

ذهن آگاهی



مهارت های ذهن آگاهی کمک می کنند تا شما بتوانید در زمان حال و در هر زمان بر زوی یک کار تمرکز کنید. با انجام این کار قادر خواهید شد تا کنترل بهتری بر هیجانات آشفته و منفی ساز خود پیدا کنید و شدت آن ها را کاهش دهید.

برخی از تمرینهای ذهن آگاهی



تعریف ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی قدمتی طولانی دارد، آغازگر این ایده بودایی ها بودند و این مهارتها بخشی از تمرین مراقبه آنها بوده است. در اوایل سالهای ۱۹۸۰ جان کاپات زین متوجه شد مهارت های ذهن آگاهی (توجه آگاهی) به کاهش استرس بیماران کمک می کند. از جمله مسایلی که بهبودشان با مهارت های ذهن آگاهی به اثبات رسیده است می توان به مشکلات شدید افسردگی، اضطراب، اختلال دو قطبی، غم و اندوه و حتی مشکلات رفتاری کودکان ونوجوانان اشاره کرد. به بیان جک کورنفلد نمی توانید موج ها را متوقف کنید اما می توانید سوار شدن روی آن ها را یاد بگیرید.

تمرین های غیر رسمی توجه آگاهی:

تمرین غیر رسمی توجه آگاهی یعنی در طول روز به خودمان یادآوری کنیم که به هر آنچه در این لحظه رخ می دهد توجه کنیم، مانند ورزش غیر رسمی که به جای آسانسور از پله استفاده می کنیم یا بجای اتومبیل سوار دوچرخه می شویم. تمرین توجه آگاهی به این روش یعنی اینکه موقع راه رفتن متوجه حس های راه رفتن باشیم، هنگامی که غذا می خوریم متوجه طعم غذا باشیم و در پیاده روی به ابرها و درختان توجه کنیم

تمرین های رسمی توجه آگاهی:

تمرین مراقبه رسمی یعنی در نظر گرفتن زمانی برای رفتن به باشگاه ذهن. برای اینکار مقدار زمان معینی را، در بهترین حالت هر روزه به ساکت نشستن در مراقبه اختصاص می دهیم. این همان تمرینی است که به طور علمی بر روی آن مطالعه شده است. بر خلاف تمرین غیر رسمی، که در آن کارهای دیگری مانند راه رفتن، رانندگی کردن یا ظرف شستن را در حال تمرین توجه آگاهی انجام می دادیم، در حین تمرین رسمی زمان خاصی را کلا به تقویت توجه آگاهی خود اختصاص می دهیم

چرا ذهن آگاهی مهم است

رنج هیجانی در اشکال و اندازه های گوناگون پدید می آید، ممکن است نگران آینده باشیم، غمگین یا خشمگین باشیم، احساس گناه یا شرم کنیم، از درد جسمانی رنج ببریم یا فقط احساس کسلی یا استرس کنیم. گاهی رنج هیجانی بسیار خفیف است و گاهی این رنج بسیار شدید است و نمی توانیم از شر اضطراب، افسردگی، اعتیاد، یا علایم مربوط به استرس که مارا فلج می کند خلاص شویم. ذهن آگاهی یا توجه آگاهی نگرشی به تجربه با روشی خاص برای زندگی و نویدی برای رنج کمتر و زندگی پر معنا و غنی تر است. ذهن آگاهی مسیری به سوی بهزیستی و مقابله موثر با چالش های اجتناب نا پذیر زندگی است.

تمرین تمرکز به مدت یک دقیقه:

این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید کامل تر بر زمان حاضر تمرکز کنید. هر چند اجرای آن ساده است، اما تاثیر شگفت انگیزی خواهد داشت: برای شروع تمرین، مکان راحتی را در یک قسمت از اتاق انتخاب کنید و در آنجا بنشینید. اکنون برای اطاع از زمان به ساعت خود نگاه کنید و با استفاده از زمانسنج، زمان را محاسبه نمایید. سپس بدون اینکه به ساعت نگاه کنید، هر وقت فکر کردید که یک دقیقه گذشته است، به ساعت خود نگاه کنید. زمان سنج را متوقف کنید. حال ببینید واقعا چه مقدار زمان گذشته است. آیا بر اساس محاسبه شما کمتر از یک دقیقه سپری شده است مثلا بیست یا چهل ثانیه و یا بیشتر از یک دقیقه سپری شده است. دانستن این موضوع چه تاثیری بر زندگی شما دارد؟ آیا همواره فکر می کنید به دلیل اینکه وقت کافی در اختیار ندارید برای انجام کارها احساس فشار می کنید. نتیجه گیری شما از این تمرین هر چه که باشد، یکی از اهداف آموختن مهارت های توجه آگاهی اینست که به شما کمک می کند تا آگاهی صحیح تری از تجربه های لحظه به لحظه خود به دست آورید.

تکنیکی برای افزایش تمرکز

در تمرین های رسمی توجه آگاهی می توانیم از انواع مراقبه استفاده کنیم. در اکثر آن ها در ابتدا موضوعی مانند تنفس یا حس دیگری را برای توجه کردن انتخاب می کنیم و وقتی که ذهن شروع به پرسه زدن کرد، توجه را به آن موضوع بر می گردانیم. این گونه تمرین، تمرکز را تا حدی افزایش می دهد، به طوری که قادر می شویم ذهن را بهتر بر موضوع انتخاب شده متمرکز کنیم.