

درمان افسردگی با ذهن آگاهی

راهکارهای پیشگیری از افسردگی با رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

اعظم فاضلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ذهن آگاهی یعنی آگاهی لحظه به لحظه از حواس جسمانی، افکار، هیجانات و محیط... و ارتباط با هر آنچه در لحظه اتفاق می‌افتد بدون آنکه در مورد آن قضاوتی شود «و این یعنی شناخت و پذیرش هستی، همان‌گونه که هست...»
(جان کابات زین)

افسردگی

خوشایند می‌شود. (سگال و همکاران، ۲۰۰۲) شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، از روی مدل کاهش استرس مبتنی بر روش ذهن آگاهی کابات‌زین ساخته شده و اصول درمان شناختی به آن اضافه شده است. این نوع شناخت‌درمانی شامل مدیتیشن‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین مرور بدن و چند تمرین شناخت‌درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس‌های بدنی را نشان می‌دهد. تمامی این تمرین‌ها به‌نوعی توجه به موقعیت‌های بدنی و پیرامون را در لحظه حاضر میسازند و پردازش‌های خودکار افسردگی‌زا را کاهش می‌دهند. بنابراین به‌کار گرفتن مجدد با توجه به این شیوه، از افزایش یا ماندگاری افسردگی جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود چرخه‌های پردازش معیوب کمتر در دسترس قرار گیرند.

منظور از ذهن آگاهی چیست؟

واژه ذهن آگاهی از بودیسم (آیین بودا) گرفته شده است. منظور از ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه از حس‌های بدنی (مثل احساس گرما و سرما، فشار، سوزش، درد و...)، افکار (مثل من آدم ناتوانی هستم) و احساسات (مانند احساس شادی، غمگینی، دلهره) است. در تعلیمات ذهن آگاهی به بیماران آموزش داده می‌شود تا از این حس‌های بدنی، افکار و احساسات آگاه شوند و بدون آنکه در مورد خوب یا بد بودن آن‌ها قضاوتی کنند، فقط آن‌ها را بپذیرند. به عبارتی، هدف اصلی ذهن آگاهی پذیرش حس‌های بدنی، افکار و احساسات است.

نکات اصلی در روش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

۱. کمک به بیماران برای جلوگیری از ایجاد افکار منفی در آن‌ها
۲. آموزش روش‌هایی به بیمار که در صورت ایجاد افکار منفی در ذهن خود، با آن‌ها درگیر نشود و در دام آن‌ها نیفتند.
۳. آموزش تمرکز و آگاهی
۴. آموزش «بودن در زمان حال» به جای اشتغال و درگیری ذهنی با مسائل گذشته

به‌طور کلی، افسردگی یک اختلال خلقی است که حالات هیجانی آن با احساس غمگینی شدید، بی‌ارزشی، احساس گناه و کناره‌گیری از دیگران، آشفتگی در خواب و اشتها به همراه کاهش میل جنسی و علاقه به فعالیت‌های معمول و لذت بردن از آن‌ها مشخص می‌شود. علائم ذکر شده می‌تواند از چندین هفته تا چند سال ادامه یابد. (حناسب‌زاده‌اصفهانی، ۱۳۸۸) در واقع، عود خلق منفی، به هر دلیل، می‌تواند نشانه‌های افسردگی را در پی داشته باشد؛ بدین معنا که با ایجاد خلق منفی، عادات قدیمی (فکر منفی) دوباره شروع می‌شود و ممکن است ما شاهد یک دوره کامل افسردگی باشیم. (سینز، ۲۰۰۳) بنابراین، با کشف ارتباط بین خلق منفی و افکار منفی می‌توان از بروز افسردگی پیشگیری کرد. در ۱۹۹۲، تیزدیل از دانشگاه ولز و سگال^۱ از دانشگاه تورنتو، برای جلوگیری از عود و برگشت افسردگی رویکرد جدیدی را مطرح کردند. این رویکرد درمانی که «شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی» (MBCT)^۲ نام گرفت (سگال، ویلیامز^۳ و تیزدیل^۴، ۲۰۰۲) آمیزه‌ای مبتکرانه از جنبه‌های شناخت‌درمانی بک (بک^۵، راش^۶، شاو^۷، و امری^۸، ۱۹۷۹) و برنامه کاهش استرس مبتنی بر «ذهن آگاهی»^۹ (MBSR) کابات‌زین^{۱۰} (۱۹۹۰) بود.

ذهن آگاهی و شناخت‌درمانی

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند، در زمان کنونی، و خالی از پیش‌داوری و قضاوت است. (به نقل از سگال و همکاران، ۲۰۰۲) در ذهن آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی^{۱۱} آگاه می‌شود و مهارت‌های مربوطه به شناسایی شیوه‌های مفیدتر را فرا می‌گیرد. برای ذهن، دو شیوه اصلی در نظر گرفته می‌شود: یکی «انجام دادن» و دیگری «بودن». در ذهن آگاهی فرا می‌گیریم که ذهن را از یک شیوه به‌سوی شیوه دیگر حرکت دهیم. (به‌نقل از سگال و همکاران، ۲۰۰۲)

ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود باعث جلوگیری از ماریپیج فروکاهنده خلق منفی گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده و رشد دیدگاه جدید و پدید آمدن افکار و هیجان‌های

برای ذهن، دو شیوه اصلی در نظر گرفته می‌شود: یکی «انجام دادن» و دیگری «بودن»

۵. پذیرش افکار و احساسات خود
۶. کمک به افراد برای مراقبت از سلامت روانی خود با استفاده از روش‌هایی خاص (مانند روش‌هایی که انرژی روانی افراد را افزایش می‌دهند).

راهکارهای پیشگیری از افسردگی براساس رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

● به انجام فعالیت‌هایی روی آورید که انرژی شما را افزایش می‌دهد. هر فعالیتی که به شما احساس تسلط در یک کار، رضایت از انجام آن یا احساس موفقیت یا کنترل امور را می‌دهد و باعث افزایش انرژی می‌شود. این فعالیت‌ها ممکن است شامل امور ساده و جزئی مانند نوشتن نامه، تزئین غذا، نقاشی کردن، ورزش‌های مختصر یا نرمش‌های ساده، رسیدگی به ظاهر شخصی و... باشند.

● از هر چیزی که بی‌جهت انرژی شما را کاهش می‌دهد، دوری کنید. اکثر ما بدون آگاه باشیم، فعالیت‌های بی‌ثمر زیادی انجام می‌دهیم که موجب تحلیل انرژی در ما می‌شوند (مانند تماس‌های تلفنی یا حضوری و غیرضروری یا نگهداری اشیای غیرضروری). شما به محض کنار گذاشتن این فعالیت‌ها متوجه می‌شوید که با کاهش فشار روانی و نگرانی، قادر خواهید بود حجم بالایی از انرژی خود را بازیابید و از آن برای انجام امور مفیدتر و سازنده‌تر استفاده کنید. یاد بگیرید خود را درگیر اموری کنید که واقعاً دوست دارید و آن‌ها را انجام دهید؛ در غیر این صورت برای انجام امور دلخواهتان وقت و انرژی از دست خواهید داد. واقعیت این است که دنیای ما دنیای محدودیت‌هاست. با یک حساب سرانگشتی و تخمین عمر مفید می‌توانید تصمیم بگیرید به چه فعالیت‌هایی مشغول شوید و از کدام‌ها دوری کنید.

● برای به‌دست آوردن رضایت بیشتر از زندگی، این زندگی شما نیست که باید عوض شود، بلکه احساس رضایت شما از زندگی است که بهتر است تغییر کند. خیلی کم اتفاق می‌افتد که زندگی به شکلی باشد که ما دوست داریم. زندگی معمولاً به همان شکلی است که باید باشد. بیشتر اوقات نیز ما توان تغییر شرایط زندگی خود را نداریم و کنترل ما بر شرایط و اطرافیان کم است. به عبارتی برای احساس رضایت قادر نیستیم در تمام اوقات، شرایط یا اطرافیان را مطابق خواسته‌های خود تغییر دهیم. در بسیاری از موارد باید یاد بگیریم آرزوهایمان را با آنچه هست هماهنگ کنیم. تنها زمانی می‌توانیم این هماهنگی را به‌وجود آوریم که زندگی را همان‌گونه که هست بپذیریم و اصرار نداشته باشیم که حتماً آن را به شکلی خاص تبدیل کنیم.

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند، در زمان کنونی، و خالی از پیش‌داوری و قضاوت است

● تلاش کنید افکار منفی خود را کنار بگذارید. کنار گذاشتن افکار منفی اغلب با افزایش روحیه همراه می‌شود. حتی لازم نیست افکار مثبت دیگری را جایگزین آن‌ها کنید تا روحیه شما بهبود یابد. فقط افکار منفی خود را بشناسید و سپس تصمیم بگیرید آن‌ها را کنار بگذارید. روان‌شناسان اعتقاد دارند افکار منفی، دشمن سلامتی روانی و جسمی هستند. در زیر فهرست سی فکر منفی آمده است. آن‌ها را بخوانید و در کنار هر یک از این افکار که ممکن است شما نیز با آن درگیر باشید، علامت بزنید. سپس بشمارید و ببینید چند دشمن دارید.

۱. احساس می‌کنم همه چیز بر ضد من است.
۲. به هیچ دردی نمی‌خورم.
۳. چرا نمی‌توانم هیچ وقت موفق بشوم؟
۴. هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند.
۵. دیگران را از خودم ناامید کرده‌ام.
۶. فکر نمی‌کنم با این وضع بتوانم ادامه دهم.
۷. ای کاش آدم بهتری بودم.
۸. بسیار ضعیفم.
۹. زندگی‌ام آن طوری که دلم می‌خواهد پیش نمی‌رود.
۱۰. از خودم بسیار ناامیدم.
۱۱. دیگر از چیزی لذت نمی‌برم.
۱۲. دیگر نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم.
۱۳. نمی‌توانم کاری را شروع کنم.
۱۴. چه بر سرم آمده است؟
۱۵. ای کاش جای دیگری بودم.
۱۶. نمی‌توانم به کارها سروسامان بدهم.
۱۷. از خودم نفرت دارم.
۱۸. ارزشی ندارم.
۱۹. ای کاش ناپدید می‌شدم.
۲۰. چرا این جور شده‌ام.
۲۱. من یک بازنده (محکوم به شکست) هستم.
۲۲. زندگی‌ام درهم و برهم (آشفته) است.
۲۳. آدم ناموفقی هستم.
۲۴. هیچ‌وقت نخواهم توانست در کاری موفق شوم.
۲۵. به‌شدت احساس درماندگی می‌کنم.
۲۶. باید چیزی در زندگی‌ام تغییر کند.
۲۷. حتماً اشکالی پیدا کرده‌ام.
۲۸. آینده‌ام تاریک است.

