



# یوگا

## مهناز بزرگیان

دبیر مطالعات اجتماعی منطقه ۲

هنوز لبخند ظریفی را که دکتر بر لب داشت، به یاد می‌آورم؛ زمانی که اصرار داشتیم به او بقبولانم که در حال مبتلا شدن به آلزایمر هستیم. موضوع فراموشی و عدم تمرکز دیگر وخیم شده بود. حتی در مدیریت زندگی روزانه‌ام هم دچار مشکل شده بودم. فراموشی‌های عجیب و غریبی پیدا کرده بودم. یکبار ناگهان به گوشی تلفن که کنارم روی میز بود، نگاه کردم و یادم افتاد که شماره مادرم را حدود بیست دقیقه پیش گرفته بودم. سریع به او زنگ زدم؛ تا خواستم عذرخواهی کنم، مادرم گفت: «عجبه ... یادت افتاد زنگ زدی! مهناز، فکری برای فراموشی‌ات بکن». اطرافیان هم متوجه تشدید مشکلم شده بودند.

اگر از کودکی که دچار عدم تمرکز بودم، با یوگا زندگی می‌کردم، این همه رنجی را که تا به حال کشیده‌ام، قطعاً نمی‌کشیدم و در تحصیل و کار خود موفقیت بیشتری پیدا می‌کردم



**اگر کودکی،  
نوجوانی،  
بزرگ‌سالی و یا  
حتی سالمندی  
را می‌شناسید که  
علائم بیش‌فعالی  
دارد، می‌توانید  
او را با اطمینان  
کامل به انجام  
دادن یوگا  
ترغیب و متقاعد  
کنید**

ادیتش کردم. در کلاس یوگا که فقط باید صدای تنفس شنیده شود، دائم سر و صدا ایجاد می‌کردم؛ حرف می‌زدم، غر می‌زدم و تکان می‌خوردم، اما کم‌کم بر خودم تسلط پیدا کردم. یاد گرفتم هجوم افکار به ذهنم را با نگرستن به دم و بازدم می‌توانم کنترل کنم. من که حتی در خواب از هجوم بی‌رحمانه افکار رهایی نداشتم و تا صبح در حال کابوس و رویا دیدن بودم، مدت‌هاست به ندرت در خواب آشفته می‌شوم و تا صبح با آرامش استراحت می‌کنم. با «دیربشتی» گرفتن در یوگا توانستم بی‌حرکت ماندن را تجربه کنم. با نفس‌های عمیق و طولانی و ایستادن روی سر، خون و اکسیژن را به اعماق سلول‌های خاکستری رنگ مغز رساندم و اکنون، در آستانه پنجاه سالگی مدت یک سال است که بدون مصرف هیچ دارویی تمرکز و حافظه‌ام بسیار افزایش پیدا کرده است. می‌توانم به راحتی و بدون حواس‌پرتی کتاب بخوانم. سال‌ها بود که نتوانسته بودم کتابی را به‌طور کامل و در کوتاه‌مدت تمام کنم ولی در این ماه سه کتاب را تمام کرده‌ام. برای من که معلم هستم و به شدت به مطالعه نیاز دارم و به سبب عدم تمرکز در حال ترک شغلم بودم، انگار معجزه‌ای رخ داده است. این تجربه باعث شکل گرفتن این سؤال و افسوس در من شد که چرا تا به حال این آگاهی را نداشته‌ام. اگر از کودکی که دچار عدم تمرکز بودم با یوگا زندگی می‌کردم، این همه رنجی را که تا به حال کشیده‌ام، قطعاً نمی‌کشیدم و در تحصیل و کار خود موفقیت بیشتری پیدا می‌کردم.

اگر کودکی، نوجوانی، بزرگ‌سالی و یا حتی سالمندی را می‌شناسید که علائم بیش‌فعالی دارد، می‌توانید او را با اطمینان کامل به انجام دادن یوگا ترغیب و متقاعد کنید. مطمئن باشید دعای خیرش همیشه شامل حالتان خواهد شد. قربان «خواهر کوچیکه»، استادم ندا! این را هم بگویم یوگا برخلاف ظاهر آرامش‌ورزش سختی است. کنگ‌فو نتوانسته بود اشکم را از شدت درد دریاورد ولی یوگا توانست!



به کار کرد. او اصرار داشت که یوگا حاله را بهتر می‌کند ولی منی که همیشه در حال وول خوردن بودم و احساس می‌کردم برای بی‌حرکت ماندن باید به زمین زنجیرم کنند، مگر می‌توانستم حتی چند دقیقه روی مت (زیر انداز) آرام بگیرم و تمرکز کنم؟ مگر می‌توانستم یک ساعت و نیم دویدن و عرق ریختن، کنگ‌فو را رها کنم و به جای آن یک ساعت و نیم بنشینم و خیره به نقطه‌ای بمانم و نفس بکشم؟ حتی فکرش هم برایم شکنجه‌آور و نشدنی بود. ولی به اصرار خواهرم و تقریباً به زور، یوگا را در محضر این استاد عزیزتر از جانم، یعنی «خواهر کوچیکه»، شروع کردم. نمی‌دانید چقدر