم. به این فکر می کنم که من بخواهم دست هایم را بشورم.

جسم را تا بینی خود بیاورید، بوی عطر و بوی نامطبوعش را حس کنید.

دستورالعمل برای من عجیب است. همانطور که من کشمش را تا بینی خودم می آورم و به شدت نفس می کشم، متوجه می شوم که من هرگز این کشمش را مستقیما بو نمی کنم. در یک لحظه خودخواهی احساس می کنم، من تعجب می کنم که اگر کسی از آنجا عبور کند، چه خواهد شد.

جسم را تا گوش خود بیاورید و صدای فریاد آن و کشمش بین انگشت شست و سایر انگشتان را بشنوید.

من تعجب می کنم که این چیزی است که من شنیده ام. کشمش؟ انگشتان من در تماس با کشمش است؟ من متوجه صدای رولینگ کسل کننده هستم و صداهای کمی واضح تر از آنچه که تصور می کنم کریستال ها در جسم است.

همانطور که ما شروع به آهسته کردن و آگاهی به برخورد لحظه فعلی می کنیم، ما در مورد چیزهایی که ما شروع به پذیرفتن کردیم، و یا اطلاعاتی که ما از دست دادیم وقتی که ما خلبان اتوماتیک بودیم، آگاه می شدیم. تجربه کشمش باعث شد تا من در مورد چگونگی اعمال برچسب کشمش، و زمانی که من جسم را کاهش داده و جزئیات را از دست دادم به طوری که آن را منعکس کننده نور، صدا و بوی آن است. زمانی که ما این را برای تجربه های اوقات فراغت بکار می بریم، زمانی که ما در خلبان اتوماتیک هستیم، چه چیز دیگری از دست رفته است؟

تمرین آگاهی لحظه کنونی

برای بسیاری از ما چالش در مواجهه با آگاهی لحظه ای کنونی، نه به پیچیده کردن افکار در مورد گذشته و یا آینده است. هر زمان که ما به سوی آرامش می رویم-چه در صندلی مدیتیشن نشسته باشیم، خوردن کشمش و یا و یا درگیر شدن در فکر پیاده‌روی، اسکی، یا نقاشی کردن- بدن ما بیشتر متمرکز می شود، در حالی که ذهن ما در یک توده ای از افکار از بین می رود. ما تمایل داریم بیشتر وقت خود را صرف بازیابی تجربه گذشته و یا آینده دنیای برنامه ریزی و پیش بینی آنچه می شود، بکنیم.

همانطور که ما چیزها را آهسته انجام دادیم و با هر حسی کار می کنیم، تمرین از ما می خواهد که در لحظه کنونی و به سادگی با کشمش باشد. ما به زودی متوجه می شویم که ما در خاطرات از گذشته ها رنج می بریم، مانند یک مشکل از دیروز که ما در حال تلاش برای حل آن هستیم، بحث با کسی است که ما را وزن کرده یا یک داستان در مورد جسم در دست ما است.

همانطور که من همچنان این جسم را در کف دستم با ذهن سرگردان نگه میدارم ممکن است تا خاطره کودکی از جعبه های قرمز کوچکی از کشمش، مردم در جشن هالووین و ترجیح من برای شکلات کوچک به سایز کوچک دست خواهند کشید. من دوباره آگاهی خود را بر کشمش تمرکز می کنم، متوجه رنگ بنفش عمیق می شود. به زودی ذهن م به دکور اخیر خانه معطوف شد و تعجب می کنم اگر این یک رنگ خوب برای دیوارش باشد.

اگر توجه داشته باشید ذهن شما سرگردان است، به راحتی آگاهی را به دیدن کشمش بیاورید.

من خودم را می گیرم، آگاهی م را دوباره به دیدن جسم در کف دستم می برم. من متوجه رنگ می شوم. به آرامی نگاه هایم را در سراسر خطوط مختلف کشمش متمرکز می کنم.

گلدشتاین (2013) با رسم از ساتیپاتانا سوتا[[2]](#footnote-2) (*Satipatthana Sutta*)، و گفتمان بودا در چهار روش ایجاد ذهنیت، توضیح می دهد که این تجربه لحظه ای کنونی ما را در چهار زمینه یا زمینه برای ایجاد ذهن آگاهی معطوف می کند: بدن، احساسات، ذهن و دهارما (دسته های تجربه) با تفکر پایدار، گرم و مشتاق هر یک به طریقی که ذهن، به وضوح شناخت و آزاد از عدم نارضایتی نسبت به جهان (صفحه 3) است. همانطور که گارلند و همکاران (2015) در علوم عصب شناختی، این تغییر از پردازش را ارزیابی به آگاهی غیرمستقیم و زمینه های مختلف مغز را فعال می کند و یکپارچه سازی اطلاعات احساسی را بیشتر می کند، نه سیستم های مفهومی که در تعریف قرار دارند (ص 294).

**نزدیک شدن با ذهن مبتدی برای درک**

زمانی که ما با ذهن مبتدی روبرو می شویم، با باز بودن، کنجکاوی، احترام و علاقه با قصد درک کردن روبرو می شویم (Kornfield 2009). با ذهن مبتدی، قصد داریم برچسب ها، پیش فرض ها، نظرات و پیش بینی هایی را که از اشیا، و افراد و تجربیات بدست آورده ایم، کنار بگذاریم.

ما دعوت شده ایم تا کشمش را بر روی لب مان نگه داریم و متوجه آنچه شویم که در بدن ما چه چیزی اتفاق می افتد.

من این جسم را بر لب هایم نگه می دارم و متوجه احساس بزاق در دهانم می شوم. من باید به طور فعال در تکمیل عمل قرار با گذاشتن جسم در دهانم مقاومت کنم. همانطور که من اجازه می دهم که جسم لب پایینی م را لمس کند، حس عجیبی دارم. من متوجه احساس ناراحتی در شکم م می شوم.

در حال حاضر جسم را در دهان خود بگذارید و بدون جویدن، آن را با زبانتان بچرخانید.

با زبانم، کشمش را در برابر سقف دهانم قرار می دهم، احساس تراکم را از جسم می بینم. من شروع به ترشح بزاق می کنم.

زمانی که سرعت آزمایش را آهسته می کنیم، ممکن است ما واکنش ها و پاسخ ها را ببینیم و بگذرانیم. ناراحتی و بزاق موجود هستند و تمرین ذهن آگاهی ما را قادر می سازد تا هر دو را بخشی از این تجربه پیچیده ببینیم، نه به واکنش نسبت به هر یک از اینها و اینکه خودمان را از تجربیات لحظه ای کنونی بگذرانیم. بر روی احساسات آزمایشی خودکار در اغلب موارد منجر به رد یا اجتناب شدن (کشیدن کشمش) می شود و بزاق به منجر به افزایش بیشتر می شود (برای کشمش دیگری و دیگران). تمرین ذهنیت فرصتی برای ما ایجاد می کند تا با پیچیدگی تجربه در زمان بازگشت به تجربیات حسی کامل، ثبات را توسعه دهیم. زمانی که ما سرعت کارها را کم کرده و در لحظه کنونی می مانیم– تجربیات لحظه به لحظه و از دیدگاه ها (Kornfield 2009) آزاد می شود، ما برای یادگیری آماده می شویم و ظرفیت اعتماد به نفس و شهود و راه رفتن به آن برای آزادی وجود دارد (ص 99). در دیدن آنچه که درست است قلب آزاد می شود (Shunryu Suzuki cited in Kornfield 2009, p. 99).

**افزایش ظرفیت ما برای نشستن با ناراحتی، تحمل صبر و شکیبایی به عنوان یک خرد بدون قضاوت، تلاش و یا فشار دادن تجربه به سمت آگاهی**

همانطور که ما با ذهن مبتدی ارتباط برقرار می کنیم، ظرفیت خود را برای درگیر شدن در موضع غیر قضاوت یا دلسوزی افزایش می دهیم. ذهن آگاهی یک نقطه تمرین را برای توجه به پراکندگی انجمن در ذهن است که ما بین گذشته و آینده تفکر، قضاوت، مقایسه، به سختی فرود در لحظه حاضر صحبت می کنیم. این فرصتی برای دقت لازم است زمانی که ما در آزمایش اتومانیک با قضاوت ها و باورهای خودمان هستیم.

جویدن را بدون بلعیدن جسم نگه دارید.

منمتوجه شدم احساس گرسنگی می کنم. من تعجب می کنم که این کار پایان خواهد یافت؟ من تعجب می کنم که چه چیزی برای شام است. شام برای 3 ساعت نیست. من هنوز این کوچک کشمش را می خورم. من واقعا میخواهم آنها را فرو ببرم و به جسم بعدی بروم. من خودم را برای بی قراری متهم می کنم. من سعی می کنم با تجربه باقی بمانم. من متوجه حرکت بین شیرین و ترش می شوم زمانی که شی بر روی زبانم حرکت می کند.

پس این تغییر به عدم قضاوت ما را قادر می سازد تا از خلبان اتوماتیک پردازش ارزیابی خارج شوند. همانطور که گلدشتین (2013) توضیح می دهد: وقتی ما ذهنی نیستیم، آگاه نیستیم، ما اغلب در واکنش های ناخوشایند از دست می دهیم و باعث ایجاد درد و رنج برای خود و دیگران می شویم (ص 13). این چالش ها به قضاوت های ما متصل هستند که علاوه بر تمایل و ناامیدی عبارتند از: بیقراری (من تعجب می کنم که چه اتفاقی خواهد افتاد؟ من واقعا میخواهم آنها را فرو ببرم و به چیز بعدی برویم)، و ذهن سرگردان (من تعجب می کنم که امروز شام چیست؟). همچنین خواب آلودگی و شک و تردید وجود دارد. وقتی این تمرین را با کلاس های دانشجویان کارشناسی انجام دادم، آنها تعجب می کنند که این کار چیست؟ این کار چه ربطی به تفریح درمانی دارد؟

حالا بدون بلعیدن جسم، آن را گاز بزنید.

سرانجام! من کشمش را گاز می زنم و متوجه می شوم که چقدر ناخوشایند است که چنین جسمی کوچکی را گاز بزنیم. یک سر و صدای شیرین به جلو می رود. من لبخند می زنم. من متوجه می شوم چگونه کاملا طعم و مزه در دهانم، شیرین یا و ترش است. احساس می‌کنم صورتم در واکنش به هم چین و چروک گرفته است. من چیزهای ترش را دوست ندارم. غدد بزاق در پشت دهانم فعال است. من احساس می کنم جسم در حال حاضر در دو طرف زبان من است. من میخواهم جسم را بخورم و عمدا دوباره مقاومت کنم. من کمی بیشتر میخواهم، من به خودم فکر میکنم.

با افزایش ظرفیت من برای ناراحتی نشستن، ما به چیزهایی که از پیش برداشته ایم، تکیه می کنیم و چیزهایی را که ما می فهمیم یا چسبیده ایم (می خواهیم) می گذاریم. بورستین (1995) ذهن آگاهی را از پذیرش آگاهانه و متعادل تجربه کنونی توصیف می کند. این پیچیده تر از آن نیست. آن را به لحاظ لحظه کنونی، خوشایند یا ناخوشایندی باز می کند، درست مثل آن است بدون آنکه به آن چسبیده یا آن را رد کند (ص 60). گفتن ش آسان است. این به معنی تغییر از واکنش اتوماتیک به قضاوت کردن چیزهای درست یا غلط، دلپذیر یا ناخوشایند یا مطلوب یا نامطلوب و سپس تلاش برای رفع یا کنترل وضعیت مبتنی بر این ارزیابی است.

در عوض، ذهن آگاهی ما را مجذوب می کند تا لحظاتی از چیزهایی که برای ما دلپذیر، درست، یا مطلوب بوده را در نظر بگیریم (من نه فقط 1 کشمش، من بیشتر میخواهم)، و بی توجهی به چیزهایی که ما آن را ناخوشایند، اشتباه یا نامطلوب می دانیم (من ترش را دوست ندارم) در تمرین ذهنی، ما تلاش می کنیم مسیری را در میان ناخوشایند و لذت، دنبال کنیم به سادگی با آنچه که هست، لذت، درد و تمام جنبه های دیگر تجربه زمانی که در هر لحظه باز می شود. زمانی که ما می توانیم با تمام تجربیات چیزی یا شخصی حضور داشته باشیم، وقتی می توانیم قضاوت کنیم چیزی خوب یا بد، مثبت یا منفی است، همه آنچه با ما باقی مانده است تجربه ما است. در این لحظات- زمانی که درد و شادی می توانند همسو باشند، ما می توانیم با ماهیت عمیق تجربه کنیم، ما می‌توانیم وارد شویم.

همان طور که ما همچنان برای تغییر ارتباط مستقیم با تجربیات حسی ادامه می دهیم، ذهن آگاهی درگیر ارتباط مجدد ذهن است. ذهن آگاهی پس از آن عمل کاهش یافته و در دو حالت عدم انجام و وجود شکل می گیرد. با یادآوری برای بازگشت به بدن، کابات-زین (2005) به ما یادآوری می کند که ذهن آگاهی به معنی درگیر شدن در یک حالت عدم انجام است. با تأکید بر ماهیت ذهن (مولفه شناختی)، تیزدیل، ویلیامز و سگال (2014) از ما می خواهند که به حالت وجود ذهنی (27) بپیوندد.

**شناخت ناپایداری و بیداری ارتباطات عمیق تر با خود، دیگران و محیط ها (همبستگی)، همانطور که ما از گرایشات برای قطع اتصال و جدا سازی آگاه میشویم**

ذهن آگاهی برای تغییر روابط ما با خودشان، درد فیزیکی و عاطفی، ذهن بدن و روابط را ایجاد می کند. ما بسیاری از روش های ناپایدار و همبستگی را می دانیم: خرد زمانی بوجود می آید که ما به ناپایداری توجه کنیم، به طوری که قبلا می دانیم اما اغلب نادیده گرفته می شود (Goldstein 2013, p. 31). این شامل ارتباط فکر به احساسات و احساسات به فکر و چگونگی هر شرایط دیگر است (Goldstein 2013).

جویدن را بدون بلعیدن جسم ادامه دهید و آگاهی را به دهان، کل بدن، جامعه و کشور خود گسترش دهید.

من آگاهی را به دهان می آورم که این کشمش را نگه می دارد. من متوجه فشردگی در فک م شدم زمانی که من آخرین قطعه کشمش که روی زبانم قرار دارد را نگه می دارم. همانطور که من گسترش می دهم تا آگاهی کامل به تمام بدنم داشته باشم که این جسم را نگه داشته است متوجه می شوم که من به سمت چپ متمایل هستم. من وضعیت خودم را تغییر می دهم تا مهره های کمرم را جابجا کنم و نفس عمیق تر بکشم. همانطور که در خارج از کشور به سمت کشور کانادا حرکت می کنم، فکر می کند که این انگور در اینجا بوجود نیامده است. به زودی ذهن من شروع به تعجب در مورد ریشه های این جسم می کند. من از فاصله ای که این یک جسم سفر کرده ام آگاهی دارم و تمام منابع لازم برای آوردن آن در اینجا است.

همانطور که من شروع به دیدن کشمش می کنم، از نحوه دستیابی به آن و همچنین تعداد زیادی از شرایطی که برای این کشمش در اینجا وجود دارد، آگاه می شوم (مانند آب و مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کشمش، افراد برای مراقبت و تمایل به آن و همه آنچه که برای حمل کشمش تا این لحظه لازم بوده است). همانطور که ما از افکار و قضاوت هایمان بیرون می رویم (تثبیت توجه، نگرانی)، ما ممکن است به طور کامل برای تجربه باز شویم، در حالی که آگاهی حساسی در زمینه گسترده اجتماعی و محیطی افزایش می یابد (Garland et al. 2015, pp. 298–299). در درک ارتباط با همه چیز، همدردی قادر به ظهور است (Kornfield 2009).

