



ذهن آگاهی

ابتدا چند روایت رایج را بخوانید

داستان سارا

یک ساعت از ارائه اش گذشته. هنوز صدای تشویق حضار در ذهنش می پیچد؛ اما حالا در اتاق خلوتی نشسته و دست هایش می لرزند. افکار به هم ریخته، تصاویری از جاهایی که ممکن بود اشتباه کرده باشد، و تپش قلبی که قطع نمی شود. چیزی درون او می گوید: «تمام شد، حالا باید برگردی به زندگی عادی»؛ اما بدن و ذهنش هنوز درگیر آن پرفورمنس اند. او توان تغییر فاز ندارد.

داستان امیر

صبح، بیدار می شود و برای لحظاتی به سقف خیره می ماند. روز شروع شده، اما او انگیزه ای برای برخاستن ندارد و احساس می کند ناتوان است. ذهنش از کارها گریزان است و اندامش سنگین. شب گذشته با دقت لیستی را تنظیم کرده است که بعد از استراحت شبانه کارها را با اولویت بندی صحیح شروع کند. وظایف منتظرند، اما نوعی بی معنایی، سد راه هر حرکتی است. زمان می گذرد و او همچنان در بستر، درگیر چیزی بی نام و بی صداست.

داستان گیتی

در آستانه ی یک تصمیم مهم، می نشیند پشت میزش. کاغذها را مرتب می کند، فایل ها را باز می کند، اما به جای تمرکز، ذهنش به آینده های ممکن هجوم می برد. در چشم به هم زدنی، سناریوهای فاجعه آمیز، اضطراب آور و غیرواقعی تمام فضای روانش را می بلعند. او می داند که واقعیت اکنون با این تصاویر خیالی فرق دارد؛ اما توان بازگرداندن ذهنش را ندارد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



این سه صحنه‌ی ظاهراً بی‌ربط، در حقیقت به ریشه‌ای مشترک اشاره دارند: ناتوانی از بودن در لحظه اکنون. زمانی که ذهن، یا به گذشته‌ای تحلیل‌گرایانه و انتقادی پرتاب می‌شود، یا به آینده‌ای مبهم و تهدیدآمیز می‌گریزد، انسان از پیوند با «اکنون» بازمی‌ماند؛ و همین گسست، منشأ بسیاری از پریشانی‌های هیجانی و روان‌شناختی است.

«ذهن‌آگاهی» یا مایندفولنس، پاسخی است برای این گسست. مفهومی برخاسته از سنت‌های کهن شرقی، که در روان‌شناسی مدرن بازخوانی شده و به‌عنوان ابزاری مؤثر برای بازگرداندن توجه، تنظیم هیجان و زیست آگاهانه به کار گرفته می‌شود.

در این نوشتار، ذهن‌آگاهی را بررسی می‌کنیم؛ اما آن را صرفاً به‌مثابه یک تکنیک مورد نظر قرار نمی‌دهیم، در این مقاله مایندفولنس را به عنوان یک شیوه‌ی مواجهه با زندگی بررسی خواهیم کرد. آنچه در ادامه مورد توجه قرار خواهد گرفت عبارت است از

چیستی آن، فوایدش برای روان انسان معاصر، و راه‌هایی برای تمرین عملی آن در زندگی روزمره.

ذهن‌آگاهی چیست؟

تصور کنید در حال نوشیدن یک فنجان چای هستید. چای گرمای ملایمی به دستتان می‌دهد، بخار آن به آرامی بالا می‌رود، و رایحه‌اش فضای اطراف را پر کرده است. شما طعم آن را با تمام وجود حس می‌کنید، نفس را آهسته بیرون می‌دهید و بدون عجله، در همین تجربه‌ی ساده غوطه‌ور می‌شوید. ذهن‌آگاهی، در ساده‌ترین تعریف، همین است: بودن در لحظه‌ای که اکنون در آن قرار دارید، با تمام حواس، بدون قضاوت و با پذیرش.

در روان‌شناسی معاصر، ذهن‌آگاهی (Mindfulness) به عنوان یک «حالت ذهنی» تعریف می‌شود که در آن فرد با نیت آگاهانه، توجه خود را به تجربه‌ی زمان حال معطوف می‌سازد. این مفهوم، برخاسته از سنت‌های مراقبه‌ای شرقی‌ست؛ اما امروزه به شکلی مستقل و علمی، در حوزه‌های درمانی، آموزشی و توسعه فردی به کار می‌رود. ذهن‌آگاهی تمرینی برای خاموش کردن ذهن نیست. هدف آن فرار از افکار آزاردهنده یا توقف هیجان‌های منفی نیز نیست. بلکه ما را دعوت می‌کند تا به جای جنگیدن با آنچه در ذهنمان می‌گذرد، با نوعی توجه پذیرا و آگاه، صرفاً ناظر آن باشیم؛ بی‌آنکه درگیر شویم، قضاوت کنیم یا واکنش فوری نشان دهیم.

www.psnynerds.com

www.psnynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



چرا ذهن آگاهی مهم است؟

ذهن انسان، به طور طبیعی تمایل دارد که میان گذشته و آینده در نوسان باشد. در بسیاری از موارد، این توانایی برای تحلیل، پیش‌بینی و یادگیری مفید است. اما هنگامی که این رفت‌وبرگشت ذهنی، کنترل‌نشده، وسواس‌گونه یا ناآگاهانه شود، نتیجه‌اش افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و احساس گسست از واقعیت حال است.

ذهن آگاهی، با بازگرداندن توجه به لحظه اکنون، فرصتی فراهم می‌کند تا فرد بتواند از این چرخه‌ی معیوب فاصله بگیرد و به نوعی «مرکز روانی» بازگردد. جان کبات‌زین، پزشک و بنیان‌گذار برنامه‌ی MBSR (کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی)، این وضعیت را چنین توصیف می‌کند:

«ذهن آگاهی یعنی توجه به شیوه‌ای خاص؛ آگاهانه، در زمان حال، و بدون قضاوت.»

بر اساس یافته‌های پژوهشی، تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند فعالیت بخشی از مغز به نام آمیگدالا (مرکز پردازش تهدید و اضطراب) را کاهش دهند و در عین حال، نواحی مسئول خودتنظیمی هیجانی و تصمیم‌گیری در کورتکس پیش‌پیشانی را فعال‌تر کنند. مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد (Holzel et al., 2011) نشان داد که تنها هشت هفته تمرین منظم مایندفولنس می‌تواند به تغییرات قابل مشاهده‌ای در ساختار مغز منجر شود؛ از جمله افزایش تراکم ماده خاکستری در نواحی مرتبط با یادگیری، حافظه، و تنظیم هیجان.

ذهن آگاهی، همچنین در درمان اختلالاتی چون افسردگی، اضطراب فراگیر، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، و حتی دردهای مزمن به کار گرفته شده و نتایج مؤثری به همراه داشته است. درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، مانند MBCT (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی)، امروزه به عنوان رویکردهای خط اول در مداخلات روان‌شناختی پذیرفته شده‌اند.

اما اهمیت ذهن آگاهی تنها در حوزه‌ی درمان نیست. در زندگی روزمره نیز، تمرین حضور آگاهانه می‌تواند به بهبود کیفیت روابط، ارتقای تاب‌آوری، و بازسازی حس معنا در زیستن بینجامد. ذهن آگاهی، مانند لنگری ست که فرد را در طوفان‌های هیجانی، به لحظه‌ی اکنون بازمی‌گرداند—جایی که تنها نقطه‌ی واقعی برای زیستن و تصمیم‌گیری است.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



چگونه ذهن آگاهی را تمرین کنیم؟

تمرین ذهن آگاهی، برخلاف تصور رایج، وابسته به مکان یا شرایط خاصی نیست. نیازی به نشستن در سکوت مطلق یا حضور در فضایی ایده آل ندارد. آنچه اهمیت دارد، کیفیت توجه است؛ کیفیتی که می توان آن را پرورش داد، آموخت، و تدریجاً در تمام لحظات زندگی گسترش داد.

