



حس کنید. یکی از دشمنان ذهن آگاهی، نگاه کردن به تلویزیون یا گوشه‌های هنگام غذا خوردن است. زمانی که شما بر آنچه که می‌خورید تمرکز نمی‌کنید، خیلی دیرتر متوجه احساس سیری می‌شوید و ناخودآگاه پرخوری می‌کنید.

۳. هنگامی که در حال راه رفتن هستید به احساسات خود توجه کنید. آیا سنگینی کوله‌پشتی که روی دوشتان است را روی شانه‌ها یا کمربتان حس می‌کنید؟ آیا عجله دارید و ضربان قلبتان تندتر از زمانی است که آرام راه می‌رفتید؟ آیا خیابان ساکت است یا پرسر و صدا، خالی است یا پر از مردم؟ در مسیری که می‌روید درخت یا گل کاشته شده؟

به طور کلی می‌توان گفت که ذهن آگاهی را می‌توان در هر کاری که انجام می‌دهید پیدا کرد، به شرطی که تلاش کنید تا از بدن، احساسات و محیط اطراف خود آگاه باشید.

اثرات مفید ذهن آگاهی

۱. ذهن آگاهی خواب را بهبود می‌بخشد
تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب توسط تعداد زیادی از پزشکان بررسی شده است. به عنوان مثال در مقاله‌ای که در ژورنال بین‌المللی طب رفتاری منتشر شده است، اثبات شده

که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)

منجر به بهبود کیفیت خواب در میان مبتلایان به

سرطان می‌شود. بیشتر ما عادت کرده‌ایم که قبل

از خواب به مشکلاتی که طول داشته‌ایم فکر کنیم.

این مسأله به حدی روی مغز و کیفیت خواب ما تأثیرگذار

است که همواره وقتی صبح بیدار می‌شویم احساس می‌کنیم

حتی خسته‌تر از شب گذشته هستیم. انجام تمرین‌های

ذهن آگاهی پیش از خوابیدن، مانند مدیتیشن و تنفس

عمیق، می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب

کمک کنند. در واقع شما با تمرین ذهن آگاهی

می‌توانید درگیری‌های فکری خود را کنترل

و با آگاهی بیشتر ذهن خود را مدیریت

کنید. در نتیجه راحت‌تر به خواب عمیق

فرو می‌روید و کیفیت خواب شما بهبود

پیدا می‌کند.

با ذهن آگاهی می‌توانید وزن کم کنید

شاید این موضوع به نظرتان عجیب باشد، ولی

تأثیر ذهن آگاهی بر کنترل وزن و لاغری در دنیا پزشکی

اثبات شده است. در واقع زمانی که مردم حواسشان کاملاً

به چیزی است که می‌خورند، راحت‌تر غذا خوردن خود

را کنترل می‌کنند.

همچنین ذهن آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا به طور

دقیق‌تر احساس گرسنگی و سیری خود را درک کنید. بسیاری از

مواقع ما گرسنه نیستیم و احساس خستگی، اضطراب یا غم را با

خوردن سرکوب می‌کنیم. این امر می‌تواند در مدیریت خوردن به

اندازه و مناسب و جلوگیری از افزایش وزن به ما کمک کند. همچنین

زمانی که در حال غذا خوردن هستید، اگر تمرکزتان کاملاً روی کاری باشد

که در حال انجام آن هستید، فرمان سیری سریع‌تر به مغز شما ارسال می‌شود.

ذهن آگاهی افکار منفی را از شما دور می‌کند

اینکه همه ما در زندگی روزمره خود دچار مشکلات و چالش‌های زیادی هستیم قابل انکار نیست. ولی اگر به افکار خودمان دقت کنیم، می‌بینیم که بیشتر اوقات در حال فکر کردن به مسائل و مشکلاتی هستیم که اتفاق نخواهند افتاد! ذهن آگاهی در اینجا هم به کمک شما می‌آید تا بتوانید افکار منفی خود را کنترل کنید. در واقع ذهن آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا بیشتر و عمیق‌تر به احساسات خود توجه کنند و با آگاهی از احساسات منفی به محض بروز آنها، به جای تمرکز بر این افکار و احساسات، به روش‌های از بین بردن آن بپردازند.

