



چالش ۲۱ قدم تا آرامش

21 steps to peace

. مسیر رسیدن به آرامش

. دستاوردهای تو بعد از ۲۱ روز

. ذهن آگاهی (mindfulness)

. مدیتیشن

. جملات تأکیدی هدفمند (Affirmations)

. دستورالعمل شرکت در چالش ۲۱ قدم تا آرامش

مسیر رسیدن به آرامش:

در طی این مسیر، ما ۲۱ روز به صورت هدفمند با تو همراه خواهیم بود و روزانه ۳ محتوای تأثیرگذار را به تو ارائه می‌دهیم تا کمک کنیم برای کسب آرامش، عادتهای مفیدی را به زندگی خودت اضافی کنی:

- . فایل تصویری مدیتیشن، همراه با راهنمایی معلم زندگی گردو
- . جملات تأکیدی هدفمند (Affirmations)
- . تمرین ذهن آگاهی (Mindfulness) مناسب با هدف آن روز

دستاوردهای تو بعد از ۲۱ روز:

ما در خانواده گردو معتقدیم که برای برقراری سلامت جسم و روان و لذت بردن از تک تک لحظه‌های زندگی، نیاز داریم روزانه زمانی را برای خود اختصاص دهیم و حالا چالش ۲۱ قدم تا آرامش این فرصت را برای تو فراهم کرده است تا :

- . روزانه زمانی را برای بازسازی آگاهانه‌ی افکارت اختصاص دهی.
- . سبک جدیدی را در شیوه‌ی زندگی خودت با انجام هر سه فعالیت مفید، تثبیت کنی.
- . میتوانی بر افکار منفی که مدام در ذهن‌تکرار می‌شوند آگاه شوی و آنها را تغییر دهی.
- . خواب با کیفیتی را تجربه کنی.

پس در انتهای چالش یاد می‌گیری که با برقراری آرامش و کاهش اضطراب و نگرانی، کیفیت لحظه‌های ناب زندگی خودت را بالا ببری و همچنین با انجام فعالیت‌های روزانه‌ی این چالش، میتوانی سبک جدیدی در زندگی روزمره خودت به وجود بیاوری.

ذهن آگاهی (Mindfulness)

درواقع نگاه آگاهانه‌ی ما، از یک لنز خارق العاده به زندگی است. نگاهی که معطوف به لحظه حال است و آگاهی ما را ببروی افکار، احساسات، واکنش‌های بدن و محیط اطرافمان بالا می‌برد.

در مسیر ذهن آگاهی، ما به افکار و احساسات خود توجه می‌کنیم و به دنبال دلیل به وجود آمدن آن‌ها می‌گردیم. در حقیقت، ما با قدم‌های آگاهانه‌ای که در این مسیر بر می‌داریم هماهنگی چشمگیری را در لحظه حال بین ذهن و بدن خود برقرار می‌کنیم؛ و با احساس همدلی و عشق به خود، ناخودآگاهمان را ترمیم می‌کنیم.

ناخودآگاهی که در زندگیمان طی سالها به دلایل گوناگون و در شرایط مختلف، شکل گرفته و قدرتمندانه در حال ساخت لحظه‌های آینده زندگی ما است.

ما با تمرین ذهن آگاهی، به ذهن قدرتمند خود یاد میدهیم تا به جای فرو رفتن در حالت ناخودآگاه (Autopilot) و پرسه زدن در اتفاقات گذشته یا نگرانی برای آینده، به احساسات مادر لحظه حال توجه کند و متناسب با همین احساسات نیز افکاری هدایت کننده را برای ما فراهم کند. برای داشتن آگاهی بیشتر، بهتر است بدانیم که ما انسان‌ها در هر شرایطی که قرار می‌گیریم ۴ حالت را تجربه می‌کنیم:

. افکار

. احساسات

. واکنش بدن

. رفتار

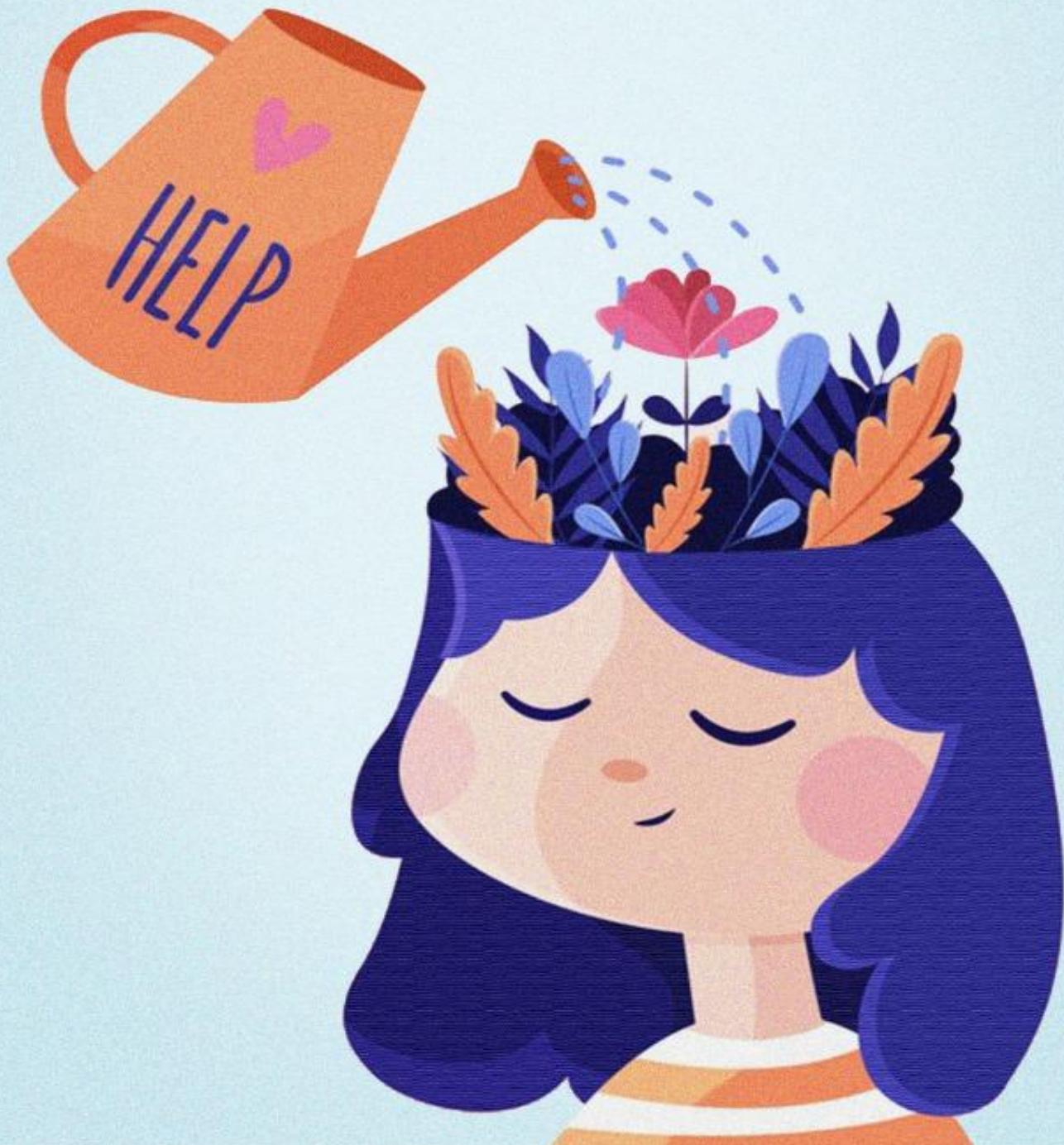
در حقیقت، این افکار و رفتار ما هستند که احساسات و واکنش بدن ما رو تعیین می‌کنند؛ و خوب‌بختانه با کمک ذهن آگاهی، تمامی افکار و رفتار قابل شناسایی و تغییر هستند.

برای مثال، فرض کنیم موقعیتی پیش می‌اید که دوستانت بدون اطلاع تو به کتابخانه می‌روند. این مسئله باعث ناراحتی تو شده و افکاری را در ذهن‌ت شکل می‌دهد؛ اینکه آنها از دست تو عصبانی هستند و برای همین دیگر نمی‌خواهند با تو درس بخوانند. تو با مرور این افکار و عصبانیتی که در وجود خود حس می‌کنی دچار سردرد بدی می‌شوی و در ادامه تصمیم می‌گیری که دیگر با آنها حرف نزنی!!

افکاری که در چنین موقعیت‌هایی در ذهن تو مرور می‌شوند، می‌توانند مثبت و سازنده یا منفی و مخرب باشند. که در هر صورت و به هر شکلی که باشند، آینده تو را می‌سازند.