۲۹. زندگی به زحمتش نمی‌آورد.
۳۰. هیچ کاری را نمی‌توانم تمام کنم.

● به‌جای فرار از مسائل و مشکلات، مشکل‌گشایی کنید.

همه ما در دورانی از زندگی ممکن است درگیر مشکلات گوناگونی باشیم. مهم نیست چه مشکلی دارید؛ حتی خیلی مهم نیست که مشکل شما حل‌نشده یا حل‌شدنی باشد.

مهم این است که به‌جای فرار از مشکلاتتان، با آن‌ها مواجه شوید و از شیوه‌های حل مسئله برای حل و فصل آن‌ها استفاده کنید. این اقدام حس خوبی به شما می‌دهد. اینکه بر اوضاع کنترل دارید و برای رفع یک مشکل تلاش می‌کنید، می‌تواند حس قدرت، ارزشمندی و توانایی را در شما زنده کند و از احساسات دردناک شما (بی‌ارزشی، ناتوانی، نداشتن کنترل، یأس و درماندگی) - که همگی در ایجاد افسردگی نقش مهمی دارند- بکاهد.

برای حل مسئله مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. مشکل را به روشنی تعریف کنید.
۲. معایب و مزایای مشکل را مشخص کنید و به‌صورت جداگانه فهرست کنید.
۳. آیا با توجه به معایب و محاسن این مشکل، در حال حاضر ضرورتی برای حل آن وجود دارد؟ در این باره تصمیم بگیرید.

۴. تمام اطلاعات و راه‌حلهایی را که ممکن است در حل این مشکل کمک‌کننده باشند، فهرست و اولویت‌بندی کنید.
۵. از بهترین راه‌حل فهرست شروع کنید و برای پیشرفت در آن راه‌حل برنامه‌ریزی کنید.

نکته: اگر قرار باشد مشکل حل شود، با اطلاعات، منابع و راه‌حل‌های در دسترس شما حل خواهد شد. گاهی ممکن است این راه‌حل‌ها به حل مشکل نینجامند. گاهی نیز راه‌حل یک مشکل تنها پذیرش آن است. به هر حال، هدف اصلی روان‌شناسان از آموزش مهارت حل مسئله به بیماران خود این است که این مهارت می‌تواند به کاهش حالات افسردگی در افراد منتهی شود و یادگیری این مهارت، روشی کارساز برای خلاصی از اندوه و ملال است. یاد بگیرید فرایند حل مشکلات خود را به تعویق نیندازید.

● فعالیت‌های خود را افزایش دهید.

الف. فعالیت‌های بدنی وقتی به شکل مداوم و منظم باشند، موجب ترشح ماده‌ای شیمیایی به نام اندورفین توسط مغز می‌شوند. این ماده با حالات خوشی و احساس لذت و شادمانی رابطه مستقیم دارد؛ ب. انجام فعالیت‌ها می‌تواند در فرایندی کلی باعث تقویت حس ارزشمندی، امیدواری، توانایی و خودکارآمدی شود و به زندگی ما معنا بخشد. توجه کنید که هر یک از جنبه‌های این فرایند، دقیقاً مخالف جنبه‌هایی است که در افراد آسیب‌پذیر به افسردگی، موجب ایجاد افسردگی یا شدت گرفتن آن می‌شوند؛ ج. انجام فعالیت‌هایی که خصوصاً در حیطه‌های بین‌فردی و اجتماعی ممکن است ما را با واکنش‌های مناسب از سوی دیگران مواجه کند. بدین ترتیب، روابط اجتماعی بهبود می‌یابد و احتمالاً فرد افسرده از این طریق توجه و تأیید دیگران را به‌دست می‌آورد. در این صورت به جنبه‌هایی می‌رسیم که دقیقاً در مقابل افسردگی قرار می‌گیرند.

● برای مقابله با افسردگی به ذهن خود اجازه ندهید به

شکل خودکار هدایت شود (سرگردان باشد). ممکن است همه ما، حواس‌پرتی را تجربه کرده باشیم؛ به‌عنوان مثال گاهی صفحاتی از یک کتاب را می‌خوانیم ولی بعد درمی‌یابیم چیزی از آن نفهمیده‌ایم (چون ذهن ما در جای دیگری سرگردان بوده است). روان‌شناسان برای نام‌گذاری چنین وضعیتی از واژه «هدایت خودکار» استفاده می‌کند.

در هدایت خودکار، در حالی که به نظر می‌رسد بدن در حال انجام کاری است، ذهن کار دیگری انجام می‌دهد؛ چون ما به شکل ذاتی تمایل نداریم که فکرممان را با چیزهای ساده مشغول کنیم. بنابراین ذهن در بیشتر اوقات با افکار، خاطرات، برنامه‌ها یا احساسات سردرگم می‌شود. این وضعیت در افرادی که مستعد افسردگی‌اند یا حداقل یک بار افسردگی را تجربه کرده‌اند، مشکل‌آفرین خواهد شد. چون در این شرایط، آن‌ها به شکل غیرارادی و خودکار غرق در افکار منفی و نیز خاطرات و هیجان‌ات دردناک خود می‌شوند. در این صورت آن‌ها به جای آنکه از اجزای تفکر منفی خود آگاه باشند و به آن توجه



کنند، این اجزای را با هم ترکیب می‌کنند.

نتیجه این امر افزایش افکار ناخوشایند و احساسات دردناک است که به بروز الگویی از احساسات شدید غم‌انگیز و ملال‌آور منجر می‌شود و همین وضعیت منجر به ایجاد افسردگی یا شدت یافتن آن خواهد شد. (در روش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به بیماران آموزش داده می‌شود ذهن سرگردان خود را متمرکز کنند.)

● **هنگام مشغولیت ذهنی با تجربیات ناخوشایند، با تمرکز بر حس‌های بدنی خود به زمان حال برگردید.**

هدف از انجام این تمرین این نیست که شما احساس متفاوتی داشته باشید، راحت شوید یا آرام بگیرید. ممکن است این حالات ایجاد شود یا نشود. هدف این است که همزمان با جلب نمودن توجه خود به هر کدام از قسمت‌های بدن، به‌طور نوبتی و به بهترین شکل ممکن آگاهی خود را به هر حسی که تشخیص می‌دهید، معطوف کنید.

● **هنگام تجربه احساسات دردناک، توجه‌تان را به خودتان معطوف کنید.** از این طریق می‌توانید از عمیق شدن و مزمن شدن این احساسات و تبدیل آن‌ها به افسردگی تا حد زیادی در امان بمانید.

● **برای داشتن تمرکز بر تنفس، هنگام بروز هیجانات شدید چه باید کنیم؟**

هیجانات، جزئی از تجارب ما هستند اما اگر در تله هیجانات دردناک و ناخوشایند خود گرفتار شویم و احساس ناامیدی کنیم، چگونه می‌توانیم با این احساسات مدارا کنیم ما می‌توانیم با هیجانات خود از طریق آگاهی داشتن از احساسات، بدون اینکه براساس آن‌ها عمل کنیم، سروکار داشته باشیم. به این معنی که تنها از وجود آن‌ها آگاهی یابیم بدون آنکه دچار پیامدهای منفی آن‌ها شویم. واقعیت این است که احساس می‌تواند به‌طور پایداری تغییر شکل دهد و در یک فاصله زمانی کوتاه، شدیدتر یا ضعیف‌تر شود. در این باره می‌توانیم چنین فرض کنیم که ذهن ما، مانند یک آسمان پهناور است و همه احساسات، افکار و حس‌های بدنی، مانند هوایی هستند که از این آسمان می‌گذرند؛ بدون اینکه در ذات آن تغییری ایجاد کنند. ابرها، بادهای برف و رنگین‌کمان می‌آیند و می‌روند ولی آسمان همیشه به یک شکل است؛ همان‌طور که بوده است؛ مثل مخزنی که اشیا در آن قرار داده یا از آن خارج می‌شوند.

در تمرین‌های ذهن‌آگاهی ما نیز تمرین می‌کنیم که ذهنمان مثل آن آسمان باشد و اجازه می‌دهیم که این پدیده‌های ذهنی و جسمی وارد آن شوند و سپس مانند تغییر آب‌وهوا ناپدید گردند. به کمک این روش، ذهن ما می‌تواند با وجود هر طوفانی، ثابت و متوازن باقی بماند.

● **از تمامی آنچه در هر روز اتفاق می‌افتد، آگاه باشید.** برای

اینکه آگاهی شما در تمام روز افزایش یابد، این تمرین‌ها را در زندگی خود بگنجانید:

■ **صبح هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، قبل از آنکه از رختخواب خارج شوید، به تنفس خود توجه کنید.** پنج بار با آگاهی نفس بکشید.

■ **وقتی صداهایی مانند صدای تلفن، آواز پرنده، عبور قطار، خنده، بوق ماشین، باد یا صدای بسته شدن در را می‌شنوید، از آن‌ها به‌عنوان زنگی برای ذهن‌آگاهی استفاده کنید، واقعاً گوش کنید، حاضر باشید و بیدار شوید.**

■ **وقتی راه می‌روید یا می‌ایستید، به بدن خود توجه کنید.** لحظه‌ای به وضعیت بدن خود توجه کنید. به ارتباط با زمینی که روی آن ایستاده‌اید توجه کنید. وقتی راه می‌روید، به هوایی که به صورت، بازوها و پاهایتان می‌خورد توجه کنید. آیا با عجله راه می‌روید؟ ■ **شب‌ها قبل از اینکه بخوابید، چند دقیقه به تنفس خود توجه کنید.** پنج دقیقه تنفس خود را آگاهانه زیر نظر بگیرید.

● **به یاد داشته باشید که افکار ما واقعیت نیستند.** به مثال زیر توجه کنید؛
جواد در راه مدرسه بود.
او نگران درس ریاضی بود.
او مطمئن نبود که بتواند کلاس درس را امروز دوباره اداره کند.
این وظیفه مستخدم نبود.

وقتی این جملات را می‌خوانید متوجه چه چیزی می‌شوید؟ اکثر افراد درمی‌یابند که از یک خط به خط بعدی، باید صحنه را در ذهن خود تجسم کنند. اول از همه اینکه پسر کوچکی می‌خواهد به مدرسه برود و نگران درس ریاضی است. ناگهان صحنه تغییر می‌کند. برای اکثر افراد، تصور ذهنی قبل از آنکه سرانجام به یک مستخدم تغییر کند، به یک معلم می‌انجامد.

این مثال آشکارا این حقیقت را توصیف می‌کند که گاهی ما از حقایق ویژه‌ای که مشغول مطالعه آن‌ها هستیم، تفسیری مبهم داریم. در واقع، ما ناخودآگاه در مورد حقایق استنباط می‌کنیم. اطلاعات یکسانی را به‌گونه‌ای متفاوت ادراک می‌کنیم و به‌ندرت از آنچه انجام می‌دهیم، آگاه هستیم. گویی ذهن از همه وقایع، تفسیری دارد. با این تمرین ما به راحتی متوجه می‌شویم که چطور این تفاسیر صورت می‌گیرند و سپس واکنش‌هایی هیجانی را به‌وجود می‌آورند یا باعث تداوم آن‌ها می‌شوند. برای مثال، تماس تلفنی یک دوست ممکن است چندگونه تعبیر شود: اینکه «او به من نیاز دارد»، «مرا دوست دارد و می‌خواهد از حال من باخبر شود» یا «قصد دارد از من سوءاستفاده کند». در اینجا، اینکه ما چه واکنشی به تماس تلفنی وی نشان دهیم، کاملاً به نوع تعبیری بستگی دارد که از یک واقعه به عمل می‌آوریم. (حناسب‌زاده اصفهانی، ۱۳۸۸)

● **ذهن‌آگاهی در چه جنبه‌ها و حوزه‌هایی از زندگی**

می‌تواند به ما کمک کند؟

اولین بهبود در مغز اتفاق می‌افتد.

هرچه تمرین ذهن آگاهی بیشتر باشد، ساختار مغز برای هماهنگی و همسازی با این شکل جدید بیداری دگرگون‌تر می‌شود. پشتیبانی مغز از این شکل بیداری افزایش می‌یابد و روحیه و دید مثبت ما نسبت به زندگی بیشتر می‌شود.

بهبود دوم در روابط رخ می‌دهد.

مطالعات متعدد نشان داده است که انسان‌ها وقتی شروع به تمرین مراقبه ذهن آگاهانه می‌کنند ارتباط آن‌ها با اطرافیان‌شان 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 منتظر اتفاق شومی باشید، بدیهی است که بدن و ذهن شما در یک حالت واکنشی پراسترس قرار می‌گیرد. در نتیجه این حالت پراسترس، قدرت درک و آگاهی شما کمتر و واکنش‌های قضاوتی و خودبهدی شما بیشتر می‌شود. در این مواقع، وقتی یکی از اطرافیان‌تان سؤال می‌کند: «موضوع چیست؟» شما خیلی راحت از کوره درمی‌روید و واکنشی پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهید؛ واکنشی که می‌تواند کل رابطه دوستانه شما با اطرافیان و نزدیکان‌تان را بهم بزند. کاری که بیداری ذهن آگاهانه انجام می‌دهد این است که میزان آرامش و تن‌آرامی روزانه شما را بیشتر می‌کند و در نتیجه واکنش‌های غیرمفید شما کمتر می‌شود.

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 خودبهدی خود باعث بهبود روابط شما با بقیه می‌شود، چرا که شما دیگر روحیه رد یا انکار یا حذف ندارید و آدم‌ها را همان‌طوری که هستند بدون پیش‌داوری اولیه، نظاره می‌کنید. به بیان ساده‌تر شما فقط معایب و نواقص دیگران را نمی‌بینید بلکه به یمن بیداری و هوشیاری ذهن آگاهانه‌ای که دارید و به‌خاطر دید بازتر و وسیع‌تری که نگاه ذهن آگاهانه به شما می‌دهد، می‌توانید تصویری کلان‌تر از تجربه و اتفاقی را که رخ می‌دهد، ببینید و در برخورد با آدم‌ها آن‌ها را در تصویری بزرگ‌تر نظاره کنید. طبیعی است که به این ترتیب می‌توانید در کنار معایب و اشکالات و خطای آدم‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت شخصیت و رفتار آن‌ها را بهتر دریابید. افراد ذهن آگاه قضاوت و پیش‌داوری کمتری دارند، بیشتر روی زمان حال متمرکزند و حتی وقتی هم در حال مراقبه نیستند، باز وضعیت کنونی افراد و اتفاقات همین الان است که عمده توجه آن‌ها را به خود جلب می‌کند. به همین دلیل، افراد ذهن آگاه با طیف‌های وسیع‌تر و متنوع‌تری از آدم‌ها دوست هستند و به‌جای تلف کردن انرژی خود روی قضاوت و محاکمه

ذهنی افراد، تمرکزشان بیشتر روی حرف‌ها و نظرات اطرافیان است و همین توجه کردن بدون پیش‌داوری باعث می‌شود که تعداد بیشتری از انسان‌ها دوستی با ذهن آگاه‌ها را ترجیح دهند.

مزیت سوم ذهن آگاهی تقویت نیروی خلاقیت است.

خلاقیت شما به‌طور کامل به وضعیت ذهنی شما بستگی دارد. شما نمی‌توانید از ذهن خسته‌ای که پشتش زیر اضافه کار و بار سنگین ایده‌ها و دیدگاه‌های مختلف خم شده است، انتظار نوآوری و ابتکار داشته باشید. 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 سبب می‌شود که 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. به مرور زمان ذهن آگاهی باعث ایجاد شرایط آرام‌تری برای ذهن می‌شود. وقتی ذهن هوشیار آرام گرفت، دسترسی به ظرفیت خلاقانه عمق وجودتان و شکوفایی دانش ذهن ناخودآگاه شما ممکن می‌شود. در شرایط طبیعی ما فقط در حالت خواب - یعنی زمانی که تقریباً همه چیز از کنترل خارج است - به این ظرفیت خلاقانه عمق وجود و دانش ضمیر ناخودآگاه دست می‌یابیم اما با ذهن آگاهی نیروی خلاقیتی که آشکار می‌شود نسبت به حالت خواب کاربردی‌تر و مفیدتر است. بیشتر ایده‌های خوب زمانی مقابل ذهن شما ظاهر می‌شوند که در حالت هشیاری ذهن آگاهانه هستید. در واقع، فقط وقتی به ذهن خود فرصت و فضای لازم برای خودنمایی می‌دهید می‌توانید خلاقیت درون خود را آشکار کنید و به ایده‌های جدید یکی پس از دیگری دست یابید.

بهبود چهارم ناشی از ذهن آگاهی در کاهش افسردگی فرد رخ می‌دهد.

بعضی از انواع استرس به‌دلیل تکرار الگوهای منفی فکری و ناتوانی فرد در مواجهه و روبه‌رو شدن با افکار و احساسات ناخوشایند و نامطلوب‌اند. اما در «شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی» شما قدرت رودررو شدن با همه افکار و احساسات خود - چه خوشایند و چه ناخوشایند و تلخ - را پیدا می‌کنید و از این مسیر به افسردگی خود پایان می‌دهید.

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 و نفرت و 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، به کمک ذهن آگاهی می‌توانید به روشی کاملاً شخصی و سالم و کارآمد برای 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 افکار و هیجانات و فوران و فروکش افسردگی است. شما با ذهن آگاهی، خود را از اتفاق درونی افسردگی یک قدم عقب می‌کشید و با فاصله به آن خیره می‌شوید. این جابه‌جایی در پنجره نگاه باعث می‌شود به تصویری کلان‌تر و بزرگ‌تر از اتفاقاتی که در حال رخ دادن است، دست یابید. با این جابه‌جایی در پنجره نگاهتان دیگر افسردگی را به‌عنوان چیزی که همیشه همراه شما خواهد بود، نمی‌بینید بلکه آن را فقط به‌صورت فوران و فروکش یک احساس ساده و خشک و خالی نظاره می‌کنید؛ بدون اینکه در این فرایند خود را سهیم بدانید. شما با فاصله گرفتن از احساسات و نظاره آن‌ها بدون قضاوت کردن، به این درک عالی نائل می‌شوید که هیچ‌کدام از احساسات انسان ابدی نیستند. بلکه هر کدام آغاز و پایانی دارد. فقط باید حوصله کرد و اجازه داد تا احساس بالا بیاید، خودش را نشان دهد و فروکش کند، محو شود و برود.

ذهن آگاهی همچنین به شما کمک می‌کند تا الگوی ذهن خود را درک کنید. با ذهن آگاه بودن می‌توانید دریابید که ذهن شما چقدر راحت و سریع به وضعیت هدایتگر (خلبان) خودکار ناهشیارانه می‌رود و 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. با این کار قدرت افکار و اندیشه‌های افسرده‌ساز کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر، ذهن آگاهی سبب توسعه عادت‌های سالم‌تری در ذهن می‌شود. افسردگی از طریق چرخه افکار منفی عمیق‌تر می‌گردد اما ذهن آگاهی باعث می‌شود که این چرخه اندیشه‌های منفی، غیرفعال شود و این کار را با آوردن توجه و حضور شما به لحظه اکنون عملی می‌سازد. این تمرکز سبب می‌شود منابع درونی کمتری از وجود شما برای سر پا نگه داشتن چرخه منفی فکری وجود داشته باشند. وقتی ذهن آگاهی به‌صورت عادت درآید، هنگام رخ‌نمایی احساسات غم‌انگیز و ناراحت‌کننده، پاسخ شما به‌صورت تمرکز روی حواس پنج‌گانه بدن‌تان جلوه‌گر می‌شود و شما دیگر خود را در چرخه مارپیچی به درون چاه افسردگی نمی‌اندازید.

مزیت بعدی ذهن آگاهی، کاهش دردهای مزمن است.

ذهن آگاهی در کاهش دردهای مزمن تأثیری شگرف دارد. در مطالعات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی دکتر جان کابات زین یا همان برنامه MBSR، 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 احساس آن کمتر شود. به‌جای اینکه عضلات موقع درد کشیدن جمع شوند و ناخودآگاه میزان درد 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 برای رفع عامل درد و کاهش آن دنبال شود اما تأثیر ذهن آگاهی در کاهش دردهای مزمن انکارناشدنی است.

