

ذهن آگاهی (حضور ذهن، MBSR) سبکی برای رسیدن به آرامش درون

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، آرامش درون، حضور ذهن، MBSR

□ اعظم فاضلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

همگی ما در جست‌وجوی آرامش و هماهنگی هستیم؛ زیرا کمبودشان را در زندگی حس می‌کنیم. همه ما گهگاه در زندگی اضطراب، آشفتگی، آزدگی، ناهماهنگی و درد و رنج را تجربه می‌کنیم. آن‌گاه که شخص بر اثر آشفتگی و اضطراب، دچار رنجش است نمی‌تواند این رنج را به خویشتن محدود نماید. پس درد و رنجش خود را به دیگران هم منتقل می‌کند. در نتیجه، این اضطراب در فضای پیرامون او منتشر می‌شود و هرکس با او در تماس باشد دچار رنج و آشفتگی خواهد شد. بدون شک این روش درستی برای زندگی کردن نیست. یکی از ویژگی‌های انسان موفق، کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و...) است. با توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت ذهن بیش‌ازپیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی بشناسیم و با مدیریت صحیح بر آن، از حداکثر توانمندی‌اش بهره ببریم. ذهن آگاهی راهکاری مؤثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت آن است.

موج سوم روان‌درمانی که یکی از جنبه‌های اصلی آن به حضور ذهن یا ذهن آگاهی اختصاص دارد، در اوایل دهه ۱۹۹۰ در حوزه روان‌درمانی با کارهای افرادی مانند لینهان^۱ و کابات

زین^۲ شکل گرفت. مشخصه اصلی درمان‌های این موج تمرکز بر پذیرش برای ایجاد تغییر است. ذهن آگاهی به معنای توجه به لحظه حال، به شیوه غیر قضاوتی متمرکز بر هدف می‌باشد (کابات زین، ۱۹۹۰ به نقل از محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (سگال^۳، تیزدل^۴ و ویلیامز^۵، ۲۰۰۲). این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت، وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود. بدین ترتیب، متوجه می‌شویم که زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود. ذهن آگاهی یک روش یافن نیست؛ اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را می‌توان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه

انسان همواره پیام‌ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیام‌هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود، آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آن‌ها را رها کند

ذهن آگاهی عمیق‌تر از تن‌آرامی پیش می‌رود و یک فرد ذهن آگاه سعی می‌کند بیدار شود و تجربه لحظه به لحظه خود را ببیند

بگیریم این چیزها را رها کنیم، نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش بیشتری کسب می‌کنیم و بدین ترتیب مشکلات و مسائل را با ذهنی شفاف‌تر و گشوده‌تر بررسی خواهیم کرد.

الفبای ذهن آگاهی

الف. برای آگاهی: آگاهی هرچه بیشتر از افکار و اعمال؛ در ذهن و بدن من چه می‌گذرد؟

ب. برای «بودن» در تجربیات: اجتناب از تمایل به پاسخ خودکار و برخورد با مشکلات با خلق تفسیر شخصی.

پ. برای پاسخ دادن و دیدن امور با خردمندی بیشتر: با ایجاد فاصله بین تجربه و واکنش خود، می‌توانیم خردمندانه انتخاب کنیم.

مزیت‌های ذهن آگاهی

اگر ذهن شما با افکار مضطرب تحت تنش باشد، بدن شما هم خنده خود تحت تنش قرار خواهد گرفت. هدف ذهن آگاهی این نیست که شما را آرام سازد. ذهن آگاهی عمیق‌تر از تن‌آرامی پیش می‌رود و یک فرد ذهن آگاه سعی می‌کند بیدار شود و تجربه لحظه به لحظه خود را ببیند. بنابراین، اگر شما تحت تنش هستید، ذهن آگاهی به معنای بیدار شدن و مطلع شدن و هشیاری نسبت به این تنش است. فرد ذهن آگاه به این توجه می‌کند که کدام قسمت بدنش تحت تنش قرار دارد، شکل و رنگ و بافت این تنش چگونه است و واکنش او به این تنش چیست. یعنی، افکار شما در خصوص این تنش چه شکلی دارند.

ذهن آگاهی یعنی کنجکاو و واریسی کامل تجربه‌ای که در حال رخ دادن است. سپس شما شروع به تمرکز روی تنفس خود می‌کنید تا حواس و ذهنتان از گذشته تنش‌زا و نوهم آینده

«فهمیدن»^۶ توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (باتر، ۲۰۰۳). اگر کاملاً حضور نداشته باشیم، نمی‌توانیم تشخیص دهیم که دقیقاً چه امکاناتی وجود دارد، چطور می‌توانیم به امکانات دسترسی داشته باشیم و چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد کنیم. از طرفی، ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است؛ زیرا روشی مؤثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد است.

وقتی فرد درمی‌یابد که ذهن دائماً در حال تغییر و تفسیر است، قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آن‌ها را دریابد. تمرین ذهن آگاهی این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد «افکار صرفاً افکارند» و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند، راحت‌تر می‌تواند آن‌ها را رها کند.

انسان همواره پیام‌ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیام‌هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود، آگاه باشد. درگیر افکارش نشود و بتواند آن‌ها را رها کند. علاوه بر این، فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود درمی‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه، رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت‌آور یا فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد.