به عنوان مثال یک روز صبح از خواب که بیدار می‌شوید احساس

می‌کنید که کمی بیحال هستید. بلافاصله با خود فکر می‌کنید

که ای وای حتماً آنفلوآنزا گرفته‌ام! حالا چه کاری باید انجام

دهم؟ اگر بچه‌ها هم مریض شوند چه؟ اگر سرکار نزوم

کارهایم روی هم تلنبار می‌شود.

ممکن است رئیس از دستم عصبانی شود و ده‌ها

جمله منفی دیگر. برائراین افکار حتی احساس

بی‌حالی‌تان تشدید می‌شود. ولی با تمرین ذهن

آگاهی، می‌توانید این افکار را کنترل کنید و به

فکر راه حل باشید.



به طور کلی می‌توان
گفت که ذهن آگاهی
را می‌توان در هر کاری
که انجام می‌دهید
پیدا کرد، به شرطی که
تلاش کنید تا از بدن،
احساسات و محیط
اطراف خود آگاه باشید



ذهن آگاهی سطح استرس را کاهش می‌دهد

در جامعه امروزی، زندگی بدون احساس استرس کار سخت و حتی ناممکن است. اما شما با تمرین ذهن آگاهی می‌توانید تا حد زیادی این استرس را کنترل کنید. همان‌طور که می‌دانید احساس اضطراب ناشی از ترشح هورمونی به نام کورتیزول است. وقتی شما بابت چیزی نگران هستید یا در یک شرایط پرچالش گیر افتاده‌اید، مغز دستور انتشار این هورمون را می‌دهد. اما جالب است بدانید که آزمایش‌های پزشکی انجام شده نشان داده‌اند که ذهن آگاهی باعث کاهش انتشار این هورمون در بدن می‌شود.

تمرکز و هوشیاری شما با ذهن آگاهی افزایش می‌یابد

یکی از معضلات زندگی‌های شلوغ امروزی، کاهش تمرکز است. ما تقریباً توانایی تمرکز روی کارهایی که انجام می‌دهیم را از دست داده‌ایم. در حال درس خواندن هستیم ولی صدها فکر مختلف در سرمان می‌چرخد. می‌دانیم که باید روی پروژه‌ای که انجام می‌دهیم تمرکز کنیم ولی مدام پرش افکار داریم. بر اساس پژوهشی توسط متخصصان اعصاب انجام شده است، حتی انجام یک مدیتیشن سریع ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند تمرکز شما را تا حد زیادی بالا ببرد. در نتیجه افزایش تمرکز، بازدهی شما نیز افزایش قابل توجهی خواهد داشت.

ذهن آگاهی هوش هیجانی را ارتقا می‌دهد

از آنجایی که هسته اصلی تمرین ذهن آگاهی این است که افراد به احساسات و عواطف خود آگاه می‌شوند، ذهن آگاهی به طور طبیعی با درک بیشتر احساسات و توانایی استفاده عاقلانه‌تر از آنها همراه است. با بهبود هوش هیجانی شما در تمام جنبه‌های زندگی می‌توانید پیشرفت کنید. اگر بتوانید هیجانات و عواطف خود را مدیریت کنید و در مسیر درست از آنها استفاده کنید، چه در زندگی شخصی و چه در محل کار تأثیر آن را خواهید دید.

سخن آخر: ذهن آگاهی فقط در ذهن شما نیست

هنگامی که در مورد تمرکز حواس و مراقبه حرف می‌زنیم، چیزی که به نظر می‌سد این است که فقط باید افکارمان را کنترل کنیم. یعنی قرار است کاری در مورد آنچه در سرمان اتفاق می‌افتد انجام دهیم. انگار این بدن‌هایی که ما داریم، کیسه‌های پر در در سری هستند که مغزمان آنها را هدایت می‌کند. اما اینطور نیست. مدیتیشن در بدن شروع می‌شود و به پایان می‌رسد. ذهن آگاهی یعنی وقت گذاشتن برای توجه به اینکه کجا هستیم و چه اتفاقی در حال رخ دادن است، و این با آگاهی از بدن ما شروع می‌شود. همین کار می‌تواند آرامش بخش باشد، زیرا بدن ما ریتم‌های درونی دارد که اگر به آنها فرصت بدهیم، قطعاً به آرامش ما کمک می‌کنند.



در جامعه امروزی،
زندگی بدون احساس
استرس کار سخت و
حتی ناممکن است.
اما شما با تمرین ذهن
آگاهی می‌توانید تا حد
زیادی این استرس را
کنترل کنید