

## توقف کار پارلمان انگلستان برای انجام تمرین بهوشیاری

سحر طاهباز

دکترای روانشناسی سلامت دانشگاه تهران

امیرحسین ایمانی

### کارشناس ارشد مشاوره از دانشگاه تورنتو، مربی ارشد MBSR

اگر بخواهید به جاهایی فکر کنید که در آنها تمرین هشیاری انجام می شود، احتمالاً پارلمان انگلستان آخرین مکانی است که به ذهنتان می رسد. با فضای پرتنش که بر این محل حاکم است و گاهی تنش ها با داد و فریاد میان گروه های مختلف تخلیه می شود، تصور اینکه در این محل تمرین بهوشیاری انجام شود بسیار سخت است.

اما چند هفته پیش پارلمان انگلستان گروهی را برای بررسی فواید تمرین بهوشیاری در سیستم بهداشتی، آموزش و حقوق جنایی تشکیل داد. به منظور نشان دادن تلاش های این گروه، سیاستمداران برجسته ای نظیر وزیر پیشین لرد هاورث و جیم فیتزپاتریک به همراه هواداران تمرینات بهوشیاری نظیر کمدین معروف، رابی وکس، دور هم جمع شدند تا فواید تمرین بهوشیاری را برای خودشان بیازمایند.

### تمرین بهوشیاری در پارلمان: تجربه ای نه چندان جدید

هرچند به نظر می رسد این جلسه تمرین بهوشیاری، رویدادی جدید در پارلمان بوده است، بسیاری از شرکت کنندگان در این جلسه با تمرینات بهوشیاری بیگانه نبوده اند. در واقع، تمرین بهوشیاری حدود یک سال است که جزء ثابتی از فعالیت های پارلمان انگلستان شده است - تا جایی که برخی از اعضای پارلمان به شوخی می گویند این تمرین ها به یک "کیش و آیین" بدل شده اند.

بیش از حدود ۹۵ نفر از اعضای پارلمان به طور منظم در دوره های آموزش تمرین های بهوشیاری که در پارلمان برگزار می شوند شرکت کرده و آنطور که پیداست تاثیرات شرکت در این دوره ها بسیار چشمگیر بوده است. پس از جلسه ی چند هفته پیش برخی از سیاستمداران در خصوص تاثیر این تمرین ها در بهبود کیفیت زندگی شان به صورت علنی به صحبت پرداختند. لرد اندرو استون، که قرار بود به سمت ریاست ارتش مصر منصوب شود گفت تمرین های بهوشیاری به او کمک کرده اند نسبت به تمام گروه های سیاسی کشور احساس شفقت بیشتری پیدا کند. او می گوید: "نمی دانستم با این مشکلات چگونه باید مواجه شوم، اما این تمرین ها تغییر برجسته ای در من به وجود آوردند".

یکی دیگر از اعضای پارلمان، تریسی کراچ، نیز از فواید فوق العاده تمرین های بهوشیاری در زندگی خود سخن گفت. او به صراحت مشکلات روحی و روانی پیشین خود را در این گفتگو مطرح کرد.

<http://www.doyouyoga.com/the-british-parliament-stops-to-meditate/> منبع: