

# ذهن آگاهی (Mindfulness) چیست ؟

دانشکده پسران رازی اردبیل

آبانماه ۱۴۰۰

انجمن روانشناسی آمریکا می‌گوید: «ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه از تجارب شخصی، بدون قضاوت است.» ذهن آگاهی یعنی توجه آگاهانه در «همین جا و اکنون» که به ما نشان می‌دهد چه چیزی در بدن، احساسات، ذهن و جهان ما اتفاق می‌افتد.

حتماً شما هم درباره ذهن آگاهی (Mindfulness) و فواید آن شنیده و سعی کرده‌اید آنرا در زندگی بکار ببرید. زندگی در دنیای سریع امروزی موجب عدم توجه به خودمان می‌شود و لازم است مهارتی برای غلبه بر آن بیاموزیم.

اما ذهن آگاهی چیست؟ اغلب مردم ذهن آگاهی را با مراقبه و یوگا یکی می‌دانند در حالی که آنها تنها یکی از تمرین‌های موثر ذهن آگاهی هستند.

انجمن روانشناسی آمریکا می‌گوید: «ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه از تجارب شخصی، بدون قضاوت است.»

ذهن آگاهی یعنی توجه آگاهانه در «همین جا و اکنون» که به ما نشان می‌دهد چه چیزی در بدن، احساسات، ذهن و جهان ما اتفاق می‌افتد. هنگامی که یک فرد ذهن آگاهی دارد، روی لحظه اکنون متمرکز بوده و سعی می‌کند به چیزی که در گذشته اتفاق افتاده یا ممکن است در آینده رخ دهد فکر نکند و در مورد هیچ چیزی قضاوت نکرده و آنها را به عنوان «خوب» یا «بد» برچسب‌گذاری ننماید.

تحقیقات متعدد ریشه ذهن آگاهی را در آموزه‌های بودا می‌دانند. بودا هدف از ذهن آگاهی را سه مورد می‌داند:

۱- شناخت ذهن: یعنی احساس ما از خود و اینکه چه کسی هستیم.

۲- آموزش ذهن: کشف بهتر روش‌های پرورش فضایل اخلاقی در خود.

۳- آزاد کردن ذهن: توانایی نچسبیدن به افکار و عملکردهای غیرمفید و احساسات ناخواسته.

مزایای دیگر ذهن آگاهی عبارتند از:

\*فواید عاطفی: ذهن آگاهی منجر به کاهش افسردگی، کاهش تأثیر منفی نشخوارکنندگی

رویدادهای منفی و علت و عواقب آنها و در نتیجه کاهش دردهای مزمن، شادی بیشتر و خواب

بهتر می‌شود.

## چند تمرین ذهن آگاهی

تنفس سه ثانیه‌ای را تمرین کنید. در جایی آرام بنشینید و به مدت سه ثانیه نفس عمیق بکشید (دم) و سپس به مدت سه ثانیه به آرامی بازدم کنید. به این‌که چگونه شکم شما با هر تنفس بالا و پایین می‌رود، توجه کنید.

یک فعالیت را در طول روز انتخاب کرده و با روشی آگاهانه و حضور کامل انجام دهید. بهترین نوع فعالیت مواردی است که معمولاً به صورت خودکار انجام می‌شوند مانند رانندگی، دوش گرفتن، آشپزی، غذا خوردن.

تلاش کنید به روشی غموش دهید که کاملاً بدون قضاوت باشد. آنچه را شنیده‌اید قضاوت نکنید، فقط آنها را قبول کنید.

لازم نیست هر لحظه کاری انجام دهید. می‌توانید فقط در لحظه حضور داشته باشید و استراحت کنید.

- ✳️ فواید شناختی: افراد با ذهن آگاهی بالاتر حافظه و تمرکز بهتری نسبت به افراد دیگر دارند.
- ✳️ مزایای بین فردی: رضایت بیشتر در روابط از طریق شناخت بهتر و پاسخ دقیق‌تر به احساسات.
- ✳️ مزایای حرفه‌ای: افزایش رضایت شغلی و کاهش استرس شغلی.
- ✳️ دلایل عملی: آسان و ارزان بودن روش‌های ذهن آگاهی، قابلیت بکارگیری در هر مکان و زمان و برای همه افراد در هر سن و موقعیتی.

• برای لذت بردن از طبیعت وقت بگذارید. آرامش در محیط اطراف می تواند به شما کمک کند.

وقت بگذارید و متعهد باشید. بهتر است تمرین های روزانه در همان زمان هر روز و با همان مدت زمان اتفاق بیفتد تا به یک عادت تبدیل شود.

یادمان باشد که ذهن آگاهی نیز مانند هر عادتی در ابتدا دشوار است و نیاز به تلاش دارد. اما با گذشت زمان و با تمرین، این عادت آسان تر می شود.