



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

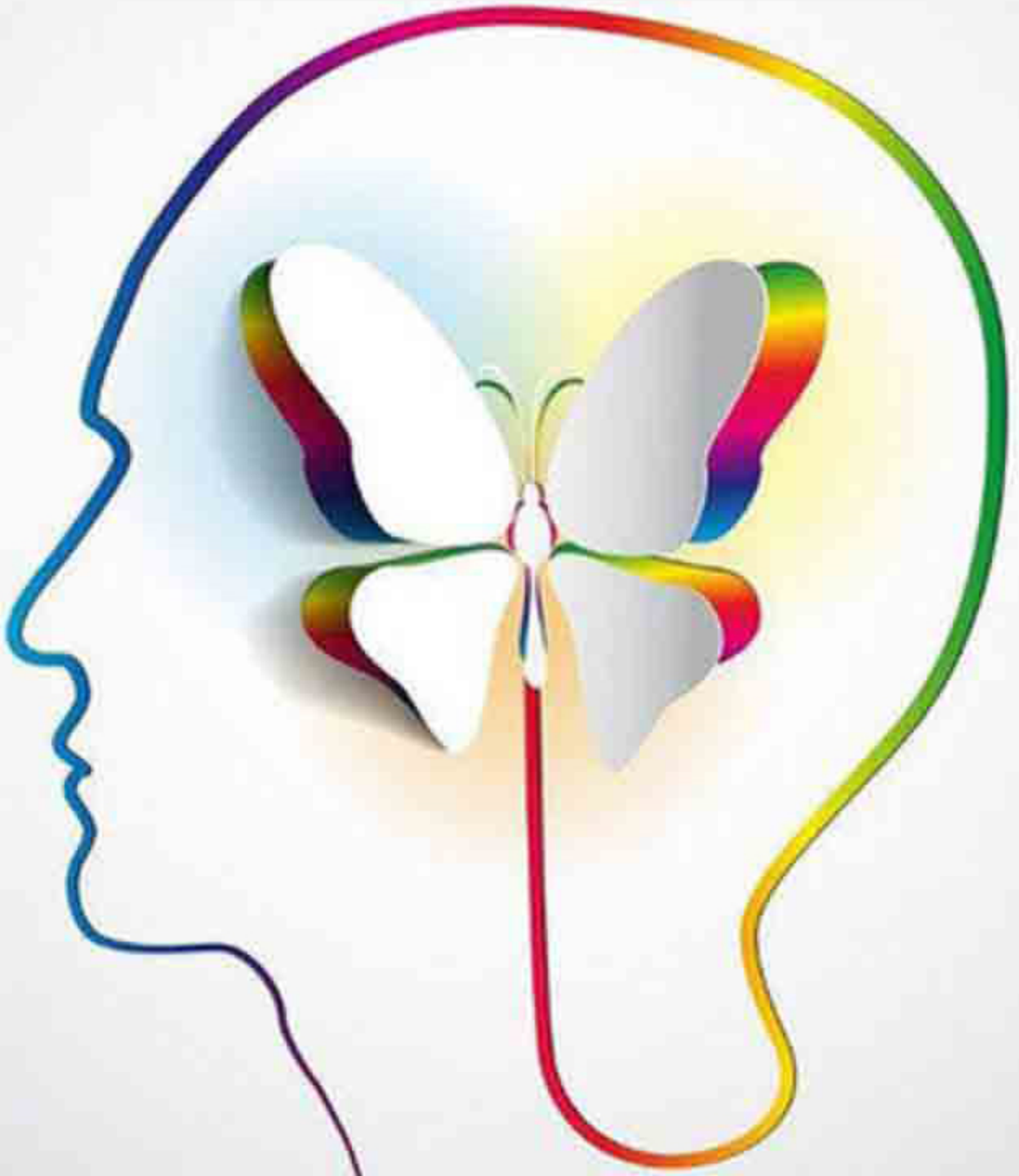
پیام مشاور

ویژه هفته بهداشت روان

معاونت دانشجویی و فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه

شماره مجوز: ۲/د/ف/۱۰۱۲



پیام مشاور

معاونت دانشجویی و فرهنگی
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه
شماره مجوز: ۴/د/ف/۱۰۱۲



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

ویژه هفته بهداشت روان

مدیر مسئول: محمد رضا صادقی
سر دبیر: معاونت دانشجویی و فرهنگی (دکتر محمد رضا حق شناس)
همکاران این شماره:
محمد رضا صادقی، میترا اسدپور، مونا علی کیایی، راحیل آزادبخت
امور اجرایی: مونا علی کیایی
شماره تماس و فاکس: ۰۱۱-۳۳۵۴۳۲۶۶
نشانی: ساری، کیلومتر ۱۷ جاده دریا، مجتمع دانشگاهی پیامبر
اعظم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، اداره مشاوره و سلامت
روان دانشجویی دانشگاه
وب سایت: <http://mazums.ac.ir/>

سخن مدیر مسئول:

سلامت روان

- ۲.....
- ۳..... چگونه به خودمان احترام بگذاریم؟
- ۶..... ۱۱ تکنیک روانشناسی برای زندگی بهتر
- ۹..... ذهن آگاهی چیست و چه فوایدی دارد؟

سلامت روان (Mental Health)

سخن مدیر مسئول؛ محمد رضا صادقی
به مناسبت هفته بهداشت روان

سلامت روانی یکی از مهمترین ابعاد سلامت عمومی است که نقش تعیین کننده ای در حیات فردی و اجتماعی افراد دارد. سلامت روانی، بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی، وضعیت کاملاً مناسب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی که نه فقط به نبود بیماری، معلولیت و ناتوانی دلالت دارد، بلکه شرایط مساعدی در نظر گرفته میشود که افراد بتوانند، استعدادها و تواناییهای خود را تحقق بخشیده؛ با استرسهای معمول زندگی سازگار شده؛ به شکل بهره ورانه ای کار کرده و اقدامات مفیدی برای جامعه انجام دهند.

طبق این تعریف، سلامت دارای حداقل چهار بعد است: بعد جسمانی که دلالت بر عملکرد درست و مناسب اعضای بدن دارد؛ بعد روانی که فقدان بیماریهای روانی و سازگاری با محیط را در بر میگیرد؛ و بعد اجتماعی که به رابطه مناسب فرد با جامعه و افراد دیگر و رضایت فرد از این روابط بر میگردد.

اگرچه مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کارآمدی سه بعد سلامتی باهم کاملاً در ارتباط هستند خود، اتکایی به خود، ظرفیت رقابت، وابستگی بین نسلی و خود شکوفایی تواناییهای بالقوه فکری و هیجانی و غیره است. بر سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است؛ و آنچه مسلم است این است که حفظ سلامت روان نیز مانند سلامت جسم حائز اهمیت است. شخصی که سلامت روانی دارد، میتواند ضمن احساس رضایت از زندگی، با مشکلات، به طور منطقی برخورد نماید. به عبارت دیگر، افراد دارای سلامت روان، قادرند در عین کسب فردیت، با محیط نیز انطباق یابند. بنابراین سلامت روان عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران میشود)



چگونه به خودمان احترام بگذاریم؟

راحیل آزادبخت

باشد و متأسفانه برای همه می تواند اتفاق بیافتد. همه اینها در کنترل شما نیست (شما همیشه نمی توانید کنترل کنید که دیگران چگونه با شما رفتار کنند یا واکنش نشان دهند)، اما آنچه که در کنترل شماست این است که چگونه با خودتان رفتار کنید.

برای کمتر از آنچه سزاوار شماست، فرو نشینید

یکی از بهترین راهها برای احترام به خود این است که هرگز برای آنچه کمتر از سزاوار شماست آرام نشینید. شما و همه ما سزاوار بهترین ها در زندگی هستیم. شما، همین یک زندگی را برای زندگی کردن دارید و سزاوار بهترین چیزها هستید: بهترین افراد، بهترین شغل، بهترین احساسات

شخصی باشید که واقعا هستید

به منظور آرام نماندن، شما باید بدانید که واقعا چه چیزی می خواهید. باید آن چیزی باشید که هستید و چیزهایی را که برای شما مهم است را بدانید.

وقتی بدانید که چه کسی هستید و چه چیزی می خواهید قادر خواهید بود بر روی فعالیت ها و افرادی که شما را تشویق می کنند، متمرکز شوید.

گذشته خود را رها کنید. خود و دیگران را ببخشید و خود واقعیتان باشید. خودتان را دوست بدارید، عزت نفس خود را حفظ کنید و احترام به خودتان را فراموش نکنید

قانون ایجاد احترام به خود

عشق به خود، یک عنصر ضروری برای داشتن زندگی مثبت است و احترام به خود یک جنبه حیاتی از خود عشق است. هرچقدر بیشتر به خودتان احترام بگذارید، بیشتر می توانید خودتان را دوست داشته باشید با این حال، احترام به خود، همیشه آسان بدست نمی آید.

جنبه های زیادی از زندگی وجود دارند که شما را به احترام جذب می کنند. تا آنجا که ممکن است با خود با احترام رفتار کنید. همچنین عوامل بیرونی وجود دارند که می تواند شما را به این مسیر وارد یا شما را از احترام به خود دور کند.

دوست داشتن کسی که شما را دوست ندارد (یا با شما بد رفتار میکند)، حضور افرادی که به توانایی های شما شک دارند، خواستن چیزهایی فقط به این دلیل که فکر می کنید «باید» آنها را داشته باشید، فکر کردن به اینکه زندگی دیگران بهتر از زندگی شماست، زندگی کردن یا کار کردن با افرادی که با شما رفتار بدی دارند... اینها تنها چند دلیل هستند که ممکن است باعث شوند برای شما احترام به خود سخت

همیشه بهتر از چسبیدن به درد و ناراحتی و
عصبانیت است.

خودتان را با افراد مثبت محاصره کنید

احترام به خود، یعنی حفظ رابطه با کسانی که
به شما و خودشان احترام می گذارند. افراد منفی
(حتی کسانی که به طور مستقیم با شما منفی
و بد نیستند)، افکار منفی خودشان را تخلیه می
کنند و منشا الگوهای فکر منفی در درون شما می
شوند.

بر روی ایجاد اعتماد به نفستان کار کنید

هرچه بیشتر به خودتان اعتماد داشته باشید،
عشق و احترام به خود راحت تر خواهد بود.
اعتماد به نفس همیشه آسان بدست نمی آید،
بنابراین شما روی آن زیاد کار کنید.
کارهایی را انجام دهید که در آنها وارد هستید و
نظرات مثبت افراد را قبول کنید، از آنها یادداشت
برداری کنید و به خودتان افتخار کنید. هرچه
بیشتر روی اعتماد به نفستان کار کنید، اعتماد به
نفس بیشتری به دست خواهید آورد.

با خود (و دیگران) صادق باشید

صداقت، نشانه نهایی احترام است. زمانی که با

خودتان را در ازای اشتباهاتان ببخشید

رها کردن گذشته می تواند دشوار باشد، اما
برای الان و احترام به خودتان باید اجازه دهید
تا اشتباهاتتان فراموش شوند. هرکاری که می
توانید بکنید تا خودتان را ببخشید، انجام دهید.
ما همه آن کارها را کرده ایم - این بخشی از
زندگی است - اما کسانی که به خودشان احترام
می گذارند، می دانند چگونه می توانند این
اشتباهات را به گذشته بسپارند. شما هرگز نمی
توانید به عقب برگردید فقط می توانید آنچه
اتفاق افتاده است را بفهمید و مثبت به جلو و
آینده حرکت کنید.

خودتان را دوست داشته باشید و ببخشید

افرادی را که به شما آسیب رسانده اند را ببخشید
بخشش، گاهی اوقات سخت است به ویژه اگر
شما به شدت آسیب دیده باشید و ناراحت شده
باشید اما همراه داشتن این آسیب ها و خشم
ها تنها باعث می شود تا پرورش عشق در
خودتان سخت تر شود.

اجازه دهید تا درد و ناراحتی از دیگران از قلبتان
پاک شود تا فضایی در قلبتان برای احساسات و
تجربیات مثبت بیشتر فراهم شود. مهم نیست
چه اشتباهاتی بر ضد شما رخ داده است. عفو

خودتان صادق هستید، خواهید دید که چه چیزی برای شما خوب است و چه چیزهایی نه و احتمال کمتری وجود دارد چیزی را که نمی خواهید را قبول کنید.

صادقانه بودن با خود واقعا سخت است، پس به احساس خود و افکار خود خوب توجه کنید و هنر صادق بودن را با دیگران تمرین کنید حتی زمانی که سخت است، حقیقت همیشه راه مناسب است.

مراقب بدن خود باشید

ساختن بدنتان از لحاظ فیزیکی یکی از راههای مهم برای احترام به خود است. بدن خود را دوست داشته باشید.

هر چه محبت بیشتری به جسم خود نشان دهید، عشق بیشتری را به خود احساس می کنید. بدن شما یک کشتی است که شما را در جهان حمل می کند و شما هستید که می توانید به آن احترام بگذارید.

به ذهنتان الهام ببخشید

درست همانطور که شما نیاز به احترام به بدنتان دارید، همچنین باید به ذهنتان نیز احترام بگذارید. خود را با تجربه و اطلاعات جدید به چالش بکشید. از فکر راحتی دست بردارید و سعی کنید دیدگاه های جدیدی پیدا کنید. منابعی برای اطلاعات و الهام ها پیدا کنید. کتاب ها،

وب سایت ها، مردم و ببینید کدام مورد را می توانید انجام دهید هر چه بیشتر بدانید، بیشتر می توانید رشد کنید. این رشد به شما قدرت می دهد و احترام به خود را بسیار ساده تر می کند.

در مورد خودتان مثبت بگویید

طوری که شما در مورد خودتان صحبت می کنید، در مورد اینکه چقدر به خودتان احترام میگذارید میگوید. سعی کنید همیشه درباره خودتان مثبت بگویید و سعی نکنید خودتان را با جملات منفی پایین بکشید.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

تئودور روزولت می گوید: «مقایسه دزد شادی است». هر چه بیشتر زندگی خود را با دیگران مقایسه کنید، احترام به خود برایتان سخت تر خواهد بود. مقایسه نکردن سخت است، اما به خودتان یادآوری کنید که کامل آن شخص را نمی شناسید و همه چیز را در مورد زندگی او نمی دانید، هیچ زندگی ای کامل نیست و یک راه ضروری برای احترام به خودتان این است که بر روی آنچه که دارید تمرکز کنید نه بر روی آنچه کم دارید.

۱۱ تکنیک روانشناسی برای زندگی بهتر

مونا علی کیایی

طولانی، استخوان دردهای بی جهت و سردرد های شدید منجر شود ثروت یا شناخت احساس نگاه کردن به احساسات و کشف آنها، دستاورد مهمی است که پیش از آنکه بخواهیم تمام تلاشمان را برای بدست آوردن پول، ملک، خانه و ثروت کنیم، باید به آن پردازیم

اصول روانشناسی

اگر بخواهیم به اصول روانشناسی برای یک زندگی بهتر پردازیم، باید بدانیم نگرش ما به زندگی بهتر کدام است. اگر هنوز در این ابهام هستیم که زندگی بهتر با خانه ایی بزرگ تر و دستاورد مالی بیشتر میسر میشود، بنابراین سخت در اشتباه هستیم و هیچگاه احساس خوشبختی نخواهیم کرد. اما اگر بدانیم زندگی بهتر با آرامش و سعادت ناشی از درون خودمان به وجود می آید، قطعاً روش هایی برای بدست آوردن آن وجود دارد

فرار از تنهایی

گاهها ممکن است افرادی احساس کنند با تشکیل خانواده و نیز فرار از تنهایی، میتوانند روش بهتری برای زندگی پیدا کنند زندگی مشترک و بودن در فعالیت های مشترک باعث تجربه احساسات بهتر و رشد بیشتر میشود اما در همین مورد نیز اگر خود را به

داشتن زندگی بهتر همیشه برای تمام انسانها تلاشی پایان ناپذیر است. زندگی بهتر باعث تداوم زندگی و تلاش برای ساکن نبودن و بهتر شدن می شود. هر فردی به واسطه موقعیت اجتماعی و فرهنگی خود در شرایطی قرار دارد که نیازمند بهتر شدن و بهتر بودن است. اما نکته مهم در اینجا است که این بهتر شدن و بهتر بودن در چه جایگاهی، رشد و موفقیت محسوب میشود

