



هفتمین همایش «پزشکی، این راه بی‌نهایت» برگزار شد

## با حضور در لحظه، نویسنده زندگی خود باشیم

فیزیکی تبدیل شود. دکتر فاطمی عنوان داشت: وقتی یک فرد با دقت به صحبت‌های فرد مورد علاقه‌اش گوش می‌دهد یا با تمامی وجود، به یک مسابقه فوتبال، نگاه می‌کند، می‌توان گفت آن فرد نسبت به آن زمان، Mindful خواهد بود.

وی افزود: در مقابل Mindfulness، Mindlessness یا غفلت محوری قرار دارد که به معنای دقیق‌تر شامل تمام رفتارهایی است که به صورت تکراری و کلیشه‌ای انجام می‌دهیم و تفکر فعالانه‌ای در رابطه با آن‌ها نداریم. برای مثال، زمانی که ما به صحبت‌های فردی گوش

هفتمین همایش پزشکی، این راه بی‌نهایت با حضور فوق‌دکترای روانشناسی از دانشگاه Harvard و با محوریت «Mindfulness، حضور و پویایی خلاق در لحظه» برگزار شد. در این همایش که ۲۱ آذر ۹۵ در تالار ابن‌سینا برگزار شد، دکتر فاطمی به بیان تعریفی از Mindfulness پرداخت و آن را به معنای حضور و پویا بودن در لحظه دانست. ایشان بیان داشت: این واژه معادل روانی در زبان فارسی ندارد، اما می‌توان آن را اینگونه توصیف کرد که یک فرد، تمام توجه را به مکان و زمانی که در آن حضور دارد، معطوف کند و اجازه ندهد فکر و خیال ذهن افراد، باعث شود صرفاً حضور افراد در آن لحظه، به حضوری





می‌کنید، Mindful بودن به شما کمک می‌کند تا به جای سریع فکر کردن به عواقبی که ممکن است آن اتفاق تلخ در آن لحظه برای شما داشته باشد، با دقت بر آن اتفاق، به جنبه‌های مثبت یا فرصت‌هایی که برای رفع آن مشکل دارید توجه کنید.

دکتر فاطمی در ادامه‌ی صحبت‌های خود گفت: فردی که از Mindfulness بالایی برخوردار نباشد، در لحظه‌ی حال صرفاً واکنشی و تکانشی رفتار می‌کند و این سبب کاهش انعطاف‌پذیری و کاهش افق‌های دید فرد می‌شود. Mindfulness کمک می‌کند تا به جای رفتارهای واکنشی، به‌صورت Proactive و با بصیرت برای اتفاقات تصمیم‌گیری کنیم. طبق مطالعات انجام شده انسان‌های افسرده، انسان‌هایی هستند که بیشتر در افکار منفی خود استقرار دارند و اصطلاحاً نشخوار فکری دارند و میزان Mindfulness در آن‌ها کاهش پیدا کرده است. ایشان افزود: یکی از رفتارهایی که منجر به بروز مشکلات رفتاری می‌شود، این است که در هنگام تعاملات با دیگران آنقدر غرق در خود و مسائل مربوط به خود بشویم که همدلی و درک لازم از طرف مقابل و احساسات آن را نداشته باشیم.

این استاد دانشگاه هاروارد افزود: زمان حال را باید به شکلی اصیل درک کرده و سعی در دوری از ظاهرسازی

فرا می‌دهیم، اما عملاً در حال فکر کردن به مشکلات خودمان هستیم، نسبت به آن لحظه Mindless خواهیم بود. به گفته این استاد دانشگاه هاروارد، طرح‌واره‌های ما از گذشته و مکانیسم‌های ادراکی تثبیت‌شده از گذشته پنهان، ما را از توجه به «خود» در زمان اکنون، باز می‌دارد. توجه به گذشته سبب می‌شود تا نتوانیم زمان حال را، حاضرانه درک کنیم و از درک جنبه‌های متعدد یک رخداد در حال حاضر غفلت کنیم. به‌عنوان مثال در حیطه‌ی پزشکی، رفتار کلیشه‌ای داشتن و توجه نکردن به هر بیمار با توجه به شرایط ویژه خودش سبب افزایش خطاهای پزشکی خواهد شد و پزشکی موفق‌تر است که با ذهنی آگاه و بدون رفتار قالبی به درمان بیماران خود بپردازد.

