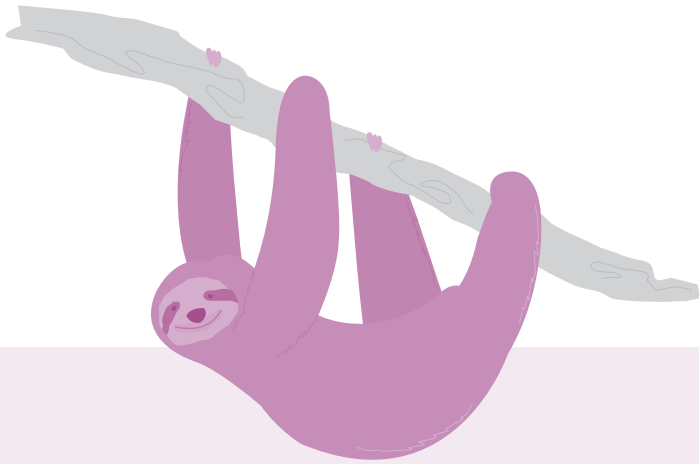


بیشتر بدانیم...

ذهن آگاهی یا حضور در لحظه (Mindfulness)

پودمان سلامتی ۱۰ Wellness Module 10



- ◀ آیا دوست دارید سرعت خود را کم کنید؟
- ◀ احساسات چالش انگیز خود را بپذیرید و بهتر مدیریت کنید؟
- ◀ زمان بیشتری را در زمان حاضر صرف کنید؟

ذهن آگاهی یا حضور در لحظه می تواند به شما کمک کند. ذهن آگاهی ابزاری است که هر کس در هر زمانی می تواند از آن استفاده کند. ذهن آگاهی به ما کمک می کند سرعت خود را کم کنیم، چیزها را آن گونه که هستند بپذیریم، با مشکلات و دشواری ها رویارو شویم و صرفاً قدردان چیزهایی باشیم که در شرایط فعلی زندگی وجود دارد.



Translation and resources section provided by: _____

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی عبارتست از فهمیدن اینکه در درون ما و نیز در محیط اطراف ما در زمان فعلی و بدون هر گونه قضاوتی چه چیزی در حال روی دادن است. ذهن آگاهی ابزاری است که به ما کمک می‌کند افکار و احساسات خود را مدیریت کنیم، متوجه چیزهایی شویم که در یک موقعیت در حال روی دادن است و خود را در زمان کنونی آن گونه که خود را نشان می‌دهد غرق سازیم.

ذهن آگاهی را می‌توانیم دارای دو بخش در نظر بگیریم: توجه و کنجکاوی

توجه به این معنی است که ما با صرف زمان، توجه و آگاهی خود را روی احساسات فیزیکی، افکار و محیط اطراف متمرکز کنیم. به عنوان مثال، به خودمان تذکر دهیم که روی چیزهایی متمرکز شویم که معمولاً فراموش می‌کنیم از قبیل نفس کشیدن یا کل احساس و حرکاتی که در نشستن نقش دارند.

کنجکاوی به این معنی است که ما بدون قضاوت به چیزهایی توجه کنیم که در مسیر حواس ما قرار می‌گیرند. ما علاقه‌مند به تجربه کردن هستیم بدون تلاش برای تغییر دادن آن. به این فکر کنید که زمانی که یک فکر یا موقعیت خاص اتفاق می‌افتد چه اندازه آسان است که احساس ناراحتی کنید. کنجکاوی به این معنی است که متوجه شویم یک فکر یا موقعیت در حال اتفاق افتادن است بدون آن که به آن واکنشی نشان دهیم. یک جنبه دیگر کنجکاوی این است که به موقعیت‌های مختلف نزدیک شویم بدون آنکه فکر کنیم این موقعیت چه احساسی در ما ایجاد خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر ما خودمان را عادت داده‌ایم که به یک وظیفه روزانه به عنوان کاری خسته کننده نگاه کنیم، احتمالاً یک جنبه متفاوت آن کار را که می‌تواند به روز ما معنایی جدید بدهد، از یاد خواهیم برد. زمانی که ما کنجکاو باشیم، ذهنی باز داریم و واقعاً به خود فکر یا موقعیت علاقه‌مند هستیم.

در صفحات بعد بیشتر درباره این دو بخش توضیح خواهیم داد.

ذهن آگاهی شامل موارد زیر نمی‌شود:

- خالی کردن ذهن از افکار یا احساسات
- فراموش کردن افکار، احساسات یا تجارب
- مجبور کردن خودتان به این که ریلکس کنید یا احساس خاصی داشته باشید. ذهن آگاهی عبارتست از شناختن و پذیرش احساسات، خواه خوب، خواه بد.

