

فهرست

پیشگفتار.....	۷
درباره مؤلف.....	۱۱
بخش ۱: آشنایی با بنیان‌های فلسفی و پژوهشی	
فصل ۱: توجه‌آگاهی در فرایند درمان.....	۱۵
توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی.....	۱۷
تعریف توجه‌آگاهی.....	۱۸
فیزیولوژی اعصاب در توجه‌آگاهی.....	۲۴
اثرات مثبت توجه‌آگاهی.....	۲۵
توجه‌آگاهی در فرایند روان‌درمانی.....	۲۸
افق‌های جدید در خانواده‌درمانی: توجه‌آگاهی و خودتنظیمی.....	۳۲
کاربست توجه‌آگاهی در خانواده‌درمانی: یک رویکرد واقع‌بینانه.....	۳۴
فصل ۲: بازنگری در کاربری زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با نگاهی به مفهوم توجه‌آگاهی.....	۳۵
مکتب بودائی: روان‌شناسی یا مذهب؟.....	۳۶
روان‌شناسی بودائی و نظریه خانواده‌درمانی.....	۳۶
اصول زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با گرایش توجه‌آگاهی.....	۴۷
از فلسفه تا عمل.....	۵۵
فصل ۳: بنیان‌های پژوهشی توجه‌آگاهی.....	۵۶
توجه‌آگاهی و سلامت جسمانی.....	۵۶
توجه‌آگاهی و سلامت روان بزرگسالان.....	۵۸
توجه‌آگاهی برای زوج‌ها.....	۶۲
کاربست توجه‌آگاهی برای کودکان، نوجوانان و والدین.....	۶۶
توجه‌آگاهی و مغز.....	۷۳
بخش ۲: کاربری زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با گرایش توجه‌آگاهی	
درآمدی بر بخش دوم.....	۷۹
فصل ۴: حضور شفابخش و توجه‌آگاهی.....	۸۱
حضور شفابخش.....	۸۲
توجه‌آگاهی و حضور شفابخش.....	۸۳
حضور شفابخش، یکپارچگی عصب‌شناختی و بازتاب ارتباطی.....	۸۷
رابطه درمانی با زوج‌ها و خانواده‌ها.....	۸۹
حضور در جلسه درمانی.....	۹۱
با حضور آغاز کنیم.....	۹۶
فصل ۵: مفهوم‌سازی موردی و طرح درمان آشنا به توجه‌آگاهی.....	۹۷
مفهوم‌سازی موردی.....	۹۷
ارتباط با خود.....	۹۸
ارتباط با عزیزان.....	۱۰۵
ارتباط با زندگی.....	۱۱۲
هدف‌گذاری و طرح درمان.....	۱۲۰
جمع‌بندی.....	۱۳۲

۱۳۴	فصل ۶: آموزش تمرین توجه‌آگاهی در فرایند درمان.....
۱۳۴	بخش دشوار.....
۱۳۴	تمرین توجه‌آگاهی برای زوجها و خانواده‌ها.....
۱۳۶	معرفی توجه‌آگاهی به مراجعان.....
۱۳۶	سنجش آمادگی و علاقه.....
۱۵۱	تمرین توجه‌آگاهی با حضور دونفر (یا بیشتر).....
۱۵۲	تمرین تمرین کردن.....
۱۵۳	خرده‌مراقبه‌ها و اثرات مثبت و غیرمنتظره آنها.....
۱۵۶	جزوات و منابع اینترنتی برای مراجعان.....
۱۵۷	با تمرین توجه‌آگاهی آشنا شویم.....
۱۶۱	سایر تمرین‌های توجه‌آگاهی.....
۱۶۹	فصل ۷: مداخلات و تمرین‌های اساسی آشنا به توجه‌آگاهی و پذیرش.....
۱۷۰	تمرین‌های فلسفه در عمل.....
۱۸۴	تمرین‌هایی برای پرورش یکسان‌دلی.....
۱۸۹	تجربه توأم با توجه‌آگاهی در جلسه درمان.....
۱۹۷	قطره‌ای از دریا.....
۱۹۸	فصل ۸: مداخلات مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش برای زوجها و خانواده‌ها.....
۱۹۸	توجه‌آگاهی و پذیرش در روابط.....
۱۹۸	مدل برقراری ارتباط توأم با توجه‌آگاهی.....
۲۰۰	کاربردهای توجه‌آگاهی برای زوجها.....
۲۲۲	کاربردهای توجه‌آگاهی برای خانواده‌ها.....
۲۳۴	احترام به راه و روش مراجعان.....
	بخش ۳: آموزش و خودمراقبتی
۲۳۷	فصل ۹: آموزش و نظارت.....
۲۳۷	یک روش بهتر.....
۲۳۸	آموزش توجه‌آگاهی به کارآموزان چه ضرورتی دارد؟.....
۲۴۰	آموزش و پرورش بر مبنای توجه‌آگاهی و ژرف‌نگری.....
۲۴۱	توجه‌آگاهی و آموزش بالینی.....
۲۵۳	توصیف دقیق تمرین‌های کلاسی.....
۲۶۲	فصل ۱۰: خودمراقبتی و سبک زندگی درمانگر.....
۲۶۲	یک گفتگوی صادقانه.....
۲۶۳	توجه‌آگاهی و شما.....
۲۶۴	تمرین شخصی درمانگر.....
۲۶۵	یک برنامه خودمراقبتی مبتنی بر توجه‌آگاهی برای درمانگران.....
۲۷۱	توجه‌آگاهی در محل کار.....
۲۷۲	گروه حمایت‌گر.....
۲۷۳	رشد معنوی.....
۲۷۳	فصل مشترک زندگی فردی و حرفه‌ای.....
۲۷۵	خودمراقبتی را فراموش نکنیم.....
۲۷۶	سفر به سوی بهزیستی.....
۲۷۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۷۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۸۳	منابع.....

پیشگفتار

آغاز نگارش این کتاب به بعد از ظهری گرم و شرجی در ماه اوت سال ۱۹۸۸، در ویلیمزبرگ ویرجینیا بازمی‌گردد. مشاور تحصیلی من که ثبت‌نام دروس اجباری ترم اول را انجام داده بود، اطلاع داد که باید یک درس اختیاری نیز انتخاب کنم. در حین بررسی واحدها، متوجه شدم که در دانشگاه ویلیم و مری گروه درسی مذهب نیز وجود دارد. درس مکتب بودائی توجه مرا به خود جلب کرد و با وجود اینکه مشاورم مطمئن نبود، اصرار کردم که این درس را برایم انتخاب کند. فلسفه ساخت‌گرا برایم چالش‌برانگیز و در عین حال بسیار جذاب بود؛ فلسفه‌ای که واقعیت را سازه‌ای معرفی می‌کرد که توسط ادراک‌کننده آن و به وسیله زبان ساخته می‌شود. به زودی شروع به آموختن زبان چینی و تحصیل در هر دو رشته مطالعات آسیای شرقی و روان‌شناسی کردم. اگرچه، مجبور بودم این دو دنیا را از یکدیگر مجزا نگه دارم؛ هیچ استادی در گروه روان‌شناسی یا مطالعات ادیان، حاضر نبود استاد راهنمای پایان‌نامه‌ای با موضوع مکتب بودائی و روان‌شناسی شود و همگی معتقد بودند این موضوع برای پژوهش علمی مناسب نیست.

از آنجا که نمی‌توانستم هر دو رشته مورد علاقه خود را دنبال کنم، تصمیم گرفتم با دریافت کمک‌هزینه تحصیلی دانشگاه واشنگتن در مقطع دکترا، به تحصیل رشته‌ای پردازم که به من اجازه می‌داد یک پژوهشگر بودائی - تبتی شوم. اگرچه، پس از آنکه فهمیدم اغلب دانش‌آموخته‌ها به جای سخنرانی در مراکز مهم، به انجام کارهای اداری در مؤسسه اطلاعات مرکزی می‌پردازند، این رشته را کنار گذاشتم و روان‌شناسی را که کمتر ماجراجویانه بود، انتخاب کردم. متأسفانه در آن زمان با تفاوت‌های ظریف این حیطه آشنا نبودم و بدون آگاهی قبلی، شروع به تحصیل در برنامه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی کردم. همان‌گونه که اغلب در زندگی اتفاق می‌افتد، این «اشتباه» تبدیل به یک موهبت شد. با شرکت در اولین کلاس درس نظریه‌های خانواده‌درمانی، مطمئن شدم رشته‌ای را یافته‌ام که به من فرصت دنبال کردن هر دو رشته مورد علاقه‌ام را خواهد داد. نظریه‌های خانواده‌درمانی نظام‌مند و پسانوگرا، در واقع همان نسخه‌های درمانی غربی از فلسفه‌های شرقی بودند و بدین ترتیب می‌توانستم بدون یادگیری یازده زبان خارجی، اصول بودائی را به اقداماتی عملی برای غنی‌سازی زندگی دیگران

تبدیل کنم. بالأخره موطن علمی خود را پیدا کرده بودم. خوشبختانه، هیأت علمی روشن و آزاداندیش این دانشگاه اجازه دادند بارها به منابع بودائی خود مراجعه کنم و با کمک آنها به نگارش مطالبی دربارهٔ رویکرد عملی مکتب بودائی در خانواده‌درمانی پردازم. گرچه، پس از اتمام دورهٔ کارشناسی ارشد، با یادآوری درس شرم‌آوری که دربارهٔ موضوعات ارزشمند برای پژوهش آموخته بودم، بسیار مراقب بودم که کلامی دربارهٔ یکپارچه‌سازی این دو دنیا به زبان نیاورم.

ظهور توجه‌آگاهی به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده و اساسی در حوزهٔ روان‌درمانی، مرا بسیار حیرت‌زده کرد. آنچه پیش از این حرام بود، حلال شده بود! با مشاهدهٔ این تغییرات، اشک شوق در چشمانم حلقه‌زده بود. اگرچه ممکن است از نظر افرادی که در حوزهٔ آموزشی فعالیت نمی‌کنند، اندکی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما گویی که سرانجام با این تغییر، گناهان پژوهشی من آمرزیده شده بود. اندکی بعد فهمیدم که جان کیت - زین (۱۹۹۰) با معرفی توجه‌آگاهی به پزشکی رفتاری، سهم عمده‌ای در ایجاد این تغییر داشته است؛ بنابراین من نیز مانند بسیاری از افراد دیگر، برای همیشه به روحیهٔ پیشروی او مدیون هستم.

امید دارم در این کتاب، با پیوند زدن میان بنیان‌های مکتب بودائی و درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی، به نقطهٔ آغازین سفر خود بازگردم. این کار را در سه بخش انجام خواهم داد. در بخش اول، به بررسی بنیان‌های پژوهشی و فلسفی کاربرد توجه‌آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی بودائی در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی خواهم پرداخت. در بخش دوم، به معرفی رویکردی دقیق و عملی با هدف به‌کارگیری این مفاهیم در اتاق درمان می‌پردازم، که شامل موارد زیر است:

- ایجاد و حفظ رابطهٔ درمانی
 - مفهوم‌سازی موردی
 - شناسایی اهداف و طراحی برنامهٔ درمانی
 - استفاده از اصول توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان
 - مداخله با هدف ایجاد تغییر در روابط زوج‌ها و خانواده‌ها
 - آموزش تمرین‌های توجه‌آگاهی متناسب با نیاز مراجعان
 - آموزش خود-مراقبتی مبتنی بر توجه‌آگاهی به درمانگران
- تمرین‌های این رویکرد به شکلی طراحی شده‌اند که درمانگران صرف‌نظر از مدل درمانی ترجیحی، به راحتی از آنها در درمان استفاده کنند. بخش پایانی کتاب نیز به کاربردی‌ترین توجه‌آگاهی در آموزش و خود-مراقبتی درمانگران اختصاص دارد. در سراسر کتاب، به پرونده‌های مراجعان متعددی که در طول سال‌ها کاردرمانی با آنها روبه‌رو شده‌ام، اشاره خواهم کرد؛ تمامی اطلاعات و جزئیات قابل تشخیص برای حفظ هویت آنها تغییر یافته است.

به‌ویژه، از روحیهٔ ماجراجوی این مراجعان که در زمان طراحی تمرین‌ها، در کنار من به کشف سرزمین‌های ناشناخته قدم برداشتند، بسیار سپاسگزار هستم. از شما خوانندگان دعوت می‌کنم ظرفیت‌های توجه‌آگاهی و پذیرش را کشف کنید تا عمیق‌تر و غنی‌تر زیستن را برای مراجعان خود ممکن کنید و مسیرهایی نیز برای دستیابی خود به این اهداف بیابید. امید دارم از این سفر لذت ببرید.

با احترام
داین گهارت

درباره مؤلف

دکتر داین گهارت، استاد برنامه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی دانشگاه ایالت کالیفرنیا است. او کتاب‌های متعددی از جمله «یادگیری مهارت‌های خانواده‌درمانی»، «نظریه و طرح درمان در مشاوره و روان‌درمانی»، «کتاب جامع سیستم‌های ارزیابی مهارت‌های پایه زوج‌درمانی، خانواده‌درمانی و مشاوره» را تألیف کرده است و در نگارش کتاب «درمان مشارکتی: روابط و گفتگوهایی که اثربخش هستند» نیز همکاری داشته است. دکتر گهارت در حوزه‌هایی مانند درمان‌های پسانوگرا، توجه‌آگاهی، روان‌شناسی بودائی، سوءاستفاده جنسی، جنسیت، کودکان، روابط، بهبود وضعیت مراجع، بهبود سلامت روان، پژوهش‌های کیفی و آموزش خانواده‌درمانی و مشاوره تخصص دارد و پژوهش‌های او بر همین حوزه‌ها متمرکز است. علاوه بر این، ادبیات بودائی کلاسیک را به زبان‌های اصلی مانند زبان‌های چینی و تبتی مطالعه کرده است. او در کشورهای بسیاری سخنرانی کرده و کارگاه‌های متعددی برای درمانگران و مخاطبان غیرمتخصص در ایالات متحده، کانادا، اروپا و مکزیک برگزار کرده است. نتایج پژوهش‌های او در روزنامه‌ها و برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در سراسر جهان منتشر شده است. او عضو هیأت علمی مؤسسه تائوس، مؤسسه هیوستن گلستن و انجمن مطالعات مشارکتی ماربرگ در آلمان است. او در کالیفرنیا یک مرکز مشاوره خصوصی دارد و در حل مشکلات مربوط به زوج‌ها و خانواده‌ها و مسائلی مانند ضربه روانی، انتقال‌های مهم زندگی و موارد دشوار درمانی تخصص دارد. در اوقات فراغت خود از انجام یوگا، پیاده‌روی در کنار ساحل با اعضای خانواده، دویدن، مراقبه، آشپزی، سفر و خوردن شکلات تلخ لذت می‌برد. اگر تمایل دارید بیشتر با دکتر داین گهارت بیشتر آشنا شوید، به تارنمای او سر بنید: www.dianegehart.com

بخش ۱

آشنایی با بنیان‌های

فلسفی و پژوهشی

فصل ۱

توجه آگاهی در فرایند درمان

پویا در دورترین نقطه مبل اتاق مشاوره فرو رفته بود و در سکوت به حرف‌های مادرش گوش می‌داد. مادر با عصبانیت توضیح می‌داد که آموزگاران از رفتار پویا که به مشکلی جدی تبدیل شده است، شاکی هستند: دعوا با هم‌کلاسی‌ها، فریاد زدن در کلاس درس و تحویل ندادن تکالیفی که انجام داده بود. پویای ده‌ساله، بارها به دفتر مدیر مدرسه فرستاده شده بود. مسئولان مدرسه به مادر پیشنهاد کرده بودند که وجود اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی در او بررسی شود. با وجود اینکه هلن و همسرش رامین، با گذشت سه سال از طلاق خود کمتر درباره موضوعی به توافق رسیده بودند، در مورد این موضوع خیلی زود به اتفاق نظر رسیدند: پویا نباید دارو مصرف کند. در نتیجه هلن با این امید که ممکن است روان‌درمانی اثربخش باشد، او را نزد من آورد.

در طول جلسه اول، مهم‌ترین دغدغه هلن این بود که آیا درمانی وجود دارد که پیش از مصرف دارو آن را امتحان کنیم یا خیر. به زبانی ساده درباره پیشینه و شواهد موجود درباره توجه‌آگاهی (نورثی، ولز، سیلورمن و بیلی، ۲۰۰۲) توضیحاتی دادم و توجه‌آگاهی را به‌عنوان یک رویکرد جدید که می‌تواند مشکلات عصب‌شناختی بنیادی را هدف قرار دهد، معرفی کردم. هلن بسیار راغب بود که این رویکرد را امتحان کنیم.

در جلسه بعد، شکل ساده‌ی مراقبه تنفس توأم با توجه‌آگاهی را به آنها آموزش دادم و با همکاری آنها یک برنامه تمرینی طراحی کردیم. آنها موافقت کردند که «پنج دقیقه نشستن و مشاهده تنفس خود» بهترین برنامه است. قرار بر این شد که بعد از خوردن صبحانه در کنار هم در اتاق نشیمن این تمرین را انجام دهند و از زمان‌سنج تلفن همراه مادر برای آغاز و پایان دادن به تمرین خود استفاده کنند. وقتی هفته بعد درباره تجربه آنها پرسیدم، پویا با هیجان توضیح داد که از نظر او توجه‌آگاهی خیلی

مفید بوده است، زیرا روحیهٔ مادر او خیلی بهتر شده بود! او این «مادر جدید» را دوست داشت و حاضر بود به انجام این تمرین ادامه دهد. هلن اعتراف کرد که انجام تمرین پنج دقیقه‌ای تمرکز بر تنفس، به او یادآوری می‌کرده که صبح‌ها به جای ترک خانه با عجله و سراسیمگی، با دورنمایی واقع‌بینانه‌تر نسبت به مسائل از خانه خارج شود. همچنین پویا از نظر او آرام‌تر شده بود و بیشتر با او همکاری می‌کرد. به‌علاوه، اطلاع داد که همسر سابقش نیز موافقت کرده با یادگیری این تمرین، به استمرار آن کمک کند. تفاهم دربارهٔ عدم مصرف دارو به آنها کمک کرده بود بیش از هر مسئلهٔ دیگری در طول این سه سال، برای حل این مشکل هماهنگ شوند.

پس از گذشت چند هفته، به من اطلاع دادند که اوضاع بسیار بهبود یافته است: تعداد دفعات ملاقات‌های او با مدیر مدرسه کاهش یافته بود (و به‌زودی قطع شد)، از زنگ تفریح‌های کمتری محروم می‌شد و تکالیف بیشتری را تحویل می‌داد. در جلسات درمان نه‌تنها به بحث دربارهٔ تجربهٔ هفتگی آنها از تمرین توجه‌آگاهی (آیا تمرین کردید؟ چند بار؟) می‌پرداختیم بلکه مهم‌تر از آن، دربارهٔ اثرات تمرین و معنایی که به این تأثیرها می‌دادند صحبت می‌کردیم (برای مثال «آرام‌تر شده‌ام»، «مادر بهتری شده‌ام»، «یک صبح آرام، تمرکز مرا در کلاس بیشتر می‌کند»). این معانی زمینی حاصل‌خیز برای کاشت اقدامات جدیدتر و بیشتری فراهم می‌کرد که با «آرام‌تر» و «بهتر» بودن در خانه و مدرسه هم‌خوانی داشته باشد. همچنین به بررسی تأثیر توجه‌آگاهی بر روابط خانوادگی آنها پرداختیم؛ کشمکش‌های هلن و پویا به شکل معناداری کاهش یافته بود و هلن و رامین از زمان طلاق خود تا به حال بهتر از این با هم ارتباط برقرار نکرده بودند. از نظر پویا خیلی «عالی» بود که می‌تواند تمرین را هم در خانه پدر و هم در خانهٔ مادر انجام دهد و تصور می‌کرد آموزگاران و مدیر بیشتر از قبل او را تشویق می‌کنند. همچنین از اینکه می‌توانست بعضی اوقات بدون حضور مادرخواندهٔ خود با پدرش تنها باشد، خوشحال بود. بعد از سه ماه، او نه‌تنها به‌ندرت در مدرسه با مشکل مواجه می‌شد، بلکه در طول سال‌های گذشته نیز هرگز چنین رابطهٔ خوبی با مادرش برقرار نکرده بود. هلن و رامین نیز برای اولین بار پس از طلاق، به‌خوبی با هم همکاری می‌کردند.

توجه‌آگاهی تأثیری چندگانه بر خانواده داشت و بیش از شکایت اولیهٔ آنها دربارهٔ رفتار پویا، آنها را تحت تأثیر قرار داده بود. این رویکرد، جوی مثبت در خانه به‌وجود آورده بود و با تجربهٔ حس‌صلاحیت در همهٔ اعضا، این حس به سایر حیطه‌های زندگی آنها نیز تزریق می‌شد. تعهد آنها به انجام تمرین توجه‌آگاهی به‌عنوان یک وظیفهٔ روزانهٔ مشترک، باعث ایجاد حسی جدید از همکاری و وجود هدفی مشترک شده بود. آموزگاران و مدیر پویا نوع ارتباط خود را با او تغییر داده بودند و با این کار، رابطهٔ هم‌کلاسی‌ها نیز با او در حال تغییر بود.

گرچه همه خانواده‌ها در انجام تمرین توجه‌آگاهی مانند خانواده پویا همکاری یا موفقیت نخواهند داشت، با این حال درمانگران می‌توانند توجه‌آگاهی را با مفاهیم مرتبط (مانند پذیرش) در کار خود تلفیق کنند و به این ترتیب، گزینه‌های موجود برای یاری‌رساندن به زوجها و خانواده‌ها را افزایش دهند. توجه‌آگاهی با سرعت بالایی در حال تبدیل شدن به یک درمان مبتنی بر شواهد و معتبر برای افسردگی، اضطراب و بسیاری دیگر از مشکلات روانی و جسمانی در بزرگسالان است (بیر، ۲۰۰۳) و ظرفیت‌های آن برای کمک به کودکان، زوجها و خانواده‌ها بیش از پیش در حال بررسی است. این کتاب نیز برای راهنمایی درمانگران در زمینه نظریه، بنیان‌های پژوهشی و مهارت‌های عملی برای به کار بستن توجه‌آگاهی و پذیرش طراحی شده است تا به مراجعان کمک کنیم در روابط خود موفق‌تر باشیم.

توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی

شاید در میان تمامی اشکال رنج، روابط زناشویی و خانوادگی پیچیده‌ترین و فراگیرترین آن باشد. به قول معروف، "زندگی چه با آنها و چه بدون آنها دشوار است." هیجان‌های روابط عاشقانه در اکثر مواقع، لحظه‌هایی گیج‌کننده از آسیب و خشم را به همراه دارند. درمانگران باتجربه در این زمینه می‌دانند که کار با زوجها و خانواده‌ها به‌طور مستقیم با جوهر انسان بودن در ارتباط است؛ انسان‌ها در این فرایند می‌آموزند که چگونه به یکدیگر اعتماد و در کنار یکدیگر احساس امنیت کنند، اشتباهات یکدیگر را ببخشند، عمیق‌تر و کامل‌تر عشق بورزند و آنچه را که بیش از هر چیز در زندگی آنها اهمیت دارد، کشف کنند. این فرایند به تلاش بسیاری نیاز دارد؛ در اکثر مواقع همه اعضا با خستگی جلسه را ترک می‌کنند. با این حال، ارزش تلاش و سرمایه‌گذاری را دارد: پژوهشگران دریافته‌اند که شادکامی و سلامت جسمانی با کیفیت روابط صمیمانه افراد در ارتباط هستند (گمبرل و کیلینگ، ۲۰۱۰).

این کتاب با استفاده از توجه‌آگاهی، پذیرش و تمرین‌های مرتبط، راهنمایی دقیق و عملی برای کار با زوجها، کودکان و خانواده‌ها در محیط‌های دولتی و مراکز خصوصی ارائه می‌کند. در ادامه، رویکردی یکپارچه و قابل فهم معرفی خواهد کرد که با در نظر گرفتن مؤلفه توجه‌آگاهی، به این موارد خواهد پرداخت:

- ایجاد و حفظ رابطه درمانی
- مفهومی‌سازی موردی
- هدف‌گذاری و طراحی برنامه درمانی

- استفاده از اصول توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان
- مداخله با هدف ایجاد تغییر در روابط زوج‌ها و خانواده‌ها
- آموزش تمرین‌های توجه‌آگاهی متناسب با نیاز مراجعان
- آموزش خودمراقبتی مبتنی بر توجه‌آگاهی به درمانگران

به جای تجویز یک روش خاص، حیطه گسترده‌ای از گزینه‌ها برای کاربری این تمرین‌ها را تشریح خواهیم کرد؛ به این ترتیب درمانگران می‌توانند با انعطاف‌پذیری تصمیم بگیرند که این ایده‌ها را چگونه با کار درمانی و مجموعه مهارت‌های خود تلفیق کنند. پیش از توضیح این رویکرد درمانی، بحث را با تعریف توجه‌آگاهی، کشف بنیان‌های فلسفی آن و بررسی شواهد کنونی این رویکرد آغاز خواهیم کرد.

تعریف توجه‌آگاهی

همان‌گونه که در ادامه متوجه خواهید شد، توجه‌آگاهی تعریفی ساده و روشن ندارد. در عوض، تعریف آن به‌عنوان یک مفهوم چندبعدی، با افزایش تجربه شما کامل‌تر خواهد شد. پس اجازه دهید از ساده‌ترین بخش آن شروع کنیم:

توجه‌آگاهی ترجمه کلمه «ساتی» در زبان پالی و «اسورتایا» در زبان سانسکریت است که برخی اوقات «آگاهی» یا «بصیرت» نیز ترجمه می‌شود. کبت-زین (۲۰۰۳) مهم‌ترین پیشگام استفاده از توجه‌آگاهی در سلامت رفتار، پس از سال‌ها کار در این زمینه توانسته تعریفی از آن ارائه کند:

نوعی از آگاهی که از طریق توجه هدفمند، در لحظه حال و بدون داوری نسبت به پدیداری تجربه در هر لحظه حاصل می‌شود.

عوامل اصلی در تعریف کبت-زین شامل (۱) آگاهی هدفمند، (۲) لحظه حال و (۳) دوری از داوری هستند. تمرین توجه‌آگاهی اغلب دربرگیرنده آگاهی هدفمند فرد از تنفس در لحظه حال، بدون هرگونه داوری نسبت به تنفس یا افکار و احساساتی است که در طول تمرین ظاهر می‌شوند. همچنین می‌توان توجه‌آگاهی را تقریباً در تمامی تجارب کنونی درونی و بیرونی مانند راه رفتن، خوردن، شنیدن، تجربه هیجان‌ها، احساسات و درد جسمانی به کار بست.

بیشپ و همکاران (۲۰۰۴) برای تسهیل پژوهش درباره توجه‌آگاهی یک تعریف عملیاتی دوبخشی طراحی کرده‌اند که متداول است. آنها دو جزء اول تعریف کبت-زین را به یک بخش تبدیل کرده‌اند که ظرافت و نمود بیشتری به تعریف توجه‌آگاهی می‌دهد. تعریف آنها از توجه‌آگاهی به این شکل است:

۱. خودتنظیمی توجه به نحوی که توجه بر نزدیک‌ترین تجربه متمرکز شود.
۲. یک جهت‌گیری ویژه نسبت به تجربه خود در لحظه حال... که با کنجکاوی، گشودگی و پذیرش همراه است.

این تعریف عملیاتی بر این نکته متمرکز است که توجه آگاهانه، یک توجه تعمّدی، نیازمند تلاش هدفمند و مستمر و فرایندی مرتبه دومی است. علاوه بر این، به تشریح کیفیت رابطه فرد با تجارب کنونی می‌پردازد که کنجکاوی درباره آنها و پذیرش هر آنچه را که تجربه می‌شود، در بر می‌گیرد. عامل پذیرش به شکل ویژه‌ای مورد توجه زوج درمانگران و خانواده‌درمانگران قرار گرفته است (کریستنسن، سویه، سیمپسن و گتیس، ۲۰۰۴).

برون، راین و کرسول (۲۰۰۷) دو کیفیت دیگر نیز به تعریف خود از توجه‌آگاهی افزوده‌اند: (الف) غیر مفهومی و (ب) تجربی. آنها باور دارند که توجه‌آگاهی یک وضعیت ذهنی غیرمفهومی است: در وضعیت توجه‌آگاهی، ذهن از مفاهیم عقلانی برای تفسیر دنیا استفاده نمی‌کند (یا کمترین استفاده را از آنها دارد) و در مقابل، موضعی خنثی اتخاذ می‌کند و تنها به آنچه رخ می‌دهد، توجه می‌کند. این رویکرد غیر مفهومی، تجربی نیز هست زیرا حقایق اصیل به شیوه دانشمندی واقع‌بین که پیش از داوری یا تصمیم‌گیری، به دنبال توصیف‌های بی‌طرفانه از پدیده موردنظر است، بررسی می‌شوند. می‌توان این موضع غیر مفهومی را با بسیاری از مکاتب ساخت‌گرا در خانواده‌درمانی تلفیق کرد (گهارت و مک‌کالم، ۲۰۰۷؛ گهارت و پر، ۲۰۰۹). علاوه بر این، برون و همکاران توجه ما را به فرایند سعودی (پایین به بالا) در توجه‌آگاهی جلب کرده‌اند که موضوع مورد علاقه پژوهشگران عصب‌شناسی از جمله دنیل سیگل است (برای اطلاعات بیشتر به فصل دوم مراجعه کنید). شاید یکی از بهترین توصیف‌ها درباره تجربه ذهنی توجه‌آگاهی، نه در یک منبع بودائی یا روان‌درمانی، بلکه در مثنوی معنوی مولوی شاعر قرن هفتم هجری قمری آورده شده است:

تمثیل تن آدمی به مهمان‌خانه و اندیشه‌های مختلف به مهمانان مختلف.

عارف در رضا بدان اندیشه‌های غم و شادی چون شخص مهمان‌دوستِ غریب‌نوازِ خلیل‌وار، که در خلیل به اکرام ضیف پیوسته باز بود بر کافر و مؤمن و امین و خائن و با همه مهمانان روی تازه داشتی.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان
هر صباحی ضیف نو آید دوان
هین مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پَرَد در عدم
هر چه آید از جهانِ غیب‌وَش
در دلت ضیف است، او را دار خَوش

این توصیف مولوی، چالش ذهنی تمرین توجه‌آگاهی را به تصویر می‌کشد. تا زمانی که خود اقدام به انجام «پذیرش» و «در لحظه بودن» نکرده‌اید، عاشقانه، ایده‌آل و آسان به نظر می‌رسد اما با انجام تمرین، خیلی زود متوجه خواهید شد که بخش عمده‌ای از آنچه در لحظه حال ظاهر می‌شود، در بهترین حالت، ناخوشایند و برخی اوقات نیز غیرقابل تحمل است. آموختن اینکه در برابر هر آنچه در آگاهی ما پدیدار می‌شود، میزبانی بخشنده باشیم، به احتمال زیاد یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی است. فرضیه مولوی دربارهٔ فواید مثبت استقبال پذیرا از تمامی تجربه‌های درونی، شاید بسیار مثبت‌تر از آنچه بسیاری از بوداییان فکر می‌کنند باشد، اما همین تشویق مختصر می‌تواند در زمان انجام این تمرین چالش‌برانگیز، مؤثر باشد.

تعریف چندبعدی توجه‌آگاهی

با تلفیق تعریف‌های رفتاری، عملیاتی و ذهنی از توجه‌آگاهی، این تعریف چندبعدی از توجه‌آگاهی به دست می‌آید:

توجه‌آگاهی: آگاهی تعمّدی از لحظهٔ حال که از تمامی تجارب بدون پیش‌فرض یا داوری استقبال می‌کند و با کنجکاوی و شفقت‌ورزی، آنچه را که هست می‌پذیرد.

اساسی‌ترین مؤلفهٔ توجه‌آگاهی، تمرکز هدفمند و مجدد آگاهی بر یک وجه از تجربهٔ کنونی فرد، مانند تنفس یا یک حس بدنی است. این توجه باید به صورت مستمر توسط فرد تنظیم شود؛ به این معنا که برای حفظ تمرکز باید تلاش کرد. نکتهٔ دیگر اینکه منظور از توجه، یک استقبال مهمان‌نوازانه از تمامی پدیده‌ها است؛ به دور از پیش‌فرض دربارهٔ آنچه «باید» باشد یا داوری نسبت به آنچه پدیدار می‌شود. همچنین، وجود روحیهٔ کنجکاوی و پذیرش نیازمند دوری از واکنش‌پذیری و نگرش ارزیابانه و در عین حال، وجود نگرشی عمیقاً مشفقانه به تجربه، به عنوان یک پدیدهٔ آسیب‌پذیر و متواضع‌کننده است. اگر به‌تازگی با این تمرین آشنا شده‌اید، بدانید که برای افراد ترسو و بزدل مناسب نیست.

حالت و صفت

اگر تا به حال به اندازه کافی گیج نشده‌اید، بهتر است بدانید در ادبیات مرتبط با توجه آگاهی، تمایزی مهم میان توجه آگاهی حالت و توجه آگاهی صفت قائل می‌شوند (دیدونا، ۲۰۰۹). همان‌طور که حدس زده‌اید، توجه آگاهی حالت، اشاره به وضعیت آگاهی کنونی دارد. در مقابل، توجه آگاهی صفت اشاره به گرایش بیشتر فرد به آغاز وضعیت توجه آگاهی و همچنین ادامه دادن به این وضعیت دارد؛ توجه آگاهی صفت نشان‌دهنده یک نوع خلق و خو است. این نوع توجه آگاهی ممکن است در برخی افراد به دلیل تمرین منظم توجه آگاهی، محیط زندگی و یا احتمالاً ژنتیک بیشتر از سایرین دیده شود (اسمالی و وینستن، ۲۰۱۰). توجه آگاهی صفت، اغلب توسط مقیاس‌های کاغذ و قلمی ارزیابی می‌شود. بنابراین درمانگران باید در زمان بررسی پژوهش‌های مرتبط با توجه آگاهی، به تمایز میان این دو نوع توجه آگاهی دقت داشته باشند.

توجه آگاهی در یک نگاه

توجه آگاهی که در واقع نوعی کیفیت و نگرش به آگاهی است، با هر موضوعی که هدف آگاهی قرار گیرد، تمرین می‌شود؛ یک شیء، حس بدنی، حرکت فیزیکی، هیجان یا حتی فکر. تنفس در تمامی دوره‌های زمانی و فرهنگ‌ها، موضوع مورد علاقه افراد برای توجه آگاهانه بوده است. با توجه به اینکه تنفس در هر لحظه هشیاری در اختیار ما قرار دارد، مناسب‌ترین موضوع برای تمرین توجه آگاهی محسوب می‌شود. علاوه بر این، پژوهشگران عصب‌شناختی عنوان می‌کنند که یکی از فواید دیگر تمرکز بر تنفس این است که آهنگ رفت‌وآمد آن، یک وضعیت عصب‌شناختی یکپارچه در مغز ایجاد می‌کند و این پدیده منجر به عملکرد بهینه مغز می‌شود (سیگل، ۲۰۰۷؛ برای اطلاعات بیشتر به فصل دوم مراجعه کنید).

به‌صورت خلاصه، توجه آگاهانه به تنفس شامل مشاهده تنفس و در عین حال، آرام کردن گفتگوی درونی ذهن است. ساده به نظر می‌رسد، اما مهارت در آن به زمان بسیار زیادی نیاز دارد زیرا ذهن - مگر آنکه آموزش دیده باشد - برای مدت زیادی متمرکز و ساکت باقی نمی‌ماند. با گذشت چند ثانیه، تنفس را فراموش می‌کند و غرق در افکار می‌شود: آیا تمرین را به درستی انجام می‌دهم؛ شام امشب چه خواهد بود؛ خواهرم با انجام آن کار چه منظوری داشت؛ بررسی فهرست کارهای نکرده؛ تجربه مجدد تحقیری که از کلاس دوم دبستان به یاد می‌آورد؛ محاسبه مالیات؛ پختن شام امشب و غیره (بله، این افکار اغلب به همین اندازه آشفته و غیرمنطقی هستند).

گرچه دستورالعمل‌های اساسی تمرین، صریح و قابل فهم هستند اما بخش چالش‌برانگیزتر و مهم‌تر

تمرین، متمرکز کردن دوباره ذهن در زمانی است که از موضوع تمرکز دور شده است: آگاهی از اینکه ذهن دور شده است و سپس بازگرداندن تمرکز، بدون پرخاش کردن به خود به خاطر این حواس‌پرتی. برای اغلب ما، بازگرداندن توجه بدون داوری، دشوارترین بخش این تمرین است؛ بیشترین میزان یادگیری نیز در همین بخش انجام خواهد گرفت. بازگرداندن تمرکز، نخست نیازمند پذیرش به دور از پیش‌فرض و داوری نسبت به هر آنچه که در ذهن پدیدار می‌شود و سپس، متمرکز کردن دوباره توجه به نحوی مشفقانه و به دور از توییح است. بنابراین، پذیرش و شفقت‌ورزی نه در لحظات آگاهی شادمانه و به دور از پیش‌فرض و متمرکز بر حال، بلکه به طور معمول از طریق فرایند متمرکز مجدد آموخته می‌شوند. به همین دلیل عقیده دارم در زمان استفاده از تمرین‌های توجه‌آگاهی در کار با مشکلات روانشناختی و ارتباطی، از دست دادن تمرکز و بازیابی آن شفافبخشی بیشتری نسبت به دوره‌های مستمر توجه آگاهانه که با رشد معنوی همراه هستند، دارد. در طول سال‌ها کار متوجه شده‌ام که اشاره به این نکته در زمان آموزش توجه‌آگاهی، تمایل مراجعان به تلاش، شکست و تلاش دوباره را بیشتر می‌کند.

در یک تصویر واقع‌بینانه و ساده، تمرین توجه‌آگاهی چیزی شبیه به این به نظر می‌رسد:

تمرکز — از دست دادن تمرکز — بازگردانی تمرکز با مهربانی
 تمرکز — از دست دادن تمرکز — بازگردانی تمرکز با مهربانی
 تمرکز — از دست دادن تمرکز — بازگردانی تمرکز با مهربانی
 تمرکز — از دست دادن تمرکز — بازگردانی تمرکز با مهربانی
 تمرکز — از دست دادن تمرکز — بازگردانی تمرکز با مهربانی

تا جایی که این کار ادامه دهید که زمان انجام تمرین به پایان برسد.

این تمرین شبیه به فرایند یادگیری راه رفتن یا دوچرخه‌سواری برای کودکان است، با این تفاوت که کودک در نهایت مهارت را می‌آموزد و متبحر می‌شود. تعهد به انجام تمرین توجه‌آگاهی، نیازمند زمین خوردن و بلند شدن دوباره و دوباره است؛ هر بار با شفقت‌ورزی بیشتر، پذیرش عمیق‌تر و لذت بیشتر از انسان بودن به معنای واقعی آن.

آیا مذهب یا معنویت نقشی در توجه‌آگاهی دارند؟

این پرسش بیش از اندازه صریح به نظر می‌رسد، با این حال پاسخ‌های بسیار جالبی برای آن وجود دارد. در ادبیات و کاربرست توجه‌آگاهی اغلب به ریشه‌های بودائی آن تأکید می‌شود و قطعاً منبع

الهام‌بخش برای جان کبت-زین (۱۹۹۰) نیز همین ریشه‌ها بوده است. اکثر افراد با این واقعیت که بودائی‌ها طراح پیشرفته‌ترین تمرین‌های مراقبه‌ای هستند، موافق‌اند زیرا این مکتب بیش از هر مکتب دیگری بر چنین تمرین‌هایی متمرکز است. با این حال، تمرین‌های توجه‌آگاهی تقریباً در تمامی مذاهب و جوامع بزرگ دنیا یافت می‌شوند. برای مثال، مسیحیان، سنتی به نام *نیایش ژرف/اندیشانه* دارند که در سال‌های اخیر و با افزایش علاقه به انجام تمرین‌های توجه‌آگاهی، با نام *نیایش تمرکز احیاشده* و ترویج یافته است (فرگسن، ۲۰۱۰). جالب اینکه هر دو مکتب، فنون توجه‌آگاهی مشابهی را آموزش می‌دهند که شامل تمرکز بر تنفس و ساکت کردن ذهن و در نهایت (در تمرین‌های پیشرفته معنوی)، رسیدن به وضعیت عدم تمرکز و هشیاری محض است. تفاوت اصلی در این است که مسیحیان از *نیایش ژرف‌اندیشانه* به‌عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط مستقیم با خدا استفاده می‌کنند؛ با آرام شدن ذهن و تجربه دوره‌های طولانی‌تر ثبات، ارتباط بهتری با خدا حاصل می‌شود. در یهودیت و اسلام نیز مراقبه‌های ژرف‌اندیشانه مشابهی برای ساکت کردن ذهن و برقراری ارتباط بهتر با خدا وجود دارد (همدن، ۲۰۱۰؛ وایس و لوی، ۲۰۱۰).

در مکتب بودائی، تمرین توجه‌آگاهی یا سایر مراقبه‌ها با هدف برقراری ارتباط با خدا انجام نمی‌شود زیرا برخلاف بسیاری از ادیان بزرگ جهان، بودا نه یک خدا بلکه یک انسان بوده است. به‌علاوه، برخلاف مذاهب یهودی و مسیحی، مکتب بودائی ایمان-محور نیست بلکه تجربه‌مدار است (لوی، ۲۰۰۰). بودا از پیروان خود خواسته که به جای ایمان به آموزه‌های او، آنها را مطالعه، اکتشاف و آزمایش کنند و خود درباره‌ی درستی آنها داوری کنند. از آنجا که در اغلب آموزه‌های او به خاستگاه رنج انسان و پادزهرهای آن، یعنی رفتار اخلاقی و مدیریت هشیاری در فرد (برای مثال، توجه‌آگاهی و سایر تمرین‌های مربوط به آن) اشاره شده است، این مکتب و رویکرد تجربی آن - "خودت آن را امتحان کن" - شباهت‌های بسیاری با روان‌شناسی غربی دارد و شباهت‌های آن به روان‌شناسی معاصر بسیار بیشتر از مذاهب یهودی و مسیحی است.

به‌علاوه، درمانگران باید بدانند که نحوه‌ی استفاده از توجه‌آگاهی در درمان، متفاوت از نحوه‌ی استفاده از آن برای رشد معنوی است. فواید ناشی از تمرین توجه‌آگاهی برای اهداف معنوی اغلب از لحظات آرام سکون نشأت می‌گیرد، در حالی که در کاربرد توجه‌آگاهی برای کار با مشکلات روانشناختی، مهم‌ترین پیامدها ناشی از متمرکز کردن دوباره توجه است. تمرکز مجدد از لحاظ عصب‌شناختی، مغز را به نحوی تغییر می‌دهد که قشر پیش‌پیشانی - بخش *عالی‌تر* و منطقی‌تر مغز - بتواند دستگاه کنارهای (لیمبیک) مضطرب و پاسخ‌های آن در برابر استرس را آرام کند. بنابراین، تمرکز مجدد منجر به رشد مسیرهای عصبی برای مدیریت بهتر استرس خواهد شد. افراد به طور معمول پذیرش و شفقت‌ورزی را

از طریق تمرکز مجدد می‌آموزند و به این ترتیب کمتر به داوری دربارهٔ خود و دیگران می‌پردازند. قاب‌بندی مجدد «ناتوانی در تمرکز» توسط درمانگر به بسیاری از مراجعان کمک می‌کند به‌جای اینکه این ناتوانی را نشانهٔ شکست بدانند، آن را فرصتی برای تمرکز مجدد و در نتیجه دستیابی به اهداف روانشناختی مورد علاقهٔ خود بدانند.

فیزیولوژی اعصاب در توجه‌آگاهی

به نظر می‌رسد بسیاری از فواید توجه‌آگاهی ناشی از تأثیر آن بر پاسخ به استرس است (بدناچ، ۲۰۰۸؛ گلمن، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵؛ گلمن و شوارتز، ۱۹۷۶؛ تردوی و لیزر، ۲۰۱۰). پاسخ به استرس که از آن با عنوان واکنش ستیز-گریز-انجماد نیز یاد می‌شود، از طریق دو دستگاه عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک هدایت می‌شود؛ نقش دستگاه اول، برانگیختن استرس و دومی، آرام‌سازی است. پاسخ به استرس اغلب توسط دستگاه کناره‌ای (لیمبیک) در بخش میانی مغز انجام می‌گیرد. زمانی که بادامهٔ مغز موقعیتی درونی یا بیرونی را خطرناک ارزیابی کند، پاسخ به استرس فعال می‌شود؛ این فرایند منجر به فعال‌سازی دستگاه عصبی سمپاتیک و انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌شود که با افزایش ضربان قلب، قدرت عضلانی، فراخ شدن مردمک چشم و سایر اقدامات، ما را برای ستیز، گریز یا انجماد آماده می‌کند (بدناچ، ۲۰۰۸). در این لحظات پراسترس، فرد دسترسی کمتری به «مراکز منطقی» مغز در قشر پیش‌پیشانی دارد زیرا بادامهٔ مغز، کنترل آن جهت صدور پاسخ‌های آنی برای ادامهٔ بقا در موقعیت‌های مرگ و زندگی را به دست گرفته است (گلمن، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵). این پاسخ شگفت‌انگیز در برابر تهدیدهای فیزیکی مانند دندان‌های تیز یک ببر، یک لشگر مهاجم، یا وضعیت کودک پریشانی که باید نجات داده شود، به‌خوبی عمل می‌کند؛ در چنین موقعیت‌هایی، انسان‌ها قدرت و توانی ابر انسانی برای دفاع از زندگی خود و دیگران نشان می‌دهند.

زمانی که موقعیت، امن ارزیابی شود، دستگاه پاراسمپاتیک این فعالیت شدید را تعطیل می‌کند، در نتیجه بدن آرام می‌شود و به وضعیت عملکرد طبیعی خود بازمی‌گردد. دستگاه پاسخ به استرس نباید برای مدت‌زمان طولانی و دفعات متعدد فعال باشد زیرا صدمات فیزیکی سنگینی به بدن وارد می‌کند (فعالیت دستگاه گوارش متوقف می‌شود، خون‌رسانی به اندام‌ها دچار وقفه می‌شود و قلب و ماهیچه‌ها باید اضافه‌کاری کنند). متأسفانه، بدن در برابر تهدیدهای روانشناختی نیز از همین فرایند استفاده می‌کند و در این موارد، اغلب پیام روشنی مبنی بر «امن بودن» موقعیت برای خاموش شدن دستگاه صادر نمی‌شود. ممکن است تهدیدهای روانشناختی با نگرانی، نشخوار ذهنی و یادآوری رویداد استرس‌زا ساعت‌ها به طول بیانجامد و فشار زیادی به دستگاهی که باید با صرفه‌جویی و برای دوره‌های زمانی