



پیشگیری از خلق پایین مدیریت استرس با ذهن آگاهی

شهریور ۱۴۰۰

منصور شیری (MD, MPH, PhD)

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خلق

- **خلق:** حال و هوای احساسی نافذ و پایداری که به صورت درونی تجربه می شود و بر رفتار و درک فرد از جهان تاثیر می گذارد.

- **"Affect" عاطفه:** به تظاهر بیرونی خلق گفته می شود

حالات خلق: افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلق را تجربه می کنند و مجموعه تظاهرات عاطفیشان نیز به همان اندازه وسیع است.

معمولی

بالا

افسرده

خلق

- یک حالت عاطفی که در مقایسه با احساسات یا هیجانات کم تر اختصاصی، کم تر شدید و
- به احتمال کم تر به وسیله محرک یا واقعه برانگیخته یا فوریت دار می شود. خلق ها مشخصا ظرفیت منفی یا مثبت کم تری دارند.
- خلق با مزاج (temperament) و سنخ شخصیت تفاوت دارد (طولانی تر هستند).
- سنخ شخصیت (personality trait) روی خلق تاثیر دارد.
- بیان مردم: خلق خوب یا خلق بد

خلق

- **اختلالات خلقی:** گروهی از اختلالات بالینی که مشخصه آن ها این است که احساس تسلط از بین رفته و فرد رنج می کشد.
- **علائم خلق بالا:** گشاده خویی، پرش افکار، کاهش خواب، افزایش اعتماد به نفس، افکار خود بزرگ بینی
- **غم:** احساسات منفی ممکن است گاهی به ما کمک کنند. غم می تواند با ایجاد مانع در راه ما، سرعت ما را کم کند و به ما کمک کند که در مورد زندگی مان، احساساتمان و افرادی که در اطرافمان هستند، بیشتر فکر کنیم و نگاه بهتری به روابط و درخواست های خود داشته باشیم
- **علائم عمومی افسردگی:** از دست دادن انرژی و علاقه، احساس گناه، دشوار شدن تمرکز، از دست دادن اشتها، افکار مرگ یا

خودکشی

هیجان

- هیجان: پاسخ هایی که در درونی ترین و قدیمی ترین بخش مغز و بدن ما کد گذاری شده و خود را در قالب " اثرات فیزیولوژیک مستقیم نشان می دهد. یک تجربه عمیق درونی.
- رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون

• فکر ← هیجان ← رفتار

- هیجان اصلی: شادی، غم، اضطراب، خشم

- مدیریت استرس شکلی از مدیریت یا تنظیم هیجان است که به ما در موقعیت های گوناگون کمک می کند

احساس

درک رخدادها در بدن. درک شده به وسیله تماس و لمس felen
انواع احساس:

حواس پنجگانه (منابع مهم ما در شناخت جهان پیرامون)

احساسات مرتبط با شرایط بدنی: احساس درد، خفگی، خالی کردن، گیر افتادن، فشرده شدن، پر شدن، ترکیدن

احساسات مرتبط با شرایط روانشناختی: انرژی بودن، خوشحالی، خونگرمی، خشم، آزرده‌گی، بی‌قراری، تند مزاجی، قدرت، شجاع بودن، اعتماد به نفس و غرور، عاشقانه، مراقبت، همدلی، ایمنی

تفاوت احساس و هیجان

- احساس ها می توانند شامل حواس پنجگانه و یا احساسات مرتبط با بدن باشد در حالی که هیجان ها درک عمیق تری از شرایط روانی فرد است .
- احساس تجربه ای است در هوشیاری کامل که در دسترس آگاهی ما است اما هیجان ها گاهی از دسترس ما دورند : مثل وقتی که می گوئیم ” نمیدانم چه م شده ؟!!!“
- برخی افراد برایشان سخت است و نمی دانند دقیقاً درون آنها چه می گذرد :
- به این حالت می گوئیم کسی تایمی یعنی فرد از درون خود خبر ندارد
- “در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست” (حافظ)

تفاوت بین غم و افسردگی

- غم احساس است، افسردگی بیماری است
- غم موقتی است، افسردگی طولانی مدت است
- غم واکنشی به یک موقعیت خاص است، افسردگی حالت پایدار غیرطبیعی است
- غم موقتاً رفتار تان را تغییر می دهد، افسردگی زندگی تان را دگرگون می کند
- غم احساسی درونی است، افسردگی از بیرون قابل تشخیص است

مفهوم شادی

(Happiness)

- یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت، خوشبختی یا شاد بودن می کند و در آن سه جز وجود دارد:
- عواطف منفی کم، عواطف مثبت زیاد و احساس رضایت از زندگی

•

ایجاد شادی

- پذیرش موقتی غم
- زندگی در زمان حال و مکان حاضر
- پایین بودن توقعات
- مثبت اندیشی
- مهربانی
- بخشش