ذهن آگاهی از کجا می‌آید؟

ذهن آگاهی عمدتاً از مدیتیشن بودایی گرفته شده است. با این حال ذهن آگاهی می‌تواند به اندازه‌ای که شما دوست دارید غیر مذهبی یا معنوی باشد.

چرا ذهن آگاهی اهمیت دارد؟

بیشتر ما به صورت ناخودآگاه شیوه‌هایی در فکر کردن داریم که بخش‌های دیگر یک رویداد یا حادثه را نادیده می‌گیرد یا کنار می‌گذارد. به عنوان مثال، ما معمولاً روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شویم، درباره نحوه پایان یافتن یک موقعیت تصویری می‌کنیم یا اینکه زمان زیادی را صرف فکر کردن درباره مشکلات می‌نماییم. استفاده از مهارت‌های ذهن آگاهی برای نگاه کردن به یک موقعیت به شیوه‌ای بی‌طرفانه تر و خنثی‌تر می‌تواند تأثیر زیادی روی نحوه درک ما از خودمان و جهان‌مان داشته باشد. ذهن آگاهی سرعت ما را می‌کاهد و به ما فرصت می‌دهد در زمان رویارویی با یک مشکل، گزینه‌های مختلف را بررسی کنیم و این آزادی را داشته باشیم که به جای صرف نشان دادن واکنش، یک واکنش را انتخاب کنیم. ذهن آگاهی می‌تواند تأثیر مثبتی روی افکار، رفتارها و بهزیستی کلی روان ما داشته باشد و به همین ترتیب برای همه مفید است. ذهن آگاهی می‌تواند برای افرادی که از مشکلات مربوط به سلامت روان یا بیماری روانی از قبیل اختلال اضطراب یا خلق و خو نظیر افسردگی رنج می‌برند مفید باشد. برخی شواهد نیز نشان می‌دهد ذهن آگاهی در کنار دارو می‌تواند در نجات یافتن از مشکلات مربوط به مصرف مواد و اختلالات روان‌پریشانه کمک کند.

ذهن آگاهی چگونه کار می‌کند؟

بباید نگاه بیشتری به دو بخش ذهن آگاهی یعنی توجه و کنجکاوی داشته باشیم.

توجه

ما در جهانی با سرعت زیاد زندگی می‌کنیم که در آن درخواست‌ها و نیازهای فراوانی برای جلب توجه ما رقابت می‌کنند. این خیلی معمول است که ما خودمان را در جای دیگری ببینیم مثلاً به خاطر اتفاقی که در گذشته روی داده است تاسف بخوریم یا اینکه خود را برای چیزی در آینده آماده کنیم. ما این کار را به قدری انجام می‌دهیم که چیزهای کوچک و روزانه‌ای را که در برابر ما قرار دارند و به زندگی ما لذت یا معنی می‌دهند را به کلی فراموش می‌کنیم. زندگی در گذشته و آینده یعنی خارج از زمان حال می‌تواند تاثیر شگفت‌آوری روی نحوه فکر ما درباره چیزهایی که در شرایط فعلی در حال روی داده است داشته باشد.

کنجکاوی

ما از روی عادت درباره افکار، احساسات یا تجارب خود قضاوت می‌کنیم. بروز سوء تفاهم با یک دوست باعث می‌شود ما فکر کنیم وی دیگر علاقه‌ای به ما ندارد. یک حس فیزیکی ناراحت کننده باعث می‌شود احساس سرخوردگی یا حتی ترس کنیم.

مثالی برای ذهن آگاهی

می‌کنند متوجه این فکر می‌شوند: «اگر نتوانم همه چیز را انجام بدهم چه؟» ولی آن‌ها اینگونه پاسخ می‌دهند که «خوب ببین، این همان فکر است. حس می‌کنم که این فکر چگونه روی من تاثیر می‌گذارد. احساس می‌کنم که شانه‌هایم منقبض شده و سرعت نفس کشیدنم در حال تغییر یافتن است. این فکر در این شرایط باعث می‌شود اندکی احساس ناامیدی کنم و این کاملاً طبیعی است.» البته موقعیت گفته شده اهمیت دارد و هر دو فرد باید کاری را قبل از موعد مقرر انجام دهند. تفاوت در نحوه رویارویی افراد با این موقعیت است. فرد دوم آگاهی بیشتری درباره این فکر و تاثیر آن روی احساس خود دارد و به احتمال زیاد می‌تواند از ابزارها و استراتژی‌های مختلف برای کمک به مدیریت احساس ناامیدی خود استفاده کند.

