

در این شماره می خوانید :

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی شامل چه مؤلفه‌هایی می‌شود؟

ذهن آگاهی و مراقبه چه تفاوت‌هایی دارند؟

چند تکنیک برای تمرین ذهن آگاهی

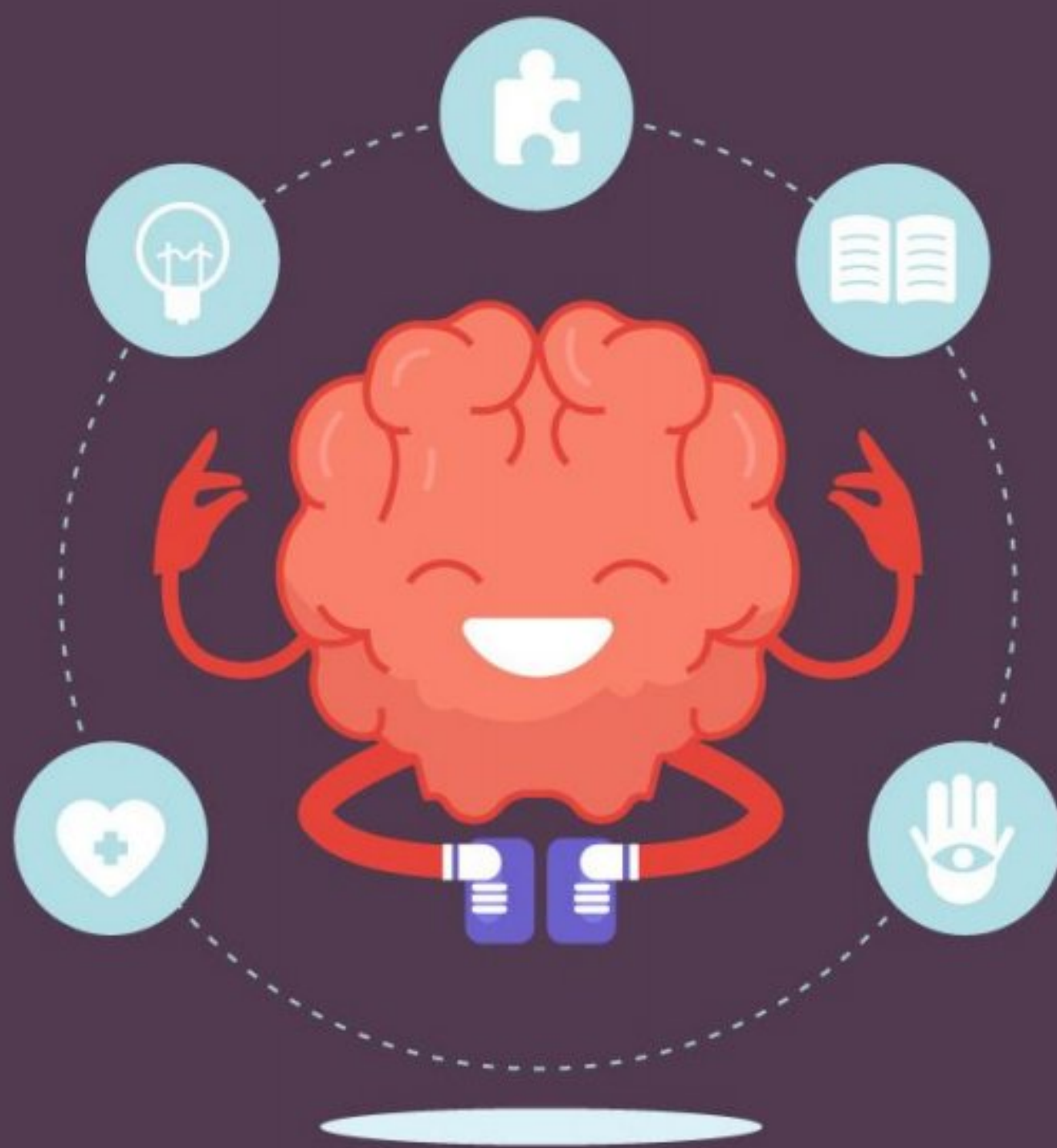
استفاده از ذهن آگاهی چه مزایا و تأثیراتی را به همراه دارد؟

آشنایی با کتاب

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت مهم درون فردی، به فرد این امکان را می‌دهد که به کمک آن از افکار و احساسات ذهنی و بدنی خویش آگاه شود و به تعدیل عواطف و احساسات به‌دوراز هرگونه قضاوت و داوری پرداخته و با پذیرش آن‌ها بهزیستی خود را ارتقا دهد و به درک این موضوع کمک می‌کند که هیجان‌های منفی به‌عنوان تجربه‌ای درونی رخ می‌دهند اما آن‌ها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند.

ذهن آگاهی، روشی است که با آن کار می‌کنیم که می‌تواند در یک لحظه، ذهن پراکنده ما را فراخوانده و آن را به صورت یک کل بازیابی کند، به گونه‌ای که بتوانیم برای آینده و گذشته، در هر لحظه از زندگی حاضر باشیم. در ذهن آگاهی و مهارت‌های تمرین آگاهی لحظه به لحظه‌اش، فرد تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعالی با دیگران آگاهی پیدا کند و سپس نه به طور خودکار با روش‌های خو گرفته و ناهشیار، بلکه به طور سنجیده و هدفمند مفید به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان دهد.



ذهن آگاهی شامل چه مؤلفه‌هایی می‌شود؟

بائر و همکاران پنج مؤلفه را برای ذهن آگاهی مشخص نمودند. این مؤلفه‌ها عبارتند از:

(۱) مشاهده: داشتن توجه دقیق به پدیده‌ها و محرک‌های درونی و

بیرونی

(۲) توصیف: توصیف پدیده‌هایی که در حیطه آگاهی قرار می‌گیرند.

(۳) عمل توأم با آگاهی: عطف کامل توجه به فعالیت در حال انجام به‌جای عمل به شکل خودکار

(۴) عدم قضاوت: قضاوت نکردن درباره تجارب جاری

(۵) عدم واکنش: واکنش ندادن به احساسات در حال وقوع



ذهن آگاهی و مراقبه چه تفاوت‌هایی دارند؟

◀ ذهن آگاهی نوعی سبک زندگی و مراقبه یک نوع تمرین است ▶

چه مراقبه و چه دیگر انواع تمرین، ما به کمک این‌ها در واقع یک هدف داریم، اینکه برای یک مدت کوتاه ذهن آگاهی را تمرین کرده و به کمک این کار، به صورت بلندمدت به زندگی ذهن آگاهانه و بدون قضاوت عادت کنیم. در واقع هدف ما این است که ذهن آگاهی را به سبک زندگی‌مان تبدیل کنیم. اما در مقابل، مراقبه تمرینی است که ما را به این هدف می‌رساند.

مراقبه یکی از بسیار مسیرهای دیگر برای ذهن آگاه زندگی کردن است مثلاً یکی از این تمرین‌ها، تمرین راه رفتن آگاهانه است که در آن باید به اطرافتان توجه کنید، این در حالی است که اتفاقاً در تمرین‌های مراقبه هم چیزی شبیه به همین تمرین با اسم "مدیتیشن پیاده روی" داریم.

◀ ذهن آگاهی یکی از نتایج مراقبه است ▶

درست است که می‌گوییم مدیتیشن یک راهکار برای رسیدن به ذهن آگاهی محسوب می‌شود، اما نکته مهم اینجاست که با مراقبه کردن شما را به نتایج دیگری هم می‌رساند. مثل کاهش استرس، افزایش آرامش، کاهش سرعت پیری مغز و...

◀ اغلب تمرین‌های مراقبه رسمی هستند ▶

بعضی تمرین‌های ذهن آگاهی، بسیار غیررسمی هستند. مثلاً اینکه الان شما حین صحبت کردن با دوستتان سعی کنید با تمام توجه به حرف‌هایش گوش بدهید، یک تمرین ذهن آگاهی محسوب می‌شود. اما در مقابل مراقبه‌ها اغلب به شکل رسمی انجام شده و برایشان نیاز دارید حداقل زمانی بین ۳ الی ۳۰ دقیقه در یک گوشه آرام بنشینید یا دراز بکشید.