دکتر فاطمی در مورد فواید Mindfulness ادامه داد: Mindfulness باعث می‌شود تا از هر لحظه از زندگی خود لذت ببریم. برای Mindful بودن لازم نیست انرژی صرف کنیم و همین که به آن عادت کنیم، خواهیم دید این امر چه قدر برای ما سودمندی خواهد داشت. زیاده‌روی نکردن در تفسیر گذشته و آینده و صرفاً متمرکز شدن بر زمان حال، باعث می‌شود که بهره‌وری در لحظه افزایش یابد و استرس افراد در زندگی کاهش یابد.

وی تصریح کرد: حتی اگر اتفاق تلخی را در لحظه تجربه





فراموش کنید. بلکه، باید آنها را مدیریت کنید و نگذارید تأثیری دور از انتظار بر شما داشته باشد. روی گذشته تأمل کنید و از آن بهترین و مؤثرترین نتیجه را برای حضور و تصمیم‌گیری در لحظه بگیرید.

این استاد دانشگاه هاروارد در ادامه، در پاسخ به سؤالی در مورد راهکارهای افزایش Mindfulness گفت: یکی از تمرین‌هایی که برای افزایش حضور در لحظه وجود دارد این است که بتوانید به مدت چند دقیقه بر روی روند نفس کشیدن خود متمرکز شوید و جریان دم و بازدم خود را کنترل کنید. یا می‌توانید به کاربردهای غیرمتعارف یک شی فکر کنید. مثلاً یک لیوان در وهله‌ی اول، صرفاً یک لیوان ساده به نظر می‌رسد، اما با دقتی بیشتر، می‌توان از آن به‌عنوان گلدان، محلی برای قرار دادن لوازم‌التحریر یا سایر کاربردها استفاده کرد.

در انتهای همایش، دکتر امیرعلی سهراب پور، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیر دفتر متورینگ دانشجویی دانشکده پزشکی با اهدای لوح یادبودی از سوی ریاست دانشکده پزشکی به استاد فاطمی، از ایشان قدردانی کرد. این همایش با گرفتن عکس یادگاری به همراه دانشجویان حاضر در سالن، پایان یافت. ▲

کنیم. غرق شدن در فضای گذشته باعث خواهد شد در فضایی معدوم، زندگی کنیم و توجه به لحظه‌های آینده باعث می‌شود از حال محروم بمانیم، بنابراین باید بتوانیم آگاهانه ذهن خود را معطوف به امری کنیم که در لحظه‌ی حال می‌خواهیم بر آن متمرکز باشیم. همچنین توجه به حضور حاضرانه خداوند و نعمت‌هایش در لحظه حال فراهم کننده پویایی و زمینه‌ساز فراتر رفتن از روزمرگی‌ها است. نشاط و ابتهاج، زمانی به دست می‌آید که از عادت‌ها دوری کنیم و بتوانیم با تأکید بر حضور در لحظه، نویسنده زندگی خود باشیم.

دکتر فاطمی افزود: مطالعاتی که با fMRI انجام شده است، نشان داده که کارکرد مغز افراد Mindful بسیار فراتر و برتر از سایر افراد است.

در ادامه‌ی همایش، طبق روال همیشگی همایش‌های «پزشکی، این راه بی‌نهایت»، بخش پرسش و پاسخ برگزار شد و طی آن دکتر محسن فاطمی، در فضایی صمیمی، به پاسخدهی سؤالات دانشجویان پرداخت.

وی در پاسخ یکی از سؤالات حضار مبنی بر اینکه آیا Mindful بودن، منافاتی با عبرت گرفتن از اتفاقات گذشته دارد یا خیر، اظهار داشت: اینکه شما Mindful باشید، به این معنا نیست که اتفاقات تلخ یا شیرین گذشته را