۱. تنفس آگاهانه

نخستین گام برای بسیاری از افراد، تمرکز بر تنفس است. در ساده ترین شکل آن، تنها کافی است توجه را به حرکت طبیعی دم و بازدم معطوف کنیم. بدون تلاش برای کنترل تنفس و همینطور بدون تغییر الگوی تنفس، فقط با مشاهده ی آنچه هست. این تمرین، اغلب به عنوان نقطه ی شروع در برنامه های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی مانند MBSR توصیه می شود. جان کبات زین آن را «لنگر توجه» می نامد—وسیله ای برای بازگرداندن ذهن آشفته به لحظه ی اکنون.

۲. اسکن بدن (Body Scan)

در این تمرین، توجه به صورت سیستماتیک از سر تا نوک پا حرکت می کند. هدف آن نیست که تنش ها را فوراً برطرف کنیم، بلکه صرفاً حضور آگاه در بدن و آشنایی با حس های فیزیکی است. مطالعات نشان داده اند که این تمرین، به ویژه در تنظیم هیجان و کاهش درد مزمن مؤثر است (Kabat-Zinn et al., 1985).

۳. راه رفتن آگاهانه

راه رفتن، یکی از کنش های روزمره است که اغلب با ذهنی سرگردان انجام می شود. در تمرین راه رفتن آگاهانه، هر قدم به فرصت مشاهده تبدیل می شود: تماس پا با زمین، تغییر وزن، حرکت هوا بر پوست. این تمرین به ویژه برای افرادی که نشستن های طولانی برایشان دشوار است، توصیه می شود.

۴. مکث آگاهانه در میانه روز

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در لحظه‌ای که روز به سرعت در حال گذر است و ذهن زیر بار تصمیم‌ها و محرک‌ها فرسوده شده، تنها برای سی ثانیه توقف کنید. اجازه دهید بدن، تنفس و محیط اطراف بدون دخالت اراده، خود را به آگاهی‌تان برسانند. گویی حضور دارید، بی‌نیاز از واکنش یا حل مسئله. فقط در آن لحظه، به سادگی، در جای خود ایستاده‌اید.

ذهن آگاهی، مهارتی است که با تمرین، ثابت می‌یابد. در ابتدا ممکن است ذهن سرکشی کند، حواس پرت شود، یا بی‌قراری درونی تشدید شود. اما درست در همین تجربه‌هاست که فرایند یادگیری رخ می‌دهد. ذهن آگاهی به ما یاد نمی‌دهد چگونه از لحظات دشوار عبور کنیم، بلکه آموزش می‌دهد چگونه درون آن‌ها حضور یابیم، و از همین حضور، آرامش پدید می‌آید.

برداشت‌های نادرست از واژه‌ی ذهن آگاهی

با گسترش استفاده از واژه‌ی «ذهن آگاهی» در شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌ها و فضای عمومی، این مفهوم در بسیاری از موارد به صورت سطحی یا حتی تحریف‌شده ارائه شده است. این نوع بازنمایی باعث می‌شود تجربه‌ی واقعی و عمیق ذهن آگاهی با کلیشه‌هایی اشتباه جایگزین شود.

سکوت ذهن

یکی از برداشت‌های نادرست این است که تمرین ذهن آگاهی باید به سکوت کامل ذهن منجر شود. گویی رسیدن به حالت بدون فکر، نشانه‌ی موفقیت در این مسیر است.

«ذهن آگاهی به معنای خالی کردن ذهن از افکار نیست»

شینزن یانگ (Shinzen Young)، پژوهشگر مراقبه، در توصیف ذهن آگاهی می‌گوید:

«هدف، رهایی از افکار نیست؛ بلکه یادگیری مشاهده کردن آن‌هاست، همان‌گونه که هستند.»

