

از بیقراری تا آرامش در ذهن آگاهی



مدرس : دکتر مهرداد فصیح زاده

تعریف بی قراری:

بی قراری حالتی ذهنی و جسمی است که در آن فرد احساس تنش، نا آرامی یا عدم راحتی می کند. این وضعیت ممکن است ناشی از نگرانی، استرس، ترس یا حتی انتظارات نامشخص باشد. بی قراری میتواند علائم مختلفی داشته باشد، از جمله:

- احساس اضطراب یا عجله درونی
- عدم توانایی در آرام نشستن یا تمرکز
- فعالیتهای شتاب زده یا بی هدف
- افزایش ضربان قلب، تعریق یا دیگر نشانه های جسمی استرس

دلایل بی قراری:

- افکار نگران کننده یا نشخوار ذهنی
- فشارهای روانی و استرس
- عدم قطعیت درباره آینده
- تغییرات محیطی یا شخصی
- مشکلات جسمی یا پزشکی مانند کم خوابی یا اختلالات هورمونی

بی قراری از نگاه اوشو:

بیقراری محصول سه عامل اصلیست:

1. ذهن دائماً فعال

2. شرطی سازی اجتماعی

3. عدم حضور در لحظه حال

آرامش از نگاه اوشو:

آرامش چیزی نیست که از بیرون بدست بیاید، بلکه حالت طبیعی ماست، زمانیکه ما آرام و آگاه باشیم

روشهای رسیدن به آرامش حقیقی:

1- مدیتیشن

2- پذیرش خود

3- رهایی از قضاوت

نقل قولهای مرتبط از اوشو:

«آرامش تنها زمانی اتفاق می افتد که شما متوقف شوید، به خود نگاه کنید و لحظه حال را بپذیرید»

«بی قراری نتیجه فرار از خود است. وقتی با خود آشنا شوید، آرامش شما را پیدا خواهد کرد»

تعریف آرامش:

آرامش حالتی از سکون، تعادل و رضایت ذهنی و جسمی است، در این وضعیت، فرد احساس امنیت، آسودگی و تسکین دارد و می تواند بر لحظه حال متمرکز شود. آرامش معمولاً با احساس خوشایند ذهنی و جسمی همراه است. از جمله:

- وضوح ذهنی و تمرکز
- تنفس منظم و آرام
- کاهش تنشهای عضلانی و استرس

عوامل موثر در آرامش:

- تمرینات ذهن آگاهی و مدیتیشن
- محیط های آرام و دلپذیر
- خواب کافی و تغذیه سالم
- ارتباطات مثبت و حمایت اجتماعی
- مدیریت افکار و احساسات منفی

تفاوت میان بی قراری و آرامش:

1- حالت ذهنی

* بی قراری: ذهن پر از افکار پراکنده و نگران کننده

* آرامش: ذهن متمرکز، شفاف و آزاد از تنش

2- وضعیت جسمی

* بی قراری: ممکن است ضربان قلب و تنش عضلانی افزایش یابد

* آرامش: بدن در حالت استراحت و تنفس آرام قرار دارد

3- تاثیر بر زندگی

* بی قراری: عملکرد و کیفیت زندگی را کاهش می دهد

* آرامش: بهره وری و لذت از زندگی را افزایش می دهد

«ذهن آگاهی»

ذهن آگاهی ابزار قدرتمندی برای حرکت از حالت بی قراری به آرامش است.

ذهن آگاهی (Mindfulness) به معنای حضور آگاهانه در لحظه حال است و می تواند ابزاری موثر برای آرامش و مدیریت بی قراری باشد

روش ها و تمرین های ذهن آگاهی:

- تمرین تنفس آگاهانه
- اسکن بدن (Body Scan) برای کاهش استرس
- مدیتیشن و تمرکز ذهنی
- تمرین های روزانه برای زندگی ذهن آگاه

کاربرد ذهن آگاهی در زندگی روزمره:

- ذهن آگاهی در کار

- ذهن آگاهی در روابط

- ذهن آگاهی در خوردن غذا (Mindful Eating)

با آرزوی سلامتی، موفقیت و آرامش برای شما

پایان