

## ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی عبارت است از نوعی آگاهی که از طریق پرورش توجه به شکلی خاص (توجه متمرکز بر لحظه حال، هدفمند و بدون قضاوت) به وجود می آید.

مولانا عارف ایرانی در مثنوی معنوی در قطعه‌ای تحت عنوان "مهمان خانه" غم و شادی را به مهمانانی تشبیه می کند که از آغاز هر روز بر صاحب خانه، یعنی تن، فرود می آیند. در اندیشه مولانا ذهن انسان باید آینه باشد. آینه با اینکه تصویرهای زشت و زیبا را نشان می دهد، هیچ گاه از حیث ماهیت زشت یا زیبا نمی شود. تمرین های حضور ذهن به دنبال این هدف است که در افراد این توانایی را ایجاد کند که علیرغم تجربه افکار و احساسات مرتبط با افسردگی، اضطراب و مانند آن، با آنها همانندسازی نکند و توانایی جدا شدن از آنها و توسعه آگاهی را داشته باشند. بنابراین حضور ذهن، ما را قادر می سازد تا با آسیب پذیری ها و تعارض ها که بخش جدایی ناپذیر انسان بودن است، مواجه شویم و واکنش مناسبی در برابر آنها داشته باشیم.

ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که در فضای توجه کردن به یک تجربه به شیوه ای خاص به دست می آید. در این حالت، توجه متمرکز بر هدف (توجه آگاهانه بر روی جنبه های ویژه ای از یک تجربه)، متمرکز بر لحظه حال (عدم افسوس گذشته و ای کاش آینده و بازگشتن به زمان حال) و غیر قضاوتی است. این ویژگی آخر نوعی حس پذیرش هر آنچه در مرکز آگاهی قرار می گیرد را به همراه می آورد. این حالت نوعی توجه آگاهانه به اموری است که جریان دارند. کار ذهن این است که فکر تولید کند. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می دهد. برخی از افکار معنادارند و برخی از آنها چندان معنایی ندارند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می شود و برخی دیگر با ترسی که ایجاد می کنند ما را زمین گیر می سازند. برخی افکار به ما کمک می کنند تا کشتی زندگی مان را به پیش برانیم و برخی دیگر ما را در انبوهی از خودسرزنش گری ها و نفرت از خویشتن، به گل می نشانند. افکارمان تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس های مغزی وجود خارجی پیدا می کنند. با آنکه افکارمان گاهی از یک مجموعه کمندی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار جدی فرض می کنیم و واکنش نشان می دهیم. ما به هر آنچه فکر می کنیم باور داریم و همین امر ریشه بسیاری از دردها و رنج هایمان است. وقتی به هر آنچه ذهن مان تولید می کند باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شده ایم. برای رهایی فقط یک راه وجود دارد، افکار خود را بشناسیم و با آن روبرو شویم. برای آن که در دام افکار منفی گرفتار نشویم ابتدا باید نسبت به آن آگاه باشیم، این آگاهی به فرد کمک می کند:

۱. قضاوت نکند و پیش داوری نداشته باشد.

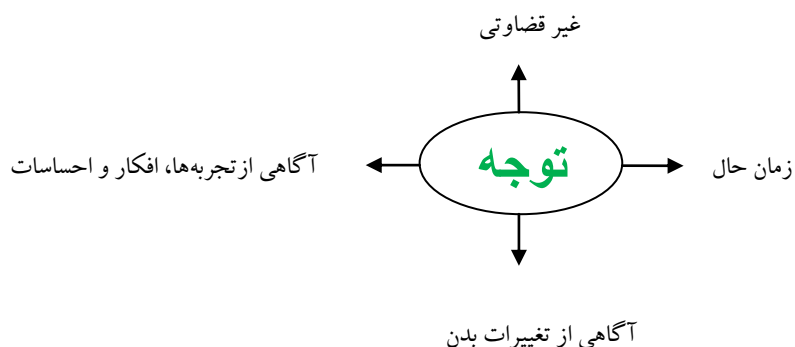
۲. صبور و شکیبیا باشد.

۳. ذهن باز داشته باشد و همه چیز را همان گونه که هست درک کند.

۴. به گذشته وابسته نباشد.

۵. واقعیت های زندگی را در هر لحظه بپذیرد و از آن فرار نکند.

با چنین آگاهی، توجه ما غیر قضاوتی و هشیار است. در زمان حال سیر می کند و نسبت به تمامی واکنش ها و تغییرات بدنی و فکری آگاه است.