ذهن همواره در حال تولید فکر است. فرد نمی‌خواهد با چنین تمرینی و به کمک ذهن آگاهی روند طبیعی فکر را متوقف کند. آنچه تغییر می‌کند، نوع رابطه‌ی ما با این افکار است؛ به کمک این تمرین این رابطه تغییر می‌کند و پس از این مبتنی بر مشاهده خواهد بود و دیگر به مثابه یک درگیری حس نمی‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در صورتی که فرد این تمرین‌ها را به طور مستمر ادامه دهد رابطه جدیدش با افکار و مشاهده‌ی آن‌ها به صورت یک عادت در می‌آید. اثرات مثبت این عادت خیلی زود در زندگی روزمره او ساری و جاری می‌شود.

ذهن‌آگاهی برای ایجاد آرامش فوری طراحی نشده است

بعضی افراد به تمرین ذهن‌آگاهی روی می‌آورند با این انتظار که خیلی زود، تنش‌ها کاهش یابد یا افکار مزاحم ناپدید شوند. اما ذهن‌آگاهی، به جای تلاش برای کنترل وضعیت روانی، ظرفیت بودن با آن را افزایش می‌دهد. گاهی حتی در آغاز تمرین، احساسات یا افکاری پدیدار می‌شوند که تا پیش از آن سرکوب شده بودند.

تمرین ذهن‌آگاهی، به جای تغییر سریع حال، به ما امکان می‌دهد با هر حالت روانی، از جمله آشفتگی، به شیوه‌ای پذیرا و آگاهانه همراه شویم.

ذهن‌آگاهی با انفعال تفاوت دارد

تصور دیگری که گاهی شکل می‌گیرد این است که ذهن‌آگاهی نوعی کناره‌گیری از زندگی فعال است. این تصور، با معنای واقعی این مفهوم سازگار نیست. تمرین ذهن‌آگاهی به انسان کمک می‌کند که در مواجهه با هیجان‌ها و افکار، تصمیم‌گیری سنجیده‌تری داشته باشد. فردی که آگاهانه در «اینجا» و «اکنون» حضور دارد، کمتر تحت تأثیر واکنش‌های ناگهانی و غیرارادی قرار می‌گیرد و بهتر می‌تواند با محیط و دیگران ارتباط برقرار کند.

در واقع ذهن‌آگاهی ما را به متن زندگی بازمی‌گرداند. با کمک آن قادریم به درستی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز حضور داشته باشیم و به این حضور به عنوان تهدید نگاه نمی‌کنیم و آن را به عنوان فرصتی برای رشد درک می‌کنیم. در جهانی که ذهن به راحتی به گذشته پرتاب می‌شود یا به آینده فرار می‌کند، ذهن‌آگاهی راهی برای بازگرداندن خود به اکنون است. و «اکنون» یعنی همین لحظه‌ای که در آن حضور داریم و این حضور با تمام بافت‌های احساسی و حسی‌اش همراه است.

جمع‌بندی

در این نوشتار، ذهن‌آگاهی را به عنوان شیوه‌ای معرفی کردیم برای مشاهده‌ی بدون قضاوت آنچه‌ی که در درون و بیرون می‌گذرد. از ریشه‌های علمی آن سخن گفتیم، فواید آن را مرور کردیم و تمرین‌هایی ساده پیشنهاد دادیم که در عین سادگی

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



عمیق است. ذهن آگاهی، تکنیکی زودگذر نیست؛ مسیری است برای اینکه با حضور بیشتر و مؤثرتر زندگی کنیم و زیستن ما همراه با شفافیت ذهنی باشد و معنای آن آشتی با خود است.

اگر پیش از این تمرین نکرده‌اید، شاید نقطه‌ی شروع، همین اکنون باشد. پیشنهاد می‌کنیم همین حالا، پیش از آن‌که سراغ کار بعدی بروید، برای دو دقیقه، گوشی یا کامپیوتر را کنار بگذارید. بنشینید. چشم‌ها را ببندید. تنها به نفس‌هایی که می‌آیند و می‌روند، توجه کنید. اگر فکری آمد، فقط متوجهش شوید و سپس دوباره به تنفس برگردید و به آن توجه کنید.

«همین تمرین کوچک، اولین قدم است برای تغییر رابطه‌تان با خود و با لحظه‌ای که در آن حضور دارید.»

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