ایجاد شادی

- همیشه مشغول بودن بویژه همراه با فعالیت بدنی
- انجام فعالیت های مورد علاقه
- انجام فعالیت های جدید، دسته جمعی، معنادار و هدفمند
- شاکر بودن
- سلامتی
- پذیرش خود و دیگران

علایم افسردگی

پنج تا از این علایم (بیش از دو هفته)

- ۱- خلق افسرده و غمگین در اکثر اوقات روز
- ۲- کاهش واضح علاقه مندی یا لذت بردن از فعالیت ها
- ۳- کاهش چشمگیر وزن بدون برنامه رژیم، تغییرات اشتها
- ۴- کم خوابی یا پر خوابی
- ۵- سراسیمگی یا کندی روانی- حرکتی
- ۶- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی
- ۷- احساس بی بی ارزشی یا احساس گناه مفرط
- ۸- کاهش قدرت تمرکز یا تفکر یا احساس بی تصمیمی، کمبود اعتماد به نفس
- ۹- افکار عود کننده در مورد مرگ

علايم افسردگي و جنس

- **مردان:** سعی می کنند تاب بیاورند، عدم درمان می توانند فاجعه بار باشد
- **زنان:** تغییرات هورمونی ، دوران قاعدگی، سندرم پیش از قاعدگی
- **پس از زایمان:** اضطراب، بی خوابی، گریه، افکار مزاحم

علايم افسردگي و سن

- سالمندان: اختلالات حافظه، درد هاي مبهم و توهم
- کودکان: بي قراري و وجود درد
- نوجوانان: پرخاشگري، رفتارهاي پر خطر، مصرف مواد، افت تحصيلي و فرار از مدرسه، خودکشي

•

پیشگیری از افسردگی

- معنی دار بودن شغل (رضایت شغلی):
- گزارش موسسه نظر سنجی گالوپ ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ در ۱۴۲ کشور از چند میلیون نفر:
- رضایت کامل شغلی ۱۳%
- دوست نداشتن شغل ۶۳%
- عدم رضایت کامل شغلی ۲۴%
- عدم رضایت شغلی ۸۷%

پیشگیری از افسردگی

- معنی دار بودن شغل (رضایت شغلی):
- گزارش جهانی رصد شغلی رند ستاد ۲۰۱۹:
- رضایت شغلی در هندوستان ۸۹%
- رضایت شغلی در سوئد ۶۶%
- رضایت شغلی در ژاپن ۴۲%
- <https://cdn2.hubspot.net/>

پیشگیری از افسردگی

- ارتباط بیشتر با سایر افراد: تنهایی انسان امروز با وجود عصر ارتباطات. برای پایان دادن به تنهایی به افراد دیگر نیاز دارید.

- فاصله نگرفتن از ارزش های معنی دار: عزت نفس نباید به دارایی بستگی داشته باشد، مقایسه های پیوسته بیرونی، کالاهای رتبه ای، نیازهای درونی مانند ضرورت ارتباط با دیگران، احساس ارزشمندی، احساس امنیت و خوب بودن

- جدایی از آسیب های دوران کودکی

- فاصله گرفتن از مقام و منصب و احترام دیگران: اسیر آبرو بودن، مقاومت در برابر احساس تحقیر تحمیلی دنیای مدرن (توسط رسانه ها)، ناامنی شغلی، تبعیض طبقاتی

- فاصله نگرفتن از طبیعت و حرکت جسمی

- پاک نشدن آینده و امید از صحنه زندگی

- وراثت: اهمیت ژن ها (تاثیر بیشتر تر بودن محیط)

- تغییرات بیوشیمیایی مغز: سروتونین، تغییر مرتب مغز برای برآورده کردن نیازها

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج مطالعه کوهورت ۱۱ ساله بر روی ۳۳۹۰۸ نفر در شمال نروژ نشان داد که با فعالیت بدنی منظم (با هر شدت) دست کم یک ساعت در هفته از افسردگی ۱۲ درصد افراد پیشگیری می شود، ولی از اضطراب نه.
- تغییرات نسبتاً متوسط در سطح فعالیت بدنی مردم می تواند فواید مهمی بر روی سلامت روان آن ها داشته باشد و از موارد جدید افسردگی پیشگیری کند.
- Am J Psychiatry 2018

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج یک مطالعه مروری (در استرالیا) در مورد پیشگیری از افسردگی با فعالیت بدنی در نوجوانان نشان داد که بین فعالیت بدنی ، سلامت روان و افسردگی رابطه دو طرفه وجود دارد و توصیه می شود که فعالیت بدنی برای نوجوانانی که سلامت روان ضعیفی دارند باید به گونه ای باشد که جذاب و در دسترس باشد

- <https://onlinelibrary.wiley.com/2017>

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج یک مطالعه مروری (در هلند) در مورد پیشگیری از افسردگی با فعالیت بدنی نشان داد که مداخلات فعالیت بدنی تاثیر مفیدی بر روی علائم افسردگی در جمعیت عمومی در تمام گروه های سنی دارد.
- <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/2020>

پیشگیری از افسردگی

- خواب کافی
- ورزش منظم
- تمرینات تمرکز ذهن
- پیگیری علاقه مندی ها
- کنترل قند خون (هم زمانی دیابت و افسردگی کنترل قند خون را دشوار می کند)

تعریف استرس (ریچارد لازاروس)



استرس،

شرایط یا احساسی است که در آن،

فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که

مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد،

فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست.

استرس

- استرس مثبت (eustress)
- استرس منفی (distress)

استرس

- Homeostasis تعادل، ثبات، توازن، مرکزیت نظریه استرس است.
- در زیست شناسی بیشتر فرایندهای بیوشیمیایی سعی در حفظ این ثبات و توازن دارند.
- عوامل محیطی، محرک های داخلی و خارجی مدام در حال مختل کردن این تعادل هستند. مثال جراحی بدن یا گرسنگی شدید.
 - fight-or-flight جاندار نیز با استفاده از واکنش «جنگ یا گریز» مدام سعی در برگرداندن شرایط به حالت تعادل دارد و response برای این کار از منابع طبیعی انرژی مصرف می کند.

واکنش بدن به استرس

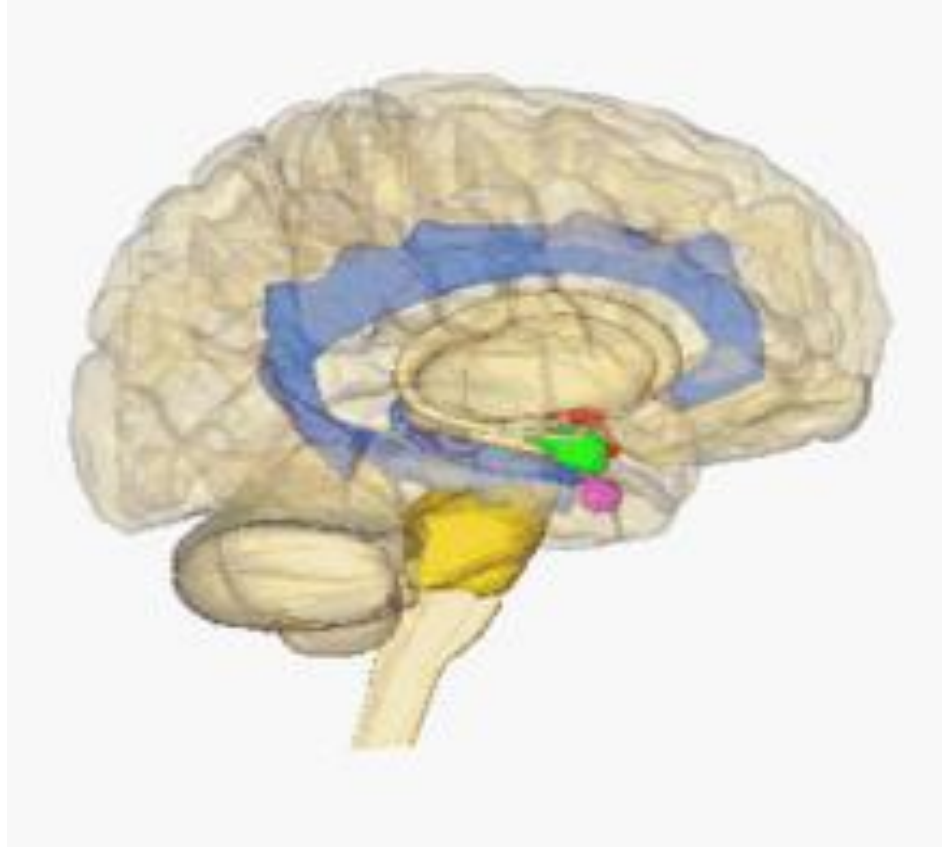
- بدن از طریق دستگاه اعصاب مرکزی بویژه

[sympathetic nervous system](#)

- و غدد درون ریز [endocrine system](#)

- فرایندهای واکنش به استرس را تنظیم می کند.

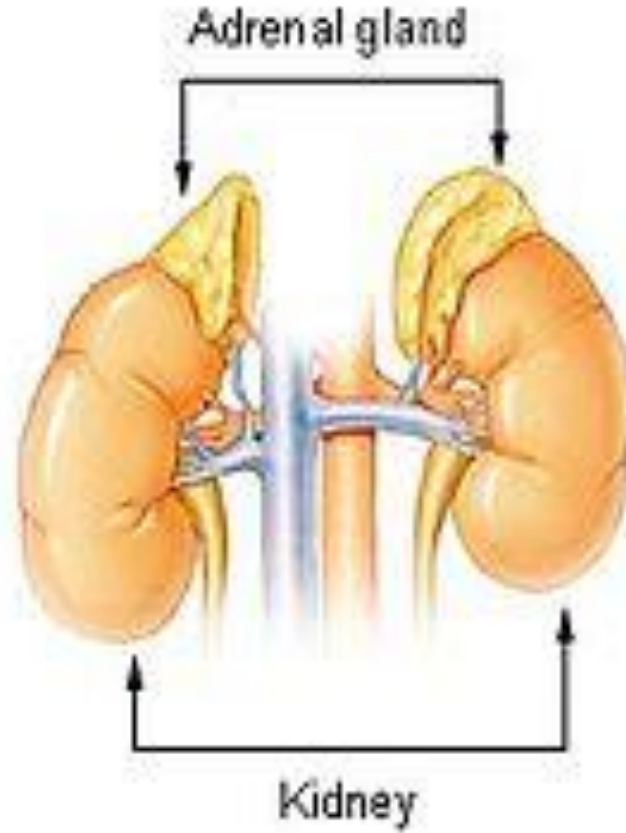
Brain مغز



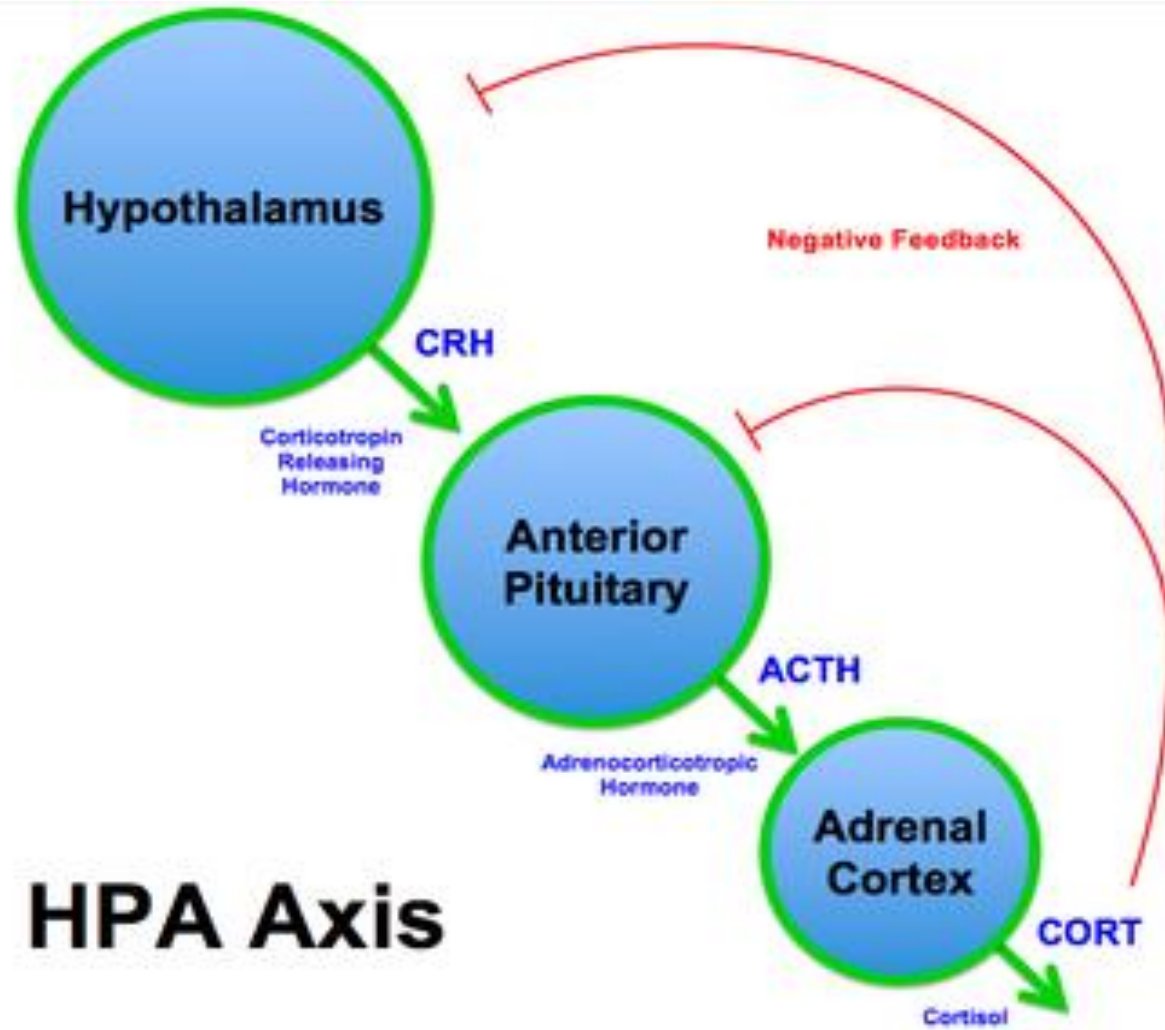
Spinal Cord طناب نخاعی



Adrenal glands فوق كليوى



محور (HPA)



