

عنوان

آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای اختلال افسردگی

با راهنمایی:

دکتر مجید صفاری‌نیا

مقدمه

«ذهن آگاهی در دوران باستان شکل گرفته است و می توان آن را در فرهنگ های شرق و غرب یافت. ذهن آگاهی ترجمه کلمه ساتی (بودیسم) است که ریشه در هند باستان دارد و به معنای آگاهی و توجه و یادآوری است. آگاهی این بخش جنبه ای از انسان بودن است که شما را در خصوص تجربه هایتان هوشیار می سازد. بدون آگاهی، هیچ چیز برای شما وجود نخواهد داشت.» (آلیدینا، 1401: 8)

«ذهن آگاهی که ریشه در تعالیم بودا دارد، اولین بار توسط روان شناسی ترنس پرسونال از دیدگاهی روان شناسی مورد بررسی قرار گرفت و در اوایل دهه 90 توسط جان کابات زین به حوزه مداخله وارد شد و تا به حال به صورت روشی درمانی و بالینی توسط اکثر روان شناسان جریان بدنه مورد استناد و استفاده قرار گرفته است.» (کابات زین، 1401: 17 مقدمه) مسعود عارف نظری در ادامه مقدمه بر کتاب ذهن آگاهی برای آغازگران زیرشاخه های این مداخله درمانی را این گونه معرفی می کند: «نیروی دوم یا رفتارگرایی نیز در مسیر تکامل و رشد خویش ابتدا با تلفیق شناخت با مفاهیم کلاسیک خود، موج دوم رفتارگرایی را که به رفتارگرایی شناختی معروف است، ایجاد کرد و در دو دهه اخیر با تلفیق مفاهیم شرق و ترنس پرسونال، موج سوم رفتارگرایی را به وجود آورده است که از مهم ترین روش های شناخته شده آن MBSR (کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی)، MBCT (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی)، DBT (رفتار درمانی دیالکتیکی)، ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) است» (همان: 17) جان کابات زین بنیانگذار روش MBSR است.

«یادگیری یکی از اصول ذهن آگاهی است؛ ما از آنچه در لحظه حاضر می گذرد، می آموزیم (راهکار اول)، از مفید بودن یا نبودن افکار فعلی خود می آموزیم (راهکار دوم)، باور محکم اما نادرستی که در پشت یک نگرانی وجود دارد را کنکاش می کنیم و از آن می آموزیم (راهکار سوم).» (دابولکار، 1401: 19)

«ذهن آگاهی به معنای داشتن توجه انعطاف پذیر و هدفمند در لحظه حال است که دارای ویژگی هایی مانند: کنجکاوی و مهربانی و پذیرش و صراحت است. با ذهن آگاهی درمی یابید که چگونه در لحظه حال، لذت بخش زندگی کنید، به جای این که نگران گذشته یا آینده باشید. گذشته، گذشته است و تغییردانی نیست. آینده هم که هنوز اتفاق نیفتاده و کاملاً ناشناخته است. لحظه حال یا همین الان تنها لحظه ای است که دارید. ذهن آگاهی نشان می دهد که چگونه در این لحظه به شیوه ای هماهنگ و همخوان زندگی کنید. درمی یابید که چگونه لحظه حال را به لحظه شگفت انگیزتری برای حضور داشتن در آن تبدیل کنید. لحظه حال تنها جایی است که در آن می توانید بسازید، تصمیم بگیرید، گوش کنید، فکر کنید، لبخند بزنید، عمل کنید و زندگی کنید.» (آلیدینا، 1401: 7)

«می توانید معنای ذهن آگاهی را با خرد کردن این کلمه به اجزای سازنده اش تجزیه و تحلیل کنید:

توجه کردن: برای ذهن آگاه شدن باید بر هر چیزی که برای بررسی کردن انتخاب می کنید، توجه کنید.

لحظه حال: واقعیت اینجا و اکنون بودن، به این معناست که فقط باید از هر چیز همان گونه که هست، آگاه باشید. تجربه تان همان گونه که هست، معتبر و درست است.

بدون واکنش: معمولاً وقتی چیزی را تجربه می کنید، به طور خودکار و با توجه به چیزی که قبلاً تجربه کرده اید، به آن واکنش نشان می دهید. برای مثال، اگر فکر کنید که «هنوز کارم را تمام نکرده ام» به نوعی در حال واکنش نشان دادن با افکار و کلمات و اعمال خود هستید.

ذهن آگاهی ترغیبتان می کند به جای این که صرفاً مبتنی بر افکار تان واکنش نشان دهید، به تجربه اینجا و اکنون خود پاسخ دهید. «واکنش نشان دادن» فرایندی خودکار است و به شما حق انتخاب نمی دهد، در حالی که «پاسخ» فرایندی عامدانه و مبتنی بر عمل است.

بدون قضاوت: همواره این وسوسه وجود دارد که یک تجربه را با اصطلاحاتی مثل خوب یا بد، دوست داشتن یا نداشتن قضاوت کنید؛ به طور مثال: من می خواهم سعادتمند باشم یا من نمی ترسم. رها کردن قضاوت، کمک می کند که همه چیز را به جای این که از راه قضاوت های شخصی تان که بر اساس شرطی سازی در گذشته شکل گرفته ببینید، همان گونه که هستند تجربه کنید.

از صمیم قلب (همراه با شفقت): ذهن آگاهی علاوه بر جنبه ذهنی، جنبه قلبی نیز دارد. وقتی دل و زبان یکی باشد. به تجربه شما مهربانی و شفقت و خونگرمی و صمیمیت و دوستی می بخشد. برای مثال: اگر کل توجه شما بر این فکر متمرکز باشد که «من به درد مراقبه نمی خورم» به طور حتم درمی یابید که با مهارت ذهن آگاهی می توانید به خودتان اجازه و فرصت عبور از این تفکر انتقادی را بدهید و به آرامی توجهتان را به مراقبه معطوف کنید.» (همان: 8-10)

ذهن آگاهی تمریناتی دارد که به دو صورت رسمی و غیر رسمی انجام می شود. با توجه به این که در گزارش مربوط به هر جلسه به طور مفصل درباره اصول و تمرینات آن صحبت می شود، در اینجا از شرح تمرینات عملی پرهیز می شود.

گزارش جلسات گروه درمانی

1- گروه منتخب

گروهی که برای آموزش تمرینات ذهن آگاهی انتخاب شدند، از میان دانشجویان مرکز آموزش عالی اقلید بودند که نمره کسب شده آنها در آزمون افسردگی بک، مشخص می کرد که دچار اختلال افسردگی اند. ابتدا پرسشنامه افسردگی بک در اختیار دانشجویان دختر سه ورودی مختلف در رشته زبان و ادبیات فارسی مرکز آموزش عالی اقلید، (60 نفر) قرار گرفت. پس از بررسی و جمع نمرات کسب شده، مشخص گردید که تعداد 14 نفر از دانشجویان فوق الذکر دچار اختلال افسردگی اند. نتایج نشان می داد که افسردگی آنان در سه سطح

خفیف (5 نفر)؛ متوسط (8 نفر) و شدید (1 نفر) بود. پس از انتخاب اعضای گروه، آموزش‌های ذهن‌آگاهی برای آنان به صورت آنلاین در هشت جلسه و به مدت یک ماه (هر هفته دو جلسه) آغاز شد.

جلسه اول (معرفی ذهن‌آگاهی، اصول و فواید آن، شناخت حالت‌های ذهن؛ حالت انجام دادن و حالت بودن، تمرین برای تقویت حالت بودن)

الف - معرفی ذهن‌آگاهی، اصول و فواید آن

ذهن‌آگاهی (Mindfulness) یکی از رویکردهای جدید درمانی در حوزه روانشناسی است که در درمان اختلالاتی چون: انواع اضطراب‌ها، افسردگی و... کاربرد دارد. این رویکرد درمانی که ریشه در تمرینات مراقبه‌ای بودیسم دارد، به وسیلهٔ جان کابات زین به صورت یک روش درمانی علمی وارد حوزهٔ روانشناسی شد.

این روش قرار است آگاهی شما را نسبت به خودتان و حالت‌های ذهنی‌تان افزایش دهد. با این روش به حالت‌ها و تغییرات خلق و خوی خود که ناشی از تغییر حالت ذهن است، پی می‌برید و همانند تماشاگر و یک ناظر به افکار، هیجانات و احساساتی که پیش‌تر مثل گردابی شما را احاطه کرده بود، می‌نگرید. ما در جلسات ذهن‌آگاهی ابتدا، درباره ذهن و حالت‌های آن صحبت می‌کنیم و بعد تلاش می‌کنیم تا از طریق تمرینات اصول آن را یاد بگیریم و در زندگی روزمره هم به کار ببریم.

در اینجا به صورت مختصر و صرفاً برای آشنایی به چند اصل از اصول ذهن‌آگاهی اشاره می‌کنم و بعد به مرور در طول جلسات به هر کدام از آنها به صورت مفصل خواهیم پرداخت:

1- توجه کردن 2- بودن در لحظهٔ حال 3- واکنش نشان ندادن 4- بدون قضاوت 5- شفقت و مهربانی

ذهن‌آگاهی تمریناتی دارد که به دو صورت رسمی و غیر رسمی انجام می‌شود. مطمئناً این جلسات صرفاً چند جلسهٔ تئوری که مطالبی را یاد بگیرید و بعد به حافظه بسپارید و در نهایت فراموش شود، نیست. یکی از ویژگی‌های ذهن‌آگاهی تمرینات روزانهٔ آن و کاربردش در زندگی عادی است. این تمرینات در صورت تداوم و تکرار است که به شما کمک می‌کند تا از لحاظ درونی بتوانید با مشکلاتی که ذهنتان را درگیر می‌کند، کنار بیایید.

در اینجا کمی هم دربارهٔ فواید ذهن‌آگاهی صحبت می‌کنم تا انگیزهٔ شما برای شرکت فعال در گروه و انجام تمرینات و تکالیف بیشتر شود.

فواید ذهن‌آگاهی: رسیدن به آرامش ذهنی، کاهش دردهای جسمانی، تقویت سیستم ایمنی، کند کردن روند پیری، مدیریت استرس، اضطراب و دردهای مزمن، افزایش تمرکز، خون‌سردی، بالا رفتن شادمانی، توان غلبه بر موانع و... .

ب - تمرینات: پی بردن به حالت ذهنی انجام دادن و بودن؛ درک موانع انجام دادن؛ کشف نحوه تغییر حالت‌های ذهنی؛ زیستن در لحظه حال

شناخت حالت انجام دادن و حالت بودن: ما بیشتر در حالت انجام دادن کار هستیم، سوار سرویس می‌شوم، به دانشگاه می‌روم، سر کلاس‌ها حاضر می‌شوم، برای وام صندوق رفاه اقدام می‌کنم، برای خوابگاه لوازمی را که نیاز دارم، خرید می‌کنم و... در حالت انجام دادن همه توجه ما به مسائل بیرونی است. این حالت خیلی وقت‌ها به صورت خودکار انجام می‌شود؛ درست مثل این که ما ذهنمان را روی خلبان خودکار قرار داده باشیم و هواپیمای وجودمان بدون کنترل آگاهانه ما، خود به خود پرواز می‌کند.

حالت بودن، توجه به احساسات درونی و آگاهی از آنها، عمیق شدن در خود، پذیرش، صلح و آرامش است که به نوعی با سکون و سکوت و لحظه حال را دریافتن صورت می‌گیرد.

ممکن است حالت بودن برای عده‌ای خسته کننده و بی‌روح باشد و افراد، بیشتر با حالت انجام دادن آشنا باشند و آن را پویا و مفید معرفی کنند؛ اما در حقیقت چنین نیست و بهتر است که در زندگی ترکیبی از حالت بودن را با انجام دادن داشته باشیم تا بتوانیم همزمان با انجام فعالیت از بودن در لحظه و حال نیز لذت ببریم. (در این جا مثال‌های زیادی برای نشان دادن حالت انجام دادن و حالت بودن برای اعضای گروه آورده شد و اعضا با ویژگی‌های این دو حالت ذهن به صورت کامل آشنا شدند.)

در ادامه تمریناتی برای پرورش و تقویت حالت ذهنی بودن در حین انجام دادن و زیستن در لحظه حال به اعضا داده شد. برای نمونه:

- وقتی در حال قدم زدن از مکانی به مکان دیگر هستید، فرصتی پیدا می‌کنید که پاهایتان زمین را احساس کند و طیف مختلفی از رنگ‌ها را در مقابلتان می‌بینید و صداهای مختلفی می‌شنوید.
- هنگام رفتن از فعالیتی به فعالیت دیگر لحظه‌ای استراحت کنید. دم و بازدم عمیق انجام دهید و آن را حس کنید.
- اگر می‌توانید چند تکلیف را با هم انجام ندهید.
- زمانی را به انجام دادن یک ورزش یا سرگرمی اختصاص دهید.
- هنگام حمام کردن با همه حواستان از گرمای آب روی پوستتان لذت ببرید، صدای آب را بشنوید و بوی خوش شامپوی مورد علاقه‌تان را عمیقاً حس کنید و از آن لذت ببرید.
- قبل از غذا خوردن مکث کنید و چند نفس آگاهانه بکشید.
- بهتر است هنگام خوردن، حواستان را روی طعم و بوی غذا متمرکز کنید، اگر غذای مورد علاقه‌تان است، آن را با آرامش بخورید و لحظه لحظه جویدن غذا را زیر دندان‌هایتان، فروبردن لقمه به لقمه را از گلویتان احساس کنید و لذت ببرید.

پایان جلسه اول

جلسه دوم (ادامه تمرینات حالت ذهنی بودن؛ کشف تجربه اوج؛ مؤلفه‌های تجربه اوج تجربه ذهن آگاه؛ تمرینات کشف تجربه ذهن آگاه از طریق توجه و آگاهی)

- دریافت بازخورد اعضا از تمرینات ارائه شده.
 - ادامه صحبت درباره حالت بودن؛ در این جلسه درباره غلبه بر وسواس انجام دادن صحبت شد. به اعضا گفته شد که گاهی اوقات ما، نیازهایی داریم و خواسته‌هایی. ما باید بین نیازها و خواسته‌هایمان تفاوت قائل شویم و بین نیازها و خواسته‌ها تعادل برقرار کنیم؛ مثلاً: من می‌بینم که همسایه‌مان ماشین جدیدی خریده، من هم می‌خواهم که آن ماشین را بخرم؛ بنابراین تا می‌توانم بیشتر و بیشتر کار می‌کنم؛ اما آیا این نیاز واقعی من است؟ ما در بیشتر اوقات خواسته‌هایی برای خود می‌تراشیم که نیاز واقعی‌مان نیست. نیاز واقعی ما غذا، سرپناه، لباس و امنیت است. برای حالت بودن و کم کردن خواسته‌ها بهتر است این کارها را انجام دهید:
 - از تمام کارهایی که امروز باید انجام دهید، فهرستی تهیه کنید، سپس اولویت بندی کنید.
 - چیزهایی را در فهرست کارها قرار دهید که ضروری نیست اما سرگرم‌کننده است؛ مانند خواندن رمان محبوبتان یا بیرون رفتن با دوستان. تعدادی فعالیت برای تفریح که دلیل منطقی ندارد.
 - به افرادی فکر کنید که می‌شناسید و به ندرت با عجله از مکانی به مکانی دیگر می‌روند. از آنها بپرسید چگونه همه کارها را انجام می‌دهند. وقت بیشتری را با آنها بگذرانید.
 - زندگی‌تان را ساده کنید. به یاد داشته باشید که چه کسی و چه چیزی برای شما مهم است و بقیه را رها کنید.
 - وقتی تبلیغات شروع می‌شود، شبکه را عوض کنید؛ زیرا تبلیغات طوری طراحی شده‌اند که نارضایتی را در شما شعله‌ور کند و خواسته‌های بیشتری در شما ایجاد کند.
- تقویت تجربه اوج: شاید برایتان پیش آمده که دارید غذای دلخواهتان را می‌خورید و برای یک لحظه همه نگرانی‌ها و مشکلات‌تان را فراموش می‌کنید، این که چه کسی هستید و چه کار می‌کنید و هر برنامه‌ای که برای فردا دارید، برای لحظه‌ای ناپدید می‌شود. می‌هالی چیکسنت، روانشناس، به این حالت ذهنی که فرد چنان غرق می‌شود که زمان و مکان را فراموش می‌کند، تجربه اوج می‌گوید. حالت ذهنی بودن می‌تواند این نوع تجربه‌های اوج را بیشتر کند و به انسان احساس عمیق‌تری از زنده بودن بدهد.

چند مؤلفه تجربه اوج ذهن آگاه

- توجه: توجه کردن، یکی از مؤلفه‌های اصلی ذهن آگاهی است. در تجربه اوج هم نیاز به توجه است و سطح توجه شما از طریق تمرین‌هایی برای توجه کردن افزایش می‌یابد. از طریق تمرین‌های

ذهن آگاهی مغزتان در توجه کردن به چیزی که انتخاب کردید و بر آن تمرکز کردید، بهتر می‌شود و ایجاد تجربه اوج بیشتر.

- بازخورد فوری: درست وقتی همه تلاشتان را می‌کنید تا به لحظه حال و آنچه پیش روی شماست، توجه کنید، خیلی راحت ممکن است دچار حواس پرتی بشوید؛ هیچ اشکالی ندارد، این خاصیت ذهن است. در این موقع فقط کافی است ذهنتان را به آرامی از جایی که پرت شده به سمت اینجا و اکنون بکشانید.

- واکنش نشان ندادن و رها کردن به جای احساس چالش و کنترل: طبیعی است که بین شما و ذهنی که می‌خواهد مدام فکرتان را به سمت دیگری غیر از آنچه شما انتخاب کردید، بکشاند، در این موقع بهتر است به جای این که واکنش نشان دهید و اذیت شوید، فقط تماشا کنید که ذهن چه کار می‌کند. نیازی نیست در برابر آن مقاومت کنید یا بخواهید آن را کنترل کنید. مثل این که یک وقت با آدمی لجاجت و غیر منطقی دارید بحث می‌کنید و در آخر متوجه می‌شوید که این فرد اصلاً حاضر نیست به حرف شما گوش بدهد، پس بهتر است با گفتن «باشه هر چه تو گفتی، قبول» از ادامه بحث انصراف بدهید. این طوری می‌توانید راحت‌تر به کار خودتان بازگردید.

- لذت بردن از کاری به خاطر خود آن کار نه هدف یا غرضی که در پشت کار نهفته است: در حال رانندگی هستید و می‌خواهید به سمت محل کار بروید، بهتر است، از خود رانندگی و مسیر لذت ببرید (گرمای خورشید، آسمان آبی، درختان کنار خیابان و...) و به فکر سریع رسیدن به مقصد نباشید. (البته تلاش کنید زودتر از خواب بیدار شوید تا این فرصت‌ها را برای خود فراهم کنید). در زمان استراحت بین خواندن درس‌ها، از نوشیدن یک فنجان چای لذت ببرید و این قدر فکر نکنید که وقتم دارد تلف می‌شود و زبان و دهانتان را با چای داغ بسوزانید چون می‌ترسید وقت کم بیاورید.

در چه موقعیت‌هایی احتمالاً شما به کشف تجربه اوج می‌رسید:

1_ خواندن و نوشتن: وقتی در حال خواندن یک داستان هیجان‌انگیز هستید یا کتابی که خیلی بینش‌های جذاب دارد، شما در اوج هستید.

2_ هنر یا سرگرمی: موقع نقاشی کردن، آواز خواندن، موسیقی، رقصیدن و... شما مستقیم با حواستان در ارتباط هستید.

3_ ورزش: پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و... گاهی میزان آدرنالین در مغز آنهایی که عاشق ورزش‌اند چنان زیاد است که تمرکز کامل بر لحظه حاضر، احساس نشاط تجربه اوج را برایشان ایجاد می‌کند.

4_ کار: بعضی‌ها واقعا عاشق کارشان هستند، چنان که در هنگام کار شادترند تا زمانی که در اوقات فراغت به سر می‌برند.

به یاد داشته باشید که به طور کلی هر کاری که شما به صورت ذهن آگاه انجام می‌دهید، می‌تواند شما را به تجربه اوج برساند، فقط نباید قضاوت کنید. درباره قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن در جلسه سوم بیشتر صحبت می‌کنیم.)