ویژگی مفید دیگر ذهن آگاهی، معنای عمیق‌تر بخشیدن به زندگی فرد ذهن آگاه است.

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 و به‌وضوح 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 به‌خاطر 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 فرامی‌گیرند، به‌دلیل دیدن دنیا از پنجره‌های اشتباه است. وقتی درک کنید که هدف شما دسترسی عمیق‌تر به منابع درون وجود خودتان است و این نه به‌خاطر خودتان، بلکه به‌خاطر همه انسان‌هایی است که در اطراف شما هستند، زندگی برایتان معنایی زیبا و عمیق خواهد یافت.

ذهن آگاهی می‌تواند استرس را کاهش دهد

این اتفاق با آگاه شدن از روحیه‌ها و افکار و ایده‌هایی است که موقعیت‌های استرس‌زا را ایجاد می‌کنند. برای این کار شما پاسخ خود به موقعیت‌های استرس‌زا را تغییر می‌دهید. بدیهی است که پاسخ به استرس، روشی مهم برای کاهش استرس است. ذهن آگاهی با هشیارسازی شما نسبت به حالت‌های جسمی و ذهنی و روانی خودتان و دیگران باعث می‌شود که اوضاع را تحت کنترل بگیرید و با واکنش‌های غیرارادی اوضاع را پراسترس 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 بیابد. 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 به‌جای واکنش‌های منفی پاسخ‌های مثبت و حداقل خردمندانه از خود نشان می‌دهید. در این حالت همه حرکات شما حساب‌شده و خلاقانه خواهند بود و شما می‌توانید در چنین شرایطی از استرس موجود در محیط به نفع خود استفاده کنید و آن را تحت کنترل خویش درآورید. افزون بر این، با تمرین



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ده شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد کودک برای دانش‌آموزان ابتدایی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های نبرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد آموزش ابتدایی رشد تکنولوژی آموزشی

رشد مدیریت فردا رشد مدیریت مدرسه • رشد معلم

مجله‌های نبرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد پژوهان آموزش متوسطه اول (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول)

رشد پژوهان آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم)

رشد آموزش قرآن • رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره مدرسه • رشد آموزش تربیت‌بدنی • رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا • رشد آموزش زبان • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک • رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد آموزش زمین‌شناسی • رشد آموزش فقه و حقوقی و کار دینی • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان مراکز آموزشی، دانش‌جویان، مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشکده‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شود.

◆ نشانی: تهران، خیابان ایران‌شهر شمالی، ستاد خنجران شماره ۴
آموزش و پرورش، پلاک ۱۴۶ دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.
◆ تلفن و شماره: ۱۳۷۸ - ۸۸۳ - ۳۱

در هدایت خودکار، در حالی که به نظر می‌رسد بدن در حال انجام کاری است، ذهن کار دیگری انجام می‌دهد؛ چون ما به شکل ذاتی تمایل نداریم که فکرها را با چیزهای ساده مشغول کنیم. بنابراین ذهن در بیشتر اوقات با افکار، خاطرات، برنامه‌های احساسات سردرگم می‌شود

منظم ذهن آگاهی شما به ذهن و جسم خود استراحت بیشتری می‌دهد. به جای اینکه تمام وقت خود را به انجام این کار یا آن کار مشغول کنید، با تمرینات ذهن آگاهی فرصت بودن و زیستن در زمان حال و آرامش گرفتن را به خود می‌بخشید و با این کار طاقت و توانایی تان برای مقابله با شرایط استرس‌زا افزایش می‌دهید و انرژی خود را بی‌جهت هدر نمی‌دهید. همچنین، با ذهن آگاهی شما چیزها را از پنجره متفاوتی می‌بینید. شاید ماشینتان امروز روشن نشده باشد اما می‌توانید در فرصتی که مکانیک مشغول تعمیر آن است، یک فنجان چای را با لذت بنوشید.

افکاری که از ذهنتان می‌گذرد، یکی ندانید و بفهمید که این افکار فقط فکرها و واقعیت نیستند. به این ترتیب، افکار قدرت خود را از دست می‌دهند و در نتیجه اضطراب و نگرانی هم کاهش می‌یابد. پژوهشگران دریافته‌اند که هر نوع تلاش برای متوقف کردن نگرانی باعث افزایش نگرانی می‌شود. شما با ذهن آگاه‌تر شدن می‌توانید رابطه خود با افکارتان را عوض کنید، نسبت به آن‌ها مهربان‌تر و صمیمی‌تر شوید و به جای حذف افکارتان آن‌ها را بپذیرید. این روش ذهن آگاهانه برای رفع نگرانی بسیار مفیدتر و مؤثرتر است.

امتیاز بعدی ذهن آگاهی افزایش توانایی شخص در مقابله با اضطراب است.