**اجازه رفتن (غیر پیوستگی) به افکار، احساسات و یا شرایطی که ما میخواهیم به آن ادامه دهیم و افتتاح کنیم برای پذیرش چیزهایی که آنها واقعا بدون توهم، انکار یا مقاومت هستند.**

ذهن آگاهی از ما می خواهد که عمیقا در فرایند رها کردن ساختارها و فریم های مرجع که ما آموخته ایم و بدست آوردیم و به طور عادی برای ارتباط با خودمان و دیگران زمانی که ما در جهان مذاکره می کینم، درگیر شویم. این فرایند عمیقا به فرایند همدردی محبت وابسته است. همانطور که کریستین فلدمن (2005) توضیح می دهد:

عشق از شما می خواهد بروید؛ همدردی از شما می خواهد که اجازه دهید بروید. ظرفیت شما برای حضور در هر کلام یا هر چیز دیگری در این دنیا از شما خواسته است تا از تمایل خود برای اینکه چطور چیزهایی که مورد استفاده قرار گرفتید و آرزوهای خود برای آینده ای که می خواهید را آزاد کنید. اجازه رفتن شما را آزاد می کند که در این لحظه و در حقیقت از دست دادن و تغییر، صندلی خود را کاملا محکم کنید.

(ص 114)

تمرین ذهنیت ارتباطات ما با خودمان را تغییر می دهد و در انجام این کار، تغییرات را در تعامل ما با دیگران ایجاد می کند. از طریق یک تمرین ذهنی روزانه، ما شروع به دیدن ساختارهایی می کنیم که ما بر خود و دیگران تحمیل می کنیم، ساختارهایی که ما را جدا نگه می دارند. همانطور که کودرون (1997) توصیف کرد زمانی که چیزهای دیگر را جدا می کنند: توصیه قلب برای زمان های سخت.

فقط در یک فضای باز و بدون قضاوت می توانیم آنچه را که احساس می کنیم را تصدیق کنیم. فقط در یک فضای باز جایی که ما در حقیقت واقعی خودمان گرفتار نیستیم، می توانیم ببینیم و بشنویم و احساس کنیم که دیگران واقعا چه هستند، که به ما اجازه می دهد تا با آنها ارتباط درست برقرار کنیم.

(ص 78)

همانطور که ما در تمرین آگاهی غیر قضاوتی قرار می گیریم، ما ظرفیت های خود را برای ارتباط اجتماعی نیز تغییر می دهیم. آرونسون (2012)، با تغییر جهت دور کردن از تفکر درباره رابطه به عنوان معاملاتی و یا به عنوان منابع، دو مبنای دیگر که باید روابط با دیگران را در نظر بگیرد، توصیف می کند: نگرانی درگیر شدن (همدردی و عشق) و فقدان ارتباط ثابت (عدم پیوستگی)

(ص 204).

**درگیر کردن بینش اوقات فراغت در تمرین، آموزش و پژوهش در مطالعات اوقات فراغت**

رشته ها و حرفه های گوناگون شامل تمرین های ذهن آگاهی برای سلامت جسمی و روانی، غنی سازی تدریس، رهبری و شیوه های درمانی و درک مفاهیم معنوی هستند (Kumar 2005; Langer and Moldoveanu 2000; McGarvey 2010; Miller et al. 1998). چه می شود اگر ما بینش اوقات فراغت در تمرین، آموزش و پژوهش در مطالعات اوقات فراغت را درگیر کنیم؟ این مطلب در بخش باقی مانده بررسی می شود. من در یک تمرین عمیق درگیر شده از ذهن آگاهی، می خواهم مفهوم بینش اوقات فراغت را برای تمایز آن از دیگر تجربیات اوقات فراغت که در ادبیات ما مستند شده، معرفی کنم. برای درگیر شدن در بینش اوقات فراغت تجربه عمیقی است از آنچه اوقات فراغت می باشد (یک حالت وجود)، وجود و با فاجعه کامل از اوقات فراغت و نه آنچه که آن انجام می دهد (یک حالت انجام). بینش اوقات فراغت از طریق تمرکز ذهن آگاهی به صورت زیر ارائه شده است.

* مشاهده دقیق: دیدگاه ها را واضح تر ببینید؛
* حضور: قادر به تعامل موثق و معتبر (در حالیکه به طور درونی شرکت با پذیرش و توانایی گسترش است)؛
* ظرفیت مشاهده و پاسخگویی به پیچیدگی: ظرفیت پاسخگویی به طور موثر در شرایط پیچیده یا دشوار؛
* انعطاف پذیری: توانایی برای یافتن تعادل بیشتری در اوقات فراغت، کار، خانه و ارتباط بدون آنکه مایل به خستگی و اتوپیلوت باشد؛
* خلاقیت: ظرفیت برای خلاقیت بیشتر؛ و
* روحیه معنوی: سرچشمه یک قلب شجاع (Goldstein 2013, p. 4) که ظرفیت ادامه دادن در تمام مشکلات زندگی را فراهم می کند.

در ارتباط عمیق با خودمان، دیگران و تجربیات، روح بیداری. همانطور که ما در یک تمرین پیوسته مداوم از ذهن آگاهی شرکت می کنیم، ما شروع به تجربه ارتباطی عمیق با خودمان و به شگفتی های قدرت ناشی از سازه های اجتماعی که در دنیای خارجی ما جاسازی شده است، کمتر حساس می شویم. ارتباط با آزادی در اینجا نهفته‌است- این امکان وجود دارد که در ارتباط عمیق‌تر با خویشتن، دیگران، و مطالب و در ارتباط عمیق‌تر با خلاقیت، بازی، و در تجربه‌های فراغت وجود داشته باشد.