پایان جلسه دوم

جلسه سوم (مثال‌ها و تمریناتی برای در حال بودن و توجه کردن)

- هنگام انتظار در صف مثلا صف غذا، به جای این که وقت را هدر بدهید، آگاهی‌تان را درگیر و تقویت کنید. به رنگ‌ها و صداهای اطرافتان توجه کنید. پاهای خود را روی زمین احساس کنید. گپی دوستانه بزنید و به حرف‌های دوستان گوش دهید. به بدن خودتان توجه کنید و دم و بازدم عمیق بکشید.
- وقتی پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید، حق انتخاب دارید. می‌توانید ناامید، عصبانی و ناشکیبا باشید یا می‌توانید مراقبه چراغ راهنما را انجام دهید. چشم‌هایتان را ببندید و سه نفس ذهن آگاه بکشید، خیلی با طراوت. آن وقت است که دیگر دلتان نمی‌خواهد چراغ سبز شود؛ چون پشت همین چراغ قرمز شما توانستید یک تجربه زیبا و بانشاط ذهن آگاهی را داشته باشید.
- وقتی در اتوبوس نشستید و تنها هستید و قرار است از دانشگاه به خانه بروید؛ اگر مدام به خودتان بگویند کی می‌رسید یا این که جاده را با این طرز تفکر نگاه کنید که قرار است هر چه زودتر برسید، مطمئن باشید لحظات بسیار کند و خسته‌کننده برایتان می‌گذرد. بهتر است به جاده، ماشین‌ها، درختان کنار جاده، شهرها یا روستاهایی که از آنها عبور می‌کنید دقت کنید و از چیزهایی که می‌بینید، لذت ببرید.
- برای لحظه حال ارزش قائل شوید. لحظه حال، تنها لحظه‌ای است که در اختیار شماست. گذشته، گذشته است و آینده هنوز نیامده است. وقتی بفهمید که زیستن در لحظه حال چقدر می‌تواند لذت‌بخش باشد، تغییر نیرومندی به سبک زندگی شادتر و آگاهانه‌تر ایجاد کرده‌اید.
- روی هر کاری که انجام می‌دهید، تمرکز کنید. لحظه‌های کوتاه کوتاه زندگی‌تان را دریابید. موقع لباس پوشیدن و آماده شدن، همه توجهتان را به این کار اختصاص دهید. هنگام چیدن میز شام، شستن بشقاب‌ها، جمع کردن و مرتب کردن رختخواب یا پتو، جارو زدن اتاق و... از انجام وظایف و تکالیف در حد توانایی و به بهترین شکل لذت ببرید.
- از کارهایی که باعث می‌شود شما از لحظه حال خارج شوید، کم کنید. مثلا: اگر تماشای زیاد تلویزیون باعث پراکندگی افکار شما می‌شود، از شر آن خلاص شوید یا اگر سرزدن زیاد به فضای مجازی و دیدن صفحات مختلف و پیام‌های متنوع تمرکزتان را به هم می‌ریزد، آن را کم کرده یا برایش زمان

خاصی در نظر بگیرید؛ مثلاً: من فقط عصرها ساعت 5 تا 7 وارد فضای مجازی می‌شوم. حالا هر اتفاقی و صحبتی هم که در گروه دوستان و هم‌کلاسی‌ها شده، اصلاً باعث نمی‌شود دوباره شب هم بخوادم وارد این فضا شوم.

• عمیق نگاه کنید. مثلاً کتابی را در دست گرفتید، به صفحات آن، نوع تایپ و نگارشش، تصویر جلد کتاب، نام مؤلف، تعداد صفحات آن و... به دقت نگاه کنید. این کتاب از چه نوع کاغذی استفاده کرده، تایپ و پرینت شده، تا الان به دست شما رسیده. افرادی آن را خریداری کردند... خوب ببینید، آیا تا به حال این کتاب را این گونه مشاهده کرده بودید؟

حالا تمرینی عملی برای رها شدن از گذشته و آینده و این که سنگینی این دو را از روی دوش خود بردارید:

- 1- موقعیتی راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید.
- 2- چند نفس عمیق و آرام بکشید.
- 3- چشم‌هایتان را به آرامی ببندید و تجسم کنید که دو کیف خرید سنگین در دست دارید. تصور کنید که خیلی سنگین هستند.
- 4- روی یکی از این کیف‌ها نوشته «گذشته» و داخل آن پر شده از حسرت‌ها، اشتباه‌ها، موفقیت‌ها، شکست‌ها و روابط گذشته‌تان. غم‌هایی که به خاطر این انتخاب‌ها تجربه کردید. تجسم کنید که چقدر ننگ داشتن چنین کیف سنگینی آن هم ایستاده و از صبح تا شب خسته‌کننده و طاقت‌فرسا است.
- 5- حالا تصور کنید می‌خواهید این کیف را زمین بگذارید تا کمی استراحت کنید. همین که آرام آن را روی زمین می‌گذارید، احساس رهایی می‌کنید.
- 6- حالا چنین تصویری را برای کیف دیگر که برچسب «آینده» دارد، در نظر بگیرید. این کیف پر است از نگرانی‌ها، برنامه‌ها، وسواس‌ها، سؤالات، ابهامات و... که درباره آینده دارید. فکر نمی‌کنید این کیف هم خیلی سنگین است و در دست نگهداشتن آن از صبح تا شب شما را از پای درمی‌آورد؛ پس آن را آرام آرام روی زمین بگذارید و دستتان را رها کنید.
- 7- حالا خودتان را تجسم کنید که ایستاده‌اید و در یک طرف شما کیف گذشته و در طرف دیگر کیف آینده قرار دارد. شما در کجا ایستاده‌اید؟ در بهترین مکان. احساس آزادی می‌کنید؛ مثل کودکی شده‌اید که دوست دارد بدون دلیل بخندد و به این طرف و آن طرف برود.

پایان جلسه سوم

جلسه چهارم (ادامه تمرینات جلسات قبل، مثال‌ها و تمریناتی برای واکنش نشان ندادن و قضاوت نکردن)

- دریافت بازخورد تمرینات انجام شده از سوی اعضا
 - واکنش نشان ندادن: ما معمولا وقتی چیزی را تجربه می‌کنیم به صورت خودکار نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم. این بد نیست که در بعضی مواقع همان سیب زمینی یا ماست باشیم؛ یعنی کاملا منفعل و بدون واکنش. در دوره افسردگی و خُلق پایین شما گاهی با هجوم افکار منفی روبه رو می‌شوید، مثل این که زیر جریان مداومی از این افکار غرق شده‌اید. در این مواقع اگر مدام تقلا کنید و بخواهید برای هر کدام از این افکار پاسخی پیدا کنید، هم خودتان را خسته کرده‌اید و هم آن جریان را قوی‌تر. در این حالت بهتر است نقش سیب زمینی را بازی کنید، بعد می‌بینید این سیب‌زمینی انگار که رویش صابون مالیده‌اند و آب افکار منفی از روی آن می‌غلتد و می‌گذرد.
 - قضاوت نکردن: معمولا ما تجربه‌هایی را که به دست می‌آوریم با اصطلاحاتی مثل: خوب یا بد، دوست داشتن یا دوست نداشتن قضاوت می‌کنیم. مثلا می‌گویید: من می‌خواهم خوشبخت بشوم؛ من نمی‌ترسم. لزومی ندارد این نوع تجربه‌ها را بر اساس قضاوت‌هایی که در گذشته شکل گرفته و شرطی‌سازی شده، قضاوت کنید. اجازه دهید تجربه همان گونه که هست خودش را نشان دهد. هر بار که ذهن‌تان از لحظه‌ی حال منحرف می‌شود، شما شروع به انتقاد از خودتان می‌کنید، شاید به این دلیل که نتوانستید به فلان آرزو دست پیدا کنید. بهتر است سرزنش و تحقیر خودتان را به خاطر نرسیدن به بعضی آرزوهای خیالی رها کنید. حتی اگر در حال تمرین ذهن‌آگاهی باشید و مدام توجه‌تان به این طرف و آن طرف پرت شود؛ نباید با این طرز فکر که «وای خرابش کردم» آن را قضاوت کنید.
- متاسفانه قضاوت کردن یک عمل خودکار در ذهن ما شده؛ نیازی نیست اتفاقات و مسائل را قضاوت کنید یا آن را تغییر دهید، صرفا از آن آگاه باشید. آن موقع است که تشخیص درست حاصل می‌شود؛ مثلا: اگر شما فیلمی را قبلا ندیدید، هیچ تعریف یا انتقادی هم در موردش نشنیدید، بدون پیش فرض مشغول تماشای فیلم می‌شوید و از دیدنش لذت می‌برید یا ممکن است لذت نبرید. اما اگر تعریف آن را شنیده باشید، با انگیزه قبلی به تماشای فیلم می‌پردازید، آن موقع اگر واقعا از تماشای آن خوشتان نیامده باشد، به قضاوت خود یا تعریف کنندگان می‌پردازید. (مثلا می‌گویید: من نمی‌دونم این افراد چه چیزی در این فیلم دیده بودند که ازش تعریف کردند؟ یا من که نفهمیدم کجای این فیلم زیبا و تعریف کردنی بود؟)
- قضاوت نکردن کاری هوشمندانه است و در عین حال عملی مهربانانه نسبت به خودمان که در برابر گرایش ما به اجبار و سخت‌گیری و انتقاد نسبت به خودمان قرار می‌گیرد.

مثال: شما در حال آشپزی هستید، همه توجه‌تان را بر این گذاشتید تا بتوانید غذای خوشمزه‌ای درست کنید، ناگهان حواستان پرت می‌شود و مقدار نمک زیادی را در غذا می‌ریزید، کدام جمله بهتر است: 1- «وای! غدام حسابی شور شد» 2- فکر می‌کنم نمک غذا زیاد شد، بهتر است آن را بچشم و ببینم چطور می‌توانم مزه‌اش را بهتر کنم.

مثال: شما برای یک امتحان خیلی سخت تلاش کردید، بعد با سؤالاتی مواجه می‌شوید که نمی‌دانید چطور جواب بدهید. هر طور شده پاسخ‌ها را می‌دهید و از جلسه بیرون می‌آید. دو جمله‌ای که احتمالاً بر زبان می‌رانید: 1- وای! حسابی امتحانم رو خراب کردم، افتضاح بود. حتماً از این درس می‌افتم. 2- سوالات جوری نبود که فکر می‌کردم. این هم یک تجربه بود.

معمولاً وقتی فرد دچار افسردگی است، مدام از خودش انتقاد می‌کند. انتقاد کردن مداوم از خود نوعی تفکر منفی و نشخوار فکری است. شما بین آن چیزی که الان هستید و آن چیزی که خودتان فکر می‌کنید باید باشید، فاصله زیادی می‌بینید. هر چقدر بیشتر به این فاصله‌ها فکر کنید شرایط شما منفی‌تر می‌شود و احساس شکست و افسردگی بیشتر. اگر بخواهید فقط با فکر کردن به این هیجانات، آنها را اصلاح کنید نمی‌توانید. این هیجانات بخشی از وجود انسان است. گاهی در شما نهفته است و گاهی آشکار. حتی زمان‌هایی که نهفته است ممکن است اتفاقی پیش بیاید و دوباره آنها را در شما آشکار کند و به خودتان بگوید: وای! باز هم شروع شد. چرا این اتفاق برای من می‌افتد؟ من شکست خوردم و... افکار منفی دوباره از راه می‌رسد و انگار هر چه بیشتر تلاش می‌کنید تا از این افکار منفی دوری کنید، آنها قوی‌تر می‌شوند.

یکی از دلایل اصلی برگشت و ماندگاری افسردگی همین تلاش برای جلوگیری از افکار منفی است. ذهن آگاهی از شما دعوت می‌کند نگرش متفاوتی به هیجانات خود داشته باشید. افسردگی ناخوشایند است؛ اما اگر با مهربانی و شفقت و پذیرش به سمت آن بروید، می‌بینید که چه اتفاقی می‌افتد. یکی از موارد همین قضاوت نکردن خود و تجربیات‌تان است. قضاوت نکردن یعنی پذیرفتن تجربه، بدون این که بر آن برچسب خوب یا بد بزنید.

در جلسات آینده تمریناتی برای دور شدن از مارپیچ خلق رو به پایین یا همان گرداب احساسی افسردگی ارائه می‌کنیم.

پایان جلسه چهارم

جلسه پنجم (آموزش تمرین‌های مراقبه رسمی ذهن آگاهی)

الف - آماده کردن ذهن و بدن برای مراقبه:

- مراقبه را در هر زمان و مکان می‌توانید انجام دهید.
- موقع گرسنگی یا بعد از خوردن یک غذای مفصل مراقبه نکنید.
- مکان خیلی شلوغ نباشد، دما و نور طبیعی و صندلی هم راحت و لباس‌تان هم آزاد باشد.
- مراقبه را همراه با لبخندی کوچک و دلنشین انجام دهید.

ب - مراقبه غذاخوردن ذهن آگاه

- 1- یک تکه کوچک میوه را در دست بگیرید.
- 2- میوه را به سمت بینی‌تان ببرید.
- 3- میوه را به آرامی درحالی که بین انگشت شست و اشاره نگه داشته‌اید، به سمت گوش‌تان ببرید و کمی فشار دهید. سعی کنید صدایی را که ایجاد می‌شود، بشنوید.
- 4- چشم‌هایتان را ببندید و بافت میوه را با حس لامسه، شکل و وزنش را احساس کنید.
- 5- میوه را به سمت دهانتان ببرید. آیا ترشح بزاق دارید؟ در این صورت بدنتان در مرحله اول هضم و گوارش است. میوه را به آهستگی با لب‌های بالا و پایین خود لمس کنید تا ببینید چه حسی دارید. میوه را داخل دهان و روی زبان‌تان احساس کنید. میوه را داخل دهانتان حرکت دهید و ببینید چقدر زبان‌تان در انجام این کار مهارت دارد. حالا دندان‌ها را به آرامی روی هم بگذارید. تغییر در طعم و آب میوه را زمانی که در دهان در حال تکه تکه شدن و حل شدن است، تجربه کنید.
- 6- بعد از خوردن میوه به مزه دهانتان توجه کنید.

حالا به این پرسش‌ها فکر کنید:

- چه احساسی از انجام تمرین دارید؟
- این فرآیند چه تأثیری بر تجربه خوردنتان خواهد داشت؟
- چه چیزی را متوجه شدید و فهمیدید؟

ج - آرامش با مراقبه تنفس ذهن آگاه

برای مراقبه ذهن آگاهی کوتاه، ساده و ده دقیقه‌ای این تمرین مناسب است:

- 1- در موقعیتی راحت (نشسته یا دراز کشیده) قرار بگیرید. تنش‌ها و انقباض‌های جسمانی آشکار را رها کنید.
- 2- از حسیات بدنی موقع تنفس آگاه شوید. نفسی که به درون می‌دهید و از بینی خارج می‌کنید؛ عبور هوا از پشت گلو، بالا و پایین رفتن سینه و شکم موقع دم و بازدم؛ همه توجه‌تان را به این موارد جلب کنید. البته طولی نمی‌کشد که ذهن، شما را درگیر برنامه‌ها، رؤیاهای و خیالات می‌کند، به محض

این که متوجه شدید، دوباره به آرامی لبخند بزنید و دوباره توجه تان را به سمت تنفس تان بکشانید. از خودتان به خاطر پرت شدن حواس تان انتقاد نکنید.

3- بدون این که تلاش کنید عمق و سرعت نفس کشیدن تان را کنترل کنید، به مراقبه ادامه دهید.

4- پس از ده دقیقه چشم‌هایتان را به آرامی باز کنید.

نکات مورد توجه: زمان ده دقیقه یک پیشنهاد است. می‌تواند بیشتر یا کمتر باشد. بهتر است از همان ابتدا یک زمان سنج یا یادآور بگذارید تا نخواهید وسط مراقبه مدام چشم‌تان را باز کنید و به ساعت نگاه کنید که آیا ده دقیقه شد یا خیر.

یادتان باشد که تنفس خیلی مهم است و سعی نکنید که تمرینات تنفس را به تعویق بیندازید، هر چند ممکن است در ظاهر این تمرین خسته‌کننده باشد؛ اما بدانید که نفس کشیدن، خاص است.

پایان جلسه پنجم

جلسه ششم (ادامه تمرینات رسمی ذهن‌آگاهی؛ تمرین بررسی بدن، مراقبه نشستن)

الف - تمرین بررسی بدن

دست کم نیم ساعت را به بررسی بدن اختصاص دهید.

- لباس‌های تنگ را شل کنید.
- روی تخت یا زیرانداز دراز بکشید. پاها را به آرامی جدا کنید و دست‌ها را کنار بدن روی زمین قرار دهید؛ در حالی که کف دستتان رو به سقف است.
- سنگینی بدنتان را روی زیرانداز یا تخت و صندلی احساس کنید.
- از حسیات بدنی حاصل از تنفستان آگاه شوید.
- وقتی آماده شدید، آگاهی تان را به سمت قسمت‌های پایین پای چپ‌تان بکشید. از زانو و قوزک عبور کنید و به انگشت شست پای چپ بروید.
- هنگام دم، تصور کنید که نفس به به پایین بدن و سمت انگشتان پایتان می‌رود و موقع بازدم انگار از بالای بدن و بینی خارج می‌شود.
- حالا به سمت پایین پای راست‌تان متمرکز شوید و همان عمل را تکرار کنید.
- از لگن، باسن و تمام اندام‌های ظریف اطراف آن آگاه شوید.
- به سینه و قسمت بالای کمرتان توجه کنید.
- با بازوها خودتان را بغل کنید و با انگشتان هر دست، دست دیگر را لمس کنید.

- روی گردنتان تمرکز کنید، بعد به سمت فک بروید، لب‌ها، داخل دهان، گونه‌ها، بینی، پلک‌ها و چشم‌ها و پیشانی را بررسی کنید، چشم‌ها، پشت سر، بالای سر، موهایتان همه را احساس کنید.
- فضای بالای سر و کف پایتان را تجسم کنید؛ انگار با هر دم و بازدم این حس را که هر سلولی از بدن‌تان با انرژی و اکسیژن در حال تغذیه شدن است.
- حالا همه تلاش‌تان را برای ذهن‌آگاهی رها کنید و حس و درکی را که از کل بدن‌تان به دست آورید. خود را به طور کامل همان گونه که هستید، احساس کنید.
- به آرامی از این مراقبه بیرون بیایید. از تغییر به هر کاری که باید بعداً انجام دهید، آگاه باشید.

ب - مراقبه نشستن

- وضعیتی مناسب برای خودتان پیدا کنید. (روی زمین به صورت دوزانو یا روی صندلی) اگر به صورت دو زانو می‌نشینید، باید وسیله‌ای مثل کوسن زیر باستان قرار دهید. انگشتان شست و سبابه روی هم قرار دهید.
- اگر در طول مراقبه احساس خواب‌آلودگی کردید، نگران نباشید. خواب‌آلودگی در مراقبه نشانه این است که به خواب بیشتری نیاز دارید.
- حتماً لبخند بر لب داشته باشید.
- تمرین ذهن‌آگاهی در حالت نشسته چندین مرحله دارد:
 - 1- تنفس ذهن‌آگاهانه (جلسه قبل در موردش صحبت کردیم).
 - 2- تمرین ذهن‌آگاهانه از بدن (گسترش آگاهی از تنفس به سمت یک قسمت از بدن)
 - 3- تمرین ذهن‌آگاهی از صداها؛ در این موقع، ذهن‌آگاهی از تنفس و بدن را کنار بگذارید و از صداها آگاه شوید. به صداها، داخل اتاق، بیرون ساختمان و... به مدت 10 دقیقه توجه کنید.
 - 4- ذهن‌آگاهی از افکار و احساسات؛ از ذهن‌آگاهی از صداها بیرون بیایید. به افکارتان مانند ابرهای آسمان نگاه کنید که می‌آیند و می‌روند. اگر متوجه شدید در میان قطار افکار گیر افتادید، به آرامی یک قدم از افکارتان دور شوید و دوباره به بهترین شکل آنها را از دور مشاهده کنید. حالا به سمت هیجان‌ات بروید. تا جایی که می‌توانید پذیرای هیجان‌ات باشید و آنها را احساس کنید. ده دقیقه یا بیشتر به این تمرین ادامه دهید.
- در هر مرحله از این مراحل، هر گاه ذهن‌تان پرت و سرگردان شد، به تنفس ذهن‌آگاهانه برگردید و آن را انجام دهید.
- 5- در پایان از خودتان تشکر کنید، به این دلیل که برای سلامتی خودتان وقت گذاشتید و مراقبه را تمام کنید.

جلسه هفتم (تمرینات ذهن آگاهی در زندگی روزانه و در خانه)

1- ذهن آگاهی در کار

واژه کار سه حرف دارد؛ اما پر است از معانی ضمنی منفی که یکی از آنها استرس ناشی از کار است. ذهن آگاهی می تواند کمک کند تا شما با استرس تان ارتباط سالم تری برقرار کنید و تمرکز شما را بالا می برد.

- روزتان را با سکونی درونی شروع کنید؛ می توانید یک مراقبه رسمی بدن یا در حال نشسته با حرکات کششی ذهن آگاهانه انجام دهید. می توانید فقط بنشینید و دم و بازدم و بالا و پایین رفتن قفسه سینه را احساس کنید یا به صدای پرندگان و آواز خواندن آنها در صبح گوش کنید.
- گزینه های جایگزین: بیدار شدن صبح زود، خوردن صبحانه (به شیوه ذهن آگاهانه)، حس بویایی، بینایی را لامسه تان را به کار بگیرید و ببینید چه اثری دارد.

- وقتی به محل کار می رسید، به راحتی می توانید همه چیز را از بین ببرید و فراموش کنید. تلفن های مداوم، ایمیل های پشت سر هم همگی باعث می شود که توجه شما به این چیزها جلب شود. این حالت همان خلبان خودکار است؛ فقط کافی است آن را به حالت ذهن آگاهانه تغییر دهید. برای این کار می توانید از مراقبه کوتاه یک یا سه دقیقه ای استفاده کنید. به این صورت که حسیات بدنی ناشی از تنفستان را هنگامی که هوا وارد و خارج می شود، احساس کنید.

- مراقبه فرصت استراحت (نوعی مراقبه کوتاه) سه مرحله دارد. در مرحله اول از افکار و هیجانات و حسیات بدنی تان آگاه می شوید. در مرحله دوم از نحوه تنفستان و در مرحله سوم به طور کلی آگاهی تان را به نحوه تنفس و بدن گسترش می دهید.

- شما می توانید این مراقبه کوتاه را در زمانی خاص یا بین فعالیت های تان انجام دهید.

2- قدم زدن ذهن آگاهانه: سعی نکنید هدفی را برای رسیدن انتخاب کنید. هدف، فقط پیاده روی و قدم زدن است. خیلی ساده با گام های آهسته به سمت جلو قدم بردارید. در لحظه باشید. قدم های تان را احساس کنید. تنفس تان را هنگام راه رفتن و هر وقت ذهن تان از لحظه حال پرت شد، دوباره آن را به لحظه حال برگردانید.

3- رانندگی ذهن آگاهانه: اول تصمیم جدی بگیرید که قرار است با ذهن آگاهی رانندگی کنید؛ یعنی با دقت و توجه. روی صندلی بنشینید و برای یک لحظه تنفس ذهن آگاهانه داشته باشید. خودرو را روشن کنید. وزن و اندازه خودروتان را در ذهن تصور کنید. به هوش باشید. به موسیقی یا اخبار گوش نکنید. توجه کنید که خودروها و افراد اطراف شما چه می کنند. ببینید چقدر نرم می رانید. به آهستگی ترمز کنید و بدون فشردن بیش از حد پدال، گاز دهید. لحظه به لحظه حس جاری در بدنتان را دریابید. به هر فشاری که تجربه می کنید، توجه کنید و اگر می توانید از آن دوری کنید. با رانندگان

که در مسیرتان هستند، رابطه سالم و محترمانه‌ای برقرار کنید. سرعت مجاز را حفظ کنید. از چراغ‌های راهنمایی و ترافیک سود ببرید. اگر نزدیک است چراغ راهنما قرمز شود، به جای سرعت گرفتن توقف کنید. وقتی به ترافیک می‌رسید به جای عصبانیت، لبخند بزنید. ترافیک بهترین زمان برای مراقبه‌ها کوتاه مدت است. پس استفاده کنید. یادتان باشد که استرس، نتیجه این موقعیت نیست بلکه نتیجه برخورد شما با موقعیت است.

4- انجام کارهای خانه با آگاهی

شستن ظرف‌ها: لحظه‌ای به ظرف‌ها نگاه کنید و ببینید آنها تا چه اندازه کثیف‌اند. به رنگ، اندازه و شکل ظرف‌ها توجه کنید. شستن را شروع کنید. گرمی آب را روی دست‌هایتان حس کنید. هر ظرف را طوری بشویید که گویی برای اولین بار است این کار را انجام می‌دهید. بگذارید فکر تمام کردن شستن ظرف‌ها یا کارهای دیگری که می‌توانستید انجام دهید از ذهن‌تان بگذرد. وقتی کار تمام شد به نتیجه نگاه کنید و از خودتان قدردانی کنید.

کشیدن جارو برقی: کارت‌تان را با توجه به قسمتی که قرار است تمیز کنید، آغاز کنید. به هر وسیله‌ای که ممکن است جلوی حرکت جارو برقی را بگیرد، توجه کنید. نسبت به بدن‌تان، هیجان‌ها و افکاری که در ذهن‌تان می‌گذرد، آگاه باشید. جاروبرقی را روشن کنید، ضمن توجه به کیفیت صدا جریان ارتعاشات در بازویتان را احساس کنید. با ریتم و حرکت آرام جاروبرقی هماهنگ شوید. در لحظه بمانید و هر گاه ذهن‌تان منحرف شد، دوباره به لحظه و مکانی که در آن هستید، برگردید. بعد از پایان کار و خاموش کردن جارو، احساس‌تان را مرور کنید.

آشپزی ذهن‌آگاهانه: ابتدا در مورد غذایی که می‌خواهید درست کنید، فکر کنید، موادی که لازم دارید، مقدار ادویه‌جات. به شکل ظروف، قابلمه یا ماهی‌تابه نگاه کنید. در ذهن‌تان ترکیب مواد غذایی را که قرار است، بپزید، تصور کنید. اجاق گاز را روشن کنید. میزان حرارت و روشنی و گرمای آن را حس کنید. هنگام خرد کردن مواد، حواستان به حرکت چاقو و نحوه خرد کردن باشد. موقع تفت دادن، حرارت را ملایم کنید و آرام آرام به سرخ شدن مواد نگاه کنید و همزمان با قاشق هم بزنید. مواد لازم را با هم مخلوط کنید و ادویه‌جات مورد نیاز را به آن اضافه کنید. در پایان در قابلمه را بگذارید و بو و طعم غذایی را که درست کردید، احساس کنید. به تولید خود آفرین بگویید و از خودتان قدردانی کنید.

پایان جلسه هفتم

جلسه هشتم (کاهش استرس و افسردگی با استفاده از ذهن آگاهی)

معمولا اختلال افسردگی با استرس بالا یا مزمن همراه است. در این جلسه که آخرین جلسه گروه به شمار می‌رود، تمریناتی برای کاهش استرس و افسردگی داده می‌شود.

الف - تمرینات ذهن آگاهی برای کاهش استرس

حتما موقعی که استرس می‌گیرید به دنبال این هستید که خودتان را از شر آن خلاص کنید، اما ذهن آگاهی راه دیگری پیش رویتان می‌گذارد. به جای این که بخواهید به سرعت از آن رها شوید، به بررسی نحوه برخوردتان با استرس بپردازید. بهتر است اول، نگاه درستی به موضوع استرس داشته باشید. استرس بیماری نیست، یک واکنش طبیعی بدن در مواجهه با مشکلات است و همیشه هم چیز بدی نیست؛ گاهی اوقات مفید است و به شما کمک می‌کند تا در زمان مناسب، واکنش درستی از خود نشان دهید؛ مثلا وقتی کودکی در خیابان در حال دویدن است، استرس به شما انرژی و تمرکز لازم را می‌دهد تا بدوید و او را بگیرید. استرس انواع مختلفی دارد: استرس جسمی، زمانی است که بدن تحت فشار بیش از حد است؛ مانند زمانی که وسیله سنگینی بلند کرده‌اید یا بیش از حد ورزش کرده‌اید، این نوع استرس با استراحت حل می‌شود. استرس ذهنی؛ زمانی است که باید کار زیادی را در مدت کوتاهی انجام دهید. محدودیت زمانی باعث ایجاد استرس می‌شود، این نوع استرس را با مراقبه‌های کوتاه و منظم و پیاده‌روی ذهن آگاهانه که در تمرینات به شما آموزش داده شد، کاهش دهید.