◀ ذهن آگاهی شامل موارد زیر نمی‌شود ▶

- خالی کردن ذهن از افکار یا احساسات
- فراموش کردن افکار، احساسات یا تجارب
- مجبور کردن خودتان به اینکه ریلکس کنید یا احساس خاصی داشته باشید.

چند تکنیک برای تمرین ذهن آگاهی

تکنیک تنفس آگاهانه

به هر صورت تمام کاری که باید انجام بدهید این است که آرام بنشینید و برای تنها یک دقیقه روی تنفستان متمرکز شوید.

یک چرخه تنفس باید حدود ۱۲ ثانیه به طول بیانجامد. از طریق بینی هوا را ۴ ثانیه داخل بکشید و ۴ ثانیه مکث کرده و ۴ ثانیه هوا را از دهان خارج کنید. اجازه بدهید تنفستان به راحتی در بدن شناور شده و از آن خارج شود به میزان هوای وارد و خارج شده، بالا و پایین رفتن قفسه سینه یا شکم توجه کنید. توجه معمولاً خیلی راحت از کنترل خارج می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، دستورالعمل صرفاً این است که آرام و به‌دوراز قضاوت، به پرت شدن حواسمان توجه کنیم و آگاهی را به سمت موضوع اصلی توجه (تنفس) بازگردانیم. به عبارت دیگر افکار، احساسات عاطفی فقط و فقط مشاهده می‌شوند. فرد آن‌ها را نادیده نمی‌گیرد، مورد تجزیه و قضاوت قرار نمی‌دهد بلکه به آن‌ها اجازه ورود می‌دهد بدون ازدست‌دادن آگاهی بر تنفس.



تکنیک آرمیدگی عضلانی بدن

*در آرمیدگی عضلانی ۱۶ ماهیچه را درگیر می‌کنیم.

برای انجام این روش ابتدا در حالت نشسته یا درازکش قرار گرفته، سپس بعد از چندین دم و بازدم ذهن آگاهانه برای آرام شدن ذهن، عضلات تک، تک نواحی بدن را به ترتیب به مدت ۱۰ ثانیه منقبض و سپس رها می‌کنیم و به این ماهیچه به مدت ۲۰ ثانیه فرصت شل بودن را می‌دهیم. در هنگام انقباض روی حس و گرفتگی یا دردی که در آن ناحیه داریم تمرکز می‌کنیم و بعد از انبساط به تفاوت این دو توجه کرده (خستگی و درد در زمان انبساط از ماهیچه بدن برداشته شده) و در زمان شل بودن ماهیچه تنفس عمیق کشیده و کلمات آرامش و آسایش را در ذهن خود مرور می‌کنیم.

تکنیک واریسی بدن

در این تکنیک در وضعیت درازکش و خوابیده قرار گرفته، سپس چشم‌ها را بسته و به صورت متوالی بر روی نواحی مختلف بدن متمرکز می‌شویم و احساسات مربوط به هر یک از نواحی از بدن (به‌عنوان مثال احساس گرفتگی، فشار، درد و ناراحتی) را به دقت مشاهده می‌کنیم. توجه داشته باشید که هدف از انجام این تمرین این نیست که احساس متفاوتی داشته باشید، یا راحت و آرام شوید؛ البته ممکن است این حالت‌ها ایجاد شود یا نشود. در عوض، هدف این است که هم‌زمان با معطوف کردن توجه خود به هر کدام از قسمت‌های بدن به طور نوبتی، به بهترین شکل ممکن آگاهی خود را به هر حسی که تشخیص می‌دهید، معطوف کنید.

استفاده از ذهن آگاهی چه مزایا و تأثیراتی را به همراه دارد؟

تأثیر و مزایای ذهن آگاهی را می‌توان در سه دسته مورد بررسی قرارداد:

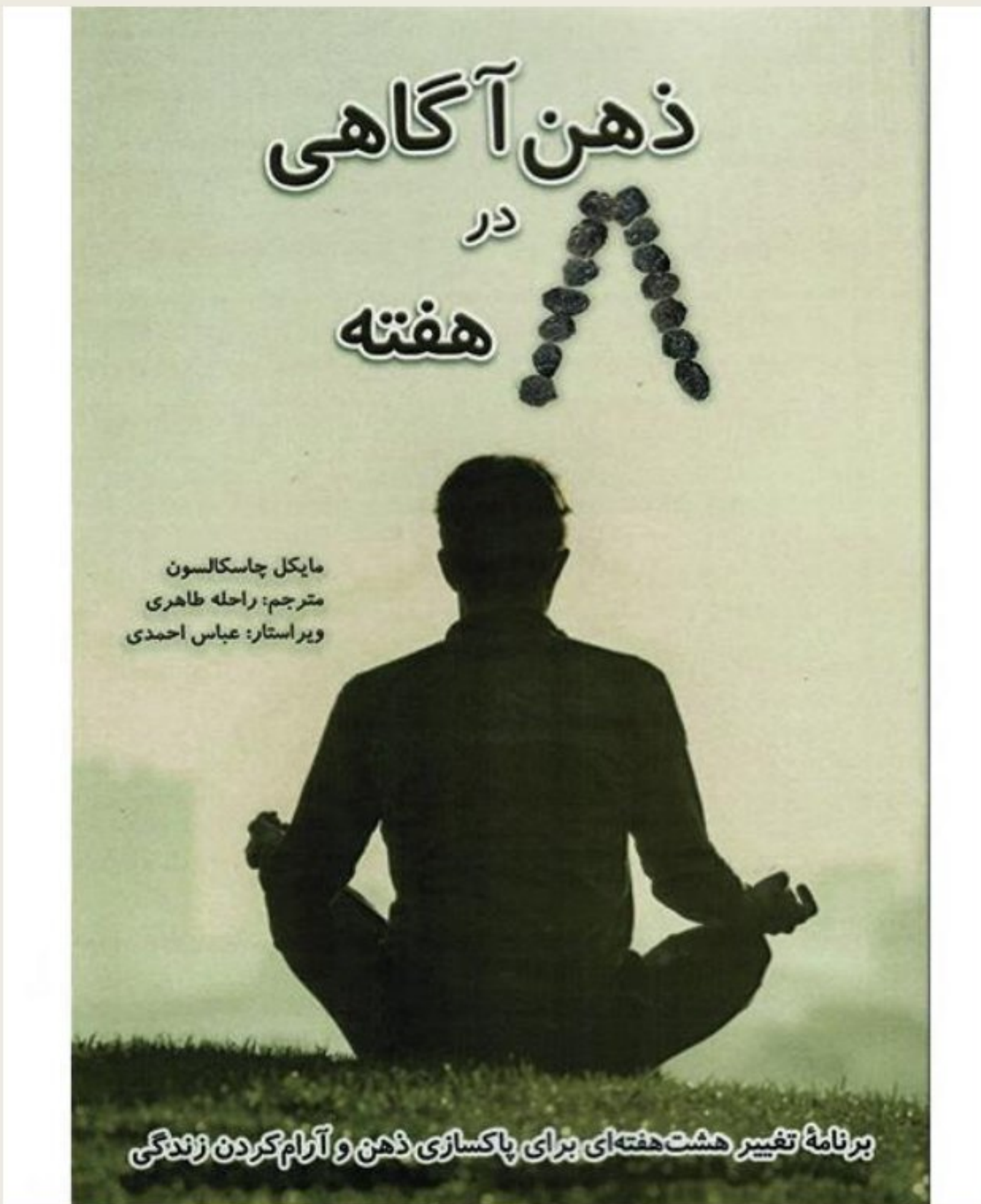
(۱) بهزیستی : شامل زمانی است که شما در اثر ذهن آگاهی دارای شادابی و لذت بیشتری هستید یا به اصلاح دیگر جنبه‌های زندگی شما دارای کیفیت بهتری است که در نتیجه ذهن آگاهی به وجود آمده است.

(۲) روانی : شامل افزایش ثبات و فهم فرد درباره ذهن است. ذهن آگاهی می‌تواند به ما کمک کند تا به جای آنکه به رویدادها تکانشی و بدون فکر جواب بدهیم، با تفکر و تامل پاسخ بدهیم. در تقسیم‌بندی‌های دیگری می‌توانیم به این اشاره کنیم که افراد با ذهن آگاهی بیشتر در مدیریت استرس خود توانمندتر از دیگران هستند، سبک مقابله هیجانی این افراد از کیفیت بیشتر نسبت به دیگران برخوردار است. با تمرین ذهن آگاهی می‌توان به خود نظم‌دهی بیشتری رسید و از انعطاف‌پذیری بیشتری نیز برخوردار بود. همچنین با استفاده و یادگیری تکنیک‌های ذهن آگاهی می‌توان تاب‌آوری بالایی را نیز تجربه کرد (تاب‌آوری توانایی کنارآمدن موفقیت‌آمیز با عوامل نگران‌کننده و استرس‌زایی هستند که افراد تجربه می‌کنند)

(۳) ذهن آگاهی درمانی : ذهن آگاهی در علائم افسردگی، اضطراب و برانگیختگی خشم تأثیر چندانی داشته است و با استفاده از ذهن آگاهی موفق به هموارتر کردن روند درمان این نوع اختلالات شده‌اند.



برای آشنایی بیشتر با تکنیک‌های ذهن آگاهی و
تأثیرات آن ، می‌توانید از این کتاب استفاده کنید.



منابع:

- آقا بابا، علی؛ کاشی علی. (۱۳۹۷). تأثیر مراقبه ذهن‌آگاهی بر وضعیت ذهن‌آگاهی، حالت اجرای روان سبک‌بالی و عملکرد ورزشکاران رشته تنیس روی‌میز، شماره ۲۵.
- ایزدی، راضیه؛ عابد، محمدرضا. (۱۳۹۵). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ناشران: کاوشیار، جنگل
- صدیقی ارفعی؛ فریبرز، نمکی بیگدلی؛ زینب. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی، دوره ۱۳، ۵۸۶-۵۹۰.
- Cheng, Y. R.(2015). Investigation and countermeasures on the health-promoting lifestyle of the disabled elderly in a rural :area. *Chinese Nursing Research*, 2, 107-117.
- Deivis, K. L. (2018). Emotional intelligence and coping skills as predictors of counselor self-efficacy with genetic counselling graduate students, University of Minnesota.
- Filak, V. F; Sheldon, K. M.(2013). Student psychological need satisfaction and college teachercourse evaluations. *Educational .Psychology* , 23: 235- 247
- Kuyken,W; Hayes, R; Barrett,B; et al. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (Prevent),*The Lancet*. 386(9988).
- Stiglmayr, C; Stecher,M. J; Wagner, T; et al. (2014). Effectiveness of dialectic behavioral therapy in routine outpatient care: The Berlin Borderline Study. *Bord Personal Disord Emot Dysregul*. 1(1).
- van Agteren, J; Iasiello, M.Lo ;et al. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nat Hum Behav.* doi:10.1038/s41562-021-01093-w
- Zhou, M. (2019).The role of personality traits and need for cognition in active procrastination. *Acta psychologica*, 199(10288)



دهی درنگ

www.moshaver.uk.ac.ir

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان	صاحب امتیاز
دکتر عباس رحمتی	مدیر مسئول
زهرا زمانی	سر دبیر
سوده باغخانی	سرپرست نویسندگان
امیرعباس محمدزاده - ریحانه تشکری فاطمه سلمانی - مهدیه خلیل یزدی	نویسندگان
زهرا محمود آبادی	ویراستار
شیمای منصور	طراح گرافیک
امیرمهدی حسن زاده	ناظر کیفی