

عنوان مقاله:

معرفی مفهوم ذهن آگاهی و تاثیر آن بر سلامت زندگی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

مژگان فریدون نژاد - دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، شاغل در اداره آموزش و پرورش تهران

خلاصه مقاله:

در دنیای شلوغ امروزی ما، ذهن مدام از موضوعی به موضوعات دیگر می‌رود. افکار و احساسات ما پراکنده می‌شوند و باعث می‌شوند ما احساس استرس، مورد تهدید واقع شدن و گاهی اضطراب شدید کنیم. برای حل و رفع این معضل استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی رهگشاست. ذهن آگاهی یعنی حضور کامل در زمان حال. ذهن آگاهی یعنی آگاهی از تجربه کنونی و پذیرفتن آن. گاهی زندگی ما این گونه است که همه چیز در آن هست ولی باز هم آن گونه که دوست داریم نیست. دلیل این است که زندگی ما خالی از ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی، حضور در لحظه یا مایندفولنس همان نمک زندگی است که اگر نباشد زندگی هیچ طعمی نخواهد داشت. وقتی ذهن آگاه هستیم، شرایط بیرون بر ما اثر نمی‌گذارد، بلکه ما بر آن ها تاثیر می‌گذاریم. مهم نیست در کجا هستیم و چه قدر حالم خوب یا بد است، ذهن آگاهی در همه جا در اختیار ما است. اگر می‌خواهید بدانید ذهن آگاهی چه چیزی است. بهتر است برای مدت زمانی آن را انجام دهید. ذهن آگاهی مثل مزه غذا است که باید بچشید تا متوجه شوید. ذهن آگاهی توانایی اساسی انسان برای حضور کامل در لحظه، آگاه بودن از آن چه در حال انجام است و این که فوراً تحت تاثیر شرایط بیرون قرار نگیرد و در مقابل هیجاناتش واکنش لحظه ای نشان ندهد. قرار نیست ذهن آگاهی را از بیرون به دست آورید. ذهن آگاهی یا توجه آگاهی در اختیار شما هست و فقط نیاز است آن را فعال کنید.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، حضور، لحظه، زمان حال، بدون قضاوت.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1456692>