معطوف به هدف بودن

زیاده خواهی انسان همیشه باعث رشد اوست اما از جایی به بعد باعث توقف رشد روانی میشود. افرادی که مدام برای بدست آوردن پول و منفعت های مالی تلاش میکنند، از جایی به بعد با این تعارض مواجه میشوند که «چرا در عین اینکه همه چیز دارم ولی احساس خوشایندی را تجربه نمیکنم؟». پس جا به جایی هدف با آرزو بسیار مهم است، شاید بسیاری را دیده باشید که بعد از رسیدن به هدف دچار احساس پوچی می شوند

نادیده گرفتن خود

بیشتر بیماری های روانی از جایی نشأت میگیرد که ما خود و احساساتمان را نادیده میگیریم. این نادیده گرفتن باعث میشود احساسات در ما مسکوت بماند و به دردهای جسمانی، غده های سرطانی، کمردردهای

شخصه انسان خوشبخت و با آرامشی ندانیم، نمیتوانیم انتظار داشته باشیم که در زندگی مشترک این آرامش به ما هدیه داده شود بنابراین با تمام این تعاریف، به این نکته دست پیدا میکنیم که روش بهتر و اصول بهتر برای زندگی از آرامش درونی نشأت میگیرد و باید به دنبال این احساس خوب و آرامش در درون خود باشیم

عصبانیت خود را بشناسیم

عصبانیت ها و خشم های خود را بشناسیم و به دنبال حل آنها باشیم. از فرو خوردن احساسات و نادیده گرفتنشان دست برداریم و خودمان را بیش از هر زمان دیگری دوست داشته باشیم و این دوست داشتن نباید احساس غرور و خودخواهی را در ما زنده کند بلکه به دنبال دوست داشتن و دوری از خود تخریبی و احساس آرامش باشیم

چگونه بهتر زندگی کنیم؟

۱- از قضاوت مردم و تفکر آنها نسبت به خود هراس نداشته باشیم

اینکه چه کسی در مورد ما چگونه فکر میکند، تنها طرز تفکر اوست و قرار نیست ما نسبت به تفکر دیگران تغییر کنیم و یا خود را در ظرف شناخت آنها از خودمان قرار دهیم. توجه به حرف و گفته های مردم از جایی به بعد ما را از پا در می آورد و باعث میشود نتوانیم خود و زندگیمان را ببینیم و دوست داشته باشیم

۲- برای خود یک روش و سبک از زندگی انتخاب کنیم

این سبک زندگی نیز بر اساس خواسته خود و میل قلبیمان برنامه ریزی میشود. اگر سفر کردن را دوست داریم، میتوانیم پس از یک ماه کار حتماً به یک سفر دو روزه برویم و این روش و سبک زندگیمان را پرورش دهیم و در آن احساس آرامش را دنبال کنیم. اگر کمک به دیگران حالمان را خوب میکند، فردی و یا مجموعه ایی را به عنوان فعالیت های خیرخواهانه انتخاب کنیم و در ماه، زمانی را برای پرداختن به آنها بگذاریم. سبک و روش زندگی ما بر اساس آنچه که آرامش بیشتری برایمان به همراه می آورد، پایه ریزی میشود

۳- برنامه ریزی داشته باشیم

آشناگی در زندگی، محیط اطراف و حتی

در معاشرت هایمان باعث میشود به نوعی سرگردانی دچار شویم و در آخر احساس کنیم چگونه میتوانیم احساس آرامش داشته باشیم. بنابراین برنامه ریزی در هر امری، حتی برنامه ریزی ذهنی باعث میشود احساس کنیم در یک چهارچوب منظم قرار داریم و هدفمند عمل میکنیم

۴- از تلاش برای تغییر دادن دیگران دست برداریم

اگر به دنبال آرامش خود هستیم، باید مطمئن باشیم هیچ کسی به خواسته ما تغییر نمیکند و هر کسی باید برای خود زندگی کند. اگر بخواهیم به این فکر کنیم که با تلاش ما تغییری در دیگران حاصل میشود که به واسطه آن زندگی بهتری خواهیم داشت، در اشتباه هستیم و صرفاً زمان زندگی خود را از دست میدهیم

۵- کارهای نصفه و نیمه را به پایان رسانیم

کارهای نیمه تمام مانند کلاس های نرفته، آموزش های نیمه رها شده، کتاب های نیمه خوانده، برنامه های نصفه و نیمه، قرارهای گذاشته و نرفته و هر آنچه که رنگ و بویی از نصفه و نیمه ماندن در ذهنمان دارد را انجام دهیم و به پایان رسانیم. کارهای انجام نشده و نیمه تمام، انرژی روانی بسیار زیادی از ما میگیرد و مدام در ناخودآگاه، ذهنمان را درگیر خود میکند که چگونه میتوانیم آن را به پایان رسانیم و در آخر هیچ کاری برایش انجام نمیدهیم. لیستی از آنها تهیه کنیم و هر روز و یا در ماه یک کار نیمه تمام را به پایان برسانیم و خودمان را از صرف انرژی درباره شان راحت کنیم

۶- راه های تجربه زندگی سالم را پیدا کنیم و به آنها پردازیم

دیر خوابیدن، خوردن غذاهای ناسالم، بودن در جمع های ناسالم، مهمانی های تمام نشدنی و پرداختن به هر آن چیزی که در لحظه خوشایند است را کنار گذاریم و ورزش کردن، غذای سالم خوردن و تفریحات خوشایند را تجربه کنیم. به مرور در تمام بدن و ذهنمان تغییری ایجاد میشود که پیش از آن درگیر کرختی، بی حوصلگی و خوابالودگی مدام بود

۷- از تنهایی نترسیم

لحظاتی را به تنها بودن در خانه و خلوت دنج خود در روز اختصاص دهیم. این تنهایی باعث میشود به نوعی خود را به بازپروری



مهربان تر شده ایم

۸ - به دنبال کسی برای محبت کردن به خود نباشیم

مکان دوست داشتنی برای خود داشته باشیم؛ مانند کافه و یا رستورانی که میتوانیم در آن احساس خوبی داشته و در هفته یک بار خودمان را مهمان بهترین غذا و یا بهترین نوشیدنی کنیم. بدین گونه عزت نفسمان نیز رشد میکند و میدانیم که ارزش وقت گذاشتن برای خود و همچنین لذت بردن در لحظه را داریم و احساس خوشایندی را تجربه میکنیم

۹ - به دارایی های خود نگاه و از آنها لیستی

تهیه کنیم

این دارایی ها را فراموش نکنیم و بدانیم که برای بدست آوردن هر کدام باید سال ها تلاش کرد. سلامتی، احساس خوب، خانواده، دوستان، همسایه های خوب و غیره. این مجموعه با ارزش را جلوی چشم گذارده و خوشبختی را بشماریم

۱۰ - برای مثبت اندیشی تلاش کنیم .

هر چند در برخی موارد، سخت و دشوار به نظر می آید اما مثبت اندیشی میتواند ما را کم کم به مثبت بودن نیز هدایت کند و بمرور ما را از بدی ها دور کند. بنابراین این نکات میتوانند به تدریج، اصولی از زندگی

خوب را جلوی پای ما قرار دهند که با رعایت کردن آنها، زندگی بهتر، روشن تر و خلاقانه تری خواهیم داشت

۱۱ - تکنیک روانشناسی برای زندگی بهتر

اگر ما در دنیای پر استرس امروزی بتوانیم دوستی برای خود انتخاب کنیم قطعاً مزایای زیادی برای ما دارد. در پایین ما ۱۱ تکنیک روانشناسی برای زندگی بهتر را به شما خواهیم گفت که قطعاً اثر بخشی انجام تعدادی از آنها به شکل دو نفره برای شما بسیار مفیدتر خواهد بود

حال این مزایا چه است؟

یادگرفتن همدلی

دیده شدن

گذرکردن از لحظات سخت با دوست

تفریح کردن

داشتن حس تعلق

انجام کارهای مشترک

مشورت کردن

پشت هم بودن

فیدبک دادن

ورزشهای مشترک

مسافرت رفتن

میترا اسدپور.

