



ThinkWell

What is Mindfulness?

Cad is Aireachas ann?

Dia duit,

An mbíonn tú riamh ag tabhairt freagra ar strus an tsaoil amhail is go bhfuil tú i mód maireachtála — troid, teitheadh, stad nó géilleadh? Sa ghnáthshaol, is féidir leis sin teacht amach mar chrá croí, fearg, moill a chur ar rudaí, seachaint, nó iarracht daoine eile a shásamh. Agus má mhaireann an modh sin rófhada, is féidir leis dochar a dhéanamh do do shláinte.

Arbh fhearr leat níos mó ama a chaitheamh i mód níos éasca — socair, cineálta, ag obair go maith le daoine eile, agus intinn ghlan agat? Agus tú níos fearr ag cothromú obair, scíth agus spraoi?

Má tá, d'fhéadfadh aireachas cabhrú leat, mar a chabhraigh sé liomsa féin agus le milliúin daoine eile ar fud an domhain.

Sna cúpla nóiméad seo chugainn, labhróimid go gairid faoi cad is aireachas ann, cá as a dtagann sé, na buntáistí a thacaíonn an eolaíocht leo, agus conas is féidir leat é a thabhairt isteach i do shaol laethúil.

Tosú Simplí

Ach ar dtús, tóg nóiméad agus tabhair faoi deara do staidiúir agus tú i do shuí nó i do sheasamh. Mothaigh an talamh faoi do chosa, nó an chathaoir faoi do chromáin. Tabhair faoi deara aon teannas i do ghuaillí, i do lámha, i do ghiall nó i do mhullach.

Tabhair aire don análu agus don mhothú a bhaineann leis. An t-aer ag dul isteach trí do shrón nó do bhéal, ag líonadh do scamhóga, agus ansin ag imeacht arís.

An gcloiseann tú fuaimeanna gar duit, nó níos faide uait?

Is iad na rudaí simplí seo — aird a thabhairt ar a bhfuil ag tarlú ionainn nó timpeall orainn sa nóiméad seo — croílár an aireachais.

Cad is Aireachas ann?

Ach cad go díreach is aireachas ann? Cá as a tháinig sé, agus cén fáth go bhfuil dochtúirí, eolaithe, agus fiú ceannairí gnó ag caint faoi inniu?

Sin é a scrúdóimid sna deich nóiméad seo chugainn. Fáilte romhat chuig an turas gearr seo isteach i saol an aireachais — cleachtas atá an-sean ina bhunús, ach fíor-ábhartha inniu.

Is é atá san aireachas ná aird a thabhairt ar an nóiméad seo go comhfhiosach, gan breithiúnas. Ciallaíonn sé a bheith ar an eolas faoi do smaointe, do mhothúcháin, mothúcháin do choirp, agus an timpeallacht — mar atá siad anois, ní mar ba mhaith linn iad a bheith, ná mar a bhí siad inné.

Is smaoineamh simplí é seo, ach tá cumhacht mhór ann.

Smaoinigh cé chomh minic is a bhíonn muid cailte inár smaointe — go minic smaointe a chuireann leis an strus: ag dul siar ar an am atá thart, ag pleanáil don todhchaí, nó ag déanamh breithiúnais orainn féin nó ar dhaoine eile.

Tugann aireachas ar ais sinn go dtí an láthair seo, agus cuireann sé bunús fúinn sa t-aon nóiméad atá fíor againn.

Ní gá duit áit speisialta ná ciúnas iomlán chun aireachas a chleachtadh. Is féidir leat é a dhéanamh agus tú ag ní na miasa, ag siúl an mhadra, nó ag éisteacht le duine ag caint. Ní bhaineann sé le d'intinn a ghlanadh, ach le bheith ar an eolas fúithi.

Stair Ghearr ar an Aireachas

Cé go bhfuil sé ina fhocal coitianta anois, níl an cleachtas nua ar chor ar bith. Téann sé siar níos mó ná 2,500 bliain.

Ní bhaineann sé le reiligiún amháin, cé go raibh sé lárnach i dteagasc an Bhúdachais agus i gcleachtais Chríostaí luatha. Tá an smaoineamh seo — díriú isteach ionainn féin agus breathnú ar smaointe agus mothúcháin — le fáil i go leor traidisiún spioradálta.

Sa fichiú haois déanach, tháinig aireachas isteach i leigheas an Iarthair. Bhí ról tábhachtach ag an Dochtúir Jon Kabat-Zinn anseo. I 1979, chruthaigh sé clár darb ainm MBSR in Ollscoil Massachusetts chun aireachas a thabhairt isteach i n-ospidéal agus i gclínici, bunaithe ar eolaíocht seachas ar chreideamh.

Eolaíocht an Aireachais

Mar sin, an n-oibríonn sé?

De réir na heolaíochta, oibríonn — agus go láidir.

Le blianta anuas, rinneadh na céadta staidéar ar an tionchar atá ag aireachas ar an inchinn agus ar an gcorp.

Laghdú struis:

Cabhraíonn sé linn ár gcóras néaróg a bhogadh ó staid struis go staid níos suaimhní. Laghdaíonn sé cortisol agus cabhraíonn sé le himní a bhainistiú.

Meabhairshláinte:

Laghdaíonn sé comharthaí dúlagair, imní agus tráma. Úsáidtear cláir mar MBCT ar fud an domhain.

Sláinte fhisiciúil:

Is féidir leis cabhrú le brú fola, pian ainsealach, agus codladh.

Athruithe san inchinn:

Taispeánann staidéir go neartaíonn aireachas codanna den inchinn a bhaineann le fócas agus laghdaíonn sé an chuid a bhaineann le heagla.

Ní draíocht é seo — is néar-phlaisteacht é. Athraíonn ár n-inchinn de réir mar a úsáidimid í.

Is féidir linn ár n-intinn a neartú le cleachtadh. Agus tá aireachas cosúil le dul go dtí an giomnásiam — don intinn.

Aireachas sa Saol Laethúil

B'fhéidir go bhfuil tú ag smaoineamh: "Tá sé seo go maith, ach níl am agam suí síos ar feadh 30 nóiméad gach lá."

Is féidir aireachas a chleachtadh i nóiméid bheaga freisin.

Mar shampla, an chéad uair eile a scuabann tú do chuid fiacla, tabhair faoi deara an mothú, an blas, agus fuaim an uisce.

Nó glac sos uair sa lá, tóg trí anáil chomhfhiosacha, agus tabhair aire do do chorp.

Le himeacht ama, tosóidh tú ag tabhairt faoi deara patrúin i do smaointe, agus gheobhaidh tú níos mó soiléireachta.

Tá aipeanna mar Headspace, Calm agus Insight Timer ar fáil freisin. Fiú cúpla nóiméad sa lá, cabhraíonn sé.

Agus má tá tú i dtimpeallacht struis, cabhróidh aireachas leat freagairt go comhfhiosach, le soiléireacht agus le trua.

Críoch

Ní bhaineann aireachas le héalú ón saol — baineann sé le bheith beo ann go hiomlán.

Le feacht, le trua, agus le láithreacht.

Is cleachtas é atá fréamhaithe sa tsean-eagna agus tacaithe ag eolaíocht nua-aimseartha, agus atá ar fáil do chách, ag am ar bith.

Mar sin, agus tú ag dul ar aghaidh le do lá, cuimhnigh:

Is é an nóiméad seo — anois — an t-aon cheann atá agat i ndáiríre.

Conas a bhuaifidh tú leis?

Go raibh maith agat as do chuid ama.

Go raibh do chéad anál eile aireach.