### حرکت به سوی توجه:

#### لطفاً به پرسشنامه زیر پاسخ دهید.

۱. رانندگی می‌کنم بدون اینکه متوجه نحوه رانندگی خودم باشم.
۲. آنقدر غرق در افکارم هستم که متوجه اتفاقات پیرامون نیستم.
۳. همزمان که به سخنان یک نفر گوش می‌دهم، کار دیگری هم انجام می‌دهم.
۴. ذهنم غرق در گذشته و آینده است.
۵. غذا می‌خورم بدون اینکه از مزه آن آگاه باشم.
۶. خیلی زود حواسم پرت می‌شود.
۷. چندتا کار را همزمان باهم انجام می‌دهم.
۸. وسایلم را زیاد گم می‌کنم.
۹. احساسات بدنی خودم را نمی‌توانم بشناسم.
۱۰. وقتی کارم به مشکلی بر می‌خورد بلافاصله نق می‌زنم.

نحوه نمره گذاری:

۱. به ندرت
۲. گاهی
۳. اغلب
۴. بیشتر اوقات
۵. همیشه

هرچه نمرات به دست آمده بیشتر باشد ذهن آگاهی و توجه مان کم و بی توجهی مان زیاد است و هر چه نمرات به دست آمده کم باشد ذهن آگاهی و توجه مان بیشتر است.

کمترین نمره ۱۰ و بیشترین نمره ۵۰ است.

## با راهزنان توجه آشنا شویم:

۱. افکار خودآیند منفی (استفاده از کلمات منفی درباره خودمان - برچسب زدن).
۲. افکار وسواسی (افکار تکرار شونده مزاحم).
۳. نگرانی (سناریوهایی درباره آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است).
۴. نشخوار فکری (چرا چرا گویی در مورد اتفاقات و رویدادها).
۵. قضاوت (ارزیابی دائم و رسیدن به قضاوت‌های بد، خوب، درست، نادرست).
۶. خاطرات گذشته. (مرور خاطرات بد گذشته و تجربه رنج و ناراحتی حین یادآوری خاطره)

بله همانطور که مشاهده کردید موارد فوق به سرعت توجه ما را می‌ربایند و از لحظه حال دورمان می‌کنند. **راهزن توجه شما کدامیک از**

### موارد فوق است؟

داشتن یک ذهن نجسب یعنی اینکه، بگذارید تجربیات، احساسات و افکار در ذهنتان بیایند و بروند بدون آنکه به آن بچسبید. همانند یک نگهبان دروازه از هرگونه فکر، احساس و عمل که از دروازه ذهنتان می‌گذرد هوشیار باشید، به درون خود قدم بگذارید و مشاهده کنید چه افکاری در ذهن می‌آیند و می‌روند، همانند ابرها در آسمان هر احساسی را که برمی‌خیزد و فرو می‌افتد، مشاهده کنید نظیر امواج اقیانوس. ولی فقط مشاهده‌گر آنها باشید و درگیر محتوا، چرایی، قضاوت، برچسب، احساسات منفی نشوید.

به آنچه در حال حاضر انجام می‌دهید دقیقاً توجه کنید. به آنچه حس می‌کنید توجه کنید و بر آن متمرکز شوید. به هر چه با زبان، گوش‌ها، بینی، پوست و چشم‌ها حس می‌کنید متمرکز شوید، به عبارتی به همین اکنون و اینجا و آنچه در حال حاضر در حال وقوع است توجه کنید نه ریزه‌کاری‌های افکار منفی‌تان.

### ذهن خود را در اختیار بگیرید بدون داوری و قضاوت

- افکارتان را ببینید اما قضاوت نکنید. موضعی بدون داوری در پیش بگیرید.
- توجه کنید به آنچه هست، نه اینکه چه چیزی خوب یا بد، وحشتناک یا شگفت‌انگیز، باید یا نباید است.
- بگذارید که در لحظه قرار بگیرید و نشخوارهای فکری را رها کنید.
- در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید.
- هر کار را با توجه و تمرکز کامل انجام دهید.
- اگر سایر کارها یا افکار یا احساسات شدید باعث حواسپرتی شما می‌شوند نخست بر حواسپرتی خود غلبه کنید و سپس به کار خود باز گردید.

بار خدا یا

آرامشی عطا کن،

تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم؛

شهامتی،

تا تغییر دهم آنچه که می‌توانم؛

و بینشی، تا تفاوت آن دو را بدانم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور ۱۶۴" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)