یکی از اصول مهم در ذهن آگاهی «رها کردن» است. ما به طور کلی به خیلی چیزها چسبیده‌ایم، باورهایمان، رویدادهای خاص، زمان‌های خاص، یک منظره، یک خواسته و ... زمانی که یاد

اضطراب آور به اکنون آرام و مطمئن توجه شود. شما تنش را انکار نمی کنید. برای ندیدن به آن پشت نمی کنید بلکه با شجاعت به تنش خیره می شوید و آن را همان گونه که هست نه کم و نه زیاد می بینید و می پذیرید. دقت کنید که شما برای تغییر دادن تنش و یا خلاص شدن از آن هیچ تلاشی نمی کنید، سعی نمی کنید تنش را با چیز دیگری جایگزین سازید. تنها کاری که می کنید این است که نسبت به آن بیدار می شوید و زنجیره کامل تأثیرات تنش را روی کل بدنتان ردیابی و شناسایی می کنید.

مزیت بعدی ذهن آگاهی، آشتی کردن با بدن است. در واقع، پیام های بین ذهن و بدن شما در فرایند دوطرفه قرار دارند. ذهن شما سیگنال ها یا علائمی را به بدن شما می فرستد و بدن شما هم علائمی به ذهن شما ارسال می کند. شما احساس گرسنگی می کنید و بدن شما علائمی را به ذهن شما می فرستد، مبنی بر اینکه وقت خوردن رسیده است. در مورد احساس استرس هم همین طور است. اگر شما متوجه تنش در شانه های تان، اخم پیشانی و چشم های تان و ضربان سریع تر و غیرعادی قلب خود شوید، می بینید که در حالت استرس، بدن با این نشانه ها سعی می کند علائمی مبنی بر وجود استرس به ذهن شما بفرستد اما اگر ذهن شما آزاد و آگاه نباشد و مشغول پرداختن به افکار درونی تان باشد، متوجه علائم ارسالی از سوی بدن نمی شود. گرسنگی و تشنگی، خستگی و استرس همه این ها علائمی هستند که بدن می فرستد اما ذهن نمی تواند آن ها را دریافت کند. پس بین علائم بدن و ذهن شما جدایی بیشتری رخ می دهد و اوضاع بدتر می شود. در این حالت، استرس نه تنها برطرف نمی شود بلکه به صورت مارپیچی رو به پایین بدتر شده و از کنترل خارج می شود.

در ذهن آگاهی روی هشیاری نسبت به بدن تأکید فراوان می شود. یک مراقبه و تمرین ذهن آگاهی بسیار مهم در بحث ذهن آگاهی تمرینی است به نام اسکن بدن. در این تمرین، شما حدود سی دقیقه وقت صرف می کنید و در طول این سی دقیقه به صورت هدایت شده، توجه خود را روی بخش های مختلف بدنتان متمرکز می کنید. از نوک انگشتان پا تا فرق سر را به طور کامل اسکن کرده و پرتو توجه خود را روی آن ها جمع می کنید. بسیاری از هیجان هایی که در گذشته تجربه کرده اید اما ممکن است به خاطر بی تجربگی و جوانی شما درک نشده باشند، می توانند در بدن شما سرکوب و حبس شده باشند.

فایده دیگر، تقویت دستگاه ایمنی بدن است. اگر چیزی با بدن شما همخوانی نداشته باشد، دستگاه ایمنی بدن با طبعی با آن می جنگد و آن را دفع می کند. متأسفانه یکی از بدی های استرس این است که دستگاه ایمنی بدن نمی تواند به خوبی در مقابل آن عمل کند. ذهن آگاهی شما را قادر می سازد متوجه تغییرات ظریف در بدن خود شوید. به محض مشاهده استرس زیاد در بدنتان، می توانید هشیاری ذهن آگاهی خود را متوجه موقعیت نمائید و به جای تشدید استرس، نحوه تخفیف

و رفع آن را کشف کنید. به این ترتیب، ذهن آگاهی می تواند برای دستگاه ایمنی شما مفید واقع شود.

کاهش درد هم از مزایای ذهن آگاه شدن است. ذهن آگاهی روشی کاملاً متفاوت برای مقابله با درد است. در حالت ذهن آگاهی، شما با اشتیاق تا جایی که می توانید به احساس درد خود توجه نشان می دهید. برای مثال، اگر زانویتان درد می کند به جای اینکه حواستان را به سمت دیگری پرت کنید، واقعاً هشیاری ذهن آگاهی روی ناحیه فیزیکی آسیب دیده متمرکز می کنید. این بدان معناست که شما تمام خصوصیات حالت ذهن آگاهی، یعنی حالت پذیرا بودن، حق دادن و مهربان بودن و کنجکاوی و هشیاری، را تا می توانید به سوی ناحیه دردآلود متمرکز می کنید. این کار راحت نیست اما شما می توانید با تمرین در این کار ماهر و ماهرتر شوید.

بعد از این کار، می توانید بین احساس جسمانی درد و همه چیزهای دیگری که به این درد وصل می کنید، تمایزی قائل شوید. کم کم شما شروع به فهمیدن این واقعیت می کنید که بین درد جسمانی و درد روانی تفاوتی هست. درد فیزیکی احساس واقعی و خام درد در بدن است در حالی که درد روانی حاصل استرس، اضطراب و افسردگی است. با ذهن آگاهی شما شروع می کنید به رهاسازی درد روانی و در نتیجه، آنچه باقی می ماند درد بدنی و جسمی است. وقتی درد روانی شروع به محو شدن کرد، گرفتگی و سفتی عضلات اطراف ناحیه دردآلود برطرف می شود و با این کار درک درد کاهش می یابد و کم کم شما درد را به صورت اتفاقی در زمان اکنون می پذیرید.

ده روش کلیدی برای یک زندگی ذهن آگاهانه

۱. هر روز زمانی را برای آرام شدن کنار بگذارید.

