

ذهن آگاهی (mindfulness) چیست و چه تأثیری بر زندگی مادارد

می دونی الان کجای زندگی هستی؟

نوشین تقی‌بی
نویسنده

دنیا امروز، دنیا درگیری‌های ذهنی بی‌شمار است. ما حتی در لحظات استراحت خود در حال فکر کردن به مسائل مختلف هستیم.

مسائلی از قبیل مشکلات شغلی، تحصیلی، مالی، خانوادگی، مرور خاطرات خوب و بد گذشته، نگرانی برای آینده و اضطراب کارهایی که باید انجام دهیم. با وجود این همه درگیری ذهنی عملاً قدرت تمرکز روی لحظه و حال را از دست داده‌ایم.

یک روز عادی را تصور کنید. صبح که از خواب بیدار می‌شویم، اولین چیزی که به آن فکر می‌کنیم مشکلاتی است که طول روز باید با آنها سرو و کله بزنیم. تا آخر شب، فقط به بعد فکر می‌کنیم.

مدام منتظریم تا ظهر شود و وقت نهار برسد، ساعت ۵ شود و ساعت کاری به اتمام برسد، ترافیک روان شود تا به خانه برسیم و در خانه هم به جای استراحت کردن در حال فکر کردن به اتفاقات طول روز و مسائل روز آینده هستیم. قطعاً نمی‌شود به این مشکلات و مسائل فکر نکرد.

نمی‌توان به کسی که صبح روز بعد چک دارد و حسابش خالی است گفت استرس نداشته باشد. ولی بسیاری از اوقات ذهن ما درگیر مسائلی است که نشخوار ذهنی مداوم آنها هیچ چیزی را تغییر نمی‌دهد.

خب، باید چه کنیم تا از این چرخه درگیری ذهنی شبانه‌روزی خلاص شویم؟ پاسخ یک کلمه است: ذهن آگاهی.

این یک کلمه کاملاً ساده است. یعنی ذهن شما به طور کامل به آنچه در حال رخ دادن است، به کاری که انجام می‌دهید، به فضایی که در آن در حال حرکت هستید توجه دارد. ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسد، ولی واقعیت این است که ما اغلب از آن چیزی که در حال رخ دادن است دور می‌شویم.

ذهن ما به همه جا پرواز می‌کند، ارتباط خود را با بدنمان از دست می‌دهیم، درگیر افکار و سواسی درباره اتفاقی که به تازگی رخ داده است می‌شویم یا نگران آینده هستیم. این مسأله ما را مضطرب می‌کند. با این حال، مهم نیست که چقدر دور شده‌ایم، تمرین ذهن آگاهی و تمرکز حواس کمک می‌کند تا ما را به جایی که هستیم و آنچه انجام می‌دهیم و احساس می‌کنیم بازگرداند.

ذهن آگاهی به زبان ساده

ذهن آگاهی یعنی زندگی در لحظه حال. اساساً به معنا آگاه و هوشیارتر بودن در هر لحظه و درگیری کامل با اتفاقاتی است که در اطراف شما رخ می‌دهد، با پذیرش کامل و بدون قضاوت.

ذهن آگاهی، از جمله توانایی‌های بنیادی انسان برای حضور کامل در لحظه است. آگاهی از اینکه کجا هستیم و چه کاری انجام می‌دهیم.

ذهن آگاهی چیزی است که هر انسانی در حال حاضر دارای آن است. یعنی این چیزی نیست که شما آن را در خود ایجاد کنید، فقط باید یاد بگیرید که چگونه به آن دسترسی داشته باشید.

تفاوت بین ذهن آگاهی و مدیتیشن چیست؟

شاید با چیزهایی که راجع به ذهن آگاهی گفتیم، آن را با مدیتیشن اشتباه بگیرید. اما ذهن آگاهی و مدیتیشن دو موضوع کاملاً متفاوت و در عین حال به هم متصل هستند. ذهن آگاهی مدیتیشن را تقویت می‌کند و مدیتیشن ذهن آگاهی را تغذیه می‌کند. به عبارت دیگر، در حالی که ذهن آگاهی را می‌توان در هر موقعیتی و انجام هرکاری (غذا خوردن، راه رفتن، ورزش کردن) انجام داد، مدیتیشن عموماً در شرایط و مدت زمان مشخصی انجام می‌شود. علاوه بر این، ذهن آگاهی به معنا آگاه بودن و هماهنگ بودن با آنچه در درون و اطراف فرد می‌گذرد است ولی مدیتیشن به معنا متوقف کردن کاری که انجام می‌دهید و تلاش برای فکر نکردن به هیچ چیز است.

مثال‌های رایج و ساده ذهن آگاهی

۱. ذهن آگاهی می‌تواند به معنا آگاهی از نفس کشیدن خود باشد. توجه به تغییرات در ناحیه شکم به هنگام دم و بازدم، احساس ورود هوا به ریه‌ها و خروج آن از بدن.

۲. تمرکز و توجه به غذایی که می‌خورید نمونه دیگری از ذهن آگاهی است. یعنی کاملاً به دما آن، تردی و نرمی یا طعم آن توجه کنید. چشمان خود را ببندید و پخش شدن طعم‌ها را روی زبان خود

ذهن آگاهی چیزی است

که هر انسانی در حال

حاضر دارای آن است.

یعنی این چیزی نیست

که شما آن را در خود ایجاد

کنید، فقط باید یاد بگیرید

که چگونه به آن دسترسی

داشته باشید.

ذهن آگاهی یعنی زندگی

در لحظه حال. اساساً به

معنا آگاه و هوشیارتر بودن

در هر لحظه و درگیری

کامل با اتفاقاتی است

که در اطراف شما رخ

می‌دهد، با پذیرش کامل و

بدون قضاوت