درواقع خیلی از اوقات، افکاری که به سراغ ما می آیند غیرمنطقی و غیر حقیقی هستند؛ و تنها از تجربه های ما در گذشته ناشی می شوند. و ما با قدم گذاشتن در مسیر ذهن آگاهی، زندگی نا خودآگاهانه ی خود را آرام آرام پشت سر می گذاریم و با آگاهی روز افزون، تسلط بیشتری بر روی افکارمان و تکرار آن ها در ذهن خود خواهیم داشت.

در این راستا، تحقیقات اخیر در دانشکده پزشکی دانشگاه Massachusetts آمریکا نشان داده است که ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر روی سلامت جسم و روان افراد میگذارد.



حالت ناخودآگاه ذهن (AutoPilot) چیست؟

مغز ما بیشتر از هر عضو دیگری، نیاز به انرژی دارد و با وارد شدن به حالت ناخودآگاه، انرژی مورد نیاز خود را تأمین می کند.

در حقیقت، زمانی که مغز ما به صورت ناخودآگاه (نیمه هوشیار) فعالیت می کند، ما وارد حالت ناخودآگاه ذهن خود می شویم.

این حالت ناخودآگاه، به زبان ساده یعنی بخشی از ذهن که پدیده های روانی و فرآیندهای زندگی در آن جا می گیرد.

ما در این حالت، نآگاه و ناهوشیار هستیم، به این معنی که اتفاقات نامحسوس ذهن خود را نه تنها متوجه نمی شویم بلکه امکان دسترسی و برقراری ارتباط با آنها را نیز نداریم.

ذهن ناخودآگاه تا پایان عمر ما در حال فعالیت می باشد و این درست برخلاف ذهن خودآگاه است که هنگام خواب متوقف می شود.

فعالیت این بخش از ذهن ما، از دوران کودکی و بر اساس شرایط و محیطی که در آن رشد کرده ایم شکل می گیرد.

و بهتر است بدانیم که ما در طی روز ۹۵٪ از زمان خود رادر حالت ناخودآگاه سپری می کنیم و به همین خاطر است که عادت در زندگی ما به سرعت شکل می گیرد.

ما در حالت ناخودآگاه ذهن بدون هیچ آگاهی، فعالیت های روزمره خود را انجام می دهیم، و در حالی آن ها را به پایان می رسانیم که هیچ ایده ای از چگونه انجام دادن آن نداریم. مثل: رانندگی، پیاده روی، مکالمه، ورزش کردن و ...

ما چه زمانی در حالت ناخودآگاه ذهن خود هستیم؟

۱. زمانی که به طور مداوم احساس افسردگی، شکست و بی میلی کنیم.
۲. بدون آگاهی تلاش کنیم تا احساسات و عقاید اطرافیان خود را کنترل کنیم.
۳. بی هدف موبایل خود را روشن کنیم و درون موبایل چرخ بزنیم.
۴. ناخواسته فعالیتی را به صورت مداوم تکرار کنیم.
در حالیکه بارها و بارها عدم تکرار آن را به خود یادآوری کرده ایم.
مثل: کشیدن سیگار، پرخوری و ...
۵. وظایف روزانه خود را در حالی انجام دهیم که غرق در افکار دیگری هستیم.
۶. در بعضی موقعیت ها و به بعضی رفتارها برطبق عادت واکنش هیجانی نشان دهیم.
۷. در میان مکالمه با شخص یا اشخاصی، مدام به این فکر می کنیم که در ادامه چه باید بگوییم.
۸. مداوم رویاپردازی کنیم.
۹. فعالیت های مهم زندگی خود را سرسختانه به تعویق بیاندازیم.

ذهن آگاهی چه کمکی به ما میکند؟

کمک می کند تا:

۱. ذهن مان را از حالت ناخودآگاه (AutoPilot) خارج کنیم و به حالت آگاه و هدفمند تغییرش دهیم.
۲. جبهه گیری را کنار بگذاریم و با کنجکاوی، پذیرای فرصت ها و تجربه های جدید در زندگی خود باشیم.
۳. افکار خود را به دو دسته مثبت (مفید) و منفی (مخرب) طبقه بندی کنیم.
۴. افکار منفی را رفته کنار بگذاریم و برای تجربه افکار مثبت خود، آگاهانه قدم برداریم.
۵. قضاوت کردن را کنار بگذاریم.
۶. عادت های ناسالم خود را بشناسیم و برای کنار گذاری آن ها تصمیم بگیریم.
۷. برای سلامت بدن و روان خود، برنامه ریزی کنیم.
۸. به صورت آگاهانه به شرایط خود در حال حاضر توجه کنیم.
۹. توانمندی ها و داشته های خود را ببینیم و بیشتر بر روی آن ها متمرکز شویم.
۱۰. با امیدواری، از نقاط قوت خود برای رشد و ارتقای نقاط ضعف خود استفاده کنیم.
۱۱. اعتماد بنفس بالاتری را در خود ایجاد کنیم.
۱۲. چشم خود را به فرصت های جدید باز کنیم و از آن ها به نفع خود، استفاده مفید ببریم.
۱۳. یاد بگیریم که چگونه به دور از هیچ گونه قضاوتی و با نگرشی مثبت، شاهد تجربه های خود و دیگران باشیم.
۱۴. با مشاهده کردن تجربه ها، قدم های مثبتی در جهت رسیدن به اهداف خود در زندگی برداریم.
۱۵. سطح استرس پایین تری را در موقعیت های مشابه تجربه کنیم.
۱۶. با کم کردن افکار نگران کننده، کیفیت خواب خود را بالا ببریم تا بتوانیم شاهد تأثیر آن بر روی حافظه و تمرکز خود در طی روز باشیم.

مدیتیشن:

مدیتیشن به معنای متمرکز کردن ذهن است. این تمرکز می‌تواند بر روی یک صدا، عبارت یا دعا، شئ، تصویر، آگاهی از خویشتن، نحوه تنفس، و... صورت گیرد.

هدف از این کار آگاهی از لحظه حال، رسیدن به آرامش، افزایش شادمانی و هدفمندی در زندگی و کاهش استرس، اضطراب و ترس می‌باشد.

مدیتیشن یکی از تمرین‌های ساده ذهن آگاهی است که انجام آن به روش‌های مختلفی برای همگی ما امکان پذیر است.

نگاه کردن به زندگی از این لنز شگفت انگیز، ذهن پر قدرت ما را به بُعدی از زندگی آگاه می‌کند که در یکی از شاخه‌های روانشناسی به نام Transpersonal Psychology به آن بُعد فرا انسانی (Spirit) می‌گویند.

بُعدی که توسط چشم ما دیده نمی‌شود و به همین دلیل هم به صورت ناخودآگاه از وجود آن اطلاعی نداریم. اما با آگاهی بر دara بودن آن و قدرت بی مثالی که دارد، می‌توانیم آگاهانه از آن استفاده کرده و بر روی کیفیت لحظه‌های آینده زندگی خود اثر بگذاریم.
با انجام مدیتیشن مانند شگفت انگیز این تمرین ساده بهره مند شویم.



چگونه مدیتیشن کنیم؟

در نظر داشته باشید که با انجام این تمرین ساده به مدت ۲۱ روز، خواهید توانست مدیتیشن و ذهن آگاهی را به قسمتی از عادت روزانه خود تبدیل کنید و اثرات شیرین و مفید آن را در زندگی خود تجربه کنید. پس در ابتدا زمانی مناسب را برای انجام مدیتیشن در طی روز در نظر بگیرید.

. بهترین زمان برای انجام مدیتیشن، پس از بیدار شدن از خواب صبح گاهی یا پیش از به خواب رفتن است.

* البته بهتر است بدانید که یکی از زمان های مناسب برای انجام مدیتیشن، هر زمانی است که احساس خوبی دارید و می خواهید روی دستیابی به خواسته های خود تمکز کنید یا اینکه احساس نیاز به کسب آرامش میکنید.

. فقط کافیست شما مکانی آرام و بدون مزاحمت پیدا کنید، بنشینید و یا دراز بکشید.

* در صورت نشستن فراموش نکنید که پشت شما باید صاف و بدون خمیدگی(قوز) و انقباض باشد. دستان خود را به حالتی کاملا آرام و راحت در کنار خود قرار دهید، اجازه دهید تا چشمان شما به طرف پایین نگاه کند البته از خیره شدن به زمین خودداری نمایید و بسیار آرام و عمیق و منظم نفس بکشید، و با تمکز و احساس سرشار از شکر گزاری از آفریدگار یا قدرت بی انتها ادامه دهید.

* برای تأثیرپذیری عمیق از انجام مدیتیشن، بسیار مهم است که در طی مدتی که به مدیتیشن گوش فرا می دهید، چشمان خود را بسته نگاه دارید، به فعالیت های جانی نپردازید و اجازه دهید که مدیتیشن، تأثیر عمیق خود را بر روی ناخودآگاه شما بگذارد.

درواقع شما با معطوف کردن توجه خود تنها به موسیقی و یا صدای راهنمای در مدیتیشن، آگاهانه ذهن خود را از هرگونه عواملی که آن را از لحظه حال بیرون می آورد؛ دور نگه می دارید.