HPA Axis

غدد فوق کلیوی

- کورتیزول هورمون اصلی استرس از قشر غدد فوق کلیوی ترشح می شود. نوراپی نفرین نیز از غدد فوق کلیوی ترشح می شود.
- کورتیزول: باز توزیع انرژی (گلوکز) به ماهیچه ها، مغز، قلب.
- افزایش قند خون. خاموش کردن سیستم ایمنی. افزایش سوخت

و ساز چربی و پروتئین

آثار استرس

- تظاهرات استرس مزمن: آسم، کمردرد، نامنظمی قلب، خستگی
- مفرط، سردرد، فشارخون، سندرم روده تحریک پذیر، کم فعالیتی
- سیستم ایمنی (مانع ساخت سیتوکین ها می شود)، افزایش احتمال
- سکته قلبی و مغزی، افزایش احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی،
- افزایش احتمال ناباروری، تسریع سن، دیر خوب شدن زخم
- تاثیر منفی استرس بر سالمندان بیش از جوانان است

مثال آثار استرس

- مشاجرات خانوادگی و بهبود دیر هنگام زخم
- واکنش ضعیف سیستم ایمنی دانش آموزان هنگام امتحان
- مراقبت از بیمار دچار آلزایمر و بهبود دیر هنگام زخم (۲۵٪ دیرتر)
- اختلال رشد کودکان دچار استرس مانند درگیری های خانوادگی، الکل،

سواستفاده از کودکان

- افزایش حافظه خود زندگی نامه‌ای و کاهش تقویت فعالیت سیناپسی دراز مدت
- افزایش چربی احشایی

مقابله با استرس

- اندلر و پارکر (۱۹۹۰)
- افراد در وضعیت های ناگوار یا تحت فشار به گونه های مختلف واکنش نشان می دهند:
 - ۱ - مقابله مساله مدار یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن.
 - ۲ - مقابله هیجان مدار یا تمرکز بر پاسخ های هیجانی به مساله.
 - ۳ - مقابله اجتنابی یا فرار از مساله.

استرس دست دوم

Secondhand stress

- استرس افرادی که در ارتباط و مجاورت با ما هستند می تواند در ما نیز تغییرات مربوط به استرس را بوجود آورد.
- در ۲۶ درصد افراد با مشاهده شخصی که دچار استرس است سطح کورتیزول خون بالا رفته است.
- نورون های آینه ای سرایت هیجان هایی مثل خمیازه و استرس حاصل فعال شدن

استرس و اضافه وزن

پژوهش: در دانشگاه لندن بر روی، ۲,۵۲۷ بزرگسال به مدت ۴ سال مردان وزنانی که استرس بیشتری را متحمل می شدند به دلیل ترشح بیشتر هورمون " کورتیزول" در معرض افزایش وزن بیشتر و تجمع چربی در ناحیه اطراف شکم بودند

دلایلی که استرس می تواند در اضافه وزن افراد موثر واقع شود:

۱- استرس مقاومت در برابر انسولین را افزایش می بخشد

“زمانی که در شرایط استرس شدید قرار دارید، انرژی مورد نیاز بدن از طریق شکستن ذخایر پروتئین و تبدیل آن به گلوکز بدست می یابد. این انرژی می تواند به تحمل عوامل استرس زا در آن فرد کمک کند.”

اگر این اتفاق به طور مداوم ادامه پیدا کند منجر به تجمع چربی، اضافه وزن، چاقی و دیابت نوع دوم می شود.

تأثیر استرس بر اضافه وزن

۲- سبب افزایش اشتها و خوردن هله هوله های پرکالری و شیرین می شود •

- تمایل به دریافت مواد غذایی خصوصا خوراکی های چرب و شیرین و یا هر دوی آنها افزایش پیدا می کند.
- اگرچه هنوز مکانیزم دقیق بدن به طور کامل شناخته نشده اما ترشح هورمون کورتیزول می تواند بر سطح ترشح هورمون گرسنگی به نام «گرلین» موثر باشد.

۳- چربی ها را روانه شکم می کند. •

- کورتیزول می تواند باعث افزایش تری گلیسیرید به عنوان شکل دهنده مهم چربی بدن انسان می شود. این می تواند حتی در افرادی که اضافه وزن ندارند اتفاق بیفتد

• تجمع چربی در برخی از ارگان حیاتی از نتایج تحمل استرس های مداوم است

- در میان زنان با وزن نرمال ولی سبک زندگی با استرس فراوان چربی دور شکم در مقایسه با سایر گروه ها بیشتر است

تاثیر استرس بر اضافه وزن

- **۴- استرس باعث کم خوابی می شود**
- استرس نخستین دلیل کم خوابی است. کم خوابی می تواند تغییراتی در ترشح انسولین بوجود آورد و سطح هورمون رشد را کاهش دهد
- **۵- تمرین ها و فعالیت های بدنی تان را با اختلال مواجه می کند**
- بهانه برای انجام ندادن ورزش و فعالیت بدنی. کورتیزول باعث تحلیل عضلانی و کم شدن تاثیر هورمون های ماهیچه ساز از جمله تستسترون و هورمون رشد می شود

کنترل استرس

- از قرار گرفتن در شرایط استرس اجتناب کنید
 - محیط استرس زا را ترک کنید
 - موضوعات اخلاقی را رعایت کنید
- در گفتن پاسخ «بلی» یا «خیر» درنگ کنید
 - از گهواره تا گور دانش بجوی
 - از گجت ها استفاده کنید

کنترل استرس

- از پاسخ به سوالی که بلد نیستید اجتناب کنید
 - از وارد شدن در بحث و کاری که بلد نیستید اجتناب کنید
 - از کمک گرفتن از دیگران اجتناب نکنید
- «آیا فعالیت‌های من در راستای اهداف و انگیزه‌های خود را بشناسید
- ارزش‌های من هستند؟ آیا کارهایی که انجام می‌دهم به زندگی‌ام معنا
- می‌بخشند؟ کاهش کارهای پیش پا افتاده می‌تواند تا حد زیادی استرس
- شما را کاهش دهد»

کنترل استرس

- زمان را مدیریت کنید (بین زندگی شخصی و کاری خود تفکیک قائل شوید: کار، تفریح، مسافرت، تحرک بدنی و با خود بودن)
- تفکر و تمرکز یا مدیتیشن (در کل هر رفتاری که تکرار شونده باشد شامل پیاده روی ، قدم زدن ، شنا کردن ، نقاشی کردن ... به شما کمک میکند در لحظه ، خونسردی خود را حفظ کرده و آرام شوید. برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

کنترل استرس

- جهت فکر خود را به سمت موضوعات آرام ببری
- تنفس عمیق داشته باشید
- به اطراف خود توجه کنید « همین جا ، همین الان »

کنترل استرس

- هر دو دست را بر روی شانه ها و گردن قرار دهید
- خود را ماساژ دهید
- با کف دست و انگشتان ، خود را ماساژ دهید
- فشار دادن محکم با دست باعث آزاد شدن و رفع خستگی شانه ها می شود
- با یک دست ، آرنج و بازوی دست مخالف را بگیرید و خوب ماساژ دهید
- این کار را از بازو شروع کنید و تا انگشتان پایین بروید و ادامه دهید
- ۶. حرکت را برای دست دیگر نیز انجام دهید

کنترل استرس

- وقت استراحت بگیرید
- به موسیقی آرام گوش دهید
- مراقب تحرک بدنی، خواب و نوشیدن متعاد چای و قهوه باشید
- حد و مرز مناسبی را در ارتباط با دیگران رعایت کنید مانند «نه»

گفتن

کنترل استرس

- «اگر یک هفته خانه نباشید، ممکن است هر روز آن یک هفته را نگران آنها باشید. ولی در هر صورت به خانه بازمی‌گردید و می‌بینید گیاهان شما سوخته و خشک شده‌اند. نگران بودن که آب‌دادن نمی‌شود».

- نگرانی در مورد سلامتی شامل چه مواردی می‌شود؟
 - اهمیت به سلامتی شامل چه مواردی می‌شود؟

کنترل استرس

- اشتباهات خود را بپذیرید و در کمال‌گرایی غرق نشوید
- تلاش برای اشتباه‌نکردن یا انجام کارهای روزانه با احتیاط کامل، خیلی خسته‌کننده و اضطراب‌آور است. این‌طور زیادی به خودتان فشار می‌آورید.
- همه‌ی ما این را می‌دانیم، ولی مرتب فراموش می‌کنیم
- کسی را که فکر می‌کنید باید باشید فراموش کنید و خودتان را بپذیرید

ذهن آگاهی Mindfulness

- اگر هر چیزی در حال تغییر است پس هر تلاشی برای نگه داشتن چیزها به شکل ثابت محکوم به شکست و ناامیدی است. هر چه بیشتر به چیزی بچسبید و بخواهید آن را نگه دارید ناامید تر می شوید و موقع از دست دادنش هم افسرده تر خواهید شد.

- کارکردهای ذهن:

- فکر کردن

- احساس کردن

- درخواست داشتن

- از دو راه جهت دهی می شوند:

- خودبینی سرشتی فرد

- ظرفیت استدلال عقلانی فرد

ذهن آگاهی

- توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد:
- ۱ - بودن در حال حاضر ۲ - هدفمند ۳ - بدون قضاوت
- این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می شود.
- حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند
- سهراب سپهری: زندگی آبتنی کردن در حوضچه اکنون است

ذهن آگاهی

- اگر کاملاً حضور نداشته باشیم نمی توانیم تشخیص دهیم که:
 - دقیقاً چه امکاناتی وجود دارد؟
 - چطور می توانیم به امکانات دسترسی داشته باشیم؟
 - چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد کنیم؟
- ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی و توقف فشارهای ذهنی فرد است

ذهن آگاهی

- ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می دهد دائما در حال نشخوار و گفتگوی درونی است
- تمرین حضور ذهن این توانایی را به فرد می دهد که دریابد
- « افکار صرفا افکار هستند » و افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند پس راحت تر می تواند آنها را رها کند
- خوشحالی کیفیتی است وابسته به عناصر درونی و در قطع وابستگی به افکار و برنامه های ذهنی از پیش تعیین شده است

ذهن آگاهی

- ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است که در آن دو عنصر اساسی:
 - **حواس جمع بودن** و بیداری صد درصد و **آگاه بودن نسبت** به همه رخ دادهایی که همین الان در اطراف ما و همین طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ گونه قضاوت پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات ، این بیداری و حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تاثیر قرار ندهد.

•

ذهن آگاهی

- است "Letting go" یکی از اصول مهم در حضور ذهن «رها کردن» یا
- افکار، باورها، رویدادهای خاص، زمانهای خاص، یک منظره، یک خواسته و
...
- ابزار غیردارویی برای کاهش استرس و اضطراب، مشکلات جسمی و روانی،
دردهای مزمن

نمونه ذهن آگاهی

- تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها
- غذا خوردن آهسته و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها
- تمرکز بر تنفس و درک عمیق دم و باز دم
- تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز
- یادآوری آن چیزهایی که از آن برخوردار هستیم (یادآوری نعمتهایی که خداوند به ما داده است)

ذهن آگاهی چه نیست

- "ذهن آگاهی" خلسه و از خود بیخود شدن و بی خیالی و توهم نیست.
- "ذهن آگاهی" تن آرامی و شل کردن عضلات و صاف کردن چین و چروک پیشانی و انهدگی نیست.
- "ذهن آگاهی" تلاش برای خالی کردن ذهن و بی فکری نیست.
- "ذهن آگاهی" شیوه ای برای فرار از زندگی نیست ، بلکه برعکش تلاش برای واقعا زنده بودن است.
- ذهن آگاهی با محبت و مهربانی سر و کار دارد.
- شما فاعل و انجام دهنده نیستید بلکه یک تماشاچی بی نظر هستید که حتی یک لحظه دست از نظاره کردن برنمی دارد.

ذهن آگاهی

- نکته اصلی "ذهن آگاهی": شما باید همیشه فقط نظاره گر باشید.
- در ذهن آگاهی کارها انجام می شوند.
- در "ذهن آگاهی" ما از ذهن استفاده می کنیم اما اجازه نمی دهیم که ذهن از ما استفاده کند.
- چون این جناب "بیوکامپیوتر فکر ساز" من واقعی ما نیست.

ذهن آگاهی

- "من واقعی" کیفیت دیگری از جنس بیداری هست. یک جور آگاهی اما از جنس غیر

از فکر است به نام فراآگاهی

- وقتی شما در وضعیت شاهد و نظاره گر هستید کامل و یکپارچه اید.
- شکسپیر گفت که تمام دنیا صحنه تئاتر است و همه مردها و زنها فقط بازیگرانی
- بیش نیستند. با ذهن آگاهی شما نقش های مختلف خود در تئاتر زندگی را می بینید.

ذهن آگاهی

- در ذهن آگاهی اصلا هدف تمرکز نیست اما افزایش سطح تمرکز و بالارفتن سطح آرامش در رابطه با هر موضوع دلخواه فرد، از نتایج جنبی و عوارض فرعی "تماشای ذهن آگاهانه" هستی است.
- انگار درون وجود بسیاری از ما دو تا "من" وجود دارد که یکی مخالف است و آن دیگری به شدت موافق و این دو تا "من" تمام انرژی وجود انسان را در طول بیداری مصرف می کنند و نمی گذارند فرد به کار خودش برسد.

ذهن آگاهی

- بیداری در زمان حال یا همان "زندگی ذهن آگاهانه" باعث می شود این درگیری های درونی متوقف شوند و صلح و آرامش در وجود شخص حاکم شود.
- شما در وجود فرد ذهن آگاه مثل بقیه آدم های معمولی دکمه ای نمی بینید که با فشردن آن احساساتش را تحریک کنید و به صورت از قبل برنامه ریزی شده خشمش را برانگیزید
- خودش را به افکار و احساسات و ایده ها و تخیلاتش نمی چسباند و آنها را با خودش یکی نمی داند. یعنی هویت خودش را از آنها طلب نمی کند.

ذهن آگاهی

- برای فرد ذهن آگاه فکر یک چیز است و واقعیت زندگی یک چیز دیگر و فکر الزاما واقعیت زندگی نیست. فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند

•
اگر شما فکر می کنید اشتباه کرده اید و یا دیگران فکر می کنند شما شکست خورده اید، این نظر و فکر خودتان و دیگران، ربطی به واقعیت زندگی شما ندارد. فقط یک فکر و نظر است. فکر هم چیزی جز چرخیدن ذهن در لابلای تصاویر حافظه و ایده ها و نظرات ذهنی نیست. همین و بس.

- فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند و بر اساس افکار و احساساتش ، هویت خود را شناسایی نمی کند.
- بعضی افکار بیمارگونه و مریض اند. بعضی افکار برعکس شادی بخش و انرژی آفرین اند. بعضی افکار هم خنثی هستند.
- فرد ذهن آگاه با همه این افکار و احساسات مهربان است. او به همه آنها اجازه می دهد جلوی چشمانش رژه بروند و هر خوش رقصی و عرض اندام و جلوه گری که دوست دارند را انجام دهند ، اما در عین حال ، فرد ذهن آگاه قویا بر این باور است که این افکار و ایده ها و احساسات ربطی به خود واقعی او ندارند.

- فرد ذهن آگاه با افکار بد نمی‌جنگد و طرف افکار خوب را نمی‌گیرد. با افکار خنثی کنار نمی‌آید و خلاصه خود را وارد بازی خسته‌کننده و انرژی‌بر فکرچرخی نمی‌کند. چرا؟ چون به فکر اهمیت نمی‌دهد فکر فکر است. همین و بس!

•

ذهن حوزه وظایف مشخصی دارد. برای حل مساله بدر می‌خورد. اما نمی‌تواند در حوزه هویت درونی فرد وارد شود و در این حوزه سهم بخواهد و دنبال "من" برای خودش بگردد.

- احساس هم در جای خود فقط احساس است و چیزی بیشتر از آن نیست. مهم این است که شما به این مرتبه از بیداری و هشیاری برسید که خودتان را با افکار و اندیشه‌هایتان یکی نگیرید.
- همینطور با افکار و ایده‌ها و نظرات دیگران خودتان را یکی نپندارید.

- فرد ذهن آگاه اگر هم حواسش پرت شد و فکرش جای دیگر رفت بلافاصله به خاطر ذهن آگاه بودنش این انحراف فکر را می فهمد و با مهربانی و بدون اینکه خود را سرزنش یا انتقاد کند دوباره حواسش را روی موضوع دلخواه و انتخابی خودش جمع می کند.
- فرد ذهن آگاه خیلی حواس جمع است. در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می کنیم.

تمرین های ذهن آگاهی

- تمرین بعدی قدم زدن ذهن آگاهانه است
- تمرین بعدی غذا خوردن آگاهانه است

عجایب لحظه اکنون را ببینیم

از سفر لذت ببریم

به هیجانات ناخوشایند گوش دهیم

در حالت شکرگزاری و قدردانی است که شما (هر روز شکرگزار باشیم می فهمید چگونه چیزهایی که دارید را بخواهید و چیزهایی که ندارید را دوست شکرگذار بخاطر بدن، جا و مکان، شغل، خانواده نخواهید! خوب و سختی های روزگار

- رهاسازی را به یاد آوریم (رهایی از ذهن آینده بین، نچسبیدن به چیزها، بخشش)

• تبسم با تنفس ذهن آگاهانه معجزه می کند. لبخند بزنیم و تبسم کنیم

نتایج ذهن آگاهی

- همنوایی و همسازی ساختار مغز با این شکل جدید بیداری
- دوستی با طیف های وسیع تر و متنوع تری از آدم ها به دلیل پرهیز از پیشداوری و قضاوت
- نوآوری و ابتکار به دلیل خسته نشدن ذهن
- دست یابی به تصویری کلان تر و بزرگتر از اتفاقاتی که در حال رخ دادن است
- دور شدن از افسردگی چون به عنوان یک احساس ساده و خالی نگاه می شود بدون سهمیم بودن در آن
- کنترل وزن (آگاهانه غذا خوردن)

چند شیوه ذهن آگاهی

- شیوه اول: هر روز زمانی را برای آرام شدن کنار بگذاریم.
- شیوه دوم: با آدم های دوروبرمان ذهن آگاهانه ارتباط برقرار کنیم. هر آدمی که می بینیم حتی اگر او را بارهاست که می بینیم در هر دفعه فرد جدیدی است.
- شیوه سوم: از زیبایی های طبیعی لذت ببریم

کتاب های مرتبط

- آرامش د ر ژرفا: دکتر فریبا ابراهیمی
- ذهن آگاهی: مارک ویلیامز و دنی پنمن **مترجم:** سهیلا فرزانه پور
- ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور: ویلیامز و گرافت **مترجم:**
صاحبی و اسکندری و لطفعلیان
- «ذهن آگاهی، اولین راهکار» به قلم صفورا جمالی و فرامرز کوثری،

● خسته نباشید