همان طور که برای حفظ تناسب اندام ضروری است در طول هفته به صورت منظم و مرتب و مدت مشخص چند بار به ورزش و بدن سازی بپردازید، برای حفظ و تقویت حالت ذهن آگاهی نیز تمرین روزانه و مستمر ضروری است. این در حالی است که ذهن خیلی سریع تر از بدن به حالت اولیه خودش برمی گردد. برای مدت زمانی که جهت مراقبه ذهن آگاهی کنار می گذارید، اصلاً به خودتان فشار نیاورید. اگر می بینید ده دقیقه در روز زیاد است، آن را به میزان دلخواه خود کم کنید. می توانید هر روز صبح کنار درختان باغ یا گل های باغچه دقایقی بنشینید و فقط به آن ها نگاه کنید. سعی کنید در این دقایق تمام هوش و حواستان فقط به همان اتفاقات لحظه ای که در آن هستید باشد. خواهید دید که همین دقایق به ظاهر اندک اما مستمر و دائمی تأثیری شگرف در زندگی روزانه شما خواهند داشت.

۲. با آدم های دوروبرمان ذهن آگاهی ارتباط برقرار کنیم.

وقتی اولین بار با کسی برخورد می کنیم سعی می کنیم شکل ظاهر و قیافه او را با استعداد های ذهنی خودمان مقایسه کنیم و او را مشابه یکی از اقلام موجود در قفسه های خود در نظر بگیریم.

در حقیقت، ما سعی می‌کنیم آدم‌ها را با ایده‌ها و خاطرات ذهنی خودمان بشناسیم و در این کار هم عجله داریم. به همین دلیل است که در برخورد اول برای ما آدم‌ها خیلی مهم است؛ چون گمان می‌کنیم اگر بتوانیم با مقایسه آن شخص با استانداردها و دیدگاه‌های موجود در ذهنمان یک تعریف آشنا پیدا کنیم آن وقت در برخوردهای بعدی او را می‌شناسیم و دیگر نباید با او مانند یک فرد جدید برخورد کنیم. در ذهن آگاهی، برعکس گفته می‌شود که هر آدمی را که می‌بینیم، حتی اگر بارهاست او را می‌بینیم، در هر دفعه فرد جدیدی است. ما باید چنان با آدم‌ها ارتباط برقرار کنیم که انگار آن‌ها همیشه جدید هستند و ما هنگام برخورد هیچ قضاوت اولیه‌ای در مورد آن‌ها نداریم. در واقع، ما با حواس و هشیاری خود به‌طور مستقیم با اشخاص تماس می‌گیریم و هنگام برخورد، حضور ذهن کامل نیز داریم. این بی‌قضاوتی و مهربانی در برخورد با آدم‌ها، که همراه با روحیه کنجکاوی و گشاده‌دلی و ذهن باز است، سبب می‌شود دیگران از در کنار ما بودن احساس خوبی پیدا کنند و با ما راحت‌تر باشند. خواهید دید که با این گونه برخورد کردن کل روابط شما با دیگران متحول می‌شود و دنیا دیگر برایتان یکنواخت و خسته‌کننده نیست.

۳. از زیبایی‌های طبیعت لذت ببریم.

طبیعت خاصیتی اعجاب‌آور در بردن انسان به حالت ذهن آگاهی دارد. راه رفتن در طبیعت، رها کردن خود در دل طبیعت و گوش دل سپردن به صداهای محیط و مشام را از بوی طبیعی گیاهان و درختان پر کردن، می‌تواند بلافاصله شما را به زمان اکنون بیاورد و آرامش عمیق حضور در زمان حال را در دل شما ایجاد کند. همه آنچه برای بیداری نیاز داریم، در دل طبیعت موجود است و ما را صدا می‌زند.

۴. از سفر لذت ببریم.

وقتی راه می‌رویم ذهنمان عادت دارد به همه‌جا سرک بکشد و به همه چیز فکر کند جز جایی که همین الان داریم قدم می‌زنیم و اتفاقاتی که همین حالا در حین قدم زدن در درون و بیرون بدنمان دارد رخ می‌دهد، اما این وضع باید تغییر کند. از این‌به‌بعد باید تصمیم بگیریم که قدم زدنمان هم ذهن آگاهانه باشد؛ یعنی وقتی پاهایمان را یکی بعد از دیگری روی زمین می‌گذاریم و به جلو می‌رویم، برخورد پاها با زمین را به‌صورت لحظه‌به‌لحظه دریا می‌سازیم و حس کنیم. باید به نوسان دست‌ها و عقب و جلو رفتن بازوها در اثنای قدم زدن دقت کنیم و به هریک از نفس‌هایی که می‌کشیم، خوب توجه نماییم. باید باد و نسیمی را که با تندتر دویدن، بیشتر بر پوست بدنمان می‌خزد حس کنیم و خنکای این باد را با تمام ذرات پوستمان دریا می‌سازیم. باید اتفاق راه رفتن را با تمام جزئیاتش به‌صورت لحظه‌به‌لحظه درک کنیم. تنها با این روش است که می‌توانیم واقعاً ادعا کنیم که قدم زده ایم. مراقبه ذهن آگاهانه در حین قدم زدن یکی از تمرینات عالی برای استمرار حالت بیداری و هشیاری و حضور در زمان اکنون یعنی همان بیداری ذهن آگاهانه است.

۵. عجایب لحظه اکنون را ببینیم.

فقط یک لحظه در تمام زندگی ما وجود دارد. یک لحظه که اگر حواسمان به آن نباشد، از دستمان لیز می‌خورد و به گذشته می‌پیوندد. چیزی که «آینده» اش می‌پنداریم، فقط وقتی معنا پیدا می‌کند که به لحظه‌ای مثل همین الان تبدیل شود. آینده‌ای که هیچ‌وقت فرصت الان شدن پیدا نکند، وجود ندارد. آینده‌ای که به لحظه الان تبدیل شود اما ما متوجهش نشویم هم به درد نمی‌خورد. فقط با حواس جمعی دائم و لحظه‌به‌لحظه و با هشیاری دم‌به‌دم و زیر نظر گرفتن پیوسته و ناگسستنی زمان الان است که می‌توانیم بیشترین زمان حال را در زندگی تجربه کنیم. هرچه هست در همین الان است. انرژی، زندگی، شوق و هیجان واقعی و حتی همه آرزوهای ما در همین الان است که می‌تواند فرصت بروز و ظهور پیدا کند. همین الان دمی است به کوتاهی یک لحظه، لیز و فرار. باید به الان زندگی‌مان بیشتر توجه کنیم؛ زیرا این تنها چیزی است که داریم.

۶. به هیجانات ناخوشایند گوش دهیم.

فرض کنید یکی زنگ خانه شما را می‌زند. اگر در را باز نکنید او بی‌وقفه زنگ می‌زند. می‌توانید حواستان را به چیز دیگری پرت کنید. می‌توانید خود را به کار دیگری مشغول کنید اما زنگ همچنان صدا می‌دهد و تنها راهی که می‌توان از شر این مهمان سمج خلاص شد، این است که بروید و در را برایش باز کنید. مهمان وارد خانه می‌شود؛ چیزی را که می‌خواهد بگوید، می‌گوید و بخشی از توجه شما را به خود جلب می‌کند و بعد پی کار خود می‌رود. این همه کاری است که باید برای خلاصی از شر زنگ‌های پایان‌ناپذیر این مهمان سمج انجام دهید. احساسات و هیجانات ناخوشایند و آزاردهنده هم شبیه همین مهمان ناخوانده و سمج‌اند. می‌آیند و زنگ می‌زنند. اگر سعی کنید از آن‌ها فرار کنید، زنگ‌ها را بیشتر به صدا در می‌آورند. جرئت کنید و به هیجانات ناخوشایند خود اجازه دهید وارد حوزه توجه شما شوند و حرفشان را بزنند. خواهید دید اگر خودتان را با هیجانات خود یکی نپندارید، آن‌ها چیزی برای گفتن ندارند. وقتی شما با مهمان قوم و خویش نباشید و خود را متصل به او ندانید، او می‌فهمد که حرف‌هایش خریداری ندارد و پی کار خود می‌رود. شما هم در مقابل هیجانات و احساسات ناخوشایند و نامطلوب وجود خویش همین کار را انجام دهید. بگذارید بیایند و خودنمایی کنند و بروند. آن‌ها را به دقت برانداز کنید. بگذارید حرفشان را بزنند. وقتی در یکسان‌نپنداری خود با هیجانات خویش مهارت لازم را یافتید، درمی‌یابید که احساسات و هیجانات ناخوشایند نه تنها آزاردهنده نیستند بلکه برعکس، پر از درس و آموزش‌اند.

۷. به خاطر داشته باشید که شما افکارتان نیستید!

اگر همین الان فکر کنید که یک میمون صورتی پرند هستید، بدیهی است این فکر را باور نمی‌کنید و با خود می‌گوئید این فکر خیلی مسخره است! مگر ممکن است من یک میمون پرند صورتی باشم؟ اما چرا افکاری مثل «من به دردخور هستم» یا «هرگز

تنها کاری که از دست من و شما برای خلاصی از این جریان پایان‌ناپذیر فکر و خیال برمی‌آید این است که خودمان را با این سیل تمام‌ناشدنی یکی ندانیم و بین خود و افکارمان ارتباط برقرار نکنیم



نمی‌توانم

بهتر از این

باشم» یا «دیگر

نمی‌توانم ادامه دهم» را باور

می‌کنید؟ این‌ها هم فکرتند، درست

مثل همان فکر میمون صورتی بال‌دار! و در

مغز شما اتفاق افتاده‌اند. ما نباید هر چیزی را که فکر

می‌کنیم، باور کنیم. ذهن ما اغلب فرضیات و نتیجه‌گیری‌هایی

دارد که به زبان خیلی ساده حقیقت ندارند. ممکن است این فکر

که «در لحظه‌ی الآن زیاد سر حال نیستم» درست باشد اما این

فکر که «من همیشه افسرده و غمگینم» درست نیست یا این

فکر که «او وقتی کارش را درست انجام نمی‌دهد من ناراحت

می‌شوم» ممکن است درست باشد اما اینکه «او اصلاً به من کمک

نمی‌کند» می‌تواند درست نباشد. وقتی طبیعتِ ذهن خود را در

مراقبه‌ی ذهن آگاهانه می‌فهمید، از تجربه‌ی ذهن آگاهی درمی‌یابید

که افکار همیشه در ذهن شما ظاهر می‌شوند؛ چه بخواهید چه

نخواهید. افکار متوقف‌شدنی نیستند. تنها کاری که از دست

من و شما برای خلاصی از این جریان پایان‌ناپذیر فکر و خیال

برمی‌آید این است که خودمان را با این سیل تمام‌ناشدنی یکی

ندانیم و بین خود و افکارمان ارتباط برقرار نکنیم. فکر را واقعیت

محض نپنداریم و باور کنیم که فقط فکر است و بس. نه به ما ربطی

دارد و نه به واقعیت هستی.

۸. هر روز شکرگزار باشیم.

شکرگزار بودن یکی از جنبه‌های ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی

فقط به معنای متمرکز شدن سرد و خشک روی واقعیت‌ها نیست

بلکه توجه و بیداری همراه با یک روحیه‌ی گرم و پرمحبت است. برای

پرورش احساس قدردانی در وجودتان می‌توانید کارهای مختلفی

انجام

دهید :

برای مثال، قبل از

خوابیدن یک یا دو دقیقه

در مورد پنج چیزی که می‌توانید

قدردانش باشید، فکر کنید. این‌ها

می‌توانند چیزهای ساده‌ای باشند. از نور چراغ

تا چرخش پنکه تا رختخواب تمیز تا نگاه معصومانه فرزند

و هر چه که فکر می‌کنید می‌توانستید نداشته باشید و اکنون

در اختیار شماست یا برعکس، بر خلاف میل‌تان می‌توانسته‌اید

باشید و اکنون خوشبختانه ندارید. همچنین، می‌توانید میزان

تشکر کردن خود از دیگران را بیشتر کنید. وقتی کسی به شما

خوبی می‌کند، از سپاسگزاری و تشکر دریغ نکنید؛ هم به صورت

کلامی و هم عملی. همین‌طور وقتی اوضاع به هم‌ریخته است و

هیچ‌کس در آن شرایط شکر نمی‌گوید، شما باز هم سپاسگزار

باشید. اگر روزگار به شما سخت گرفته است، قدردانش باشید.

بله! قدردان سختی‌های زندگی باشید؛ چرا که در سختی‌هاست

که رشد می‌کنید. بنابراین، شکرگذار باشیم؛ برای هر چیزی که

می‌خواسته‌ایم ولی نداشته‌ایم. چون اگر آن‌ها را داشتیم دیگر به

دنبالشان نمی‌گشتیم.

۹. رهاسازی را به یاد آوریم.

تغییر جزء جدانشدنی طبیعت است. در طبیعت همه چیز در

حال تغییر است. هیچ چیزی را در کائنات نمی‌توانید نشان دهید

که تغییر نکند. بنابراین، اگر هر چیزی در حال تغییر است پس هر

تلاشی برای نگه داشتن آن چیزها به شکل ثابت محکوم به شکست

و ناامیدی است. هر چه بیشتر به چیزی بچسبید و بخواهید آن

را نگه دارید، ناامیدتر می‌شوید و موقع از دست دادنش هم،

تنفس خودتان ترکیب کنید، خواهید دید که به یکی از عالی‌ترین شیوه‌های تغییر سریع روحیه و ذهن آگاهی دست یافته‌اید. تبسم با تنفس ذهن آگاهانه معجزه می‌کند. این را می‌توانید همیشه امتحان کنید.

اثرات ذهن آگاهی

حال سؤال این است که اگر ذهن آگاه باشیم، چه تغییراتی در زندگی ما به وقوع خواهد پیوست و به زبان ساده در چه جنبه‌ها و حوزه‌هایی از زندگی، ذهن آگاهی واقعاً می‌تواند به ما کمک کند.

۱. پرورش مغز

هرچه تمرین ذهن آگاهی بیشتر باشد ساختار مغز برای هم‌نوایی و همسازي با این شکل جدید بیداری دگرگون‌تر می‌شود و پشتیبانی مغز از این شکل بیداری افزایش می‌یابد. هرچه تمرینات ذهن آگاهی و مراقبه آگاهانه شما بیشتر شود، پشتیبانی ساختار و ارتباطات مغز شما برای حفظ حالت بیداری آگاهانه افزایش می‌یابد و روحیه و دید مثبت شما نسبت به زندگی زیادتر می‌شود.

۲. بهبود روابط

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که انسان‌ها وقتی شروع به تمرین مراقبه ذهن آگاهانه می‌کنند، ارتباطشان با اطرافیان بسیار بهبود می‌یابد. این بهبود عمیق در روابط انسانی دلایل مختلفی دارد. اولین دلیل این است که ذهن آگاهی باعث خاموش شدن کلید استرس می‌شود. وقتی شما در معرض تهدید باشید و در محیط کار یا منزل هر لحظه منتظر اتفاق شومی باشید بدیهی است بدن و ذهن شما در یک حالت واکنشی پراسترس قرار دارد. روشن است که این حالت پراسترس سبب کاهش قدرت درک و آگاهی شما شود و بر واکنش‌های قضاوتی و خودبه‌خودی شما می‌افزاید. در این مواقع، وقتی یکی از اطرافیانتان سؤال می‌کند که مشکل شما چیست، خیلی راحت از کوره در می‌روید و واکنشی پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهید؛ واکنشی که می‌تواند کل رابطه دوستانه شما با اطرافیان و نزدیکانتان را به هم بزند. کاری که بیداری ذهن آگاهانه انجام می‌دهد این است که میزان آرامش و تن آرامی روزانه شما را بیشتر و در نتیجه واکنش‌های غیر مفید شما را کمتر کند. دلیل دوم بهبود روابط پس از مراقبه ذهن آگاهانه این است که با ذهن آگاه شدن، ظرفیت پذیرش تجربه و اتفاقی که در هر لحظه زندگی‌تان رخ می‌دهد در شما بیشتر می‌شود. این روحیه آمادگی برای رودررویی با هر چه رخ می‌دهد خودبه‌خود باعث بهبود روابط شما با بقیه می‌شود؛ چرا که شما دیگر روحیه رد یا انکار حذف ندارید و آدم‌ها را همان‌طور که هستند، بدون پیش‌داوری اولیه نظاره می‌کنید. به بیان ساده‌تر، شما فقط معایب و نواقص دیگران را نمی‌بینید بلکه به یمن بیداری و هشیاری ذهن آگاهانه‌ای که دارید و به خاطر دید بازتر و وسیع‌تری که نگاه ذهن آگاهانه به شما می‌دهد، می‌توانید تصویری کلان‌تر از تجربه و اتفاقی که پیش می‌آید ببینید و در

افسرده‌تر خواهید شد. چاره، فرار از این ناامیدی و افسردگی، ول کردن و رها کردن و عدم تعلق و وابستگی درونی به چیزهاست. سؤالی که در اینجا پیش می‌آید این است که چطور باید رها کرد. اگر الآن شما یک توپ را در دستتان نگه داشته باشید و از شما بخواهیم آن را رها کنید، خیلی راحت این کار را می‌کنید و توپ از دستتان می‌افتد اما اگر ندانید که توپ در دستان شماست، وضع فرق می‌کند. شما نمی‌توانید چیزی را که از چسبیدن خودتان به خبر ندارید، رها سازید. رهاسازی زمانی به شکل راحت و طبیعی اتفاق می‌افتد که شما از آن مطلع باشید. شما می‌توانید تمام طول روز راه بروید؛ بدون آنکه از تنش و گرفتگی عصبی موجود در شانه‌هایتان یا تنش عصبی فک و دهان و عضلات پیشانی‌تان آگاه باشید. وقتی آگاه نباشید، اصلاً متوجه وجود این گرفتگی‌ها و تنش‌ها نخواهید شد و در نتیجه نمی‌توانید از شر آن‌ها خلاص شوید. در حقیقت، به محض اینکه متوجه این تنش و گرفتگی شدید، بخش زیادی از آن حل می‌شود و از بین می‌رود اما بخش دیگری از تنش ممکن است باقی بماند. برای این بقیه نباید سعی کنید به زور خود را رها سازید. هر نوع تلاشی برای به زور رها شدن از تنش باعث می‌شود که تنش بیشتری ایجاد شود. شما باید رهاسازی را به‌عنوان یک هدف برای خود انتخاب کنید. در این حالت، تنش هنوز می‌تواند وجود داشته باشد. در ذهن آگاهی شما با اجازه اقامت دادن به تنش، بدون درگیر شدن عمدی با آن و فقط از طریق هشیاری و پاییدن و نظارت مستمر و پیوسته، خود را از شر آن رها می‌سازید.

۱۰. لبخند بزنیم و تبسم کنیم.

عضلات صورت شما با احساس شادی شما در ارتباط‌اند. وقتی خوشحال هستید، ناخودآگاه می‌خندید. این را همه می‌دانند اما آیا می‌دانید که تبسم باعث می‌شود شما به صورت خودبه‌خود احساس بهتری پیدا کنید؟ اگر این تبسم را با توجه و تمرکز روی



برخورد با آدم‌ها، آن‌ها را در تصویری بزرگ‌تر نظاره کنید. طبیعی است که به این ترتیب می‌توانید در کنار معایب و اشکالات و خطاهای آدم‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت شخصیت و رفتار افراد را بهتر دریابید.

۳. تقویت نیروی خلاقیت

خلاقیت شما به‌طور کامل به وضعیت ذهنی‌تان بستگی دارد. خلاقیت نیازمند آن است که شما استعداد رها کردن ایده‌های قدیمی و قبول و پذیرش ایده‌های جدید را داشته باشید. در ذهن آگاهی شما بدون قضاوت در مورد افکارتان آن‌ها را نظاره می‌کنید و از جریان اندیشه خود مطلع می‌شوید. این بی‌قضاوتی باعث می‌شود شیوه‌های منحصربه‌فرد و جدید تفکر، فرصت عرض اندام پیدا کنند. در بیشتر تمرینات خلاقیت، تأکید عمده، همیشه روی توقف قضاوت در مورد ایده‌ها و اجازه دادن به جریان آزاد ایده‌ها و دیدگاه‌هاست و این دقیقاً همان اتفاقی است که در ذهن آگاهی رخ می‌دهد.

۴. کاهش افسردگی

بعضی از انواع استرس به‌خاطر تکرار الگوهای منفی فکری و ناتوانی فرد در مواجهه با افکار و احساسات ناخوشایند و نامطلوب است اما در شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شما به قدرت رودررو شدن با همه افکار و احساسات خود، چه خوشایند و چه ناخوشایند و تلخ، را پیدا می‌کنید و از این راه به افسردگی‌تان پایان دهید. کاری که ذهن آگاهی و تمرینات مراقبه آگاهانه انجام می‌دهد این است که ظرفیت شما را برای ایستادن و تجربه کردن و روبه‌رو شدن با تلخی‌ها و احساسات آزاردهنده افزایش می‌دهد. در این صورت، شما دیگر از افکار و خاطرات تلخ و احساسات سخت فرار نمی‌کنید بلکه با روحیه‌ای پذیرا و با نگاهی بدون خشم، نفرت، بی‌رحمی و سرشار از مهربانی و در عین حال پر از کنجکاوی به نظاره تجربه‌ای که همین الان و همین جا دارد رخ می‌دهد، می‌پردازید. به این ترتیب، شما به کمک ذهن آگاهی می‌توانید به روشی کاملاً شخصی و سالم و کارآمد، به مواجهه با هیجانات و خاطرات تلخ، دست یابید. از سوی دیگر، بیداری ذهن آگاهانه سبب می‌شود شما به حالت ذهنی زیستن و بودن در زمان اکنون و حضور در لحظه حال، جابه‌جا شوید. با رفتن به این حالت ذهنی، شما دیگر خودتان را با افسردگی یکی نمی‌دانید بلکه خود را ناظر بی‌طرفی می‌دانید که مشغول تماشای اُفت‌وخیز، فوران و فروکش افسردگی است. با ذهن آگاهی شما از اتفاق درونی و افسردگی یک قدم خود را به عقب می‌کشید و با فاصله به آن خیره می‌شوید. با این جابه‌جایی در پنجره نگاه، شما دیگر افسردگی را به‌عنوان چیزی که همیشه با شما همراه خواهد بود، نمی‌بینید، بلکه آن را فقط به‌صورت فوران و فروکش یک احساس ساده و خشک‌وخالی نظاره می‌کنید؛ بدون اینکه خود را در این فرایند سهیم بدانید. شما با فاصله گرفتن از احساسات و نظاره بی‌قضاوت آن‌ها به این درک عالی نائل می‌شوید که احساسات وجود انسان هیچ کدامشان ابدی نیستند بلکه هر کدام آغاز و پایانی دارند. فقط باید

حوصله کرد و اجازه داد تا احساس بالا بیاید، خود را نشان دهد و فروکش کند و محو شود و برود. ذهن آگاهی همچنین به شما کمک می‌کند تا الگوهای ذهن خود را درک کنید. با ذهن آگاه بودن شما می‌توانید دریابید که ذهن شما چقدر راحت و سریع به وضعیت خلبان خودکار ناهشیارانه می‌رود چقدر ساده با رفتن به وضعیت واکنش خودبه‌خودی، به چرخه‌های منفی فکر اجازه می‌دهد تا قدرت‌نمایی کنند و افسردگی بیشتری را برای شما به ارمغان آورند. آگاه شدن از این عادت‌های ذهن، اولین قدم برای شروع دیدن زندگی از یک پنجره و زاویه جدید است و با این کار قدرت افکار و اندیشه‌های افسرده‌ساز کاهش می‌یابد.

۵. کاهش دردهای مزمن

ذهن آگاهی در کاهش دردهای مزمن تأثیری شگرف دارد. در مطالعات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی دکتر جان کابات زین، به دفعات مزایای ذهن آگاهی برای کاهش دردهای مزمن اثبات شده است. به نظر می‌رسد که واقع‌بین شدن و پذیرش درد به همین شکلی که هست سبب می‌شود تا احساس آن کمتر شود. به جای اینکه عضلات موقع درد کشیدن جمع شوند و میزان درد ناخودآگاه افزایش یابد. در ذهن آگاهی عضلات اطراف ناحیه دردمند شل و ریلکس می‌شوند و به این ترتیب از شدت درد کاسته می‌شود. بدیهی است که ذهن آگاهی باعث علاج قطعی درد نمی‌شود و باید برنامه درمانی پزشکان متخصص را برای رفع عامل درد و کاهش آن دنبال کرد، اما به هر حال، تأثیر ذهن آگاهی در کاهش دردهای مزمن انکارناپذیر است.

۶. معنای عمیق‌تر بخشیدن به زندگی

وقتی شما احساس آرامش عمیق حاصل از ذهن آگاهی را در عمق وجود خویش درک کنید، دیگر از خود نمی‌پرسید که معنا و هدف زندگی چیست. به وضوح خواهید فهمید که آرامش، عشق و لذت، همگی در درون خود شماست. در خواهید یافت که همه رنج‌ها و دردها و اندوه موجود در دنیا به خاطر آن است که بشر خود را از درک و استفاده از این منبع درونی آرامش و عشق و شادی، محروم ساخته است. خواهید فهمید که احساسات بد و ناخوشایندی که بعضی اوقات وجود شما را فرا می‌گیرند به خاطر دیدن دنیا از پنجره‌های اشتباه است. وقتی درک کنید که هدف شما دسترسی عمیق‌تر به منابع درون وجود خودتان است و این نه به خاطر خودتان بلکه به خاطر همه انسان‌هایی است که در اطراف شما هستند، آن زمان زندگی برای شما معنایی زیبا و عمیق خواهد یافت.

۷. کاهش استرس

ذهن آگاهی می‌تواند استرس را کاهش دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که شما از افکار و ایده‌ها و روحیه خود در موقعیت‌های استرس‌زا آگاه باشید. برای این کار، شما پاسخ خود به موقعیت‌های استرس‌زا را تغییر می‌دهید. بدیهی است پاسخ به استرس روشی مهم برای کاهش استرس است. ذهن آگاهی با

هشیارسازی شما نسبت به حالت‌های جسمی، ذهنی و روانی خودتان و دیگران باعث می‌شود کنترل اوضاع را به دست بگیرید و با واکنش‌های غیرارادی شرایط را پراسترس‌تر نسازید. یک فرد ذهن آگاه در یک محیط پرتنش در برخورد با فریاد و دشنام متقابلاً به داد و دشنام متوسل نمی‌شود بلکه سعی می‌کند عامل استرس‌زا را شناسایی کند و برای رفع آن چاره‌ای بیندیشد. به محض اینکه بتوانید در سطحی عمیق به واکنش‌های خودبه‌خودی مسلط شوید می‌توانید نوع واکنش خود در هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌آفرین را تغییر دهید. در موقعیت‌های منفی شما به جای واکنش‌های منفی پاسخ‌های خردمندانه می‌دهید. در این حالت، همه حرکات شما حساب‌شده و خلاقانه‌اند. در چنین شرایطی می‌توانید از استرس موجود در محیط به نفع خود استفاده کنید و آن را تحت کنترل خویش درآورید.

۸. مقابله با اضطراب

همه در زندگی اضطراب را تجربه کرده‌اند. اضطراب شب امتحان یا وقتی کسی می‌خواهد با ما مصاحبه کند یا وقتی مجبوریم جواب پس دهیم، اما این اضطراب وقتی به‌صورت دائمی درآید می‌تواند روزگار انسان را سیاه کند. اضطراب و نگرانی به‌خاطر فکر کردن در مورد آینده است. شما ممکن است درگیر اتفاقات بعد باشید، اتفاقات ماه بعد یا سال بعد. ذهن شما در این مورد شروع به پیش‌بینی نتایج منفی در خصوص اوضاع آینده می‌کند و در نتیجه، احساسات و هیجانات پرچالش در وجودتان زنده می‌شود. اما ذهن آگاهی به شما می‌گوید به جای تمرکز کردن روی اتفاقات شوم آینده، روی همین الان و همین‌جا تمرکز کنید و بدون هیچ‌گونه پیش‌داوری، لحظات اکنون را تجربه کنید. به این ترتیب، شما شروع به رهایی خود از ذهن آینده‌بین می‌کنید و به خودتان اجازه می‌دهید دنیای قابل حس زنده در اطرافتان را مشاهده کنید.

۹. تنظیم عادت‌های خوردن

آیا از چیزی که می‌خورید آگاه هستید؟ آیا مزه چیزهایی را که می‌خورید و می‌جوید قبل از قورت دادن درک می‌کنید؟ آیا موقع خوردن حواستان به چیزی که می‌خورید هست یا اینکه حواس خود را با خیره شدن به تلویزیون و خواندن کتاب و روزنامه پرت می‌کنید؟ آیا وقتی دچار احساسات ناخوشایند می‌شوید به خوردن روی می‌آورید تا از شر آن احساسات خلاص شوید؟ اگر درون شما خالی باشد ممکن است برای پر کردن آن فضا به خوردن روی آورید یا هر وقت ذهنتان نگران شد ممکن است یک شکلات بخورید. شاید استرس شما را وادار می‌کند که بدون احساس گرسنگی سراغ یخچال بروید و محتویات آن را بخورید و یا برعکس، نگرانی و اضطراب خود را با غذا نخوردن و بی‌اشتهایی نشان دهید. ذهن آگاهی راهی متفاوت برای برخورد با هیجانات ناخوشایند پیش روی کسانی می‌گذارد که موقع ناراحتی به سراغ خوردن می‌روند یا بی‌اشتهای می‌شوند. غذا خوردن ذهن آگاهانه با بیدار شدن و آگاهی دم‌به‌دم از فرایند آماده‌سازی و خوردن غذا

سروکار دارد و در آن پیش‌داوری نکردن و پذیرفتن عادت‌های فعلی خوردن شما، مدنظر است. در غذا خوردن ذهن آگاهانه همچنین به پیام‌هایی که بدن برای ما می‌فرستد نیز توجه می‌شود و با استفاده از این هشیاری و آگاهی تعیین می‌شود که چقدر باید بخوریم. با افزایش هشیاری هنگام خوردن شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را بخورید و چه چیزی را نخورید و این تصمیم به‌صورت آگاهانه اتخاذ می‌شود. در خوردن ذهن آگاهانه شما دقیقاً متوجه می‌شوید چه موقع گرسنه‌اید و چه موقع باید از خوردن دست بکشید. به همین خاطر، خوردن ذهن آگاهانه می‌تواند در حفظ وزن مناسب به شما بسیار کمک کند.

۱۰. افزایش شادمانی شما

همه می‌خواهند شاد باشند. همه کارهایی را که انسان انجام می‌دهد می‌توان نیاز و طلب شادی بیشتر دانست. سؤال این است که بهترین راه برای افزایش شادی چیست. اینکه فقط به چیزهای مثبت فکر کنید، برای شادتر شدن کافی نیست بلکه لازم است خود را درگیر چیزهایی کنید که هر لحظه حس بودن و سرزندگی شما را تقویت کند.

ذهن آگاهی همان چیزی است که می‌تواند شادی روزافزون را برای انسان به ارمغان آورد. با ذهن آگاهی، ذهن به‌طور طبیعی مثبت‌تر می‌شود و حالت ارتجاعی و انعطاف‌پذیری آن نیز افزایش می‌یابد. با افزایش انعطاف‌پذیری ذهن، ظرفیت آن برای مقابله با تنش‌ها و مصیبت‌ها به شکلی سالم و درست بیشتر می‌شود و به این ترتیب، برگشت انسان به حالت شادی بعد از روبه‌رو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی، بسیار سریع‌تر و بی‌دردتر خواهد بود. ذهن آگاهی همچنین ظرفیت انسان را برای مقابله با مشکلات در آینده نیز افزایش می‌دهد. تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند ساختار مغز را تغییر دهد و در نتیجه به شخص کمک کند تا در ایام سختی انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Linhan
2. Kabat-Zin
3. Segal
4. Teasdale
5. Williams
6. Baer

منابع

۱. کابوایی، ح، ن، و، حاتمی، ع. شفیع‌آبادی. «اثر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده»، مجله تازه‌های علوم شناختی، سال دهم، شماره ۴، ۱۳۸۷.
۲. محمدخانی، پ و م.، خانی‌پور، درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن به همراه راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیشگیری از عود افسردگی، دانشگاه علوم پزشکی و توان بخشی، تهران، ۱۳۹۰.
3. Kabat-zinn, J(1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacort.
4. Linehan, M.M.(1993). Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder. NewYork: Guilford press.
5. Segal, Z. V.,Teasdale, J. D.,& Williams, J. M. (2002). Mindfulness Based cognitive therapy for depression. NewYork: The Guilford press.
6. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical psychology: Science and Practice. 10, 125 – 143.