

تمرین های ذهن آگاهی برای کاهش اضطراب و نگرانی چیست و چه کارایی دارد؟
ذهن آگاهی یا مایندفولنس نام علمی مراقبه یا مدیتیشن بودایی هست که سی سال پیش توسط دکتر کابات-زین رنک و لعاب علمی گرفت و برای درمان بیماران مبتلا به درد مزمن بکار گرفته شد. بعد از اجرای موفقیت آمیز آن در درد مزمن برای بسیاری از اختلالات دیگر مانند سردردهای تنشی، مشکلات گوارشی، فشار خون و مشکلات روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب مورد استفاده قرار گرفت و در حال حاضر یکی از مهمترین درمان ها در پیشگیری از عود اختلالات خلقی و اضطرابی محسوب می شود.

مراقبه به عنوان یک ایین بودایی بر تمرین های مبتنی بر تقویت حضور ذهن تاکید دارد با هدف رسیدن به آرامش، یکپارچگی روانی و ارتباط با درون. تمرین های مراقبه معمولاً در حالت نشسته انجام می شوند و فرد باید چشم ها را ببندد و بر تنفس خود متمرکز شود.

تمرین های ذهن آگاهی را می توان حین فعالیت های روزمره انجام داد رمز آن حضور ذهن داشتن در انجام کارهاست. ما بسیاری از کارها را عادتاً و ناآگاهانه انجام می دهیم ما اغلب غرق افکارمان هستیم و به ذهن مان چسبیدیم. تمرین های ذهن آگاهی ما را از ذهن مان جدا می کنند و کمک می کنند تا در حال و در لحظه باشیم و حضور ذهن داشته باشیم.

چند تمرین ساده برای تقویت حضور ذهن معرفی می شود که عبارتند از: تنفس آگاهانه، راه رفتن آگاهانه، غذا خوردن آگاهانه مسواک زدن آگاهانه و تمرین آگاهی از دستها و قردادانی از آنها.

تنفس آگاهانه: در این تمرین باید بر تنفس تان متمرکز شوید و با حضور ذهن دم و بازدم داشته باشید. از دستها کمک بگیرید تا این کار را بهتر انجام دهید. دست تان را روی شکم تان بگذارید آرام و با حضور ذهن نفس بکشید و به نفس کشیدن تان نظمی بدهید. روزی دو سه بار 5 دقیقه تمرین کنید

راه رفتن آگاهانه: با آگاهی و حضور ذهن راه بروید و نظمی به قدم ها بدهید. هنگام راه رفتن حواس تان به راه رفتن تان و به تنفس تان باشد. به راه رفتن تان نظم بدهید
غذا خوردن: آگاهانه و با حضور ذهن غذا بخورید. حواس تان به غذایی که می خورید باشد شکل رنگ طعم بو و مزه. از چه چیزی درست شدند. چه خاصیتی دارند و زیر زبان و در دهان تان چه مزه ی دارند. آگاهانه غذا خوردن سبب می شود زود سیر شوید و کمتر غذا بخورید.

مسواک زدن: آگاهانه مسواک بزنید. با 5 حس تان درگیر مسواک زدن شوید. طعم و بوی خمیر، صدای کشیدن مسواک روی دندان، مزه خمیر دندان و... روی اینها متمرکز شوید و آگاهانه مسواک بزنید.

آگاهی از دستها و قردادانی از آنها: به دستهایتان نگاه کنید. آنها را به دقت تماشا کنید. شکل و گرمی و سردی و پوست دست ها را به دقت نگاه کنید. به این فکر کنید که آنها سالهاست

که در اختیار و گوش به فرمان شما هستند و چقدر هم با یکدیگر همراه هستند. از آنها
قدردانی کنید. به آنها عشق بدهید و خدا را برای داشتن آنها سپاس گویند. این تمرین را
روزی یکبار انجام دهید.

تهیه شده توسط: دکتر شهربانو قهاری
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)