ذهن آگاهی چیست و چه فوایدی دارد؟

- تصمیم گیری بهتر
- کاهش استرس و کمک به
مقابله با بیماری های مزمن
- تقویت سیستم ایمنی و ایجاد
تغییرات مثبت مغزی

اثرات ذهن آگاهی بر مغز
ذهن آگاهی بر قشر قدامی و
هیپوکامپ تاثیرگذار است. در
واقع ذهن آگاهی با اثرات خود
بر قشر قدامی سبب می شود
که شخص با افزایش تمرکز
همراه گردد و از گیج شدن و بی
حواسی در امان باشد. همینطور
اشخاص را به طرف انجام کارهای
مؤثر و تصمیمات عالی سوق می
دهد و انعطاف پذیری شخص را در
شرایط گوناگون بیشتر می کند.
در کنار این مسأله ذهن آگاهی
با اثرات بر هیپوکامپ سبب
کاهش استرس می شود و شخص
در مقابل شکست ها، مانع ها و
چالش ها انعطاف بیشتری پیدا
خواهد کرد

چند ایده برای تمرین ذهن
آگاهی

- ذهن آگاهی را به وعده های
غذایی خویش بیاورید. به جای
اینکه در برابر تلویزیون یا
رایانه غذا بخورید، روی آنچه
که میخورید تمرکز کنید و از هر

ذهن آگاهی یا حضور ذهن به
معنای آگاهی از افکار، رفتار،
هیجانات و انگیزه ها است
به طوریکه بهتر بتوانیم آنها
را مدیریت و تنظیم کنیم. به
عبارت دیگر ذهن آگاهی به
معنای دقت کردن به شیوه ای
خاص است.

سه عنصری که در ذهن آگاهی
دخالت دارد:

- بودن در حال حاضر
- هدفمندی
- قضاوت نکردن

فواید ذهن آگاهی

- ذهن آگاهی بر عملکرد
اشخاص تأثیر مثبت دارد
- توجه و تمرکز را زیاد می کند
- بر ارتباطات بین اشخاص تأثیر
مثبت دارد

- سبب هم دلی و شفقت بیشتر
می شود.

- سبب سلامتی روان می شود
- تأثیر مثبتی بر مغز و سیستم
ایمنی دارد

- دردهای مزمن را کاهش می
دهد

- بی خوابی را از بین می برد
-میشود موجب تقویت حافظه و
عملکرد درست

- کمک به کاهش وزن و داشتن
رژیم غذایی سالم

ذهن آگاهی یا حضور در لحظه
یک فرآیند روانشناختی توجه
به تجربیات زمان حال بدون
قضاوت، یا به عبارتی پرورش
آگاهی و هشیاری با تکیه بر
مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه
در زمان حال بدون قضاوت
است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی
یعنی آگاهی از تجربه کنونی و
پذیرفتن آن است.

ذهن آگاهی را میتوان با شیوه
های گوناگون مثل مدیتیشن
گسترش داد. در دهه های گذشته
با استفاده از مبانی ذهن آگاهی
شیوه های درمانی مختلفی در
روانشناسی بالینی و روانپزشکی
برای درمان افسردگی، اضطراب،
اعتیاد و کاهش استرس ابداع
شده است.

به عبارتی دیگر ذهن آگاهی
عبارتست از فهمیدن اینکه در درون
ما و هم در محیط پیرامون ما
در زمان فعلی و بدون هر گونه
قضاوتی چه چیزی در حال اتفاق
افتادن است. ذهن آگاهی ابزاری
است که به ما کمک می کند
افکار و احساسات خویش را
مدیریت کنیم، متوجه چیزهایی
شویم که در یک موقعیت در
حال اتفاق افتادن است و خود را
در زمان کنونی آنگونه که خود را
نشان میدهد غرق سازیم.

لقمه آن لذت ببرید

- در زمان راه رفتن خود نیز ذهن آگاهی داشته باشید. گاهی اوقات در زمان رفتن سر کار یا مدرسه یا پیاده روی، سعی کنید با خاموش کردن عوامل مزاحم، در زمان کنونی متمرکز شوید

- ذهن آگاهی را وارد کارهای روزانه خود کنید. توجه خود را عمداً روی کارهایی که انجام می دهید متمرکز کنید. به احساسات فیزیکی یا افکاری که آشکار میشود توجه کنید. صابون چه بویی، چه حسی یا چه ظاهری دارد؟ شستن ظرفها شاید آنقدر هم خسته کننده نباشد

- ذهن آگاهی را وارد کار یا مدرسه نیز کنید. در طول روز چندین بار خودتان را چک کنید. افکارتان چطور است؟ بدنتان چه حسی دارد؟

- ذهن آگاهی را وارد روابط خویش کنید. چنانچه با دوستان یا عزیزانتان رو در رو صحبت میکنید، تلفن یا سایر عوامل مزاحم را کنار گذارید. واقعا به آنچه که میگویند گوش دهید و به احساسی که در شما ایجاد می کنند توجه نمایید. بدون هر گونه انتظار یا قضاوتی از حضور هم، لذت ببرید

- ذهن آگاهی را وارد مشاهدات خود کنید. توجه خود را روی چیزهایی که هر روز میبینید یا از کنارشان رد میشوید متمرکز کنید. به احساسات یا افکاری که در شما ایجاد میشود توجه کنید

- ذهن آگاهی را وارد احساسات خود کنید. یک دقیقه کامل را صرف فهمیدن شیوه نفس کشیدن خود کنید. هنگامی که ذهن شما منحرف میشود یا افکاری به ذهنتان می آید، متوجه باشید و توجه خود را به صورت آرام بار دیگر متوجه نفس کشیدن خود کنید. با تمرین بیشتر می توانید مدت زمان این کار را بیشتر کنید

- به صورت مرتب تمرین کنید. با تمرین به شکل مرتب است که ما میتوانیم عادت‌های روزمره ما کاربرد دارند. برای یک هفته تلاش کنید که هر روز چند دقیقه روی نفس کشیدن خود تمرکز نمایید. توجه کنید که در پایان هفته چه احساسی دارید

تمرین تنفس برای ذهن آگاهی
چشمان خویش را ببندید. به گونه ای بنشینید که حس راحتی کنید. نفس عمیق بکشید. زمانی که هوا از طریق بینی به شکمتان وارد می شود به آن نگاه کنید. به آن توجه کنید و سعی کنید راه عبور هوا از بینی به داخل شکم را تصور کنید. زمانی که شکمتان پر از هوا شد مجدداً به آن نگاه کنید. هوایی را که داخل شکمتان انباشته شده است نگاه کنید. چنانچه میتوانید چند ثانیه به آن نگاه کنید. آنگاه آنرا از طریق دهان بیرون کنید. به مسیر خارج شدن هوا دقت کنید

اگر در این مدت حواستان پرت شد، اشکالی ندارد. دوباره حواستان را به تنفس برگردانید. روزی ۵ بار این تمرین را انجام دهید

با انجام این کار شما در لحظه بوده اید. شما تنها به کاری توجه داشتید که انجام می دادید. تمام حواس و تمرکز شما بر تنفس بود. این تمرین یکی از مهم ترین تمرینات ذهن آگاهی هست که به شما کمک می کند در لحظه بودن را تجربه کنید

کمک گرفتن از روان شناس
گاه اشخاص نمی توانند به منشا اضطراب و تنش های درونی خویش پی ببرند؛ در این وضعیت استرس های نامعلوم و مزمن میتوانند بر تمام عملکردهای

زندگی شما تأثیرات مخربی اعمال کنند

پس روان شناس کمک می کند تا ریشه اضطراب و استرس خود را شناسایی نموده و بهترین شیوه های درمانی را متناسب با سن، جنسیت و وضعیت خاص شما بکار بگیرد. همینطور متخصص درمان اضطراب شما را یاری می دهد تا روش ذهن آگاهی را به نحو مؤثرتری یاد گرفته و از آن برای مقابله با استرس ها و تنش های زندگی استفاده کنید هیولاهای ذهن‌هایمان بسیار خبیث‌تر از هیولاهای واقعی هستند

ترس، شک و حسادت افراد بیشتری را از شکست واقعی بدبخت کرده است
کریستوفر پائولینی