خوب است استرس خودتان را ارزیابی کنید:

به استرس خود از عدد 1 تا 10، چه نمره‌ای می‌دهید؟ عدد 10 نشان‌دهنده استرس خیلی زیاد است. چه چیزی باعث به وجود آمدن استرس می‌شود؟ افکار، هیجانات و حسیات بدنی که از ذهن شما می‌گذرد مانند سردرد، گرفتگی شانه‌ها.

چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهید؟ یعنی چه کارهایی در برابر آن انجام می‌دهید؟

معمولا فرار کردن و دوری کردن از موقعیت‌های استرس راهکار مناسبی نیست. به جای واکنش به استرس به آن پاسخ دهید. واکنش‌های شما به استرس تا حدودی ژنتیکی و بر اساس چیزی است که در کودکی آموخته‌اید، مثلا شما مانند مادران عمل می‌کنید. گاهی واکنش‌ها مفیدند؛ مانند پیاده‌روی، ورزش کردن، دیدن دوستان، مراقبه، گوش دادن به موسیقی و... گاهی غیر مفیدند؛ مانند سیگار کشیدن، الکل مصرف کردن، خوردن بیش از حد، نوشیدن مایعات کافئین دار، روی آوردن به قرص‌های خاص و... .

دو مرحله ذهن آگاهی به جای واکنش نشان دادن به آن: 1- آگاهی نسبت به واکنش‌های فعلی 2- انتخاب پاسخ ذهن آگاهانه.

پیشنهاد می‌شود برای پاسخ ذهن آگاه به استرس این کارها را انجام دهید:

- هر چقدر زمان دارید، تنفس‌های ذهن آگاه انجام دهید.
- مراقبه کوتاه مدت 3 دقیقه‌ای انجام دهید.
- برای قدم زدن به پارک بروید یا کمی حرکات یوگا و کششی انجام دهید.
- از مصرف بیش از حد کافئین یا الکل پرهیزید.
- با کسی صحبت کنید یا اجتماعی باشید.
- فیلم خنده‌دار ببینید یا فقط بی دلیل بخندید.
- مثل یک ناظر نگاه کنید که چطور استرس در بدنتان افزایش یا کاهش می‌یابد.
- نگرشتان به استرس مثبت باشد، چون استرس هورمون اکسی توسین ترشح می‌کند و این باعث حرکت شما می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده که اگر به استرس نگرش مثبت داشته باشید، اثرات مخرب آن تبدیل به اثرات مفید می‌شود و امید به زندگی هم چند سال افزایش می‌یابد.

ب - تمرینات ذهن آگاهی برای تغییر خلق پایین یا افسردگی

- 1- مشخص کنید در کدام بخش از بدنتان این حس بد را دارید؛ مثلا: آیا شکم یا قفسه سینه‌تان فشرده می‌شود؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر به آن احساس جسمی با مهربانی و کنجکاوی برخورد کنید؟ آیا می‌توانید مستقیماً سراغ مرکز حسیات بدنی بروید و تصور کنید تنفستان چگونه وارد این حس و از آن خارج می‌شود؟ اگر نمی‌توانید، سعی کنید تا حد امکان به بدنتان توجه کنید، نه بیش از حد فشار بیاورید و نه عقب‌نشینی کنید. به خودتان بگویید: «مشکلی نیست، هر حسی که دارم، خوب است، بگذار حسش کنم.»
- 2- خود را جدا از روحيات و افکار و احساسات‌تان ببینید؛ مثل یک ناظر عمل کنید، شما فقط ناظر این احساس هستید نه خود احساس. از دور به آن نگاه کنید، درست مثل این که دارید به ابرها نگاه می‌کنید. بین شما و ابرها (احساسات) فاصله‌ای وجود دارد. حالا ببینید چه تأثیری دارد.
- 3- به انواع افکاری که دارید، توجه کنید؛ آیا این افکاری است که از شما انتقاد می‌کند یا افکاری است منفی؟ یا بدترین حالت را پیش‌بینی می‌کنند و فوری نتیجه‌گیری می‌کنند؟ آیا این افکار بارها و بارها تکرار می‌شوند؟ به الگوهای فکری ذهنتان حس کنجکاوی را بیفزایید.
- 4- به تمایل خود برای رهایی از این احساس دقت کنید؛ آیا واقعا تنها راهکار دوری کردن است؟ آیا می‌توانید برای یک درصد هم که شده این احساسات را بپذیرید؟ فقط برای یک لحظه مبارزه را متوقف کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.
- 5- تمرین فضای تنفسی 3 دقیقه‌ای را انجام دهید، ببینید چه تأثیری دارد.

پایان جلسه هشتم

نتیجه جلسات

اختلال افسردگی یکی از اختلالاتی است که نسبت به درمان مقاومت بیشتری دارد و احتمال بازگشت نشانگان بیماری بسیار است. یکی از مواردی که در مداخله گروهی به اعضا تأکید می‌شد، انجام درست و منظم تکالیف و تمرینات ذهن‌آگاهی بود. اگر چه برای نتیجه قطعی درمان آموزش ذهن‌آگاهی بر این گروه می‌بایست سه تا شش ماه دیگر پیگیر بود و به دلیل محدودیت زمانی و ارائه تکلیف درس، امکان ارائه نتیجه قطعی میسر نبود؛ اما در همین مدت زمان کوتاه اعضایی که به صورت منظم تکالیف را انجام داده بودند، اذعان می‌کردند، احساس بهتری نسبت به گذشته پیدا کردند. همچنین بار دیگر پرسشنامه افسردگی بک در اختیار آنان قرار گرفت. مقایسه نمرات بعد از مداخله تفاوت معناداری نسبت به نمرات پیش از مداخله نشان می‌داد. نتیجه مداخله آموزش ذهن‌آگاهی بر گروهی از دانشجویان دارای اختلال افسردگی نشان می‌دهد که این آموزش‌ها در کم کردن نشانگان افسردگی و خلق پایین مؤثر واقع شده است.

فهرست منابع

- آلیدینا، شاماش. (1401). ذهن‌آگاهی. ترجمه مژگان صلواتی، مریم فرحزادی و نفیسه درودیان. (چاپ اول). تهران: آوند دانش. 411ص.
- دابولکار، وینی. (1401). ذهن‌آگاهی (پیوند با خود واقعی). ترجمه شاهین غفاری. (چاپ اول). تهران: مؤسسه انتشارات فلسفه. 162ص.
- کابات زین، جان. (1401). ذهن‌آگاهی برای آغازگران. ترجمه غزال گلشنی، سید پیمان رحیمی‌نژاد. (چاپ ششم). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر. 164ص.