

توجه آگاهی و روان‌درمانی

## فهرست مطالب

۷	تقدیر و تشکر
۹	سخن مترجم
۱۱	درباره ویراستاران
۱۳	پیش‌گفتار

### بخش اول: معنای توجه‌آگاهی

۱۹	فصل ۱- توجه‌آگاهی
۵۳	فصل ۲- روان‌شناسی بودایی و غربی

### بخش دوم: رابطه درمانی

۷۷	فصل ۳- نقش توجه‌آگاهی در آموزش درمانگران
۹۵	فصل ۴- پرورش مهارت توجه و شفقت‌ورزی
۱۱۵	فصل ۵- توجه‌آگاهی رابطه‌محور
۱۳۳	فصل ۶- اخلاق عملی

### بخش سوم: کاربردهای بالینی

۱۵۳	فصل ۷- آموزش توجه‌آگاهی به بیماران
۱۶۹	فصل ۸- افسردگی
۱۸۹	فصل ۹- اضطراب
۲۰۷	فصل ۱۰- اختلال‌های روانی فیزیولوژیکی
۲۳۱	فصل ۱۱- توجه‌آگاهی و بینش و درمان ضربه روانی
۲۴۷	فصل ۱۲- رهایی از چرخه اعتیاد
۲۶۱	فصل ۱۳- درمان کودکان

### بخش چهارم: گذشته، حال و آینده

۲۸۳	فصل ۱۴- خاستگاه توجه‌آگاهی
۳۰۳	فصل ۱۵- عصب‌پژوهی توجه‌آگاهی
۳۱۷	فصل ۱۶- روان‌شناسی مثبت‌نگر و مسیر روشن‌بینی

۳۳۱	..... پیوست: اصطلاح‌نامه روان‌شناسی بودایی
۳۳۹	..... درباره نویسندگان
۳۴۳	..... منابع
۳۸۳	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۸۵	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

## تقدیر و تشکر

نگارش این کتاب با تلاش افراد متعددی ممکن شد. هر یک از نویسندگان سال‌ها از نعمت حضور مربی‌ها و همکاران دنیای روان‌درمانی و مراقبه بهره‌مند بوده‌اند. آنچه در صفحه‌های پیش رو می‌خوانید نتیجه تلاش‌های ماست اما بی‌تردید از بینش افراد دیگر نشئت گرفته است. فرصت خوبی است که از برخی از افرادی که بر روان‌درمانگری یا مراقبه‌کردن ما اثر گذاشته‌اند تشکر کنیم: دن براون، ریچارد چازن، پما شودرون، دالای لاما، جی افران، جک انگلر، رابرت فاکس، جوزف گلدستین، تیک نات هان، لس هیونز، جودیت جوردن، جان کبت-زین، آنا کلگون، جک کورنفیلد، رابرت لوین، نارایان لیبسن-گریدی، جوانا میسی، جین بیکر میلر، نوربی میتز، ساکیانگ میفم، جینی مورگن، رم داس، لری روزنبرگ، پال راسل، شرون سالزبرگ، سونگ سان، آیرین استایور، لری استراسبرگ، مارین استوارت، شانریو سوزوکی، ویمالا تکر، چاجیام ترانگپا و راما جیوتی ورنن.

بسیاری دیگر به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در این مسیر ما را یاری کردند: کریستی آرین با سرپرستی اجرایی؛ جری باس، دوریانا شالانت، راب گرت، اد هابن، جری مرفی، نسی رایمر و مارک سورنسن با راهنمایی‌های خردمندانه؛ کریس ویلارد با همکاری‌اش در نگارش فصل مربوط به توجه‌آگاهی و کودکان؛ دیوید بلک با ماهنامه پژوهش در حوزه توجه‌آگاهی که منبعی بی‌نظیر است. از مؤسسه ملی سلامت روان نیز که کمک‌هزینه (شمارهٔ ام‌اچ ۰۷۴۵۸۹) پژوهش فصل نهم را فراهم کرد تشکر می‌کنیم.

از ویراستار ارشد انتشارات گیلفورد، جیم نگوت، که صبورانه به ما کمک کرد ایده‌هایمان را تحقق بخشیم صمیمانه تشکر می‌کنیم. پیشنهادهای بی‌شمار او نقش بسیار مهمی در نگارش آخرین ویراست داشت. از کمک‌ویراستار ارشد، جین کیسلر، که همیشه ما را هم‌رأی نگر می‌داشت، از ویراستار ارشد تولید، لورا پچکافسکی، که فوق‌العاده صبور بود، از پال گوردون که کارش خلق طرح جلد‌های زیباست و دستان ناپیدای بسیاری که در انتشارات گیلفورد، هماهنگ با یکدیگر کار می‌کنند و کار چاپ کتاب را برای نویسندگان پریشان تا جای ممکن آسان می‌کنند، بی‌نهایت سپاسگزاریم.

در همهٔ مراحل چاپ کتاب، یاد دوست و همکار فقیدمان، فیل آرانو، با ما همراه بود. آینده‌نگری و قاطعیت او باعث تأسیس انجمن مراقبه و روان‌درمانی شد و یاد و خاطرهٔ او همچنان راهنمای ماست. از بیمارانشان که ذهن و قلب‌شان را به ما سپردند نیز بسیار متشکریم. بخش عمده‌ای از دانسته‌های ما دربارهٔ کار بالینی مرهون وجود آنهاست.

ناگفته پیداست که هرچه از خانواده‌ها و دوستانمان برای عشق، حمایت و فداکاری‌هایشان در حین به ثمر رساندن ویراست دوم تشکر کنیم، کم خواهد بود.



## سخن مترجم

پنج سال پیش، سرگرم ترجمه آخرین فصل‌های کتاب توجه‌آگاهی و روان‌درمانی بودم که متوجه شدم ویراست دوم آن منتشر شده است. از آنجا که هشت سال از زمان چاپ اولین ویراست کتاب گذشته بود، تردید نداشتم که در ویراست جدید، با نگاهی جامع‌تر و علمی‌تر به توجه‌آگاهی پرداخته شده و مطالعه آن قطعاً لذت‌بخش‌تر از کتاب قبلی است. ترجمه را کنار گذاشتم اما تردید نداشتم که باید در فرصتی مناسب، ویراست دوم را ترجمه کنم. خوشحالم که با همکاری جناب دکتر ارجمند و همکاران محترم ایشان در انتشارات ارجمند، کار ترجمه ویراست دوم این کتاب به سرانجام رسید.

گرچه بذر رویکرد روان‌درمانی توجه‌آگاهی‌گرا به‌تازگی کاشته شده و هر روز به یافته‌ها و تجارب پژوهشگران و درمانگران این حوزه افزوده می‌شود، کتاب حاضر تلاشی است در خور احترام، برای جمع‌بندی آنچه تا به حال انجام شده و آموخته‌ایم. در عین حال، دریچه‌ای است رو به آینده و ابعاد ناشناخته توجه‌آگاهی. به‌علاوه، در این کتاب شاهد آشتی میان روش‌های علمی و هنر درمان هستیم و از جدیدترین یافته‌ها درباره تأثیر توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی بر مغز و ذهن انسان باخبر می‌شویم.

محتوای این کتاب از چند جهت حائز اهمیت است: به مهارت‌هایی مانند حضور، همدلی و شفقت‌ورزی توجه می‌کند که اغلب در محیط‌های آموزشی، زیر سایه سنگین نظریه‌ها فراموش می‌شوند. بارها و بارها به اهمیت رابطه درمانی و نحوه پرورش رابطه موفق و هم‌آهنگ تأکید و راهبردهایی عملی برای تقویت این رابطه معرفی می‌شود. از سوی دیگر، روان‌شناسی بودایی از صحبت درباره اخلاق و ارزش‌ها نمی‌هراسد و همین نکته، این کتاب را از سایر کتب دانشگاهی متمایز کرده و فرصتی عالی برای درمانگران فراهم می‌کند تا درباره جایگاه اخلاق در زندگی خود و بیماران‌شان بیندیشند. و نکته آخر اینکه هر فصل توسط بهترین درمانگران و پژوهشگران آن حوزه نگارش شده و سال‌ها دانش و تجربه را در اختیار ما قرار می‌دهد.

این کتاب را به همه درمانگرانی تقدیم می‌کنم که به رنج انسان‌ها حساس هستند. آرزو می‌کنم توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی، همراه و همدم آنها در گذر از فرازونشیب‌های زندگی خود و بیماران‌شان باشد.

نوشین امیری

nooshiin.amiri@gmail.com



## درباره ویراستاران

دکتر کریستوفر گرمر، روان‌شناس بالینی، در روان‌درمانی با رویکردهای آشنا به توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی تخصص دارد، مربی بالینی دانشکده پزشکی هاروارد و یکی از اعضای هیئت مؤسسان انجمن مراقبه و روان‌درمانی است. از ۱۹۷۸ تلاش کرده اصول و تمرین‌های مراقبه را با روان‌درمانی تلفیق کند. همچنین یکی از طراحان برنامه آموزشی خودشفقت‌ورزی آگاهانه و نویسنده کتاب‌های از توجه‌آگاهی به خودشفقت‌ورزی و یکی از ویراستاران کتاب خرد و شفقت‌ورزی در روان‌درمانی است. وی کارگاه‌ها و سخنرانی‌های متعددی درباره توجه‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی در سراسر دنیا برگزار کرده است.

دکتر رونالد سیگل، استادیار بالینی، بیش از سی سال در دانشکده پزشکی هاروارد به تدریس روان‌شناسی مشغول بوده است. از سال‌ها پیش شاگرد مراقبه توجه‌آگاهی بوده و یکی از اعضا و مدیران اجرایی انجمن مراقبه و روان‌درمانی است. به کشورهای مختلف سفر می‌کند و توجه‌آگاهی، روان‌درمانی و درمان متمرکز بر ذهن-بدن را آموزش می‌دهد. مرکز درمانی خصوصی او نیز در لینکلن ماساچوست قرار دارد. به‌علاوه، نگارنده کتاب‌های متعددی از جمله توجه‌آگاهی: راه‌حلی برای مشکلات روزمره، خرد و شفقت‌ورزی در روان‌درمانی، هم‌نشینی: روان‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی است.

دکتر پل فالتون مربی بالینی رشته روان‌شناسی در دانشکده پزشکی هاروارد است و در مرکز خصوصی خود در نیوتن ماساچوست، خدمات روان‌درمانی ارائه می‌دهد. پیش از این رئیس انجمن مراقبه و روان‌درمانی بود و در حال حاضر، مدیر برنامه آموزشی مراقبه و روان‌درمانی است. او در ۱۹۷۲ در مراسم اعطای رتبه‌های مقدس، یک بودایی پیرو ذن نام گرفت. از ۴۴ سال پیش، شاگرد روان‌شناسی و مراقبه بوده و از اعضای هیئت مدیران مرکز پژوهش‌های بودایی بار است. توجه‌آگاهی را به درمانگران سراسر دنیا آموزش می‌دهد و فصول کتاب‌های مختلف و مقاله‌های متعددی را تألیف کرده است.





## پیش‌گفتار

موضوع این کتاب پیچیده نیست بلکه شکلی ساده از آگاهی-توجه‌آگاهی- است که همه افراد می‌توانند در هر لحظه‌ای آن را تجربه کنند. برای مثال، شاید در زمان مطالعه این متن کاملاً به واژه‌ها توجه کنید یا با خود فکر کنید که اصلاً این کتاب ارزش خواندن دارد یا نه. آیا می‌دانید که در این لحظه به چه چیزی توجه می‌کنید؟ آیا پیش از خواندن این پرسش، ذهن‌تان به موضوع دیگری معطوف شده بود؟ حواس‌پرتی کاملاً طبیعی است اما آیا وقتی این اتفاق می‌افتد، از آن آگاه می‌شوید و می‌دانید که به چه چیزی فکر می‌کنید؟ این آگاهی با چه ویژگی‌هایی همراه است؟ آرام، کنجکاو و هشیار یا کمی پریشان و مضطرب؟ به زبان ساده، توجه‌آگاهی یعنی با پذیرشی مهربانانه آگاه باشیم که ذهن‌مان در هر لحظه به چه موضوعی معطوف شده است. این توجه پذیرا تأثیری شگرف بر زندگی روزانه ما می‌گذارد. با یادگیری توجه‌آگاهی می‌توانیم از تجربه‌های پیش‌پافتاده‌ای مانند چشیدن طعم سیب لذت ببریم یا دشواری‌های بزرگی مانند مرگ عزیزان خود را تاب آوریم.

این کتاب به دست درمانگران و برای درمانگران نگارش شده است. نخستین ویراست آن که در سال ۲۰۰۵ چاپ شد، محصول بیش از بیست سال ملاقات‌های ماهیانه گروه کوچکی از روان‌درمانگران بود که مجذوب ایده تلفیق مراقبه توجه‌آگاهی و روان‌درمانی بودند. با کنجکاوتر شدن جامعه روان‌درمانی و تقاضای سایر درمانگران برای شرکت در این بحث‌ها، تصمیم گرفتیم این گفت‌وگو را به عرصه عمومی گسترش دهیم. اولین کنفرانس ما در سال ۱۹۹۴ برگزار شد و دو سال بعد مرکز مراقبه و روان‌درمانی را تأسیس کردیم. این مرکز در حال حاضر برنامه‌های آموزشی متعددی را به‌طور مستمر در نقاط مختلف کشور و همچنین به‌صورت آنلاین برگزار می‌کند.

از زمان چاپ اولین ویراست کتاب، این حیطه شاهد تغییرهای بسیاری بوده است. تعداد مقاله‌های مربوط به توجه‌آگاهی به‌طور فزاینده‌ای بیشتر شده و فنون جدیدی که برای تصویربرداری از مغز ابداع شده، تأثیر توجه‌آگاهی بر مغز را حتی پس از چند روز یا چند هفته نشان می‌دهد. آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده در زمینه مداخله‌های توجه‌آگاهی‌مدار و فراتحلیل این پژوهش‌ها به‌روشنی نشان می‌دهد که توجه‌آگاهی برای درمان حیطه وسیعی از اختلال‌های روان‌شناختی و جمعیت‌های مختلف مؤثر است. به نظر می‌رسد توجه‌آگاهی تبدیل به یک رویکرد مستقل شده- در کنار رویکردهایی مانند شناختی‌رفتاری، روان‌پوشی، انسان‌گرا و سیستمی- و در عین حال، یکی از مکانیسم‌های اثرگذاری در فرایند روان‌درمانی به‌شمار می‌آید.

این پیشرفت‌های سریع نشان می‌دهد که گروه کوچک ما افتخار داشته با درمانگران، دانشمندان، پژوهشگران و مربی‌های مراقبه سراسر دنیا گفت‌وگوهایی هیجان‌انگیز داشته باشد و این روابط به لطف وجود اینترنت گسترش نیز یافته است. در ویراست جدید تلاش کرده‌ایم حجم بالای نظریه‌ها و پژوهش‌های جدید را خلاصه کنیم و جالب‌ترین و کارآمدترین مطالب را در اختیار درمانگران بگذاریم. متخصصان پیش‌گام در زمینه ضربه روانی، اعتیاد و عصب‌پژوهی، فصول جدیدی به کتاب اضافه کرده‌اند و تقریباً تمامی فصول قبلی به‌روز شده است. در نتیجه، اکثر مطالب کتاب جدید است. سن نویسندگان کتاب در سه دهه اخیر افزایش یافته اما تجربه اصیل توجه‌آگاهی تغییری نکرده است. توجه‌آگاهی چشمه همیشه‌جوشان انرژی و نشاط است. هر فردی می‌تواند آن را تجربه کند، اما توصیف آن کار راحتی نیست. توجه‌آگاهی یک مفهوم تجربی و غیرکلامی (حسی، جسمی، شهودی، هیجانی) است که پرورش آن به تمرین نیاز دارد. مثل همه مهارت‌های اکتسابی، تجربه توجه‌آگاهی با تمرین بیشتر باثبات‌تر می‌شود.

اولین پرسشی که در ذهن درمانگران شکل می‌گیرد این است که چگونه می‌توان توجه‌آگاهی را با روان‌درمانی تلفیق کرد. با طرح این پرسش، پرسش‌های دیگری هم درباره ارتباط میان توجه‌آگاهی و روان‌درمانی مطرح می‌شود:

- توجه‌آگاهی در واقع به چه معناست؟
- توجه‌آگاهی یک رویکرد جدید است یا یکی از عوامل مشترک در تمامی رویکردها؟
- مراقبه نشسته چه ارتباطی به برقراری ارتباط با یک انسان دیگر در حین روان‌درمانی دارد؟
- رویکرد مبتنی بر توجه‌آگاهی به بیمارانی که از اضطراب، افسردگی، ضربه روانی، سوء‌مصرف مواد یا درد مزمن رنج می‌کشند، چه کمکی می‌کند؟
- آیا می‌توانیم توجه‌آگاهی را به کودکان آموزش دهیم؟ اگر جواب مثبت است، چگونه؟
- چگونه و چه زمانی می‌توان توجه‌آگاهی را با روان‌درمانی تلفیق کرد؟
- کدام تغییرها ناشی از مراقبه توجه‌آگاهی است؟ کدام یک فقط به روان‌درمانی مربوط می‌شود؟
- نقش رفتار اخلاقی در پرورش توجه‌آگاهی چیست؟
- توجه‌آگاهی چه ارتباطی با خرد و شفقت‌ورزی دارد؟
- عصب‌پژوهی چگونه می‌تواند شناخت ما را از توجه‌آگاهی ارتقا دهد؟
- تأثیر درمانی توجه‌آگاهی چه ارتباطی با ریشه‌های اصلی آن دارد؟
- آیا روان‌شناسی بودایی می‌تواند در عرصه روان‌شناسی مثبت‌نگر اثرگذار باشد؟

بی‌شک این کتاب بیش از آنکه پاسخ دهد، پرسش مطرح می‌کند. امیدواریم این‌گونه بتواند به گفت‌وگوی عمیقی که در حال حاضر در حرفه ما به جریان افتاده کمک کند.

شاید ارتباط توجه‌آگاهی با روان‌شناسی یا فلسفه بودایی برای برخی از خوانندگان روشن نباشد. در واقع، توجه‌آگاهی مهم‌ترین عنصر روان‌شناسی بودایی است. اکثر نویسندگان این کتاب خود را شاگرد روان‌شناسی و مراقبه‌بودایی می‌دانند، نه پیرو آیین بودایی. به‌قول معروف، «بودا شدن بهتر از پیروی از آیین بودایی است». این مسئله در مورد بیماران هم صادق است. آموختن مهارت‌های توجه‌آگاهی به این معنا نیست که باید به یک دین جدید یا سبک زندگی عجیب‌وغریب روی بیاورند. با مطالعه علمی نظریه و تمرین‌های توجه‌آگاهی، نگرانی درباره‌این مسائل هم کمتر و کمتر می‌شود. یکی از چالش‌های این کتاب، ارائه دیدگاه‌های هجده نویسنده مختلف با یک زبان منسجم و هماهنگ بود. تلاش کردیم یک لحاف چهل‌تکه زیبا بدوزیم.

برای دوختن تکه‌های مختلف کتاب به یکدیگر، باید از میان دو واژه مراجع و بیمار یکی را انتخاب می‌کردیم. در حرفه ما همچنان بر سر کاربرد این واژه‌ها اختلاف نظر وجود دارد و ما نیز نظر یکسانی نداشتیم. گرچه، پس از کاوش و بررسی به این نتیجه رسیدیم که در این کتاب از واژه بیمار استفاده کنیم. از بُعد ریشه‌شناختی، بیمار یعنی «فردی که رنج می‌کشد» اما مراجع یعنی «فردی که تحت حمایت یک حامی است». از آنجا که پزشک نیز به معنی «مربی» است، می‌توان گفت که مربی بیماران خود هستیم یا «به افرادی که رنج می‌کشند آموزش می‌دهیم». این معنا با کاربرد اصلی توجه‌آگاهی در ۲۵۰۰ سال پیش کاملاً همخوانی دارد: آموزه‌ای که رنج را تسکین می‌دهد.

با توجه‌آگاهی می‌توانیم حضور و هشیاری کامل را در زندگی خود تجربه کنیم. اکثر درمانگران هرگز فراموش نمی‌کنند که مشارکت واقعی در زندگی انسان‌های دیگر چه موهبت بزرگی است. در کنار یکدیگر عشق می‌ورزیم، می‌خندیم و گریه می‌کنیم، با هم مشتاق و هراسان می‌شویم، شکست می‌خوریم و پیروز می‌شویم و اگر شرایط مهیا باشد، در کنار هم بهبود می‌یابیم. هرچه بیشتر تجربه کسب می‌کنیم، با ماهیت گذرای این رویارویی‌های ارزشمند بیشتر آشنا می‌شویم و آرزو می‌کنیم از همه لحظه‌های درمان به بهترین نحو استفاده کنیم. این کتاب را با امید تحقق این آرزو به همکارانمان پیشکش می‌کنیم.



## بخش اول

# معنای توجه آگاهی

علاقه روزافزون درمانگران و پژوهشگران به توجه آگاهی، معنای این واژه را بیش از پیش گسترش داده است. برای درک بهتر تأثیر تمرین‌های توجه آگاهی بر روان‌درمانی و اثربخشی مثبت روان‌درمانی بر کاربست توجه آگاهی، خوب است که ماهیت توجه آگاهی و نوع ارتباط آن با مکاتب مرسوم روان‌درمانی را بهتر درک کنیم.

برای دستیابی به این هدف، ابتدا در فصل اول به بررسی مقدمات توجه آگاهی و روان‌درمانی می‌پردازیم: آشنایی با مفهوم توجه آگاهی، نقش‌های احتمالی آن در روان‌درمانی، مهارت‌های متفاوت برای به‌کارگرفتن آن، تاریخچه توجه آگاهی در روان‌شناسی علمی و بودایی و توجه آگاهی به‌منزله یک الگوی جدید در روان‌درمانی. در فصل دوم، شباهت‌ها و تفاوت‌های روان‌شناسی بودایی و رویکردهای اساسی روان‌درمانی غربی را بررسی و عناصر ارزشمندی را که هر یک از آنها به یکدیگر عرضه می‌کنند، شناسایی می‌کنیم.



## فصل ۱

# توجه آگاهی

## چیستی و اهمیت آن

کریستوفر گرمر

زندگی کردن شگفت‌انگیز است؛ فرصت بسیار کمی برای سایر  
فعالیت‌ها باقی می‌گذارد...

- امیلی دیکنسن (۱۸۷۲)

کار درمانگران کاستن از رنج هیجانی است. رنج به شکل‌های بی‌شماری تجربه می‌شود: استرس، اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، تعارض‌های بین فردی، سردرگمی یا ناامیدی. مخرج مشترک تمامی تشخیص‌های بالینی رنج است: تجربه‌ای متداول میان انسان‌ها. برخی از رنج‌ها مانند بیماری، پیری و مرگ، منشأ وجودی دارند. برخی از رنج‌ها نیز بیشتر شخصی به حساب می‌آیند. ممکن است مشکلات شخصی ما ناشی از آموزش‌های قبلی، شرایط کنونی، زمینه‌های ژنتیکی یا سایر عواملی باشند که بر یکدیگر اثر می‌گذارند. از زمان‌های بسیار دور، از توجه‌آگاهی - روشی به‌ظاهر ساده برای برقراری ارتباط با تجربه خود - برای کاستن از زهر مشکلات زندگی استفاده می‌شده است، به‌ویژه مشکلاتی که به‌وسیله خود فرد به وجود آمده‌اند. در این کتاب قصد داریم قابلیت‌های توجه‌آگاهی در بهبود فرایند روان‌درمانی را تشریح کنیم.

وقتی افراد برای درمان مراجعه می‌کنند، در مورد یک مسئله مطمئن هستند: می‌خواهند بهبود یابند. اغلب افراد روش‌های گوناگونی برای رسیدن به این هدف در نظر دارند، اما درمان ضرورتاً بر اساس انتظار آنها پیش نمی‌رود.



برای مثال، زنی جوان که مبتلا به اختلال وحشت‌زدگی است (او را سارا می‌نامیم)، با این امید با درمانگر تماس می‌گیرد که از آشفتگی هیجانی خود نجات پیدا کند. شاید سارا به دنبال رهایی از اضطراب خود باشد، اما با پیشرفت درمان متوجه می‌شود که در واقع، رهایی او در اضطرابش نهفته است. سارا چگونه متوجه این مسئله می‌شود؟ یک اتحاد درمانی قوی به او شهامت و احساس امنیت می‌دهد تا وحشت‌زدگی خود را با دقت بیشتری بررسی کند. سارا با بازنگری خود از حس‌های جسمانی ناشی از اضطراب و افکاری که با این حس‌ها تداعی می‌شوند آگاه می‌شود. او می‌آموزد که از طریق توصیف دقیق تجارب خود با وحشت‌زدگی مقابله کند. هر زمان که آماده بود، حس‌های جسمانی ناشی از اضطراب را که منجر به حمله وحشت‌زدگی می‌شود تجربه می‌کند و خود را در یک مرکز خرید یا فرودگاه می‌آزماید. تمامی این گام‌ها نیازمند آن است که سارا ابتدا به سمت اضطراب خود روی برگرداند. در چنین وضعیتی، سارا با یک طعمه‌گذاری مشفقانه مواجه شده است.

شاید درمانگرانی که اغلب با رویکردهای ارتباطی یا روان‌پویشی کار می‌کنند، با این فرایند آشنا باشند. با عمیق‌تر شدن ارتباط بیمار و درمانگر، گفت‌وگوها خودانگیخته‌تر و اصیل‌تر می‌شوند و بیمار به خود فرصت می‌دهد که مشکل واقعی‌اش را با صداقت و کنجکاوی بیشتری بررسی کند. بیمار با کمک حمایتی که از این رابطه دریافت می‌کند، به آرامی با آنچه در درونش می‌گذرد مواجه می‌شود. او می‌فهمد که برای بهبود وضعیت خود لازم نیست از تجربه‌اش اجتناب کند.

می‌دانیم که بسیاری از مدل‌های به‌ظاهر متفاوت روان‌درمانی اثربخش هستند (سلیگمن، ۱۹۹۵؛ ومپلد، ۲۰۱۲). آیا یک عنصر درمانی مشترک میان اشکال مختلف درمان وجود دارد که بتوان آن را شناسایی و اصلاح کرد یا حتی آموزش داد؟ به نظر می‌رسد توجه‌آگاهی در حال اثبات همین ادعاست.

## ارتباطی ویژه با رنج

یک درمان موفق، ارتباط بیمار را با رنج خویش تغییر می‌دهد. بدیهی است که اگر از رویدادهایی که در زندگی مان پیش می‌آیند کمتر ناراحت شویم، رنج ما کاهش خواهد یافت. اما چگونه می‌توان از تجارب ناخوشایند، کمتر آزرده شد؟ رنج جزئی از زندگی است. مگر بدن و ذهن به‌صورت غریزی از تجارب ناخوشایند اجتناب نمی‌کنند یا در برابر آنها مقاومت نشان نمی‌دهند؟ توجه‌آگاهی به ما کمک می‌کند از شدت واکنش‌های خود به آنچه در لحظه روی می‌دهد بکاهیم. توجه‌آگاهی روشی برای ارتباط با تمامی تجارب مثبت، منفی و معمولی است و منجر به کاهش رنج‌های متداول و افزایش احساس بهزیستی می‌شود.

توجه‌آگاهی یعنی بیدار شویم و آنچه را که در لحظه کنونی رخ می‌دهد، با نگرشی صمیمانه

شناسایی کنیم. متأسفانه، در اغلب مواقع این‌گونه نیستیم. به‌طور معمول یا گرفتار افکار مزاحم هستیم یا درگیر باورهایی درباره‌ آنچه در این لحظه روی می‌دهد. این وضعیت بی‌توجهی نام دارد. مثال‌های زیر نمونه‌هایی از بی‌توجهی است (برگرفته از مقیاس توجه و آگاهی هشیار، براون و رایان، ۲۰۰۳):

- سریع انجام دادن فعالیت‌ها بدون توجه به آنها
- شکستن یا انداختن وسایل به دلیل بی‌احتیاطی، بی‌دقتی یا فکر کردن درباره‌ موضوعی دیگر
- عدم تشخیص احساس‌های جزئی مربوط به تنش یا ناراحتی جسمانی
- فراموش کردن نام یک فرد بلافاصله پس از شنیدن آن
- خود را مشغول آینده یا گذشته کردن
- ناخنک زدن به غذا بدون آگاهی از خوردن آن

در مقابل، توجه‌آگاهی توجه ما را بر کاری متمرکز می‌کند که در همین لحظه مشغول انجام آن هستیم. با توجه‌آگاهی توجه ما درگیر گذشته یا آینده نمی‌شود و آنچه را که در لحظه رخ می‌دهد انکار نمی‌کنیم یا به آن دلبسته نمی‌شویم. در این حالت حضوری سخاوتمندانه داریم. این شکل از توجه با انرژی، روشن‌بینی و شادی همراه است. خوشبختانه توجه‌آگاهی مهارتی است که هر فردی می‌تواند آن را در خود پرورش دهد.

زمانی که گرتروود استاین (۱۹۲۲/۱۹۹۳) نوشت: «یک گل رز، یک گل رز است یک گل رز است یک گل رز است»، سعی داشت ذهن خواننده را دوباره و دوباره بر مفهوم ساده گل رز متمرکز کند. شاید او می‌خواست به آنچه «گل رز نیست» اشاره کند. گل رز یک رابطه عاشقانه که چهار سال پیش به طرز غم‌انگیزی به پایان رسیده یا یادآوری هرس باغچه در تعطیلات آخر هفته نیست. گل رز فقط یک گل رز است. ادراکی که با این نوع از «توجه خالص» همراه می‌شود، اغلب تداعی‌کننده توجه‌آگاهی است.

اکثر افرادی که برای روان‌درمانی مراجعه می‌کنند اسیر گذشته یا آینده هستند. برای مثال، افرادی که افسرده‌اند اغلب با تفکر درباره‌ گذشته خود احساس پشیمانی، غم یا گناه می‌کنند و افرادی که مضطرب هستند از آینده می‌ترسند. به نظر می‌رسد زمانی که از لحظه کنونی دور می‌شویم، رنج ما افزایش می‌یابد. وقتی توجه ما غرق در فعالیت‌های ذهنی می‌شود و شروع به نشخوار ذهنی می‌کنیم - بدون اینکه از این کار خود آگاه باشیم - زندگی روزمره ما نیز غم‌انگیز می‌شود. برخی از بیماران ما احساس می‌کنند در سالن سینما گیر افتاده‌اند و یک فیلم تکراری و ناراحت‌کننده را دوباره و دوباره نگاه می‌کنند، اما نمی‌توانند سالن را ترک کنند. توجه‌آگاهی به ما کمک می‌کند عادت‌های خود را کنار بگذاریم و با دیدی تازه به اطراف بنگریم؛ گل رز را همان‌گونه که هست ببینیم.

## تعاریف توجه‌آگاهی

اصطلاح توجه‌آگاهی، ترجمه کلمه *sati* از زبان پالی است. پالی از ۲۵۰۰ سال پیش زبان روان‌شناسی بودایی بوده و توجه‌آگاهی آموزه اصلی این مکتب است. *sati* به معنای آگاهی، توجه و یادآوری است. آگاهی چیست؟ براون و رایان (۲۰۰۳) آگاهی و توجه را زیرمجموعه هشیاری می‌دانند و آنها را این‌گونه تعریف می‌کنند:

هشیاری دربرگیرنده هر دو مفهوم آگاهی و توجه است. آگاهی راداری است که در پس‌زمینه هشیاری قرار دارد و همواره محیط بیرونی و درونی را بازبینی می‌کند. ممکن است فرد از وجود یک محرک آگاه باشد، بدون اینکه این محرک در مرکز توجه او قرار گیرد. توجه نیز فرایند متمرکز کردن آگاهی هشیار است که حساسیت فرد نسبت به یک تجربه معین و محدودشده را افزایش می‌دهد (وستن، ۱۹۹۹). در حقیقت آگاهی و توجه درهم‌تنیده‌اند زیرا توجه همواره «عناصری» را از «زمینه آگاهی» جدا می‌کند و برای بازه‌های زمانی متفاوت در کانون خود قرار می‌دهد.

همین حالا که مشغول خواندن این کلمات هستید، از هر دو - آگاهی و توجه - استفاده می‌کنید. شاید اگر سوت کتری بلندتر شود، در نهایت توجه شما را به خود جلب کند، به‌خصوص اگر بخواهید یک فنجان چای بنوشید. همچنین ممکن است در یک جاده آشنا به شکل «خودکار» رانندگی کنیم و از این کار خود چندان آگاه نباشیم اما اگر کودکی جلوی ماشین بدود، به‌سرعت واکنش نشان خواهیم داد. توجه‌آگاهی نقطه مقابل عملکرد خودکار و خیال‌بافی است؛ توجه‌آگاهی یعنی توجه‌کردن به آنچه در این لحظه مهم‌ترین است.

توجه‌آگاهی یادآوری را نیز دربرمی‌گیرد اما با غرق کردن خود در خاطرات گذشته کاری ندارد. در وضعیت توجه‌آگاهی به یاد می‌آوریم که دوباره توجه و آگاهی خود را به شکلی صمیمانه و پذیرا به سمت تجربه کنونی هدایت کنیم. جهت‌دهی مجدد مستلزم آن است که تصمیم بگیریم توجه را از عالم خیال برهانیم و لحظه کنونی را به شکلی تمام‌عیار تجربه کنیم.

واژه توجه‌آگاهی برای توصیف یک سازه نظری (مفهوم توجه‌آگاهی)، تمرین‌هایی برای پرورش توجه‌آگاهی (مانند مراقبه) یا فرایندهای روانی ( مکانیسم‌های فعال در ذهن و مغز) استفاده می‌شود. «آگاهی از هر لحظه» یک تعریف ساده از توجه‌آگاهی است. تعاریف دیگری نیز ارائه شده است: «هشیار ماندن در برابر واقعیت کنونی» (هان، ۱۹۷۶). «آگاهی واضح و متمرکز از آنچه در لحظه‌های متوالی ادراک، بر ما و در ما می‌گذرد» (نایاناپونیکا، ۱۹۷۲) و «شکلی از آگاهی که از طریق توجه هدفمند، متمرکز بر حال و به دور از داوری، با شکوفایی تجربه در هر لحظه حاصل می‌شود» (کبت -

زین، ۲۰۰۳). کلام آخر اینکه توصیف دقیق توجه‌آگاهی به‌وسیله‌ی واژه‌ها ممکن نیست زیرا توجه‌آگاهی تجربه‌ای غیرمحسوس و غیرکلامی است (گاناراتانا، ۲۰۰۲). این مسئله مانند تفاوت میان احساس کردن یک صدا در بدن خود و توصیف آنچه شنیده‌ایم است.

### توجه‌آگاهی در بافت درمانی

شاید ارائه‌ی یک تعریف دقیق از توجه‌آگاهی بیشتر ما را گمراه کند زیرا تعاریف معاصر از ریشه‌های چندبعدی بودایی فاصله گرفته‌اند (گروسمن، ۲۰۱۱؛ اولنزی، ۲۰۱۱) و مکاتب مختلف روان‌شناسی بودایی همیشه نظر یکسانی درباره‌ی معنای توجه‌آگاهی ندارند (ویلیمز و کبت-زین، ۲۰۱۱). رویکردهای عملی برای تعریف توجه‌آگاهی در محیط‌های بالینی تلاش می‌کنند مشابهت‌های برنامه‌های آموزشی متفاوت (کارمدی، ۲۰۰۹) یا وجوه اثربخش درمان‌های توجه‌آگاهی‌محور را شناسایی کنند. بیشپ و همکاران (۲۰۰۴) یک مدل دو مؤلفه‌ای برای تعریف توجه‌آگاهی ارائه داده‌اند که اکثر متخصصان با آن موافق‌اند: «اولین مؤلفه خودتنظیمی توجه است، به‌نحوی که توجه بر تجربه‌ی کنونی متمرکز بماند. در چنین وضعیتی شناخت فرد از رویدادهای ذهنی مربوط به لحظه‌ی کنونی افزایش می‌یابد. دومین مؤلفه اتخاذ یک رویکرد کنجکاوانه، سخاوتمندانه و پذیرا نسبت به تجربه‌ی خود است.»

تنظیم توجه در دهه‌ی اخیر بیش از هر موضوع دیگری در متون روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته، اما نباید فراموش کرد که کیفیت آگاهی هشیار نیز در محیط‌های بالینی اهمیت ویژه‌ای دارد، کیفیتی که دربرگیرنده‌ی ویژگی‌هایی مانند داوری نکردن، پذیرش، مهرورزی و شفقت‌ورزی است. جان کبت-زین (۲۰۰۵)، پیش‌گام اصلی تلفیق توجه‌آگاهی در مراقبت از سلامت، توجه‌آگاهی را این‌گونه تعریف می‌کند: «نوعی آگاهی مهربانانه، معطوف به لحظه‌ی حال و به دور از داوری.» وقتی با هیجان‌های شدید و مستمر سروکار داریم، باید با شفقت‌ورزی به رنج خود پاسخ دهیم (فلدمن و کایکن، ۲۰۱۱؛ گرم، ۲۰۰۹). اگر درمانگر یا بیمار با اضطراب یا انزجار از تجربه‌ی ناخوشایند خود روی برگرداند، توانایی‌اش برای مواجهه با آن تجربه به شکل معناداری کاهش می‌یابد.

از منظر توجه‌آگاهی، پذیرش یعنی اجازه دهیم تجارب‌مان به همان شکلی که در همین لحظه در جریان هستند تجربه شوند: پذیرش تجارب خوشایند یا دردناکی که در لحظه‌ی کنونی پدیدار می‌شوند. پذیرش تجربه‌ی کنونی به معنای تأیید رفتار اشتباه نیست، بلکه پیش‌نیازی برای تغییر رفتار است. «تغییر، برادر پذیرش است؛ برادر کوچک‌تر» (کریستنسن و جیکوبسن، ۲۰۰۰). درمانگران توجه‌آگاهی‌گرا نیز اعتقاد دارند که پذیرش، عنصری اساسی در فرایند درمان است (براک، ۲۰۰۳؛ لینهن، ۱۹۹۳a). کارل راجرز (۱۹۶۱) نیز به‌درستی بیان کرده: «تناقض شگفت‌انگیز زندگی این است که زمانی می‌توانم تغییر

کنم که خود را به همان شکلی که هستم بپذیرم.»

در این کتاب یک تعریف کوتاه برای توجه‌آگاهی در نظر گرفته‌ایم: (۱) آگاهی از (۲) تجربه کنونی (۳) همراه با پذیرش آن. این سه مؤلفه در اغلب بحث‌های مربوط به توجه‌آگاهی در کتاب‌های روان‌درمانی و بودایی دیده می‌شوند. این مؤلفه‌ها در لحظه‌های توجه‌آگاهی درهم تنیده‌اند اما در زندگی روزمره، همیشه حضور یکی از مؤلفه‌ها نشان‌دهنده حضور سایر مؤلفه‌ها نیست. برای مثال شاید آگاهی ما به جای حال غرق در گذشته باشد مانند تجربه خشمی شدید نسبت به یک بی‌عدالتی که در گذشته روی داده است. همچنین ممکن است آگاهی ما با پذیرش همراه نباشد، مانند تجربه شرم. به علاوه، گاهی پذیرش بدون آگاهی روی می‌دهد، مانند بخشش زودهنگام. حضور در لحظه بدون آگاهی نیز مانند حالت مستی است. درمانگران می‌توانند این سه مؤلفه را مقیاسی برای ارزیابی میزان توجه‌آگاهی در خود و بیماران‌شان در نظر بگیرند. آیا با پذیرشی مهربانانه، از آنچه که در ما و اطراف ما در همین لحظه در حال روی‌دادن است، آگاه هستیم؟

## سطوح تمرین توجه‌آگاهی

اگر می‌خواهید توجه‌آگاهی را درک کنید، باید آن را تجربه کنید. افراد مختلف بازه‌های زمانی متفاوتی را به تمرین توجه‌آگاهی اختصاص می‌دهند. در یک سوی این پیوستار تمرین روزانه قرار دارد. حتی در زندگی پرفشار و آشفته امروز ما نیز می‌توان لحظه‌های توجه‌آگاهی را تجربه کرد. می‌توانیم با تنفسی طولانی و هشیارانه، برای یک لحظه از فعالیت‌های خود فاصله بگیریم و از خود بپرسیم:

«در این لحظه چه حس‌هایی را در بدنم تجربه می‌کنم؟»

«در این لحظه چه احساسی دارم؟»

«در این لحظه به چه چیزی فکر می‌کنم؟»

«در این لحظه کدام پدیده را واضح و زنده در آگاهی خود تجربه می‌کنم؟»

تجربه توجه‌آگاهی همیشه به معنی آرام بودن نیست، مثل زمانی که متوجه می‌شویم «من در این لحظه به شدت عصبانی هستم». توجه‌آگاهی همه تجارب زندگی روزمره را دربرمی‌گیرد و در فرایند روان‌درمانی نیز اغلب به همین شکل خود را نشان می‌دهد.

در سوی دیگر پیوستار، راهبان و افرادی قرار دارند که مدت‌زمان قابل توجهی را به مراقبه اختصاص می‌دهند. وقتی بازه‌های زمانی طولانی را برای مراقبه معین می‌کنیم و با چشمانی بسته و در یک مکان ساکت، به‌طور کامل بر یک پدیده (برای مثال، تنفس) تمرکز می‌کنیم، ذهن شبیه میکروسکوپی می‌شود که فعالیت‌های ذهنی را در هر لحظه شناسایی می‌کند. آموزش زیر، مثالی از یک

مراقبه فشرده است:

اگر در یکی از اعضای بدن خود حس خارش را تجربه کردید، ذهن‌تان را بر آن عضو متمرکز کنید و به خارش توجه کنید... اگر خارش ادامه پیدا کرد و شدید شد و تصمیم گرفتید که آن عضو را بخارانید، حتماً به این تصمیم‌گیری توجه کنید. به آرامی دست را بلند کنید، هم‌زمان به عمل بلند کردن دست و لمس کردن عضوی که می‌خارد توجه کنید. با آگاهی از مالیدن محل خارش به آرامی آن را مالش دهید. وقتی حس خارش از بین رفت و تصمیم گرفتید که مالش آن محل را متوقف کنید، به این تصمیم‌گیری نیز توجه کنید. به آرامی دست خود را دور کنید و هم‌زمان به این دور کردن توجه کنید. وقتی دست را روی پا قرار دادید، به تماس دست با پا توجه کنید (ماهاسی، ۱۹۷۱).

مسلم است که این میزان از آگاهی دقیق و موشکافانه که حتی تشخیص «تصمیم‌گیری» نیز در آن ممکن است، مستلزم تعهدی استثنایی از جانب مراقبه‌کننده است. نکته جالب این است که آموزش بالا یک آموزش «مقدماتی» محسوب می‌شود. از نظر ماهاسی سایادا، در مراحل پیشرفته‌تر «برخی مراقبه‌کننده‌ها می‌توانند بین این سه مرحله به‌روشنی تمایز قائل شوند: (۱) توجه به یک پدیده، (۲) دست‌کشیدن از توجه به آن و (۳) از بین رفتن هشیاری پس از تشخیص متوقف شدن توجه؛ همگی در یک توالی سریع» (۱۹۷۱).

لحظه‌های توجه‌آگاهی ویژگی‌های معین و مشترکی دارند، صرف‌نظر از اینکه در کدام نقطه از پیوستار تمرین قرار گیرند. لحظه‌های هشیاری یا توجه‌آگاهی در زندگی روزمره برای فرد باتجربه و تازه‌کار تقریباً به یک شکل تجربه می‌شوند. ویژگی‌های لحظه‌توأم با توجه‌آگاهی این گونه است:

- غیرمفهومی: توجه‌آگاهی نوعی آگاهی متجسد، شهودی و آزاد از فرایندهای فکری است.
- غیرکلامی: تجربه توجه‌آگاهی در واژه نمی‌گنجد زیرا آگاهی پیش از ظهور کلمات در ذهن تجربه می‌شود.
- متمرکز بر حال: توجه‌آگاهی همواره در زمان حال ممکن می‌شود. غرق شدن در افکار ما را به صورت موقتی از حال دور می‌کند.
- به دور از داور: اگر تجربه خود را دوست نداشته باشیم، از آن آگاه نخواهیم شد.
- مشارکتی: توجه‌آگاهی یک مشاهده بی‌طرفانه نیست، بلکه تجربه صمیمانه اما سبکبارانه ذهن و بدن است.
- رهایی‌بخش: هر لحظه از توجه‌آگاهی ما را اندکی از رنج شرطی‌شده خود رها می‌سازد و میان ما و ناراحتی فاصله‌ای ایجاد می‌کند.

در هر لحظه توجه‌آگاهی، این ویژگی‌ها به صورت هم‌زمان تجربه می‌شوند. در تمرین توجه‌آگاهی هشیارانه تلاش می‌کنیم تا با آگاهی صمیمانه و تمامی ویژگی‌های ذکر شده، دوباره و دوباره به لحظه کنونی بازگردیم. توجه‌آگاهی تجربه‌ای غیر معمول نیست اما استمرار آن پدیده‌ای نادر است.

## خرد و شفقت‌ورزی

توجه‌آگاهی به خودی خود یک هدف محسوب نمی‌شود؛ هدف اصلی در پرورش توجه‌آگاهی، رهایی از رنج است. با پرورش توجه‌آگاهی، خرد و شفقت‌ورزی نیز پدیدار می‌شوند و بدیهی است که تمامی این ویژگی‌ها منجر به رهایی روان‌شناختی می‌شوند (گرم و سیگل، ۲۰۱۲). برای مثال، تمرین توجه‌آگاهی ما را از تفکر پی‌درپی می‌رهاند و در عوض به ما نشان می‌دهد که زندگی ما، همچنین ادراک ما از خود، تا چه اندازه سیال و متغیر است. این بینش ما را از تلاش همیشگی برای پیشرفت اجتماعی و دفاع از خود در برابر توهین‌های پیش‌پاافتاده بی‌نیاز می‌کند. این بینش در روان‌شناسی بودایی «خرد» نامیده می‌شود: بینش درباره ناپایداری و آگاهی از توهم وجود یک «خود» ثابت و درک این نکته که با جنگیدن با واقعیت این لحظه، باعث تیره‌بختی خود خواهیم شد.

هراکلیتوس، فیلسوف یونانی، توصیه می‌کند: «ای کسانی که به دنبال خرد هستید، آنچه را من انجام داده‌ام انجام دهید: درون خود را جست‌وجو کنید» (هیلمن، ۲۰۰۳). پیشنهاد بودا نیز این است: «بیا و بنگر» (*ehipassiko* در زبان پالی). به دلیل ارتباط نزدیک میان بینش ژرف‌اندیشانه و خرد، تمرین توجه‌آگاهی با اصطلاح مراقبه بینش‌مدار نیز شناخته می‌شود: تمرین واکاوی درون و مشاهده پدیده‌ها به همان شکلی که هستند، به دور از ادراک‌ها و واکنش‌های قدیمی، با قصد رهاسازی قلب و ذهن.

خرد و شفقت‌ورزی دو بال یک پرنده‌اند (دالای لاما، ۲۰۰۳؛ گرم و سیگل، ۲۰۱۲). شفقت‌ورزی توانایی پذیرش رنج خود و دیگران و تمایل به کاستن این رنج است. شفقت‌ورزی پیامد طبیعی خرد است: آگاهی و پذیرش کامل ماهیت حقیقی تمامی پدیده‌ها. شفقت‌ورزی از طریق انجام تمرین‌های هدفمند نیز پرورش می‌یابد. اگر در مقام درمانگر، نابخردانه نسبت به یک بیمار شفقت‌ورزی کنیم، این احتمال وجود دارد که غرق در هیجان‌های خود شویم، مسیر رهایی از رنج را تشخیص ندهیم و متقاعد شویم که درمان او بی‌نتیجه است. در مقابل، اگر خردمندانه به وضعیت بیمار نگاه کنیم یعنی ماهیت پیچیده شرایط او را درک کنیم و راه رهایی از رنج را تشخیص دهیم اما از ناامیدی او بی‌خبر باشیم، پیشنهاد‌های درمانی ما مؤثر نخواهد بود. درمانگران به هر دو عنصر خرد و شفقت‌ورزی نیاز دارند و می‌توانند با استفاده از تمرین‌های توجه‌آگاهی آنها را پرورش دهند.

## روان‌درمانگران و توجه‌آگاهی

توجه‌آگاهی تبدیل به جریانی غالب در امریکا شده است (رایان، ۲۰۱۲). در پژوهشی که در سال ۲۰۰۷ انجام شد، ۹۴ درصد امریکایی‌ها اعلام کردند که در طول سال گذشته تمرین‌های مراقبه‌ای انجام داده‌اند. این عدد پنج سال قبل ۷۶ درصد بود (سازمان ملی پزشکی مکمل و جایگزین، ۲۰۰۷). با توجه به اثرگذاری بالای علم در جوامع پیشرفته و علاقه روزافزون جامعه علمی به مطالعه مراقبه، این نتایج عجیب به نظر نمی‌رسد. در محافل بالینی، مراقبه یکی از روش‌های درمانی است که بیشترین پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است (والش و شپیرو، ۲۰۰۶). درمانگران به دلایل مختلفی به مفهوم توجه‌آگاهی علاقه نشان داده‌اند: شخصی، بالینی و علمی.

### تاریخچه‌ای کوتاه از کاربری توجه‌آگاهی در روان‌درمانی

اندیشه‌های شرقی از اواخر قرن هجدهم میلادی به‌طور رسمی به فلسفه و روان‌شناسی غربی معرفی شدند، یعنی زمانی که دانشمندان انگلیسی شروع به ترجمه متون عرفانی هندی از جمله «باگاواد گیتا» کردند. این آموزه‌ها و متون بودایی با نوشته‌های پیروان تعالی‌گرایی در جامعه امریکا تثبیت شد. هنری دیوید تورو که یکی از پیروان مکتب تعالی‌گرایی است، در یکی از کتاب‌های خود با عنوان «والدن» (۱۸۵۴/۲۰۱۲) می‌نویسد: «در سرسرای آفتاب‌گیر خود، از طلوع خورشید تا به هنگام ظهر نشستم، غرق در خیال‌پردازی... فهمیدم که منظور اهالی مشرق‌زمین از تعمق چیست.» در اوایل قرن نوزدهم میلادی، ویلیام جیمز به دانشجویان خود در دانشگاه هاروارد گفت: «این (روان‌شناسی بودایی) رویکردی است که تا ۲۵ سال دیگر همه آن را مطالعه خواهند کرد» (اپستاین، ۱۹۹۵). پیش‌بینی جیمز تا حدود زیادی به واقعیت پیوسته، اما در تخمین زمان آن چند سالی اشتباه کرده است.

حوزه روان‌تحلیلگری از مدت‌ها پیش به استقبال روان‌شناسی بودایی رفته است. در دهه ۱۹۳۰، فروید در نامه‌هایی به یک دوست اعتراف می‌کند که فلسفه شرقی برای او غریب است و شاید «خارج از محدودیت‌های سرشت او باشد» (اپستاین، ۱۹۹۵). با وجود این، فروید در کتاب «تمدن و ملالت‌های آن» (۱۹۶۱a)، «احساس اقیانوس‌وار» برآمده از مراقبه را یک تجربه واپس‌رونده به حساب می‌آورد. فرنس الکساندر (۱۹۳۱) نیز با نگارش مقاله‌ای با عنوان «آموزش بودایی، یک کاتاتونیای ساختگی» دیدگاه فروید را تأیید می‌کند. سایر نظریه‌پردازان روان‌پویشی نظر مثبت‌تری به این رویکرد داشتند، به‌ویژه کارل یونگ که در سال ۱۹۲۷ تفسیری بر «کتاب تبتی مردگان» نوشت و همیشه نسبت به روان‌شناسی شرقی کنجکاو بود.

در جنگ جهانی دوم، بسیاری از غربی‌ها با روان‌شناسی‌های آسیایی، به‌ویژه ذن در مکتب بودایی آشنا شدند. در ژاپن، شُما موریتا یک برنامه شبانه‌روزی مبتنی بر ذن برای درمان اضطراب طراحی کرد.



در این برنامه بیماران تشویق می‌شدند به‌جای تلاش برای تغییر یا متوقف کردن ترس خود، آن را تجربه کنند. این برنامه شباهت بسیاری به رویکردهای جدید روان‌درمانی توجه‌آگاهی محور دارد. پس از پایان جنگ، دی. تی. سوزوکی با اریک فروم و کرن هورنای به بحث و تبادل نظر پرداخت (فروم، سوزوکی و دی‌مارتینو، ۱۹۶۰؛ هورنای، ۱۹۴۵) و الهام‌بخش آینده‌نگران و هنرمندان بسیاری مانند الن واتس و جان کیچ و نویسندگان نسل بیت از جمله جک کرووک و الن گینزبرگ شد (برای مطالعه بیشتر درباره تفسیرهای تاریخی از روان‌شناسی بودایی در غرب، به مک‌کون، رایبل و میکوزی، ۲۰۱۱ و فیلدز، ۱۹۹۲، مراجعه کنید).

در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، بسیاری از جوانان باور داشتند که رهایی هیجانی با مطالعه فلسفه شرقی و انجام مراقبه حاصل می‌شود. به‌این‌ترتیب، بذری توجه‌آگاهی در ذهن بسیاری از درمانگران آینده کاشته شد. در ۱۹۶۲، فریتز پرلز (۲۰۱۲) مطالعه‌ی ذن را در ژاپن آغاز کرد و با وجود اینکه از تجربه خود دلسرد بود، عنوان کرد که «پدیده تجربه‌شده کامل‌ترین گشتالت است». در اواخر دهه ۱۹۶۰، با به شهرت رسیدن گروه بیتل‌ها و بازگشت سایر زائران مشهور از هند و معرفی اندیشه روشن‌بین، جوانان بسیاری به کلاس‌های مراقبه‌ی تعالی‌بخش هجوم آوردند (روزنتال، ۲۰۱۲). بیش از یک میلیون جلد از «همین حالا اینجا باش» (۱۹۷۱)، کتاب روان‌شناس سابق دانشگاه هاروارد، رم داس، که ترکیبی از افکار هندو و بودایی بود به فروش رسید. یوگا نیز که در اصل توجه‌آگاهی در حرکت است (بوچیو، ۲۰۰۴؛ هارتراخت، ۲۰۰۳) در همان زمان به غرب معرفی شد. درمانگران به تدریج میان تمرین‌های شخصی خود و کار بالینی پیوند ایجاد کردند.

پژوهش درباره مراقبه رونق گرفت. برای مثال هربرت بنسن (۱۹۷۵)، متخصص قلب و عروق، به دلیل استفاده از مراقبه در درمان بیماری‌های قلبی مشهور شد. روان‌شناسی بالینی نیز با انجام پژوهش‌هایی درباره مراقبه به‌منزله یک درمان جانبی یا نوعی روان‌درمانی مستقل، همگام با این جریان پیش رفت (اسمیت، ۱۹۷۵). در سال ۱۹۷۷، انجمن روان‌پزشکی آمریکا بررسی رسمی اثربخشی بالینی مراقبه را ضروری دانست. اکثر مقاله‌های آن زمان پیامدهای مراقبه تمرکز را بررسی می‌کردند، تمرین‌هایی مانند مراقبه تعالی‌بخش و پاسخ آرام‌ساز بنسن. اما از دهه ۱۹۹۰، بخش اعظم پژوهش‌ها بر مراقبه توجه‌آگاهی متمرکز شد (اسمیت، ۲۰۰۴). در ۱۹۷۹، جان کبت-زین «کانون توجه‌آگاهی» را در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست تأسیس کرد. در این کانون برنامه «کاهش استرس بر مبنای توجه‌آگاهی» را به افرادی آموزش می‌داد که دچار بیماری‌های مزمن بودند و درمان‌های پزشکی بر آنها اثرگذار نبود. تا سال ۲۰۱۲، برنامه کاهش استرس بر مبنای توجه‌آگاهی بیش از هفتصد بار در سراسر جهان آموزش داده شده (کانون توجه‌آگاهی، ۲۰۱۲) و یکی از اصلی‌ترین برنامه‌های آموزش توجه‌آگاهی است که در پژوهش‌های روان‌شناختی از آن استفاده می‌شود.