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 وقتی این اضطراب به صورت دائمی درمی‌آید، می‌تواند روزگار انسان را سیاه کند. اضطراب و نگرانی به خاطر فکر کردن در مورد آینده است. شما ممکن است درگیر اتفاقات بعدی باشید؛ اتفاقات ماه بعد یا سال بعد. ذهن شما در این موارد شروع به پیش‌بینی نتایج منفی در خصوص اوضاع آینده می‌کند و در نتیجه احساسات و هیجانات پرچالش را در وجود شما زنده می‌کند اما ذهن آگاهی به شما می‌گوید به جای تمرکز روی اتفاقات شوم آینده، روی همین الان و همین جا تمرکز کنید و بدون هیچ‌گونه پیش‌داوری لحظات اکنون را تجربه کنید. به این ترتیب، شروع به رهایی خود از ذهن آینده‌بین می‌کنید و به خودتان اجازه می‌دهید دنیای قابل حس زنده اطرافتان را مشاهده کنید. ذهن آگاهی شما را قادر می‌سازد که از محتویات ذهن و احساس خود فاصله بگیرید. با ذهن آگاهی یاد می‌گیرید که خود را با

بهبود بعدی زندگی ذهن آگاهانه، در تنظیم عادات خوردن و آشامیدن فرد ظاهر می‌شود.

همین الان از خود بپرسید 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 آنکه گرسنه باشید، به سراغ یخچال بروید و محتویات آن را بخورید. برعکس، ممکن است 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 و یا بی‌اشتها می‌شوند. غذا خوردن ذهن آگاهانه با بیدار شدن و آگاهی دم‌به‌دم از فرایند آماده‌سازی و خوردن غذا سروکار دارد و در آن پیش‌داوری

اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی

برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه سواره آرایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

- ۱- مراجعه به وبگاه مجلات رفیقا به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات قبض واریزی.
- ۲- ارسال اصل قبض بانکی به همراه برگه تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (قبض قبض را تا نزد خود نگه دارید).

نام مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره قبض بانکی:

پلاک:

اگر قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صحنه پستی اموال مشترکین: ۱۶۵۵۱۱۱

وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

اشتراک مجله: ۰۲۱-۳۳۳۳۶۶۵۶ / ۳۳۳۳۵۱۱۰ / ۳۳۳۳۷۱۲۳-۱۴

هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال
هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال

نکردن و پذیرفتن عادات فعلی خوردن شما مدنظر است. ذر 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 چه چیز را بخورید و چه چیز را نخورید و این تصمیم از جایگاهی آگاهانه صورت می‌گیرد. در خوردن ذهن آگاهانه شما دقیقاً متوجه می‌شوید چه موقع گرسنه هستید و چه موقع باید از خوردن دست بکشید. به همین دلیل خوردن ذهن آگاهانه می‌تواند در حفظ وزن سالم به شما بسیار کمک کند.

و سرانجام، آخرین خاصیت ذهن آگاهی افزایش شادمانی در زندگی فرد ذهن آگاه است.

همه می‌خواهند شاد باشند. انگیزه 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 انسان فقط به چیزهای مثبت فکر کند، برای شادتر شدن کفایت نمی‌کند بلکه لازم است خود را درگیر چیزی کند که هر لحظه حس بودن و سرزندگی او 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 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 برای مقابله با مشکلات در آینده را 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.

با تمرینات مداوم ذهن آگاهی، می‌توانید شادی را در درون هر

در ذهن آگاهی، شما بدون قضاوت در مورد افکارتان آن‌ها را نظاره می‌کنید و از جریان اندیشه خود مطلع می‌شوید

کاری که انجام می‌دهید کشف کنید. شما ممکن است همه پول و قدرت دنیا را در اختیار داشته باشید اما اگر افکارتان منفی باشند و واقعی بودن افکارتان را باور کنید، هرگز خوشحال نخواهید بود. به‌عکس، ممکن است دارایی کمی داشته باشید اما ذهن شما به‌طور طبیعی باز و پذیرا و مثبت باشد. در این صورت، با انجام دادن تمرینات روزانه ذهن آگاهی می‌توانید عمق شادی پنهان در هر لحظه زندگی را درک کنید و در آن شناور شوید.

انسان قرن بیست و یکم به دلیل فعالیت‌های شدید ذهنی، بسیار بی‌ما و تنها و غمگین است. ذهن آگاهی را می‌توان روشی مؤثر در سالم‌سازی روح و روان نسل بشر در قرن حاضر دانست. تنها با ذهن آگاهی است که می‌توان به دلی شاد و سرشار از دوستی و محبت دست یافت. فرد ذهن آگاه این استعداد را دارد که هم خودش و هم انسان‌های اطرافش را در حالت شادمانی ابدی حفظ کند. به همین دلیل، به‌نظر می‌رسد بیداری ذهن آگاهی همان چیزی است که بشر قرن حاضر به شدت به آن نیاز دارد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--|---|
| 7. Show | 1. Segal |
| 8. Emery | 2. Mindfulness- Based Cognitive Therapy |
| 9. Mindfulness- Based Stress Reduction | 3. Williams |
| 10. Kabat-Zin | 4. Teasdale |
| 11. mindfulness | 5. Beck |
| 12. mental gear | 6. Rush |

منابع

۱. حنا سب‌زاده اصفهانی: چگونه در دام افسردگی نیفتیم؟ (پیشگیری از افسردگی با رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی)، نشر قطره، تهران، ۱۳۸۸.
2. Saena, Z. S. (2003). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
3. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: Guilford.
4. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
5. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
6. www.SID.ir
7. <http://mindfulness.blogspot.com>