



تجربه امنیت یافتگی

## ذهن آگاهی چیست؟

### ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی - همان گونه که از کلمه ذهن آگاهی مشخص است، به معنای آگاهی ذهن در لحظه است یعنی ذهن شما در همان لحظه از آنچه انجام می‌دهید آگاه باشد و آگاهانه انجام دهید. به معنایی دیگر، ذهن آگاهی یعنی یک توجه فعال در لحظه؛ مراقبه در حال، وقتی در هر لحظه شما متوجه افکار، احساسات، رفتارها و حرکات و گفتار خود باشید در حقیقت همان لحظه در حال تمرین ذهن آگاهی هستید.

ذهن آگاهی شامل محیط و محرک‌های پیرامون شما نیز می‌شود. توجه و آگاه بودن از آنچه در اطراف شما وجود دارد

و افرادی که در نزدیکی شما هستند نیز نوعی تمرین ذهن آگاهی است.

به بیانی ساده‌تر، زمانی که شما در یک محیط خاص قرار دارید و در آن محیط در حال انجام عملی هستید، اگر از افراد و آنچه در اطراف شما وجود دارد آگاه بوده و متوجه حضور آن‌ها باشید و از آنچه خود در حال انجام آن هستید نیز آگاه بوده و آگاهانه انجام دهید، در حقیقت شما در حال تمرین ذهن آگاهی هستید.

در یک مطالعه‌ای که اخیراً در دانشگاه هاروارد انجام شده، اعلام شده است که افراد معمولاً ۴۶/۹ درصد از زمان بیداری خود را صرف فکر کردن درباره چیزهایی می‌کنند غیر از آنچه که انجام می‌دهند. در این مطالعه عنوان شد که در تمام این مدت افراد به ذهن خود اجازه می‌دهند که مانند خلبان اتوماتیک هواپیما عمل کند و آن‌ها را کنترل نماید و این موجب مشکلات ذهنی و روانی برای آن‌ها می‌شود. یک ذهن سرگردان، یک ذهن ناامید است.

## تمرین ذهن آگاهی

این تمرین بسیار ساده و اما بسیار عالی است هرچند در ابتدا شاید بسیار دشوار به نظر آید ولی با سماجت کردن در تمرین آن، به زودی برایتان آسان خواهد شد و مطمئن باشید که تأثیر مثبت آن را در تمامی ابعاد زندگی خود خواهید دید.

تمرین بسیار ساده است. فقط سعی کنید زمانی که در حال انجام یک کار هستید، فقط به انجام آن توجه داشته باشید. مسلماً زمانی که در حال انجام کاری هستید از حواس پنج‌گانه خود استفاده می‌کنید پس بهترین سلاح در دستان شما است تا کاری را که انجام می‌دهید، ببینید، بشنوید و احساس کنید.

مثلاً زمانی که در حال مسواک زدن هستید سعی کنید با حواس خود بر روی مسواک زدن توجه داشته باشید. در آینه خود را در حال مسواک زدن تماشا کنید. با دست خود مسواک را احساس کنید و در دهان خود حرکت دهید و حرکت مسواک را احساس کنید. طعم خمیردندان را بر روی

زبان خود حس کنید. حس خنک‌کننده خمیر را احساس کنید. صدای مسواک زدن خود را بشنوید. حس سوزش خمیر را بر روز زبان و لثه‌ها و لب‌ها احساس کنید... این یک تمرین ذهن آگاهی است که در طول مسواک زدن سعی می‌کنید ذهن خود را بر روی آن متمرکز کنید. در طول روز کارهای زیادی انجام می‌دهید که مانند مسواک زدن می‌توانید با حواس خود بر روی آن تمرکز کنید و انجامش دهید. این تمرین و سایر تمرین‌های این چینی به شما کمک می‌کند تا آگاهی لحظه‌ای خود را افزایش دهید.

## ذهن آگاهی رابطه‌ای تنگاتنگ با مدیتیشن ندارد.

مدیتیشن می‌تواند به آرامش افراد در زمان استرس، به حفظ سلامتی و به بهبودی بیماران کمک کند. کسانی که مدیتیشن را به صورت مرتب انجام می‌دهند، هم کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و هم شادمانی و رضایت بیشتری از زندگی دارند.

مدیتیشن آرامش عمیقی ایجاد می‌کند که در آن احساس توازن و تعادل فکری خواهید کرد. دستاورد این تعادل فکری افزایش بصیرت، ارتقای افکار و خونسردی در برخورد با مشکلات است. آرامش و خودشناسی بیشتر و پذیرش بهتر دیگران روابط اجتماعی را نیز دگرگون می‌کند. مدیتیشن با ایجاد شرایط رهایی از استرس می‌تواند به کاهش علائم بسیاری از بیماری‌ها کمک کند.

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند که مدیتیشن متابولیسم و سوخت‌وساز بدن، سیستم غدد درون‌ریز، سیستم عصبی مرکزی و سیستم اعصاب خودکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تعداد تنفس، ضربان قلب و فشارخون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می‌یابد. این‌ها موجب کاهش اضطراب و درد می‌شوند. نیاز به مصرف مسکن‌ها نیز کم می‌شود.

## تفاوت بین تمرکز ذهن و مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن، یک عمل است. فعالیتی است که از طریق آن به مغز آموزش می‌دهیم چطور ساکت و متمرکز شده و از افکار،

عواطف و هیجانات خودآگاه باشد. در دنیای امروز که پُر از عوامل محرک ذهنی و روانی است، مدیتیشن دقیقاً همان چیزی است که باید به‌طور منظم آن را تمرین کنیم تا وضعیت خود را بهبود بخشیم.

## ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی، حالتی از بودن در لحظه است. وقتی با ذهنی آگاه زندگی می‌کنیم، می‌کوشیم تا در گذر زمان، نسبت به تکتک لحظات و اتفاقات آن آگاه باشیم. حضور ذهن داشتن، نیازی به‌جای خلوت، موسیقی و راهنما ندارد. برای بعضی افراد، حتی به تمرین هم نیازی نیست.

پس ذهن آگاهی، لازمه مدیتیشن است؛ ولی برعکس آن، الزاماً درست نیست. اهمیتی ندارد در کدام‌یک از این دو «بهتر» هستید، به‌هرحال آن‌ها مزایای خودشان را دارند؛ از جمله: بهبود روابط اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی و واکنش بهتر در برابر فشارهای روانی

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید