

به نام خدا

هست مهمانخانه این تن ای جوان

نی غلط گفتم که آید دم به دم

میزبان تازه رو شو ای خلیل

هر چه آید از جهان غیب وش

هین مگو که ماند اندر گردنم

هر صبا حی ضیف نو آید دوان

ضیف تازه فکرش شادی و غم

در مبد و منتظر شو در سبیل

در دلت ضیف است او را دارخوش

که هم اکنون باز پرد در عدم

ذهن



نمودی از هوش و آگاهی تجربی است.

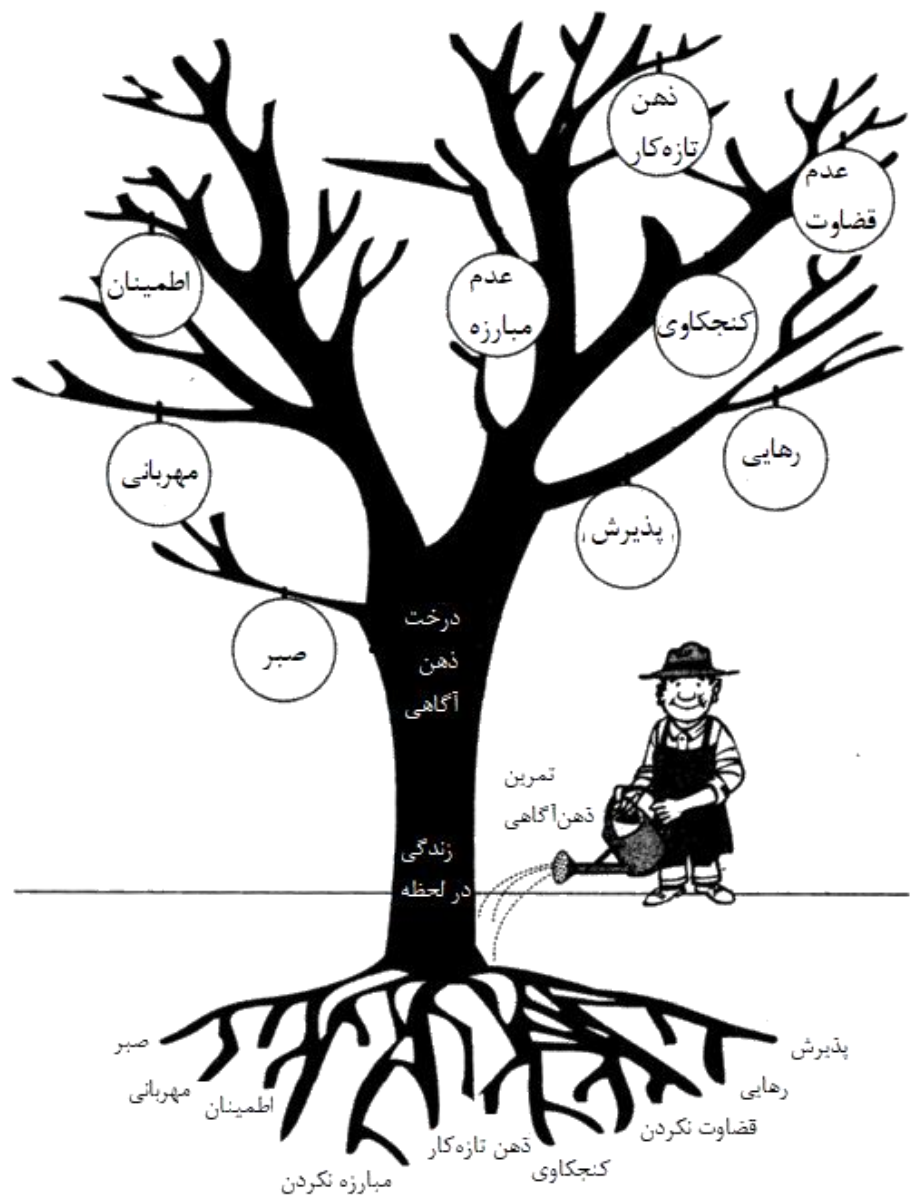
از اجزاء روانی مغز که شامل خودآگاه و ناخودآگاه است.

دو توانایی ذهن: هوش و تفکر

توجه و آگاهی

یکی از ویژگی‌های انسان است که باعث می‌شود از آنچه در اطرافتان می‌گذرد باخبر باشید.

در واقع نوعی آگاهی متمرکز است که شامل توجه شنیداری و توجه دیداری می‌شود.

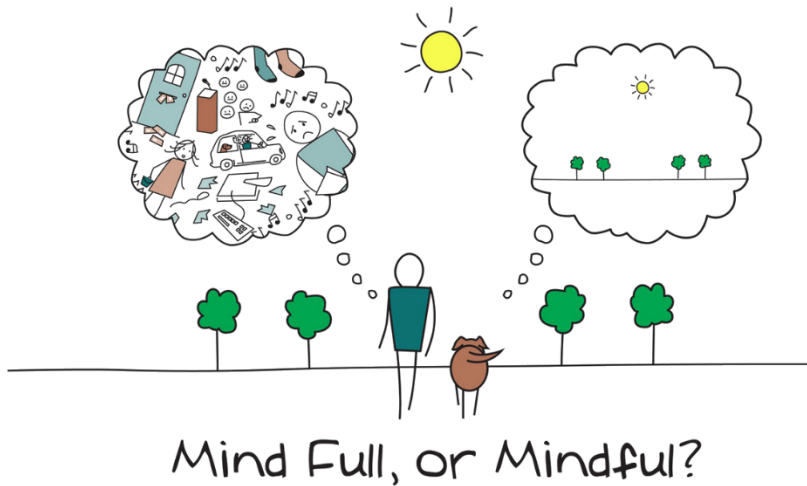


ذهن آگاهی

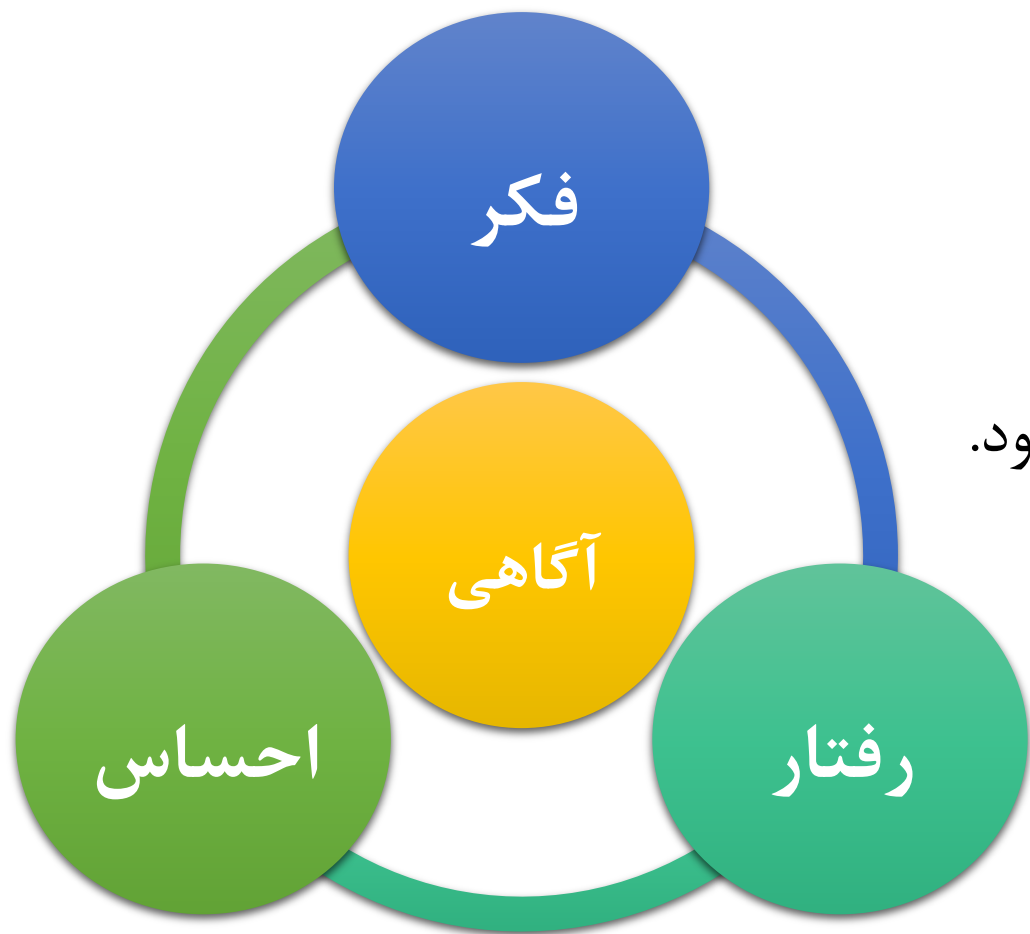
ذهن آگاهی یا حضور ذهن mindfulness

توجه به لحظه حال به شیوه غیرقضاوتی و متمرکز بر هدف

دریچه ورود به مشکلات روانی توجه می باشد.



ذهن زیبا



اولیت شرط داشتن ذهنی زیبا آگاهی است.

خودآگاهی مانع از تاثیر افکار اتوماتیک بر رفتار ما می شود.

خوشبختی یعنی کنترل لحظه به لحظه ذهن و ضمیر

قضاوت و عدم قضاوت

قضاوت: ایجاد یک احساس نسبت به یک موقعیت و عدم انعطاف پذیری در تغییر آن (مشاهده گری جهتدار)
مثالها: علی آدمی هست. (خوب، بد ، مغرور، شرور)

عدم قضاوت: مشاهده گری بی طرفانه نسبت به تجربه ای که در حال وقوع است.



قضاوت نکردن

● قضاوت نکردن می تواند نسبت به دیگران، خود و اتفاقات می تواند باشد.

● در ذهن آگاهی، نسبت به احساسات (چه مثبت و چه منفی) آگاهی بیشتر می شود اما نسبت به این موضوع آگاه می شویم که احساسات لزوما رفتار ما را کنترل نمی کنند.





صبر کردن

نوعی بصیرت است و نشان می‌دهد که ما می‌دانیم و می‌پذیریم که امور بایستی در زمان مخصوص خود رخ دهند.



ذهن مبتدی

حالت ذهنی آغازگری

برانگیختگی کنجکاوی درونی برای مواجهه با تجربه و اجتناب
از تحلیل تاریخچه و گذشته





اعتماد-اطمینان

اطمینان به احساسات، هیجانات، افکار و حس‌های شهودی



عدم تقلا و منازعه

توجه کردن به هراتفاقی که در در دنیای عینی و ذهنی رخ می‌دهد و عدم تقلا و تلاش برای عوض کردن شرایط



پذیرش

باز بودن و تمایل به دیدن امور به گونه‌ای که عملاً در لحظه
حال وجود دارند.



بگذار تا بگذرد

گذر از تجاربی همچون افکار و احساسات بدون اینکه محتوای
آن را دست کاری کنیم و نچسبیدن به آن‌ها: ذهن تفلون



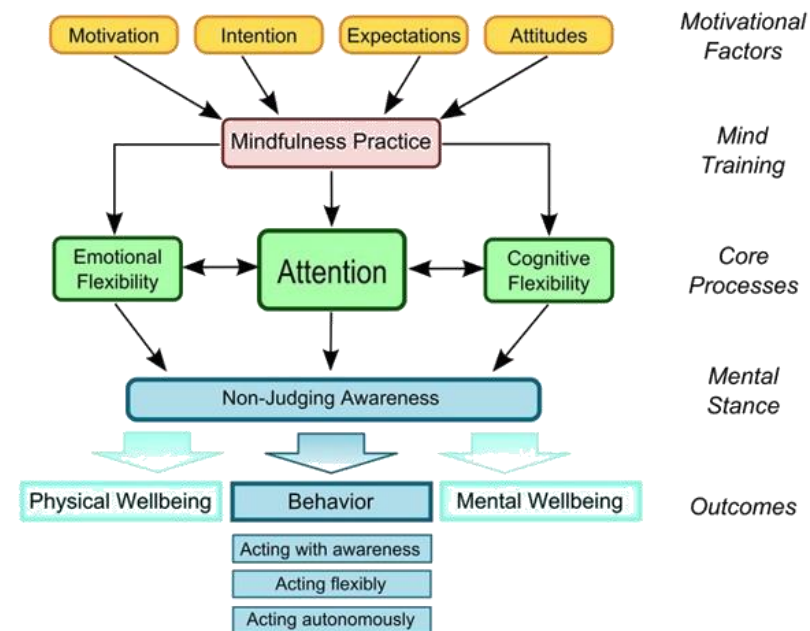
راههای رسیدن به ذهن زیبا



تمرین‌های مراقبه یا مدیتیشن و
تمرین‌های ذهن آگاهی در زندگی روزمره

زندگی در حال ارتقاء آگاهی (آموزش و
آگاهی)

توجه کردن بدون قضاوت کردن



اگر شما اجازه
بدهید آب گل آلود
ته نشین شود، زلال
خواهد شد.

اگر شما اجازه
بدهید ذهن آشفته
تان آرام بگیرد ،
مسیرتان نیز شفاف
خواهد شد.

تعلیمات بودا



ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به
لحظه پایداری و بدون ارزیابی



Reconnecting to life



When you drink just drink



when you walk just walk

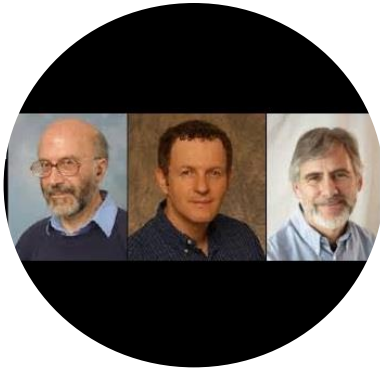
MEDITATION 101: A BEGINNER'S GUIDE

NARRATED BY DAN HARRIS





روزشمار ذهن آگاهی...



۲۰۰۰ میلادی
سگال، ویلیامز و تیزدال
ترکیب درمان
شناختی رفتاری با
مایندفولنس برای
درمان افسردگی های
عودکننده



۱۹۹۰ میلادی
جان کابات زین
ترکیب مدیتیشن
شرقی با علم غربی و
انتشار کتاب "زندگی
در دنیای فاجعه بار"
راه اندازی دوره کاهش
استرس با
مایندفولنس (MBSR)



۱۵۰۰ سال قبل از میلاد

اولین توصیفات از
تمرینات مدیتیشن
توسط هندوها

"ذهن قابلیت مشاهده و
زیر نظر داشتن خودش
را دارد"

اولین مطالعات سیستماتیک انجام شده روی ذهن آگاهی

تاثیر ذهن آگاهی بر استرس

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب

تاثیر ذهن آگاهی بر دردهای مزمن

تاثیر ذهن آگاهی بر نرخ بهبود بیماران psoriasis

با ذهن آگاهی



VS

بدون ذهن آگاهی



ذهن آگاهی فضایی می آفریند و واکنشهای
تکانشی را به پاسخهای متفکرانه تبدیل می کند.

Mindfulness



ذهن آگاهی نوعی از
تمرین خود آگاهی است که از مراقبه
خود آگاه بودایی اقتباس شده و برای
استفاده در درمان افسردگی، مخصوصاً
پیشگیری از عود و کمک به
تنظیم خلق کاربرد دارد.



ذهن آگاهی بعنوان حالتی از «بودن در زمان حال»، و پذیرش اوضاع آنچنانکه هست، از جمله عدم قضاوت تعریف شده است.

ذهن آگاهی جهت کمک به تنظیم خلق و پیشگیری از عود در افسردگی توسعه یافته و برای داشتن مزایای سلامتی قابل توجه یافت شده است



ذهن آگاه شدن از فعالیت

هنگامیکه ما ذهن آگاهی را تمرین می کنیم، معلوم می شود که ذهن در تمام آنچه که ما انجام می دهیم «حرف خودش» را دارد. ذهن صرفاً مانند ضربان قلب فکر میکند. بنابراین باید توجه داشته باشیم که:

= قضاوت

دوست داشتن یا نداشتن

= تداعی

خاطرات، داستانها، مقایسه

= روابط متقابل عاطفی با افکار

افکار به تنهایی و بدون مقداری
چاشنی عاطفی اتفاق نمی افتند.

= تفسیر

تفسیر افکارمان درباره همه
تجارب مان



Mindfulness Rules



تکنیک های ذهن آگاهی برای تمرین

یک دقیقه تمرین

روبروی یک ساعت بنشینید تا بتوانید یک دقیقه زمان را ثبت کنید. تکلیف شما این است که همه توجه تان را به مدت یک دقیقه بر تنفس تان متمرکز کنید، و نه چیز دیگری. همین الان انجامش دهید.

غذا خوردن با ذهن آگاهی



این مستلزم نشستن بر روی صندلی و خوردن یک وعده غذایی بدون مشغولیت با هرنوع فعالیت دیگری است، بدون روزنامه، کتاب، تلویزیون، رادیو، موسیقی، یا صحبت کردن.

حالا غذایتان را میل کنید درحالیکه تمام توجه تان به این است که کدام بخش از غذا را برای خوردن انتخاب می کنید، چطور به نظر می رسد، چه بویی دارد، چطوری قطعه قطعه میکنید، ماهیچه هایی را که برای بردن غذا به سمت دهان استفاده میکنید، بافت و مزه غذا هنگامیکه شما آن را به آرامی می جوید.

شاید شما شگفت زده بشوید از اینکه وقتی به این شکل غذا خورده میشود چقدر مزه غذا متفاوت است و چقدر یک وعده می تواند سیرکننده باشد. این برای هضم غذا نیز بسیار مفید است.



ذهن آگاهی حین قدم زدن

در اینجا هم همان اصل است، هنگام راه رفتن تمرکز کنید بر حس کردن زمین زیر پایتان، و تنفس تان. فقط آنچه را که در اطراف تان است مشاهده کنید، در لحظه بمانید. بگذارید سایر افکارتان بروند، فقط به آسمان بنگرید، به مناظر، به بقیه گردشگران، باد را حس کنید، درجه حرارت پوست تان را، و از همین لحظه لذت ببرید.

Let's try!

بیایید امتحان
کنیم!

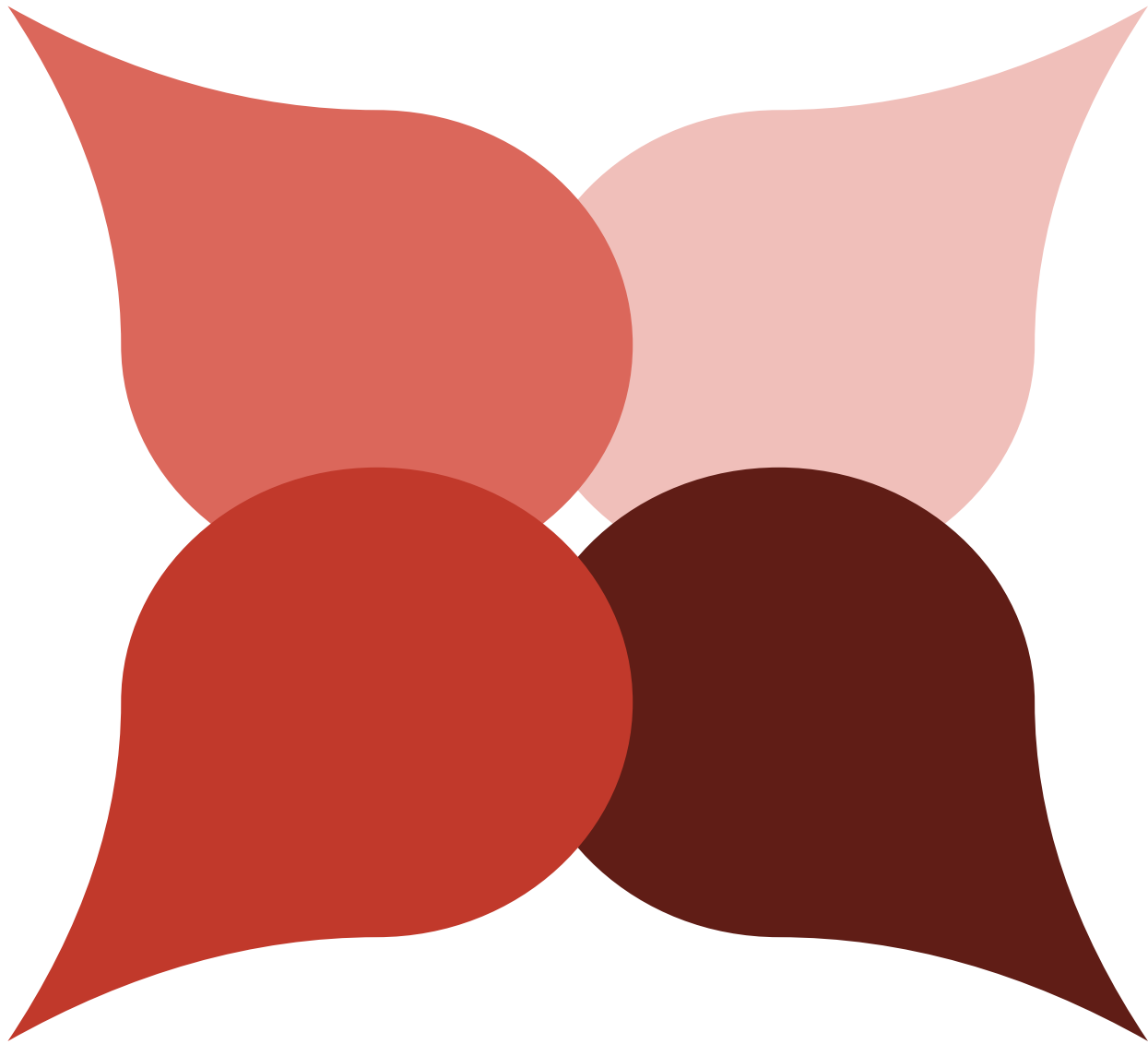
برای چند دقیقه بر افکار ناراحت کننده توقف کنید، سپس درحالیکه به آنها اجازه می دهید شناور باشند، به آرامی تمام توجه تان را به سمت تنفس تان برگردانید.

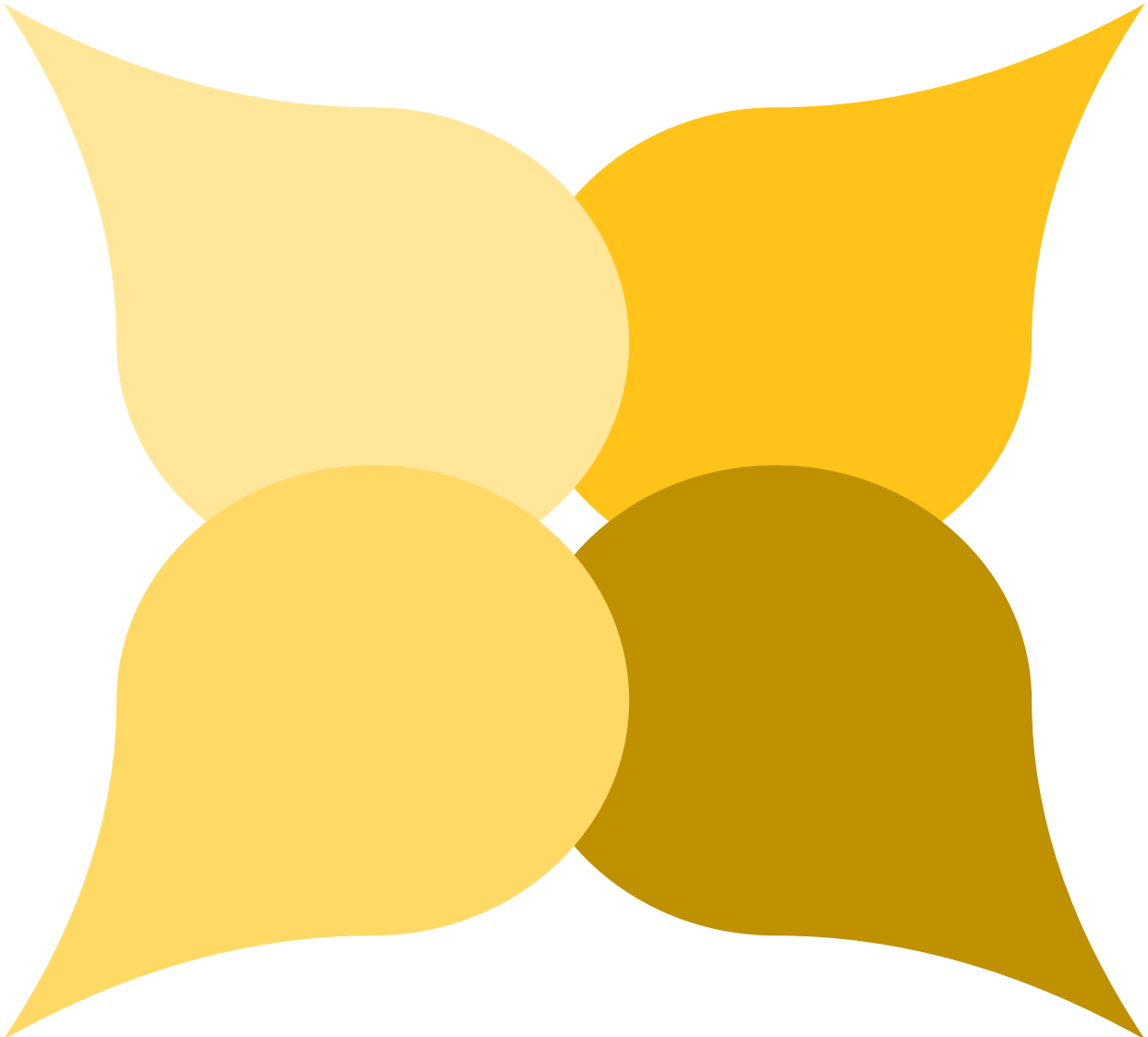
توجه کنید به هر نفسی که داخل و خارج می شود بطوریکه یکی پس از دیگری بطور منظم به دنبال هم می آیند.

این شما را در زمان حال نگه میدارد و به شما کمک میکند تا به سوی حالتی از ذهن آگاهی و سکون حرکت کنید.

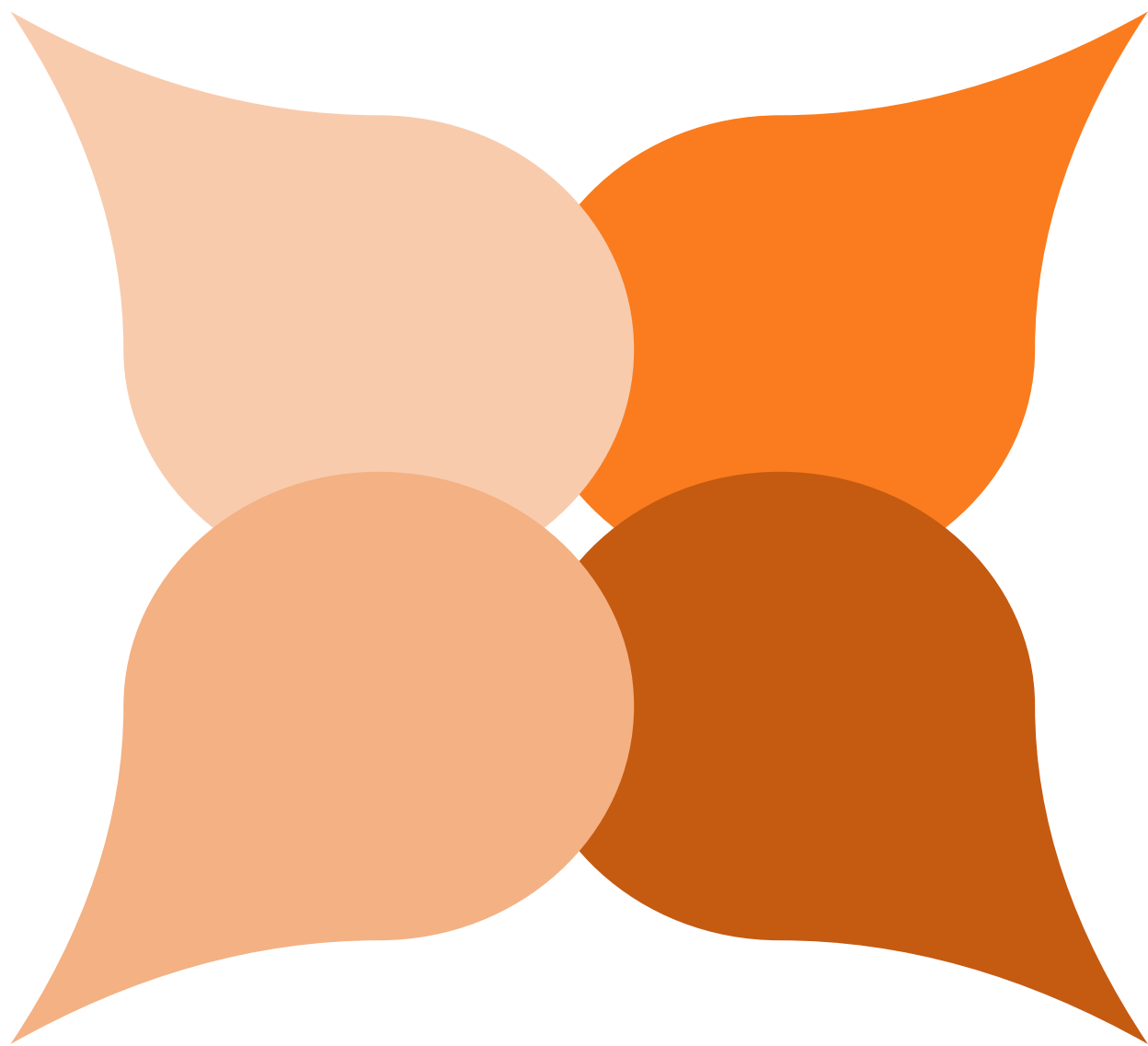
بطور عمد در وضعیتی صاف قرار
بگیرید و به این ترتیب خود را به
زمان حال بیاورید.

سپس از خود پرسید: در این لحظه
در من چه میگذرد؟ به این ترتیب شما
براحتی به خودتان اجازه می دهید تا
هرآنچه را که اتفاق می افتد مشاهده
کنید.

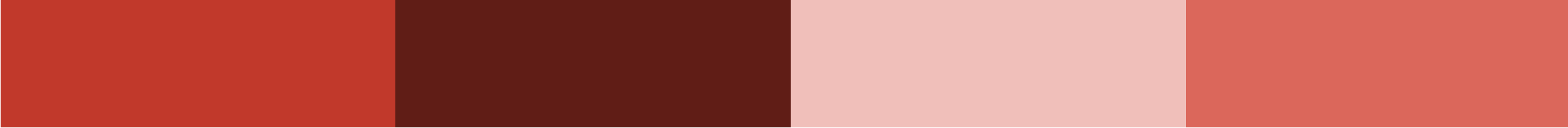




به هر فکری که دارید برچسبی بزنید و
سپس آنها را رها کنید فقط آماده
باشید که به آنها اجازه شناور شدن بدهید.
به تنفس تان توجه کنید یا به جای آن به
محیط اطراف تان.

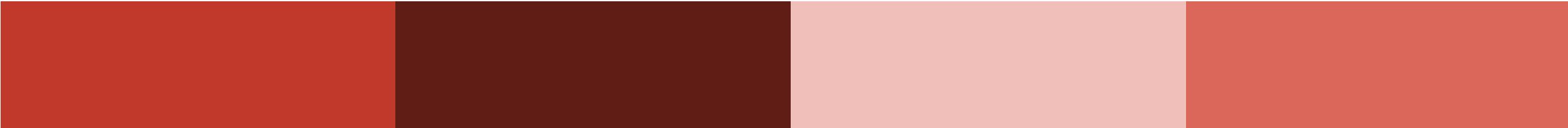


علاوه بر افکار، ممکن است صداهایی
را بشنوید، احساسات بدنی که از آنها
آگاهید. اگر خودتان را بطور مداوم
در حال تشریح افکار می بینید، بجای این
کار بر افکارتان برچسب بزنید و به حالت
خنثی برگردید، به یاد داشته باشید که
تنفس تان را مشاهده کنید.



هنگامیکه احساسات یا خاطرات ناشی از حوادث دردناک بروز می کند، به خودتان اجازه ندهید گرفتار آنها شوید.

برچسب کوتاهی به آنها بدهید مثلاً «آن یک احساس بد است»، «آن یک احساس خشم است»، و سپس فقط به آنها اجازه شناور شدن بدهید. بتدریج شدت و تکرار این خاطرات و احساسات کاهش خواهند یافت.



از همه مهمتر ، شما خود را بعنوان یک شاهد یا مشاهده
گری بی طرف خواهید شناخت بجای فردی که با این افکار
و احساسات پریشان حال شده باشد.
این امر مستلزم تمرین است اما شما می توانید هر زمان که
استرس دارید از آن استفاده کنید.

ذهن آگاهی چگونه اندازه گیری می شود؟ مقیاس آگاهی توجه ذهن آگاهی

- ۱- من شاید بعضی از احساسات را تجربه می کنم و تا چند وقت بعد نسبت به آنها آگاه نمی شوم.
- ۲- بدلیل بی دقتی چیزها را می شکنم یا خرد می کنم بدون توجه یا تفکر نسبت به چیزهای دیگر.
- ۳- دریافتم تمرکز بر آنچه که در حال حاضر در حال وقوع است، برایم دشوار است.
- ۴- تمایل به سریع راه رفتن دارم بدون توجه به آنچه که در طول مسیر تجربه میکنم.
- ۵- تمایلی به توجه نسبت به احساسات ناشی از تنش جسمانی ندارم یا اینکه آنها واقعا راحت توجه مرا می ربایند.

ادامه :

۶- به میان فعالیتها هجوم می برم بدون اینکه واقعا متوجه آنها باشم.

۷- خود را گرفتار گذشته یا آینده می یابم.

۸- بر اهدافی که میخواهم بدست بیاورم آنقدر متمرکز میشوم تا تماس با آنچه که در حال

حاضر برای رسیدن به آن هدف انجام می دهم را از دست می دهم.

۹- خوراک مختصری می خورم بدون آنکه نسبت به خوردنم آگاه باشم.

و

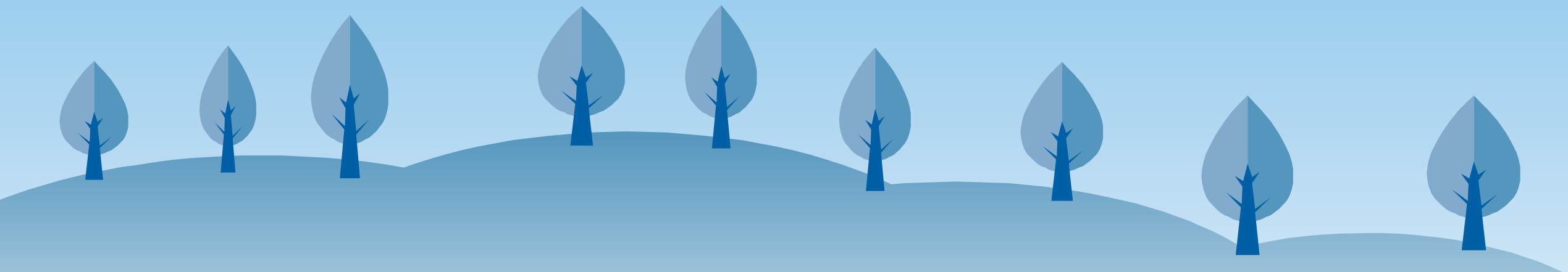




مزایای ذهن آگاهی در بزرگسالان



تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی اساسی با ذهن آگاهی



احساس کنترل داشتن

روابط معنی دار

پذیرش تجارب

عدم انکار حقیقت

مدیریت احساسات سخت

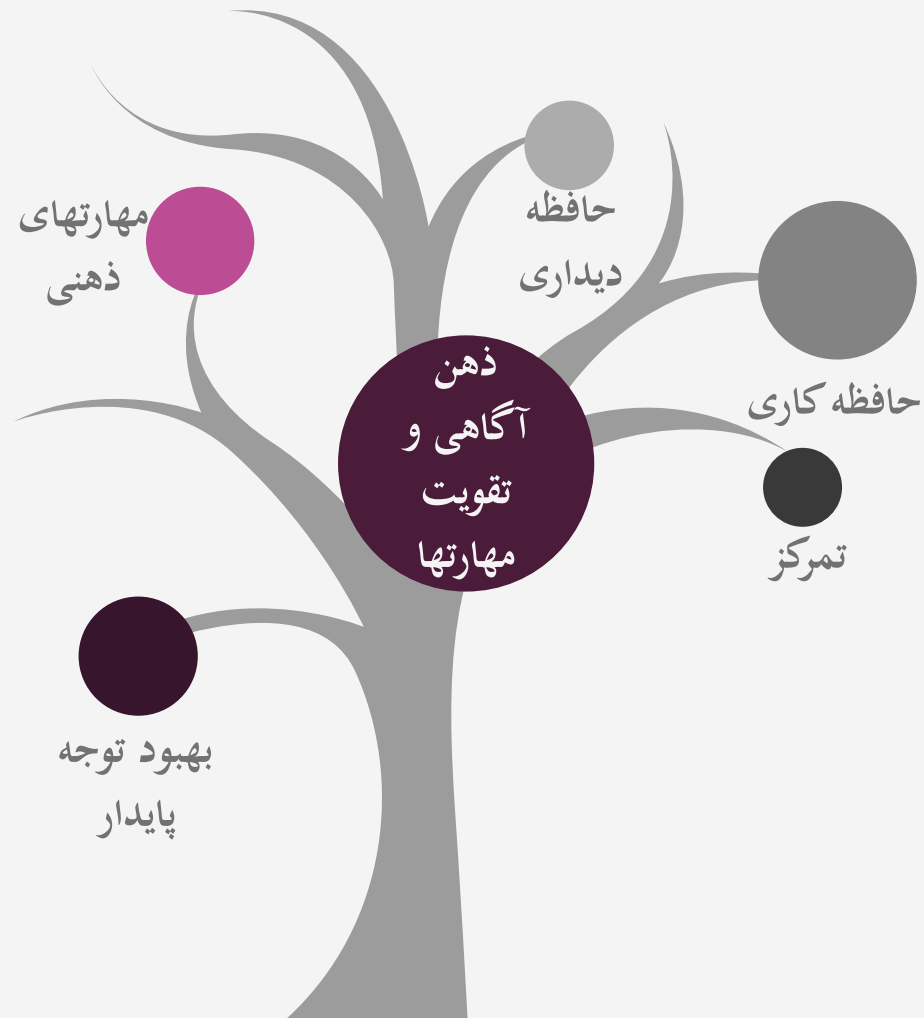
آرام بودن

انعطاف پذیری

مهربانی

همدلی

مهارت‌های تقویت شده در اثر ذهن آگاهی



پنج مولفه بهزیستی



Engagement



Positive
emotions



Relationships



Meaning



Accomplishment

ذهن آگاهی با تقویت عواطف مثبت باعث افزایش بهزیستی می شود.

پنج راه برای رسیدن به بهزیستی



طوری با دیگران ارتباط برقرار کنید که گویا شخص بسیار مهمی در زندگی شما هستند، برای آنها وقت بگذارید. این ارتباطات موجب بهبود زندگی شما می شوند.

قدم بزنید، دوچرخه سواری کنید، برقصید، به باعچه رسیدگی کنید. یک فعالیت ورزشی که برای شما مناسب هست پیدا کنید و مرتب انجام دهید.

کنجکاو باشید، حواستان به چیزهای غیر عادی باشد. به احظه توجه کنید، خواه در حال غذا خوردن هستید، قدم زدن یا حرف زدن با دوستان. به دنیای اطراف توجه کنید.

چیزهای جدید یاد بگیرید. سر کار یک مسئولیت جدید برعهده بگیرید، یک وسیله خراب را تعمیر کنید، نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیرید، پختن یک غذای جدید را یاد بگیرید. یادگرفتن چیزهای جدید باعث سرگرمی و اعتماد به نفس می شود.

به دوست خود یا حتی یک غریبه لطف کنید، لبخند خود را به دیگران هدیه کنید، از دیگران تشکر کنید. به نهادهای اجتماعی ملحق شوید. شرکت در گروههای اجتماعی ارتباطات شما را افزایش می دهد.

شواهد نشان می‌دهد که خودآگاهی موجب افزایش:



می‌شود.

خودآگاهی موجب ارتقای درک از خود می‌شود که انتخابها را
باتنظیم ارزشها و انگیزه های درونی می پذیرد.

دو سبک تمرکز بر خود:
ادراکی و تجربی

تجربی، توجه مستقیم



vs

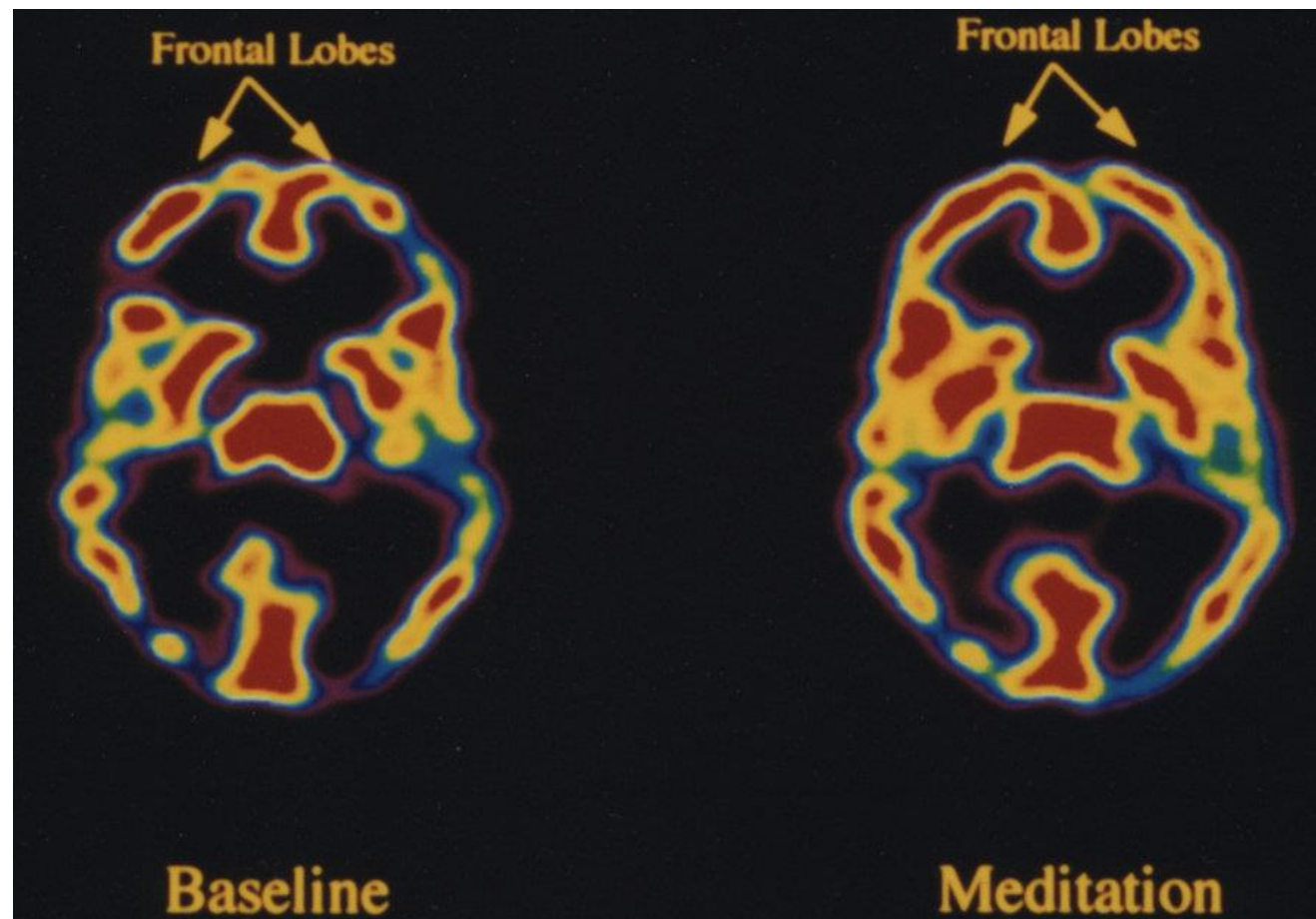
ادراکی





تأثيرات مدیتیشن بر روی مغز

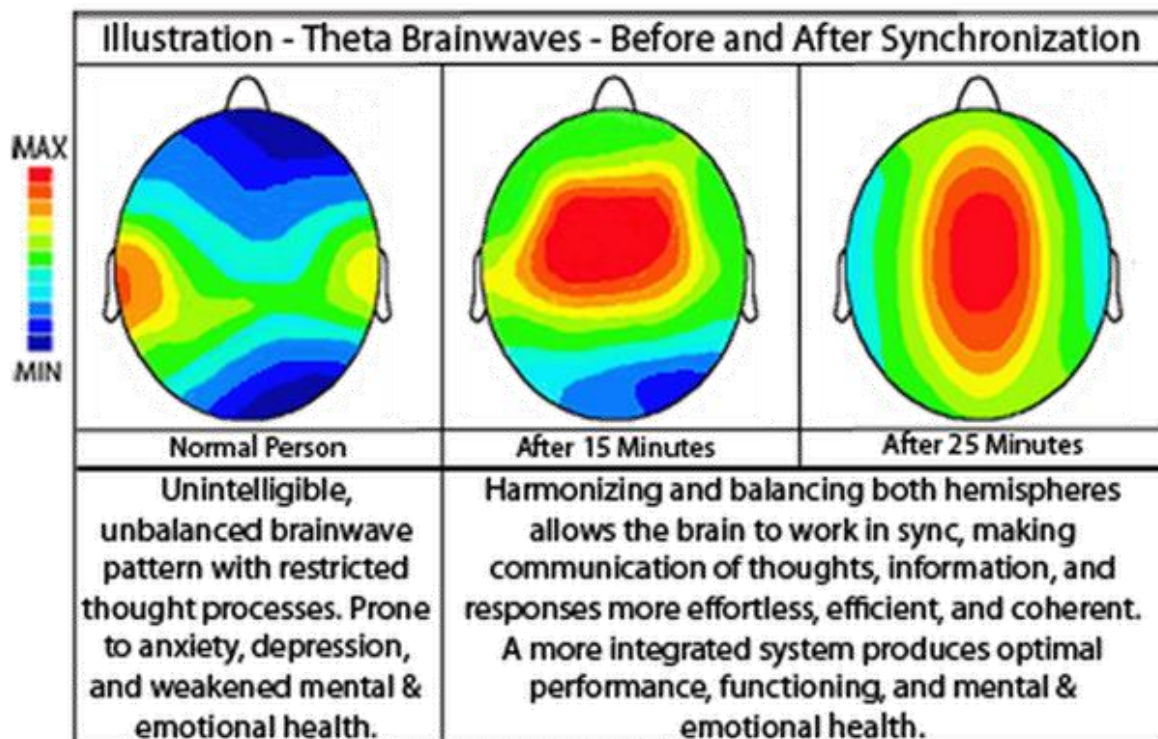
نتایج حاصل از عکسبرداری fMRI



افزایش فعالیت در قسمت‌های پیشانی مغز

تأثيرات دیگر مشاهده شده

افزایش ماده خاکستری مغز در مناطق مرتبط با یادگیری، حافظه، تنظیم عواطف، خودشناسی و پیش بینی (مال اندیشی)



Enhanced for Illustration Purposes

افزایش امواج تتا

کاربردهای دیگر ذهن آگاهی

پیشرفت
گروهی

آگاهی از
نیازهای
دیگران

رهبری

تصمیم گیری
چشم انداز

مهارت‌های
بین فردی

ارتباط
گرفتن
ابراز وجود

خودتنظیمی
عواطف

تقویت
مهارت‌های
شناختی

- افزایش
تمرکز
- توجه
- حافظه

افزایش
به‌زیستی

- کاهش
استرس

افزایش
سطح
سلامت

- پیشگیری از
افسردگی
- بهبود
سبک
زندگی

A group of seven diverse children, including boys and girls of various ethnicities, are smiling and posing outdoors on a grassy field. They are arranged in a cluster, with some standing and some lying down. The background is a soft-focus natural setting with trees and sunlight. A large, bright blue curved shape is on the left side of the image, containing a white circle with Persian text.

ذهن آگاهی
برای کودکان و
نوجوانان

ذهن آگاهی برای سنین ۵ تا ۸ سالگی

برگزاری ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای

برای ۲۲۵ کودک با استرس بالا

با استفاده از بازی و فعالیت های خلاقانه

ذهن آگاهی برای سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی

برگزاری دوره های **MBSR** و تایچی برای
کودکان ۱۱ تا ۱۳ ساله موجب افزایش
بهزیستی، آرامش، بهبود کیفیت خواب، کاهش

ذهن آگاهی برای سنین ۱۷ تا ۱۹ سالگی

برگزاری دوره های **MBSR** با توجه بر تنفس،
برای دختران بین ۱۷ تا ۱۹ سال با عش کا هش
احساسات منفی، افزایش آرامش، افزایش

توجه و تمرکز، کاهش اضطراب و استرس، بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی

A serene forest scene featuring a small waterfall. The water flows over large, rounded rocks that are heavily covered in vibrant green moss. The surrounding forest is dense with various types of trees and lush green foliage, creating a sense of a wild, untouched natural space. The lighting is soft and diffused, typical of a forest interior.

ذهن آگاهی پاسخ به همه مشکلات زندگی نیست. بلکه به این معنی
است که همه مشکلات زندگی را می توان از عدسی ذهنی شفاف،
شفاف تر دید (جان کابات زین).