



عدم قضاوت

یعنی بدون پیشداوری و حذف و تأیید با زندگی برخورد کنیم و بخش نهفته درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.

صبور بودن

یعنی حوصله داشتن شکبیا بودن و حق دادن به اتفاقات برای این که در زمان مناسب خودشان رخ دهند.

داشتن ذهنی باز

یعنی درک همه چیز، همان گونه که هستند. یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید. یعنی آمادگی کامل درونی داشتن برای روبه رو شدن بی کم و کاست با واقعیت های

زندگی، همان گونه که هستند.

اطمینان داشتن

یعنی مطمئن بودن به این که توانایی ذهن آگاه شدن در وجود همه آدمها هست و هر انسانی می تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی اش حفظ کند. یعنی یقین داشتن که درست ترین شیوه زندگی، ذهن آگاهی است.

اصالت بخشیدن

به حضور داشتن به جای وقت گذراندن یعنی به جای فرار از لحظه حال و مشغول ساختن عمدی خود به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی فایده)، بپذیریم که " بودن " و " ذهن آگاهی داشتن " در لحظه " اکنون " ، بسیار ارزشمند تر از انجام هر کار دیگری است.



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

پاییز ۱۴۰۰



اگر این هفت عنصر کلیدی در وجود یک شخص پیدا شود، آن شخص را می توان یک فرد ذهن آگاه دانست و به محض این که یکی از این عناصر از وجود شخص دور شود، او از این حالت ذهن آگاهی دور می شود. حال فرقی نمی کند که آن شخص پنجاه سال تمرین ذهن آگاهی کرده باشد

یا پنج دقیقه. مهم این است که اگر می خواهیم ذهن آگاه باشیم باید همیشه این عناصر کلیدی را در روحیه و شخصیت خود حفظ کنیم و آنها را شناسایی و تقویت نماییم.

پذیرفتن واقعیت های زندگی در هر لحظه

به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همین طور که واقعا هست بپذیریم و آنها را انکار نکنیم. در حقیقت، با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می کنیم.

دل بسته نبودن و رها کردن

یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل بسته نبودن به هیچ چیز.