بینش اوقات فراغت برای شیوه ها، آموزش و رهبری و پژوهش در مطالعات اوقات فراغت تأثیر می گذارد. توجه داشته باشید که در پاراگراف قبلی، من بیان کردم که بینش اوقات فراغت به دنبال موارد زیر است: من ننوشتم که منجر به (نتایج) جنبه های تجربه شده در بالا می شود. این یک رابطه علی است که اغلب در تحقیق ذهنی یافت می شود (به عنوان مثال، اگر ما در ذهن آگاهی درگیر شویم، ما x، y، z را به دست می آوریم)؛ به این ترتیب، ما نمی توانیم بینش اوقات فراغت را به عنوان یک تلاش برای رسیدن به نتایج خاص انجام دهیم، زیرا این نگرش های ذهن آگاهی را در بر نمی گیرد. در عوض، این جنبه های تجربه (حضور، نگرانی معنوی) در باروری ذهن آگاهی درهم تنیده می شوند، و جدا از هم نیستند و یا بتواند از تمرین خود بکاهد. به این ترتیب، ما برای رویکرد ذهن آگاهی و بینش اوقات فراغت به عنوان تمرین کنندگان، مربیان و محققان به روشهای مختلف دعوت شده ایم. رویکرد ذهن آگاهی، روشهای جایگزین را برای دانستن و تمرکز بر پذیرش مردم همانطور که هستند، در نظر میگیرد، در حالیکه فرایندهایی را کشف می کنند که اجازه می دهد تا تمرین کنندگان، مشارکت کنندگان و محققان در مرکز قرار گیرند؛ حضور در لحظه کنونی با کنجکاوی و باز بودن؛ و برای پذیرش حس، احساسات و افکار غیر قضاوتی. معرفی ذهن آگاهی به عنوان محتوا، شرکت کنندگان را قادر می سازد تا به راحتی خود را مورد توجه قرار دهند، به طور واضح در مورد نیازها فکر کنند و درباره وضع کنونی کنجکاو شوند.

در حالی که اکتشافات ذهن آگاهی در مطالعات اوقات فراغت کاملا محدود است، این در کاوشهای اوقات فراغت (Gim 2009; Sanford 2007)، تفریح درمانی (Arai et al. 2016a, b; Carruthers and Hood 2011; Curtis et al. 2015; Dattilo 2015)، توسعه اجتماعی (Arai and Tepylo 2016)، گردشگری (Nawjin 2011)، مورد توجه قرار گرفته است. گیم (2009) از طریق بعضی از ایده هایی که در متون بودایی مطرح می شود، ذهن آگاهی را معرفی می کند. کاراترس و هود (2011) ذهن آگاهی را در مورد ارتباط با لذیذ بودن، شادی و شکوفایی در مدل اوقات فراغت و رفاه آنها توصیف می کند. آرای، گریفین و گرو (2016a, b) جنبه های ذهن آگاهی و حسگر حرکتی در تجربه های ماجراجویی در فضای باز در ارتباط با انعطاف پذیری شناختی، خود شناسی و بهبودی در اثر تروما و اختلالات خوردن را کشف کردند. کورتیس و همکاران (2015) یوگا و اختلال استرس پست تروماتیک یا بعد از ضربه را کشف کردند، و سانفورد (2007) کایاک سواری سفید-آب را به عنوان یک تمرین سنتی توصیف می کند. سانفورد (2007) کایاک سواری را به عنوان یک رویارویی تجسم یافته با وساطت مقدس از طریق عملکرد فیزیکی در آب توصیف می‌کند. خطرات مذاکره نیازمند مهارت، آگاهی از رودخانه و ذهن آگاهی متمرکز می باشد.

نارایانان و مکبث (2009) گردشگران را در معرض روحیه ای از خود آگاهی در بیابان قرار دادند. با این حال، نه تنهایی و نه فعالیت، لزوما ذهن آگاهی نمی آورند؛ آرام کردن ذهن با آموزش خاصی همراه است. نواجین (2011) ذهن آگاهی را برای افزایش شادی در طی سفرهای تجربی کشف می کند. این زمینه های اکتشاف ما را به سوی یک راه جدید برای تفکر در مورد اوقات فراغت هدایت می کنند. همانطور که ما در این سفر از توجه به تمرینات اوقات فراغت ادامه می دهیم، همچنین اکتشافات را در شیوه های تثبیت شده به عنوان مبنایی برای دانستن ذهن آگاهی مهیا می کند. این کمک خواهد کرد که تحمیل تفکر غربی به ذهن آگاهی را مختل سازد تا به برخی از منتقدان در مطالعات توجه نکنیم. این نقدها و راه های مختلفی در پیش رو تمرکز بخش های زیر هستند.

**چگونه ممکن است ما روانشناسی بودایی را بپذیریم؟**

ریشه های مطالعات اوقات فراغت در مفهوم غربی روان شناسی توسعه بر نقش تفریح در وظایف فردی، تفکیک و پیوستگی تأکید دارند. پیش از این، به عنوان مفاهیم در شیوه های تفریحی درمانی مورد توجه قرار گرفت، و تمایل به تأکید بر نیازهای فرد یا نقص و ویژگی هایی که عملکرد مستقل را نشان می داد. در عوض، بودیسم به ما مجموعه ای از ویژگی های مختلف در مورد اوقات فراغت را نشان می دهد که بر توانایی ذهن برای خرد، عشق و محبت به عنوان شرایطی برای تمرین های اوقات فراغت و مراقبت از معادلات معنوی از وظایف توسعه مانند وابستگی، تفکیک، و فرد گرایی تاکید می کند. به عنوان یک چالش تاکید بر استقلال و فردگرائی در مطالعات اوقات فراغت، بودیسم به ما درباره ظرفیت ارتباطات اوقات فراغت و ایده وابستگی اجتماعی (Aronson 2012) بسیار کمک می کند.

**چگونه ممکن است ما از کاهش تمرین ذهن آگاهی برای فعالیت اجتناب کنیم؟**

همانطور که ذهن آگاهی بیشتر در شیوه های اوقات فراغت، تفریحی، تفریح درمانی و گردشگری مورد استفاده قرار می گیرد، ما باید از تقلیل فعالیت های ذهنی به فعالیت یا فعالیت بدنی اجتناب کنیم. در طول زمان، مفهوم ذهن آگاهی با استفاده از آگاهی از چیزی، اما بدون اتصال آن به شیوه های درگیر شده ذهن آگاهی استفاده و متصل شده است (نقد شده توسط Holloway et al. 2011) که در نیمه اول این فصل شرح داده شده است. ما شاهد این هستیم که وقتی یوگا و هنرهای رزمی در مراکز تفریحی ارائه می شوند و به عنوان فعالیتی توسط تمرین کننده ای ارائه می شود که در تمرین ذهن آگاهی ریشه ندارد. مهم است که در نظر داشته باشیم حضور و پرورش نگرش های بنیادی توجه به اهمیت هر گونه فعالیت است. به عنوان مثال، در حالی که غرب غالبا یوگا و هنرهای رزمی را به عنوان فعالیت فیزیکی به کار می برد، پایه و اساس هر دو به مدیتیشن، ذهن آگاهی و هماهنگی با جهان مربوط می شود. همانطور که تمرین های شرقی همچنان در غرب مورد استفاده قرار می گیرند، باید از پیش فرض هایی که در زمانی که یوگا و هنرهای رزمی در عمل ارائه می شود اجتناب ورزند، زیرا آنها لزوما مشغول فعالیت های ذهنی هستند. ذهن آگاهی را نمی توان به یک تکنیک یا استراتژی که می تواند در یک کارگاه سه ساعته آموزش داده شود، کاهش داد، و نه درخواست تجدید نظر به اهداف بلند و دائمی است (یک حالت بیدار و واضح برای همیشه).

**چگونه ممکن است ما از کاهش ذهن آگاهی برای جهت هدف و رفع مشکلات اجتناب کنیم؟**

ادبیات زیادی وجود دارد که تمرین ذهن آگاهی را به کاهش در تنش یا استرس (Kabat-Zinn 2005)، افسردگی (Barnhofer and Crane 2009; Teasdale et al. 2014; Williams, et al. 2007)، نگرانی (Greeson and Brantley 2009; Stahl et al. 2014)، اختلالات اشتها (Wolever and Best 2009)، اعتیاد (Bien and Bien 2002; Bien 2009; Bowen et al. 2011) و درد (Burch and Penman 2013; Gardner-Nix 2009) متصل می کند. مهم است که درک کنیم که ذهن آگاهی مورد استفاده برای حل مشکلات نیست؛ این فرایند منطقی ذهن نیست. ذهن آگاهی یک تمرین عمیق تر از پرورش بینش است که خود هدف ندارد. ذهن آگاهی که در غرب مورد توجه قرار می گیرد، کاهش می یابد، زمانی که ما از جهت گیری هدف دور نمی شویم. زمانی که بر ارائه فعالیت های اوقات فراغت و فعالیت های مربوط به مشارکت و شناسایی مشکل (یعنی مشارکت در انجام تفریح برای افزایش مزایای بهداشتی، ایجاد مهارت های اجتماعی مناسب و یا افزایش رفاه اجتماعی) تمرکز می کنیم، ما درک مان از دید اوقات فراغت و ذهن آگاهی را محدود می کنیم. مهم این است که دید را از دست ندهید که این نتیجه ها به یک تمرین عمیق تر از تربیت مرتبط است. ما هوشیاریم که کلمات کابات-زین (2005) را به یاد بیاوریم که همانطور که شما در تمرین ذهنی خود تمرکز می کنید، شما برای دانستن چیزی درباره خودتان چیزی نمی دانید. این نیست که ذهن آگاهی «پاسخ» به تمام مشکلات زندگی است. در عوض این است که تمام مشکلات زندگی را می توان به وضوح دید (صفحات 25-26).

**چگونه ممکن است ما آگاهی را از انجام دادن برای کاوش های موجود تغییر دهیم؟**

این تغییر به تأکید بر وجود در بازسازی درمانی با توجه به برنامه ها و شیوه های فردی درمانگرهای تفریحی آغاز شده است. برای مثال، پرورش ذهن آگاهی برای درگیر کردن بازماندگان تروما در تمرینات تفریحی تجربی و آموزش روانشناسی برای تأثیر تروما و اوقات فراغت در زندگی آنها اهمیت دارد (Arai et al. 2008). ذهن آگاهی منعکس کننده ارزش های ذاتی در اوقات فراغت مانند انتخاب، بیان خود و تغذیه رفاه است. به جای یک تفریح درمانی حرفه ای به عنوان یک متخصص با استفاده از فریم های استاندارد از فعالیت و یا درمان، ذهن آگاهی به فرد و شرکا این امکان را می‌دهد که در عمق فرآیند خود زندگی کنند، و برای کشف فاجعه لحظه کنونی با کنجکاوی باز کند. ذهن آگاهی تنها به یک درمان برای افسردگی یا اضطراب نمی تواند منجر شود. با این حال، از تغییر در آگاهی به ارائه تجربیات لحظه ای، به جای خاطرات گذشته (افسردگی) و نگرانی در مورد آینده (اضطراب) و حمایت از توجه و تحقق خود در ناپایداری تجربه (از جمله درد، شادی، غم) می باشد.

**چگونه ممکن است ما از هدونیسم برای کشف معنی ساختن، ساورینگ و ادامونیا تغییر کنیم؟**

یک بدنه رو به رشد ادبیات در علوم اعصاب و روانشناسی بودایی، به بررسی فعالیت‌های درونی ذهن آگاهی می‌پردازد. به عنوان مثال، گارلند و همکاران (2015) ارتباط بین ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، معنای روایت، و ادامونیا را ایجاد می کند. همانطور که آنها می گویند:

ذهن آگاهی انعطاف پذیری را در ایجاد معنای زبانی به ارمغان می آورد، تحریک ظرفیت های طبیعی انسان به طور مثبت، رویدادهای ناخوشایند را دوباره ارزیابی می کند و جنبه های مثبت تجربه را تحریک می کند. با پرورش واکنش های مثبت و احساسات، ذهن آگاهی ممکن است معانی عمیق ادامونیا را ایجاد کند که سبب انعطاف پذیری و تعامل با زندگی ارزشمند و هدفمند می شود.

(Garland et al. 2015, pp. 295–296)

این نویسندگان سازگاری هودونی را به عنوان نقش مهمی در به حداقل رساندن تاثیر روانشناختی رویدادهای زندگی منفی متصل می کنند. در مقایسه، تاکید بر تمرکز ذهن در رابطه با ادامونیا به یک مسیر مثبت و انعطاف پذیری تنش و رفاه متصل است (Garland et al. 2015, p. 296).

**چگونه ممکن است ما شرایطی را ایجاد کنیم که اجازه رفتن را حمایت می کنند؟**

در یک نوع تلاش، من به کمک برای رها کردن فکر می کنم، ما در مطالعات اوقات فراغت، گردشگری و تفریحی درمانی به ایجاد محیط و فضای مقدس به راه خود ادامه می دهیم. برای مثال، گردشگری اغلب بر ایجاد آرامگاه ها و زیارتگاه ها تمرکز دارد. این امر باعث می شود که ما از ارتباط با محیط های مقدس آگاهی داشته باشیم، بلکه آگاهی از شرایط پیچیده ای که آنها ایجاد می کنند (به عنوان مثال، برای گروه های نژادپرست با سابقه های پیچیده ای از استعمار). همانطور که ما به شیوه های ذهن آگاهی را ادامه می دهیم، ما باید هوشیاری و همچنین توانایی خود را با عواطف و احساساتی که با بینش در این فضاهای مقدس است، گسترش دهیم. احساساتی که ما اغلب سرکوب می کنیم (مانند خشم، غم و اندوه) (همانطور که ما از ستم هایی که در محیط های ساخته شده، در ایجاد مکان و ساختارهای اجتماعی روابط و هویت ها تحقق می یابیم) آگاهی می یابیم. با تاکید بر بی ثباتی، این نیز برای افزایش و عبور از فضای لازم است. این باعث می شود که شما در فضای مجازی در تمرینات تفریحی شرکت کنید. برای پر شور شدن از یک برنامه متداول و پایدار از تلاش استفاده کنید. همانطور که گلدشتاین (2013) توضیح می دهد، شور و حرارت معنوی منشا یک قلب شجاعانه است. این به ما قدرت می دهد تا علیرغم تمام مشکلات سفر ادامه یابد. پرسش ما برای چگونگی تمرین و پرورش افسردگی است، به طوری که آن یک نیروی قدرتمند و پیشرو در زندگی ما می شود (Goldstein 2013, p. 3). با این حال، اغلب ما تمایل به ظلم و ستم بیشتر، سکوت کردن یا ارائه تجربیات نامرئی و دیگر داریم که تجربیات آگاهی را از ظلم و ستم می‌آورند.

**چگونه ممکن است ما پارادوکس را در مطالعات اوقات فراغت بپذیریم؟**

ذهن آگاهی نیاز به این دارد که ما چارچوب های نظری و روش هایی داشته باشیم که از اصلاحات و ایجاد دوگانگی ها در رویکردهای پژوهش ما حرکت می کنند. اغلب، فرضیه های ذاتی در تحقیقات اوقات فراغت وجود دارد که همه فعالیت های اوقات فراغت فعالیت های خوبی هستند که با منافع مثبت همراه با نابینایی به چالش های بیشتر تر و دردناک تر از اوقات فراغت می باشد. ما همچنین بر اعتقادات و اندیشه ها تأکید می کنیم که یک حقیقت منحصر به فرد جهانی وجود دارد. همانطور که ما یک چارچوب ذهنی برای کشف بینش اوقات فراغت در زمینه هایی مانند تفریحی درمانی، میراث، طبیعت، حیات وحش، تفریح در فضای باز و درمان های های سلامتی/معنوی می خواهیم، باید تناقض و تنوع را در نظر بگیریم.

ذهن آگاهی و بودیسم یک رویکرد برای پذیرش پارادوکس (سایر موارد شامل دانش از سنت های شرقی دیگر، دانش بومی، هستی گرایی می باشد) است. پذریرش پارادوکس، فراخوانی برای دور کردن تفکر کارتزین یا دکارتی برای کشف جفت های متقاطع مانند انتخاب-مسئولیت، انزوا-اتصال، زندگی-مرگ و معنی دار-بی معنی است (Farley 2008; van Deurzen-Smith 1997). پذیرش پارادوکس این است که با تمام فاجعه از این تجربیات و درگیر کردن لنزها و روش هایی که به ما اجازه می دهد تا ابعاد گسترده ای از زندگی را باز کنیم. به عنوان مثال، ادبیات در مورد گردشگری زیارتی ارتباط با محاکمه روح، روبرو شدن با دیگر، خود تحول و درک نفس، و همچنین تفکر، مدیتیشن، سکوت و مراسم مربوط به اماکن مقدس، شیوه های مذهبی یا روحانی و خواسته های فردی است. بینش اوقات فراغت از ما می‌خواهد که این پارادوکس را بپذیریم، این نیز همین است و همچنین می خواهد که ما ذهن مبتدی را به استعمار تاریخ، گذشته و حال، و همچنین روابط قدرت و تاثیر پیچیده از اقتصاد تعاملی باز کنیم.

زمانی که ما قادر به تفکر پارادوکسیک (و تجربه پارادوکسیک) هستیم، ما تفکیک بین حق اشتباه، ذهنیت- عینیت، مردانه و زنانه را رها می کنیم و در هر دو چشم انداز (Farley 2008) برای باز کردن فضا برای امکانات دیگر می باشد. این به ما می گوید که چندگانگی را در نظر بگیریم: درک کنیم که که «هر فرد منحصر به فرد است و بنابراین جهان خود را با یک روش کاملا منحصر به فرد تجربه می کند، ما نیز باید توافق کنیم که تجارب فردی ما، حتی از همان عقیده، منجر به درک بی همتا و پاسخ ها می شود (Farley 2008, p. 22). همانطور که فارلی (2008) توصیف می کند، این از ما می خواهد که ببینیم:

سفر انسان به عنوان یک تجربه با امکان عمیق؛ با آگاهی از این که تمام جنبه های ما شامل هم خوب و هم بد، مردانه و زنانه، درست و غلط است. تمایل ما این است که قبول کنیم و تصمیمات مان را در زندگی برطرف کنیم که به ما هدیه زندگی معنی دار و متعادل را می دهد.

پارادوکس های بسیاری وجود دارد که باید مورد بررسی قرار گیرد. در اینجا همچنین بهره برداری از هشت دهارم دنیوی- لذت و درد، به دست آوردن و از دست دادن، شهرت و ناامیدی و ستایش و سرزنش را شامل شود. همانگونه که تدریس توصیف می کند، در این چهار جفت تضادها غوطه ور می شود که ما را در سامسارا (رنج) نگه می دارد، همانطور که ما در اولین جنبه هر جفت درک می کنیم و از جنبه دوم اجتناب می کنیم. کودرون (1997) به ما یادآوری می کند که این جفت ها که ما ایجاد می کنیم چیزی مشخص در خود ندارند، که ما هشت دهارام را تشکیل می دهیم همانطور که ما به آنچه که در دنیا اتفاق می افتد واکنش نشان می دهیم (ص 47). نه ما یا پارادایم‌های ما، نظریه‌ها و حوزه‌های مطالعاتی از جمله فراغت، تفریح درمانی، و گردشگری، همه آنها جامد هستند (Chodron 1997, p. 47).).

**آگاهی لحظه کنونی از بینش اوقات فراغت**

به جای نتیجه گیری، من این فصل را با یک بیانیه به پایان می‌ سانم که آنچه در این صفحات منعکس می‌شود خود پیاده سازی و پر از پیچیدگی ها و تناقضات است. با وجود دو و نیم قرن از نگرش متون ها در مورد بودیسم و ذهن آگاهی، ما به این اکتشاف بینش اوقات فراغت به مانند یک مبتدی واقعی وارد می شویم. من در اینجا برخی از ایده های بنیادی را که فکر می کنم برای مطالعات تفریحی مفید است، و همچنین برخی از ریسک های اکتشاف برای جلوگیری از زمانی که ما در این ماجرا قرار داریم، را برای شما ارائه می دهم. عمق و غنای زیادی وجود دارد که در انتظار مطالعات اوقات فراغت برای زنده ماندن و بیداری برای آزادی و عدالت می باشد. مسیر پیش رو برای مطالعات اوقات فراغت، این موضوعات مختلف اکتشاف و راه های جدید برای بینش با ذهن آگاهی را ادامه می دهد.

**References**

Arai, S. M., & Kivel, B. D. (2009). Critical race theory and social justice per-spectives on whiteness, difference(s) and (anti)racism: A fourth wave of race research in leisure studies. Journal of Leisure Research, 41(4), 459–472.

Arai, S., & Tepylo, H. (2016). Chapter 12: Compassionate pedagogy for com-munity practices. In E. Sharpe, H. Mair, & F. Yuen (Eds.), Community devel-opment: Applications for leisure, sport and tourism. Pennsylvania: Venture Publishing, forthcoming.

Arai, S., Griffin, J., Miatello, A., & Greig, C. (2008). Leisure and recreation involvement in the context of healing from trauma. Therapeutic Recreation Journal, 42, 37–55.

1. گروه مطالعات تفریحی و اوقات فراغت، دانشگاه واترلو، 200 دانشگاه خیابان غرب، واترلو، ON, N2L 3G1، کانادا [↑](#footnote-ref-1)
2. برای اطلاعات بیشتر در مورد Satipatthana Sutta، نگاه کنید به روش ذهن آگاهی: The Satipatthana Sutta 1949 از ماجهیما نیکیا ترجمه شده توسط بیکو سوما و کاسیوس پریرا، دریاچه خانه، کلمبو، انتشارات کسینجر. [↑](#footnote-ref-2)