. فایل مدیتیشن خود را روشن کنید.

* این فایل می تواند تنها حاوی موسیقی آرامبخش و تأثیرگذار باشد. و یا اینکه با صدای فردی همراه باشد که شما در مسیر ذهن آگاهی راهنمایی می کند.

. چشمان خود را ببندید.

* تاریک یا روشن بودن محیطی که در آن مدیتیشن می کنید تنها بستگی به خود شما دارد. به احساس خود توجه کنید که آیا آرامش و راحتی شما در مسیر مدیتیشن در محیط تاریک امکان پذیر است و یا روشن. درواقع شما با رجوع به حس و حال خود، یک قدم دیگر در مسیر ذهن آگاهی برداشته اید.

. آگاهانه چند نفس عمیق بکشید.

. آگاهی خود را در مسیر مدیتیشن، بر روی دم و بازدم حفظ کنید.

* شما با حفظ آگاهی بر تنفس های خود، به ذهنتان کمک می کنید تا در لحظه حال باقی بماند. این امر باعث برقراری تعادل عمیقی بین ذهن و بدن شما می شود.

. آگاه باشید که در طی مدیتیشن، نیازی به تمرکز ندارید.

* درواقع در طی مدیتیشن، شما به موسیقی یا صدای راهنمایی که می شونید اجازه می دهید تا عمیقاً برروی ناخودآگاه شما تأثیر بگذارد.

. آگاه باشید که در صورت به خواب رفتن در طی مدیتیشن، شما همچنان تأثیر عمیق مدیتیشن رو خواهید گرفت.

* پس نیازی به تمرکز زیاد برروی موسیقی یا درگ کلمات راهنمای مدیتیشن نیست. بنابراین اصلاً تلاشی برای مقابله با به خواب رفتن نکنید.

. در انتهای مدیتیشن، اگر در حالت دراز کشیده بوده اید، بنشینید. کف دستهای خود را چندین بار به روی هم بکشید که گرمای انرژی که در طی مدیتیشن در وجود شما بالا رفته است را حس کنید. سپس کف دست های خود را برروی چشمانتان بگذارید و چند ثانیه نگهدارید. و در انتها چشمان خود را باز کنید.



جملات تأکیدی هدفمند (Affirmations)

جملات مثبت و معناداری هستند که ما به طور هدفمند استفاده می‌کنیم تا افکار منفی و مخرب ذهن خود را به چالش بکشیم و درجهٔ مثبت تغییر دهیم.

مثل: من لایق آرامش هستم

لازم است اشاره کنیم که ما در طی روز انواع و اقسام جملات تأکیدی مثبت یا منفی را تکرار می‌کنیم. درواقع خیلی از افکار مخرب ذهن ما که مدام تکرار می‌شوند، دستهٔ منفی این جملات را تشکیل می‌دهند که کیفیت لحظه‌های آینده ما را پایین می‌آورند.

مثل: آینده من مبهم است

تمرین استفاده از این جملات مؤثر، بسیار ساده است و ما تنها نیاز داریم تا متناسب با هدفی که برای تأثیرگذاری در زندگی خود داریم؛ جمله‌ای را انتخاب کنیم و در طی روز به صورت مدوام با خود تکرار کنیم تا اثری شگفت‌انگیز بگیریم.

دستورالعمل شرکت در چالش

شما برای شرکت در این چالش، از دو مسیر می توانید همراه خانواده گردو باشید:

۱) ربات تلگرام گردو تی وی

[@GerdooTvbot](#)

برای همراه شدن با ربات تلگرام:

- . @GerdooTVbot را در اپلیکیشن تلگرام پیدا کنید.
- . در صفحه ربات تلگرام ما دکمه شروع (start) را بزنید.
- . ربات مراحل ثبت نام در چالش را قدم به قدم به شما نشان می دهد.
- . بعد از تکمیل فرآیند ثبت نام، به مدت ۲۱ روز یک مدیتیشن، تمرین و یک جمله تأکیدی مختص هرروز برای شما ارسال می شود

۲) سایت گردو تی وی

www.Gerdootv.com

برای شرکت در این چالش از طریق وب سایت خانواده گردو، وارد لینک بالا شوید.

بعد از تکمیل ثبت نام در چالش ۲۱ قدم تا آرامش در سایت گردو، برای شما دسترسی به یک مدیتیشن، تمرین و یک جمله تأکیدی روزانه در طی ۲۱ قدم باز می شود.