تصور کنید که موعد مقرر یک کار مهم مربوط به مدرسه یا محل کارتان نزدیک شده است. فردی که خیلی به تازگی درباره ذهن آگاهی مطالبی یاد گرفته است احتمالاً بگوید: «شروع به فکر کردن درباره این موعد مقرر کردم. اگر نتوانم همه چیز را آماده کنم چه؟ کاش این فکر کلاً ناپدید شود. نمی‌توانم از عهده مدیریت کردن آن برآیم.» این فرد احتمالاً واکنش‌های زیادی را هم نسبت به این افکار در نظر خواهد آورد. این فرد احتمالاً احساس عصبانیت، ناراحتی یا حتی اندکی ناامیدی کند. این قبیل افراد احتمالاً نتوانند تمرکز کنند یا اینکه آن شب نتوانند بخوابند. افرادی هم که به صورت مرتب از مهارت‌های ذهن آگاهی استفاده

ذهن آگاهی چگونه است؟

ذهن آگاهی چندین ویژگی عمومی دارد.

تمرین ذهن آگاهی معمولاً شامل موارد زیر است:

- مشاهده و توصیف چیزهای درونی و بیرونی خود بدون قضاوت درباره آن‌ها
- مشارکت کامل - ما همه توجه خود را روی وظیفه مورد نظر متمرکز می‌کنیم
- تمرکز - از قبیل تمرکز کردن روی یک حس خاص مثل حس نفس کشیدن
- مهربانی با خودمان و بقیه
- ماندن در زمان حال و تجربه کردن کامل زمان حال

آیا برای تمرین ذهن آگاهی آماده‌اید؟ در اینجا چند ایده را می‌آوریم:

- **ذهن آگاهی را به وعده‌های غذایی خود بیاورید.** به جای اینکه در برابر تلویزیون یا رایانه غذا بخورید، روی آنچه که می‌خورید تمرکز کنید و از هر لقمه آن لذت ببرید.
- **در زمان راه رفتن خود نیز ذهن آگاهی داشته باشید.** گاهی اوقات در زمان رفتن سر کار یا مدرسه یا پیاده روی با سگ‌تان، سعی کنید با خاموش کردن عوامل مزاحم، در زمان کنونی متمرکز شوید.
- **ذهن آگاهی را وارد کارهای روزمره خود کنید.** توجه خود را عمداً روی کارهایی که انجام می‌دهید متمرکز کنید. به احساسات فیزیکی یا افکاری که پدیدار می‌شود دقت کنید. صابون چه بویی، چه حسی یا چه ظاهری دارد؟ شستن ظرف‌ها شاید چندان هم خسته کننده نباشد!
- **ذهن آگاهی را وارد کار یا مدرسه نیز کنید.** در طول روز چندین بار خودتان را چک کنید. افکار تان چگونه است؟ بدنتان چه حسی دارد؟
- **ذهن آگاهی را وارد روابط خود کنید.** اگر با دوستان یا عزیزان تان رو در رو صحبت می‌کنید، تلفن یا سایر عوامل مزاحم را کنار گذارید. واقعاً به آنچه که می‌گویند گوش دهید و به احساسی که در شما ایجاد می‌کند توجه نمایید. بدون هر گونه انتظار یا قضاوتی از حضور هم لذت ببرید.
- **ذهن آگاهی را وارد مشاهدات خود کنید.** توجه خود را روی چیزهایی که هر روز می‌بینید یا از کنارشان رد می‌شوید متمرکز کنید. به احساسات یا افکاری که در شما ایجاد می‌شود دقت کنید.
- **ذهن آگاهی را وارد احساسات خود کنید.** یک دقیقه کامل را صرف فهمیدن نحوه نفس کشیدن خود کنید. زمانی که ذهن شما منحرف می‌شود یا افکاری به ذهن تان می‌آید، متوجه باشید و توجه خود را به صورت آرام بار دیگر متوجه نفس کشیدن خود کنید. با تمرین بیشتر می‌توانید مدت زمان این کار را بیشتر کنید.
- **به صورت مرتب تمرین کنید.** با تمرین به شکل مرتب است که ما می‌توانیم عادت‌هایی را ایجاد کنیم که در زندگی روزمره ما کاربرد دارند. برای یک هفته تلاش کنید که هر روز چند دقیقه روی نفس کشیدن خود تمرکز نمایید. دقت کنید که در پایان هفته چه احساسی دارید.

مهربان شدن با خودتان به اندکی تلاش نیاز دارد.

چندین مورد که باید به یاد داشته باشیم...

- به تدریج شروع کنید - مجبور نیستید یکباره وارد جلسه‌های یک ساعته شوید. حتی پنج دقیقه هم می‌تواند بسیار مفید باشد.
- اینکه ذهن شما منحرف شود، طبیعی است. هر زمانی که ذهن شما منحرف می‌شود و شما بار دیگر به زمان حال بر می‌گردید، در حال تمرین و تقویت مهارت‌های ذهن آگاهی خود هستید.
- به یاد داشته باشید که ذهن آگاهی بنا به دلیلی، یک تمرین نامیده می‌شود، زیرا که ذهن آگاهی ابزاری است که برای کار کردن در بهترین حالت نیاز به مراقبت و پرورش دارد. شاید در برخی اوقات تمرکز کردن به مدت پنج دقیقه روی تنفس یا خوردن شام با ذهن آگاهی دشوار باشد. زمانی که تمرین ذهن آگاهی ناخوشایند و سخت به نظر می‌رسد، باید پشتکار داشته باشید، این مواقع همچنین فرصت خوبی است تا درباره این احساسات و واکنش‌ها کنجکاوی داشته باشید.

کجا می‌توانم ذهن آگاهی را امتحان کنم؟

در درمان ...

درمان‌های مختلف مبتنی بر سند و شواهد از تکنیک‌های ذهن آگاهی استفاده می‌کنند از قبیل درمان شناختی - رفتاری و درمان رفتاری دیالکتیک. دو رویکرد نیز وجود دارد که روی ذهن آگاهی متمرکز می‌شود. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یا (MBSR) که از تکنیک‌های ذهن آگاهی برای کمک به افراد جهت مقابله با استرس یا درد استفاده می‌کند و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی یا (MBCT) که از تکنیک‌های ذهن آگاهی در کنار درمان شناختی استفاده می‌کند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد با سابقه افسردگی کمک می‌کند که از عود مجدد بیماری‌شان جلوگیری شود. هر دو روش می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی افراد از طریق بهبود نشانه‌های مربوط به اختلالاتی از قبیل فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی - عضلانی مزمن) و سندرم روده تحریک پذیر کمک کنند.

خودم ...

منابع زیادی برای ذهن آگاهی وجود دارد که می‌توانید همین حالا استفاده از آن‌ها را شروع کنید. در این جا چندین منبع را برای بررسی می‌آوریم:

- **مرکز جلوگیری از خودکشی و مداخله بحران در بریتیش کلمبیا**، فایل‌های ضبط شده کوتاهی در آدرس اینترنتی www.crisiscentre.bc.ca/mindfulness دارد. شما می‌توانید تمرینات ذهن آگاهی کوتاه از قبیل اسکن بدن و آگاهی از تنفس را انجام دهید. شما همچنین می‌توانید لینک‌هایی را به سایر تمرینات ذهن آگاهی خوب پیدا کنید.
- **مرکز منابع سلامت روان کلتی (Kelty)** تجربیات بزرگسالان و جوانان را با بحث ذهن آگاهی در آدرس زیر قرار داده است keltymentalhealth.ca/healthy-living/mindfulness. شما فایل‌های ضبط شده کوتاه و همچنین لینک به منابع بیشتر را در این مرکز می‌توانید بیابید.
- **مایندشیفت (MindShift)** یک اپلیکیشن رایگان از موسسه AnxietyBC است. این اپلیکیشن شامل تکنیک‌های ذهن آگاهی است که به افراد دارای مشکل اضطراب کمک می‌کند. برای دسترسی به آن به آدرس زیر مراجعه کنید: <http://www.anxietybc.com/mobile-app>
- **هداسپیس (Headspace)** یک وبسایت و نیز اپلیکیشن درباره مدیتیشن است که توضیحاتی را درباره تکنیک‌های ساده ذهن آگاهی ارائه می‌کند و هدفش نیز کمک به شما برای پیدا کردن تکنیک‌هایی است که برای شما مفید باشد. برای دسترسی به آن به این آدرس مراجعه کنید <http://www.headspace.com/>
- **مجله مایندفول (Mindful)**، مربوط به یک سازمان غیرانتفاعی آمریکایی به نام بنیاد جامعه ذهن آگاه است که به همه جنبه‌های زندگی ذهن آگاه می‌پردازد. برای دسترسی به آن به آدرس زیر مراجعه کنید www.mindful.org

در یک گروه ...

کلاس‌ها و دوره‌های ذهن آگاهی در حال معروف و محبوب شدن است. شما می‌توانید به یک گزینه خوب در محله خود، مدرسه‌تان یا از طریق یک سازمان محلی دیگر دست یابید. علاوه بر این‌ها شما می‌توانید با مراجعه به لینک‌های زیر به منابع و برنامه‌های موجود در استان کبک برای ذهن آگاهی دسترسی داشته باشید:

<https://amiquebec.org/mindfulness/>
<https://www.mcgill.ca/wholepersoncare/mindfulness-based-programs/wellness>
<http://www.mindspaceclinic.com/service/mindfulness/>



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca