

روان‌شناسی پیشرفته:
مباحثی در شناخت، هیجان و رفتار

فهرست

مقدمه	۹
بخش ۱. شناخت	۱۱
فصل ۱. ذهن آگاهی	۱۳
فصل ۲. استحکام روانی	۳۲
فصل ۳. چشم انداز زمانی	۴۷
فصل ۴. خویشتن داری	۵۸
فصل ۵. خودافشاگری	۷۸
فصل ۶. بدبینی	۹۳
فصل ۷. نشخوار فکری مشترک	۱۰۷
بخش ۲. هیجان	۱۲۱
فصل ۸. تنظیم هیجان	۱۲۳
فصل ۹. گذشت	۱۴۱
فصل ۱۰. تاب آوری روان شناسی	۱۵۴
فصل ۱۱. خستگی از دلسوزی و استرس آسیب زای ثانویه	۱۷۱
فصل ۱۲. سواد هیجانی	۱۸۹
بخش ۳. رفتار	۲۰۱
فصل ۱۳. رفتار خموده	۲۰۳
فصل ۱۴. بلندپروازی	۲۱۵
فصل ۱۵. خودمحقق بینی روان شناسی	۲۲۵
فصل ۱۶. قُلدری	۲۳۸
فصل ۱۷. بی مدنی	۲۵۲
فصل ۱۸. مدرسه گریزی	۲۷۱

۲۸۵.....	فصل ۱۹. همکار آزاری.....
۳۰۰.....	فصل ۲۰. خیانت اینترنتی.....
۳۱۷.....	فهرست منابع.....
۳۳۱.....	پیوست‌ها.....
۴۲۰.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۴۲۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

بر اساس تعاریف علمی، روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی است؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت که روان‌شناسی علم مطالعه شناخت، هیجان و رفتار است و این سه بخش عمده‌ترین بخش‌های روان‌شناسی علمی هستند که بیشترین پژوهش‌های روان‌شناسی به آن‌ها اختصاص داده شده است.

در علم روان‌شناسی، مباحث و موضوعات مهم و پیشرفته‌ای وجود دارد که گاهی این مباحث، مورد بی‌توجهی دانشجویان و پژوهشگران قرار می‌گیرد و در گذشته در کتاب‌ها و سرفصل‌های روان‌شناسی به آن‌ها اشاره نشده است؛ اما امروزه در دنیای جدید و پیشرفته، هر کدام از آن‌ها همانند سرنخی برای پژوهشگران و دانشجویان هستند و ضعف ادبیات پژوهشی مربوطه، دانشجویان را با مشکل مواجه نموده است. از این رو، تألیف این کتاب و مباحث آن، با توجه به حوزه‌های مورد علاقه مؤلف انتخاب شده که بسیاری از این مباحث توسط نگارنده مورد پژوهش قرار گرفته است. از نکات مهم این کتاب، در برداشتن راهنمای مربوط به درمان و آموزش برخی از مباحث و نیز مقیاس‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری است که در بخش پیوست‌ها ذکر شده است.

هدف کلی این کتاب، معرفی متغیرهای جدید روان‌شناختی در حیطه‌های مختلف شناخت، هیجان و رفتار است. اهداف جزئی آن نیز عبارت است از: افزایش اطلاعات در زمینه مبانی نظری متغیرهای جدید روان‌شناختی، کمک به درک و کاربرد ابزارهای سنجش هر متغیر، آشنایی با شیوه‌های مداخله مبتنی بر برخی از متغیرها و اهمیت دادن به شور و هیجان پژوهشی در بین دانشجویان در مورد متغیرهای جدید روان‌شناسی. هرچند بسیاری از مباحث کتاب، از جنبه‌هایی باهم هم‌پوشانی دارند، اما برای فهم بهتر خوانندگان، این کتاب در سه بخش عمده طراحی شده که عبارت‌اند از: شناخت، هیجان و رفتار. بخش مربوط به شناخت، شامل مباحثی از جمله ذهن‌آگاهی، استحکام روانی، چشم‌انداز زمانی، خویشتن‌داری، خودافشاگری، بدبینی و نشخوار فکری مشترک است. در بخش هیجان، متغیرهایی از جمله تنظیم هیجان، گذشت، تاب‌آوری، خستگی از دلسوزی و استرس آسیب‌زای ثانویه و همچنین سواد هیجانی مورد بحث قرار گرفته است و بخش رفتار، رفتارهایی از جمله رفتار خموده، بلندپروازی، خودمحقق‌بینی، قلدری، بی‌مدنی، مدرسه‌گریزی، همکارآزاری و خیانت اینترنتی را در بر می‌گیرد. در نهایت، در بخش پیوست‌ها برای تسهیل انجام پژوهش در مورد متغیرهای کتاب حاضر، مراحل درمان مبتنی بر برخی متغیرها، مقیاس‌ها و پرسشنامه‌های مربوطه به همراه راهنما و شیوه‌نامه‌گذاری آورده شده است.

امید است که این کتاب بتواند راهنمای مطلوبی برای دانشجویان و اساتید بوده و چراغ راهی برای آنان در زمینه انجام فعالیت‌های پژوهشی و علمی باشد. در نهایت، از دانشجویان، اساتید و پژوهشگران انتظار می‌رود جهت رعایت اخلاق پژوهشی، در استفاده از مطالب کتاب، نقل‌قول‌های مستقیم و غیرمستقیم را رعایت نمایند.

لازم به ذکر است که در تهیه و تدوین این کتاب، ممکن است لغزش‌ها و خطاهایی وجود داشته باشد؛ لذا از خوانندگان، دانشجویان و اساتید گرامی انتظار می‌رود که با ارائه پیشنهادات سازنده خود، از طریق رایان‌نامه (s.ariapooran@gmail.com) زمینه لازم را برای چاپ‌های بعدی این کتاب فراهم نمایند.

دکتر سعید آریاپوران

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه ملایر

۱۴۰۰

بخش ۱

شناخت

مباحث بخش شناخت عبارت‌اند از:

فصل ۱: ذهن آگاهی

فصل ۲: استحکام روانی

فصل ۳: چشم‌انداز زمانی

فصل ۴: خویشتن‌داری

فصل ۵: خودافشاگری

فصل ۶: بدبینی

فصل ۷: نشخوار فکری مشترک

پیش‌درآمد

تا دهه ۱۹۵۰، رفتارگرایی مهم‌ترین مکتب فکری در حوزه روان‌شناسی بود. رفتارگرایی توسط پاولوف واتسون و اسکینر بیش از سایرین در روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفت. در رفتارگرایی تأکید زیادی بر تقویت، تنبیه و شرطی‌سازی کلاسیک و شرطی‌سازی فعال (کنشگر) شده بود و این عقیده وجود داشت که افراد، به‌طور قابل توجهی، تحت تأثیر چنین نیروهایی قرار دارند. در عین حال، طرز تفکر یا احساس مردم در مورد اتفاقاتی که در پیرامونشان در حال رخ دادن است، منفی تلقی می‌شد. بین ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ رفته‌رفته این موج تغییر جهت داد و موضوعاتی مانند «توجه»، «حافظه» و «حل مسئله» مورد توجه قرار گرفتند. در این دوره که اغلب از آن به عنوان «انقلاب شناختی» نام برده می‌شود، پژوهش‌های زیادی در زمینه مدل‌های پردازش و روش‌های پژوهش شناختی صورت گرفت و برای نخستین بار عبارت «روان‌شناسی شناخت» به کار برده شد. این انقلاب شناختی در توجه و علاقه‌مندی به افکار و احساسات (یعنی روان‌شناسی شناختی) رخ داد و نه تنها مورد قبول واقع شد، بلکه به موضوعی جدید و نو برای صحبت در مورد تفاسیر ذهنی وقایع، تبدیل شد. مردم دیگر موجوداتی شرطی تصور نشدند، بلکه به موجوداتی با قوه‌ی تفکر تبدیل گشتند که واکنش‌های احساسی خود را بر اساس تفاسیرشان از وقایع زندگی روزمره، انجام می‌دهند (آریاپوران و محمدی، ۱۳۹۷). امروزه، روان‌شناسی شناخت یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که فرایندهای ذهنی از قبیل چگونگی تفکر، درک، یادآوری و یادگیری در افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد. تمرکز اصلی این حوزه بر چگونگی اکتساب، پردازش و ذخیره‌سازی اطلاعات در افراد است. کاربردهای عملی متعددی برای روان‌شناسی شناخت وجود دارد که از آن میان می‌توان به روش‌های بهبود حافظه، چگونگی افزایش دقت و تصمیم‌گیری و چگونگی ساخت‌دهی به مطالب آموزشی به‌منظور بهبود یادگیری اشاره کرد.

در بخش حاضر مباحث عمده‌ای از شناخت از جمله ذهن‌آگاهی، استحکام روانی، چشم‌انداز زمانی، خویش‌داری، خودافشاگری، بدبینی و نشخوار فکری مشترک مورد بحث قرار گرفته‌اند. ذهن‌آگاهی، توجه آشکاری است که آگاهی لحظه به لحظه از تغییر اهداف و ادراکات را شامل می‌شود؛ استحکام روانی به برخورداری از قدرت و توانایی طبیعی و رشد یافته که فرد را قادر می‌سازد تا به طور کلی در محیط‌های آموزشی، اجتماعی و رقابتی سازگارتر و بهتر از رقیبان خود عمل کند، اشاره دارد؛ چشم‌انداز زمانی، فرایند ناهشیاری است که به‌موجب آن، تجارب شخصی و اجتماعی در طبقات زمانی گذاشته می‌شوند؛ خویش‌داری یا خودکنترلی، توانایی مهار هیجانات، رفتارها و امیال شخصی در مواجهه با تقاضاهای بیرونی برای مناسب عمل کردن در جامعه است؛ خودافشاگری عمل آشکارسازی اطلاعات برای دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد؛ بدبینی نگرش منفی یا ناخوشایند، به‌ویژه نداشتن اعتقاد کلی به صداقت یا انگیزه‌های اظهارشده دیگران است؛ و نشخوار فکری مشترک، به عنوان تمرکز بیش‌ازحد بر مشکلات موجود در روابط بسیار نزدیک با همسالان تعریف می‌شود.

فصل ۱

ذهن آگاهی

اهداف یادگیری

- ❖ از خواننده کتاب پس از اتمام فصل حاضر انتظار می‌رود که بتواند:
- ❖ تعریف روشنی از ذهن آگاهی ارائه دهد.
- ❖ تمرینات رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی را شرح دهد.
- ❖ ویژگی‌های مهم ذهن آگاهی از نظر درمانگران را نام ببرد.
- ❖ عناصر سه‌گانه ذهن آگاهی را شرح دهد.
- ❖ درمان‌ها و آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی را شرح دهد.
- ❖ حداقل یک ابزار سنجش ذهن آگاهی را نام ببرد.

مقدمه

و ذهن آگاهی هسته اصلی آموزش در این مکتب و زبان بوده است. ساتی، شامل تکنیک‌هایی از جمله آگاهی، توجه و یادآوری است. براون و ریان (۲۰۰۳) آگاهی و توجه را در سایه هشیاری چنین تعریف می‌کنند: «هشیاری، هم شامل آگاهی و هم شامل توجه می‌شود. آگاهی، مقدمه یا رادار هشیاری است و بازبینی محیط بیرونی و درونی را نشان می‌دهد. با داشتن آگاهی، یک فرد ممکن است از محرک‌ها بدون اینکه در مرکز توجه قرار گیرند، آگاه باشد. توجه، در فرایند تمرکز و آگاهی هشیارانه است و میزان حساسیت مثبت به دامنه محدود تجربیات را بالا می‌برد» و در حقیقت، براساس نظر گرمر، سیگال و فوتون (۲۰۰۵) آگاهی و توجه در هم تنیده شده‌اند؛ یعنی توجه، در زمینه و بافت آگاهی سنجیده می‌شود (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

گاهی اوقات از هردو واژه آگاهی و توجه به جای ذهن آگاهی استفاده می‌شود. کتری آب جوش سوت می‌زند و زمانی توجه شما را بیشتر به خود جلب می‌کند که با صدای بلند سوت بکشد و به‌ویژه زمانی که شما دوست دارید یک فنجان چای بنوشید! به‌طور مشابه، ممکن است در یک جاده آشنا در حال رانندگی باشید. در این حالت ممکن است کمتر به جاده توجه کنید؛ اما

ذهن آگاهی معنای فارسی واژه mindfulness و یکی از متغیرهایی است که در طی سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده و در ایران نیز پژوهش‌های زیادی در مورد آن و اثربخشی درمان‌های مبتنی بر آن به چاپ رسیده است. در ایران و در پژوهش‌های علمی، برخی پژوهشگران واژه‌های دیگری به جای آن به کار برده‌اند که از جمله این واژه‌ها می‌توان به بهوشمندی، حضور ذهن و هوشیاری فراگیر اشاره کرد. اما واژه ذهن آگاهی نسبت به سایر واژه‌ها می‌تواند معنای گسترده‌تری را در بر داشته باشد؛ زیرا به طور خلاصه می‌توان گفت که این واژه به معنای جمع بودن حواس یا جمع بودن شش دانگ حواس است و واژه ذهن آگاهی این معنا را بهتر به ذهن متبادر می‌کند تا واژه‌های دیگر. بنابراین از نظر نگارنده کتاب این واژه مناسب‌تر است.

تعاریف

از نظر معناشناسی، mindfulness ترجمه لاتین واژه Sati در زبان بوداییان است. Pali زبان بوداییان در ۲۵۰۰ سال پیش بوده

دانش در مورد خود و خرد دانست؛ بر این اساس، آموزه‌های بودائی دستورالعمل‌های مفصلی در مورد چگونگی انجام پرس‌وجو در مورد ماهیت ذهن ارائه می‌دهد و می‌تواند به شخص کمک کند تا از تجربه ذهنی خود بهره ببرد. این می‌تواند شامل درک آنچه «حال حاضر» است، باشد؛ همچنین می‌تواند درک اینکه چگونه افکار از احساسات ناشی می‌شوند و درک ماهیت شرطی افکار و دیگر ادراکات را در بر داشته باشد (کارونامونی و ویراسیرا، ۲۰۱۷). در آموزه‌های بودائی، خرد نهایی به معنای درک عمیق در مورد همه پدیده‌ها یا «دیدن اشیاء یا پدیده‌ها، همان‌طور که هستند» است (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

براساس نظر نگارنده کتاب، با جمع‌بندی از تعاریف بالا می‌توان گفت که ذهن آگاهی توجه آگاهانه، هشیارانه به آنچه که در درون ما و پیرامون ما اتفاق می‌افتد است، بدون اینکه در مورد این داده‌های درونی و بیرونی قضاوتی صورت پذیرد. به عنوان نمونه، فردی که در حال رانندگی است بدون توجه به افکار ذهنی و عوامل حواسپرتی محیطی به رانندگی خود در مسیر همراه با توجه هشیارانه به تابلوهای راهنمایی و رانندگی ادامه می‌دهد. یا در مثال دیگر، اگر فردی در حال ورزش باشد، فقط به ورزش و فعالیت بدنی بدون قضاوت در مورد خود و افکار خویش می‌پردازد و عضلات و حرکات ورزشی خود را به صورت آگاهانه حس می‌کند. شاید بعد از ورزش درد در عضلات را احساس کرده باشید؛ اگر کمی فکر کنیم شاید در حین ورزش هم این دردها هم وجود داشته است اما ما ذهن آگاهانه به بدن خود در حین ورزش توجه نکردیم! شاید برای همه ما اتفاق افتاده باشد که هنگام گرسنگی و به محض خوردن غذا توجهی به مزه غذا نکرده باشیم و یا اینکه فقط به دنبال سیرکردن شکم گرسنه خویش بودیم، اما فرد ذهن آگاه با خوردن آگاهانه و خوردن در لحظه و توجه هشیارانه به مزه غذا به خوردن می‌پردازد و از آن لذت می‌برد.

ریشه‌های ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یکی از پیش‌فرض‌های لازم در حقایق اصیل چهارگانه در فرهنگ بودائی است. این حقایق، مؤلفه کلیدی روش بودا بوده و در میان هواداران وی مورد استقبال قرار گرفته است. سه نوع گام در طریقت چهارگانه بودا عبارت‌اند از: (۱)

زمانی که یک کودک در مقابل ماشین ظاهر شود، آگاهی‌تان بیشتر می‌شود. ذهن آگاهی، مخالف یک رانندگی خودکار و خواب روزانه است و توجه به آنچه در حال حاضر وجود دارد را نشان می‌دهد. ذهن آگاهی همچنین شامل یادآوری است؛ اما نه اینکه همیشه در خاطرات توقف نمایم. ذهن آگاهی، شامل یادآوری برای جهت دادن دوباره به توجه و آگاهی ما نسبت به تجربه اخیر در حالتی پذیرا و مورد علاقه است. به عبارت دیگر، گرم‌ر و همکاران (۲۰۰۵) بیان کردند که ذهن آگاهی نیازمند توجه برای رهایی از خیالات است (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

تعاریف عمده‌ای در مورد ذهن آگاهی وجود دارد که برخی از آن‌ها در اینجا آورده شده است:

گلمن (۱۹۸۸) معتقد است که در ذهن آگاهی، شخصی که در حال مراقبه است، به صورت دقیق به حقایق موجود می‌پردازد و هر واقعه را همان‌طور که اتفاق افتاده، می‌بیند. از نظر هان (۱۹۹۱) ذهن آگاهی، حفظ هشیاری نسبت به حقایق موجود است. گوناراتانا (۱۹۹۲) ذهن آگاهی را به عنوان به خاطر آوردن انجام یک فعالیت، دیدن اشیاء همان‌طور که هستند، و دیدن ماهیت واقعی پدیده‌ها تعریف می‌کند. کابات‌زین (۱۹۹۴) بیان می‌کند که ذهن آگاهی، به معنای توجه ویژه به اهداف و زمان حال است و توجه بدون قضاوت را در بر دارد. به عبارت دیگر، از نظر کابات‌زین (۱۹۹۴) ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ذهنی تعریف شده است که بر تجربیات در زمان حال بدون قضاوت و داوری متمرکز می‌شود (آریاپوران، ۱۳۹۲).

در تعریف دیگر، از نظر کابات‌زین (۲۰۱۳) ذهن آگاهی فرایندی روان‌شناختی است که به عمد توجه فرد را به تجربیاتی که در لحظه حاضر بدون قضاوت اتفاق می‌افتد، جلب می‌کند و فرد می‌تواند آن را از طریق مراقبه و یا آموزش‌های دیگر یاد بگیرد (آریاپوران و گودرزی، ۱۳۹۹).

اپستین (۱۹۹۵) ذهن آگاهی را به عنوان توجه آشکار تعریف نموده است که آگاهی لحظه به لحظه از تغییر اهداف و ادراکات را شامل می‌شود. براون و رایان (۲۰۰۳) ذهن آگاهی را حالتی از توجه و آگاهی نسبت به آنچه در یک فرد و یا برای وی اتفاق می‌افتد، تعریف می‌کنند. از نظر گرم‌ر (۲۰۰۵) ذهن آگاهی، آگاهی از تجربیات موجود همراه با پذیرش آن‌هاست (آریاپوران، ۱۳۹۲).

ذهن آگاهی از نظر روان‌شناسی را می‌توان ابزاری برای رشد

چهار شالوده اصلی ذهن‌آگاهی را تمرین کند، به بالاترین سطح دانش و توجه یا آنا خواهد رسید (مک، ۲۰۰۸؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۰).

از نظر سیلاناندا (۲۰۰۲) اولین موضوع، تفکر یا تأمل در مورد بدن است که ترجمه آن ذهن‌آگاهی تنفس^۱ است و شامل آموزش‌های عملی در مورد توجه بر مسیرهای عبور تنفس در بدن است. گام اول در این تکنیک، دم و بازدم همراه با آگاهی است. گام بعدی، تنفس طولانی و کوتاه، و گام آخر، تمرکز کامل بر دم و بازدم است. اجرای این تمرین، موجب آرامش بدن و تنفس می‌شود. باور بر این است که فرد در حال تمرین مراقبه، در مورد بدن خویش به صورت درونی یا بیرونی و یا هم بیرونی و هم درونی فکر می‌کند. بنابراین، شناخت در مورد بدن (این بدن من است) از طریق دانش و آگاهی تحقق می‌یابد. تفکر در مورد بدن به صورت درونی، بیرونی یا هر دو، کاملاً گنج‌کننده است.

مربیان ذهن‌آگاهی، در مورد این عبارات کمتر بحث نموده و می‌گویند که تفکر بیرونی شامل آگاهی از نفس کشیدن دیگران، و تفکر درونی آگاهی از نفس کشیدن خود شخص است (آریاپوران، ۲۰۱۳). از نظر نگارنده کتاب، این مفاهیم [درونی و بیرونی]، نیاز به تفسیر بیشتری دارند و از آنجا که در بحث ذهن‌آگاهی سرنوشت‌ساز به نظر نمی‌رسند، در تمرین‌های جایگزین از قبیل سوتا برای ذهن‌آگاهی تنفس یا سوتا برای ذهن‌آگاهی بدن، حذف شده‌اند.

علاوه بر این، مک (۲۰۰۸) بیان می‌دارد که سوتا، مراحل تأمل یا ژرف‌اندیشی چهارگانه را در یک روش روشن بیان می‌کند: اینکه «به‌درستی که این بدن من به همین صورت است، چه آن را دوست داشته باشم و چه دوست نداشته باشم، از آن راه فراری وجود ندارد». لذا از این طریق ذهن‌آگاهی که در آن گفته می‌شود «این بدن من است»، خود دلیلی بر دانش در مورد بدن و ذهن‌آگاهی است (آریاپوران، ۱۳۹۰). براساس نظر نگارنده کتاب می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که این مفاهیم، آگاهی ما را نسبت به ریشه‌های ذهن‌آگاهی افزایش می‌دهند.

پس از بخش مربوط به تفکر در مورد بدن، از میان ریشه‌های ذهن‌آگاهی در آموزش‌های سوتا، سه بخش دیگر باقی

تمهیدات اخلاقی (زندگی درست، فعالیت درست و گفتار درست)، داشتن دیدگاه درست و هدف درست، ۳) نظم و انضباط ذهنی (تلاش درست، تمرکز درست و آگاهی یا ذهن‌آگاهی درست). اغلب این گام‌ها آموزش داده می‌شدند که آن‌ها نقش مهمی در پرداختن به ذهن‌آگاهی به عنوان تکنیکی در جهت رسیدن به آزادی روحی داشته‌اند. از طریق تمرکز بر تمرین ذهن‌آگاهی، می‌توان مشکلاتی که موجب کاهش آگاهی در مورد آزادی و رسیدن به آن می‌شوند را از بین برد (مک، ۲۰۰۸؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۰).

واژه سوتا، برای تطهیر انسان‌ها توسط راهب بودائی به کار برده می‌شد و کارایی آن، غلبه بر غمگینی و پریشانی، از میان بردن درد و ناراحتی، بهره بردن از آیین حقیقت و آرامش نیبانا (الهه آتش و طمع) بوده است (والش، ۱۹۹۵؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

آموزش سوتا، به صورت عامه‌پسند در میان بوداییان مورد استفاده قرار می‌گرفت که والش (۱۹۹۵؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۳ الف) آن را «توجه» ترجمه نموده است. این امر نشان می‌دهد که چگونه بودائیسیم اولیه، تمرین ذهن‌آگاهی را آموزش می‌داده است. شبیه سوتا، واژه دیگری به صورت تمرینی در فرهنگ بودا مورد استفاده قرار گرفته است که ماهاساتی پاتهانا نام دارد. پاتهانا، به معنای کوشش است که از طریق آن مراقبه‌کننده، ذهن‌آگاهی و توجه را در خود به وجود می‌آورد. چهار شالوده اصلی آموزش ماهاساتی پاتهانا سوتا، تأمل در مورد بدن، احساسات، ذهن و مفاهیم ذهنی است. از میان این چهار حوزه، دو مورد اول نسبت به دو مورد دیگر، توجه بسیاری را در آموزش‌های سوتا به خود جلب نموده است. تمرین‌های ایجاد تأمل بدنی یا تفکر در مورد بدن، در شش بخش به صورت زیر توصیف شده است: ۱) تنفس، ۲) حالت و وضعیت بدن، ۳) درک بدنی، ۴) دافعه بدنی، ۵) عناصر جسمانی و ۶) آرامش بدنی. بخش‌های کوچکی از تفکر در مورد احساسات یا ودانا و تفکر در مورد ذهن یا سیتا وجود دارد که ذکر آن‌ها، خارج از بحث ذهن‌آگاهی است. حوزه سوم یعنی تأمل یا تفکر در مورد مفاهیم ذهنی یا دیهاما، اصولی مانند روشنگری را آموزش می‌دهد که به نوعی با ذهن‌آگاهی مرتبط هستند. تمرین‌های سوتا، با این وعده به پایان می‌رسد که هرکس این

تمرین‌های رسمی و غیررسمی در ذهن‌آگاهی

براساس پژوهش مک (۲۰۰۸) آموزش ذهن‌آگاهی در دو طبقه‌بندی کلی تحت عنوان رسمی و غیررسمی سازمان‌دهی شده است. آموزش رسمی ذهن‌آگاهی، به مراقبه ذهن‌آگاهی اشاره دارد و فرصتی برای تجربه ذهن‌آگاهی در عمیق‌ترین سطوح آن است. مراقبه ذهن‌آگاهی، شبیه نوری است که باعث آگاهی از چیزهای اطراف در یک لحظه می‌شود. از مزیت‌های مراقبه ذهن‌آگاهی، آگاهی از شرایط ذهنی و ماهیت ذهن است. آموزش مراقبه، شامل توجه به آنچه در آگاهی لحظه‌به‌لحظه ما از اشیاء روی می‌دهد، است. مراقبه ذهن‌آگاهی، به افراد در جهت توانایی برای آرامش و آگاهی از توجه‌هایشان به تجربه‌های زمان حال کمک می‌کند. مراقبه ذهن‌آگاهی، تمرین تن‌آرامی نیست و رسیدن به حالات مختلف ذهنی را در بر نمی‌گیرد. تمرین‌های موجود در مراقبه ذهن‌آگاهی شامل تمریناتی هستند که صدا، لمس، بو، مزه و شنیدن و توجه به افکار و احساسات را در بر دارند (آریاپوران، ۱۳۹۰).

آموزش غیررسمی ذهن‌آگاهی، به کاربرد مهارت‌های ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره اشاره دارد. هر تمرینی که ما را به تجربه زمان حال مرتبط کند، ذهن‌آگاهی ما را رشد می‌دهد. مثال‌هایی در این زمینه وجود دارد که می‌توان به مواردی از قبیل توجه مستقیم به نفس کشیدن، گوش دادن به صداهای محدود در محیط، توجه به وضعیت خود در لحظه‌ای معین و غیره اشاره کرد. فهرست این تمرین‌ها بی‌نهایت است. این مجموعه از تمرین‌های ذهن‌آگاهی، توسط درمانگران برای کمک به رهایی بیماران از الگوهای درهم‌ریخته تفکر، احساس و رفتار و همین‌طور احساس آرامش از آگاهی لحظه به لحظه ابداع شده است. تمرین‌های رایج برای رشد ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره که در تمرین‌های فشرده مورد استفاده قرار می‌گیرند، شامل قدم زدن آهسته و خوردن آهسته است. در مراقبه قدم زدن، فرد به احساس توالی و حرکت لحظه به لحظه قدم زدن توجه می‌کند که شبیه حرکت آهسته یک فیلم است. کریستلر و هالت (۱۹۹۹) نشان دادند که در مراقبه خوردن، فرد آهسته می‌خورد بسیار آهسته‌تر از معمول، و به منظره غذا نگاه می‌کند، از ظروفي مانند

می‌ماند که آخرین بخش آن، تفکر در مورد مفاهیم ذهنی است. این بخش، بسیار گسترده است و از طریق تعدادی از تکنیک‌ها که دورنمای ذهنی فرد در حال آموزش مراقبه را نشان می‌دهد، مشخص می‌شود. از جمله این تکنیک‌ها، هفت عامل روشنگری هستند که عبارت‌اند از: ذهن‌آگاهی، حقیقت‌جویی، جستجوی انرژی، خلصه روحی، آرامش، تمرکز، و تعادل فکری. این هفت تکنیک، ویژگی‌های مثبت ذهنی هستند که باعث دستیابی به آزادی از طریق بینش می‌شوند. مفهوم کلیدی این هفت مورد، ذهن‌آگاهی است. صرف‌نظر از مفید بودن همه آن‌ها، به نظر می‌رسد که ذهن‌آگاهی، واسطه بین سه عامل فعال (حقیقت‌جویی، جستجوی انرژی و خلصه روحی) و سه عامل منفعل دیگر (تمرکز، آرامش و تعادل فکری) است. نقش برجسته ذهن‌آگاهی، حفظ تعادل بین عامل‌های فعال و منفعل است و از طریق آن، سطح بهینه فعالیت حفظ می‌شود. بنابراین در بخش‌هایی سوتاه، تفکر، بر مفاهیم ذهنی متمرکز است که هم منفی و هم مثبت است و احساسات و حالات ذهنی را در بر می‌گیرد. لذا می‌توان گفت که ریشه‌های ذهن‌آگاهی، در مکتب بودائیسیم نهفته است و این مکتب، نقش مهمی در ترویج این تکنیک مداخله‌ای داشته است؛ به طوری که در حال حاضر، پژوهش‌های فراوانی مربوط به این مفهوم، در سطح جهان صورت می‌گیرد و یافته‌های این‌گونه پژوهش‌ها مفید است (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

بر اساس یافته‌های پژوهشی مختلف، ذهن‌آگاهی به عنوان یک فعالیت مدرن و بر اساس تمرین ذن و ویپاسانا مدرن پایه‌ریزی شده است. در مراقبه مدرن ویپاسانا، همان‌گونه که توسط نهضت ویپاسانا تبلیغ می‌شود، ساتی به ویپاسانا کمک می‌کند تا ماهیت واقعی یک پدیده درک شود (آریاپوران، ۱۳۹۰). آنالایو (۲۰۰۳) بیان می‌کند که ویپاسانا به طور هم‌زمان با ساماتا تمرین می‌شود و همچنین در سایر مکاتب بودائی نقش اصلی را ایفا می‌کند (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف). ساماتا به عنوان آماده‌سازی برای ویپاسانا، آرام کردن ذهن و تقویت تمرکز مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به بینش اجازه دهد که به رهایی منجر شود.

با پذیرش و آگاهی هرچه تمام‌تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌نماید. دیگر جنبه مهم ذهن‌آگاهی، حساسیت مثبت نسبت به دیگران [از طریق هماهنگ شدن با آنان] و دامنه احساسات مثبت نسبت به دیگران است که افراد آن را به صورت طولانی مدت تجربه می‌کنند. این احساسات، شامل احساس تغییرناپذیر اعتماد در زندگی، عمیق تر شدن دلسوزی و احساس عشق واقعی است (مک، ۲۰۰۸؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۰).

بنابراین، براساس نظر نگارنده کتاب چنین تغییراتی در احساسات، در طول زندگی ماندگار بوده و در مورد اتفاقات ریز و درشت زندگی صدق می‌کند. به عبارت دیگر، افراد مجهز به تمرین ذهن‌آگاهی که به صورت مداوم از آن استفاده می‌کنند، نسبت به دیگران و احترام گذاشتن به آن‌ها حساس هستند و رابطه دوستانه خود را از دیگران دریغ نمی‌کنند.

ذهن‌آگاهی و روان‌درمانی

تاریخچه کوتاه ذهن‌آگاهی در روان‌درمانی

یکی از مکاتبی که پایه‌های روان‌شناسی بودایی رشد کرده است، روان‌کاوی است. فروید در مکاتبات خود با یکی از دوستانش بیان می‌کند که فلسفه شرق با او در تضاد بوده است. اما این مشکل، باعث توقف تألیفات فروید در مورد تمدن و ناراضی‌ت از آن نشد، تا جایی که وی مراقبه را یک تجربه واپس‌رونده عنوان کرد. الکساندر (۱۹۳۱) در تألیفات خود بیان کرده است که آموزش بودائیت، یک جنون ساختگی است. از دیگر نظریه‌پردازان روان‌کاوی، یونگ (۱۹۹۲-۱۹۳۰) بود که تفسیری در مورد «کتاب تبتیان در مورد مرگ» نوشت. این تفسیر، موجب برانگیختن حس کنجکاوی در مورد روان‌شناسی شرق گردید. پیش از سال ۱۹۹۵، فروم و هورنای در مورد مکتب ذن گفتگوهایی با یکدیگر داشتند. در سال ۱۹۹۵، مارک اپستین، کتاب «افکار بدون متفکر» را نوشت که علاقه متخصصان بالینی در روان‌کاوی به روان‌شناسی بودائیس را جلب کرد. این علاقه‌مندی ادامه پیدا کرد تا زمانی که یکی از روان‌شناسان دانشگاه هاروارد به نام داس کتاب «در اینجا باش» (۱۹۷۱) را به رشته تحریر درآورد. این کتاب، تلفیقی از عقاید هندو و بودائیس

قاشق برای آوردن غذا به دهان استفاده می‌کند، غذا را در دهان احساس می‌کند و حرکت ماهیچه‌های جویدن، مزه غذا و فرایند بلعیدن را حس می‌کند. این عمل، برای مقابله با خوردن تکانشی مورد استفاده قرار می‌گیرد (آریاپوران، ۱۳۹۰).

تأثیرات تدریجی ذهن‌آگاهی

براساس مطالعه مک (۲۰۰۸) مهم‌ترین تأثیر ذهن‌آگاهی، به‌ویژه ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR)^۱، کاهش تجربه استرس است. بنابراین ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که افراد، مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند. به عبارت دیگر، افرادی که از این روش بهره می‌گیرند، در بسیاری از موقعیت‌های استرس‌زا مانند موقعیت‌های هراس‌انگیز و تجربه درد جسمانی، موفق‌تر عمل می‌کنند. برای نمونه، تجربه درد، از جمله تحمل درد ناشی از دندان‌پزشکی یا درد مزمن برای آنان راحت‌تر است. در موقعیت‌های تهدیدکننده سلامتی [که نهایت تهدید را به همراه دارد] افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، بازاریابی مثبتی نسبت به حوادث دارند و سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. یکی از تکنیک‌های مرتبط با کاهش استرس، تکنیک پویش بدن است. در مواجهه با موقعیت‌هایی که در آن رابطه با دیگران دلسردکننده تلقی می‌شود، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی از جمله تکنیک پویش بدن و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی افکار، باعث بروز احساسات مثبت نسبت به این روابط می‌شود (آریاپوران، ۱۳۹۰).

علاوه بر کاربرد ذهن‌آگاهی در مقابله با استرس، اثرات درمانی دیگر ذهن‌آگاهی نیز به اثبات رسیده است. این تأثیرات، بر اثر تمرینات مداوم این روش درمانی حاصل می‌شود. یکی از این تأثیرات، «نفوذ یا رخنه» ذهن‌آگاهی نام دارد. این مفهوم، در بحث‌های گروهی بیشتر به کار برده می‌شود و به عنوان افزایش ذهن‌آگاهی در دامنه فعالیت‌های روزانه زندگی است. به عبارت دیگر، نفوذ، به رشد تداوم آگاهی در طول روز و افزایش خود به خودی تجربه آگاهی اشاره دارد که بدون قصد قبلی فراهم می‌شود. این فرایند، به تأثیرات طولانی مدت ذهن‌آگاهی بر روی توجه افراد به محیط پیرامون و اتفاقات روزمره اشاره دارد که فرد

ذهن‌آگاهی، یکی از مؤثرترین درمان‌های روان‌شناختی است و تا به امروز کمک بزرگی به روان‌درمانی نموده است. هرچند ۳ دهه از درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌گذرد، اما همچنان بسیاری از پژوهش‌های جدید به اثربخشی مراقبه ذهن‌آگاهی بر افسردگی (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۹)، اضطراب (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۸)، درد (چرکین و همکاران، ۲۰۱۷)، مصرف مواد (گارلند و هوار، ۲۰۱۸)، اختلالات توجه (میشل و همکاران، ۲۰۱۷)، استرس پس از سانحه (هاپوود و شوت، ۲۰۱۷)، اختلالات خوردن و چاقی (رافولت و همکاران، ۲۰۱۷) و مشکلات شدید سلامت روان (چو و همکاران، ۲۰۱۸) پرداخته‌اند (ویلگاز و همکاران، ۲۰۱۹).

در ایران نیز اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی ذهن‌آگاهی و ابعاد آن بر مشکلات روان‌شناختی مورد تأیید قرار گرفته است. به عنوان نمونه، آریاپوران، عباسی و کریمی (۱۳۹۸) اثربخشی پذیرش و تعهد درمانی را بر اضطراب اجتماعی و بهبود تصویر بدنی در زنان چاق تأیید کرده‌اند. آزادمرزآبادی، مقتدایی و آریاپوران (۱۳۹۳)، اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را بر علائم روان‌شناختی و ابعاد آن (اضطراب، افسردگی و جسمانی‌سازی) جانبازان با اختلال استرس پس از سانحه را به اثبات رساندند. کافی، افشار، مقتدایی، آریاپوران، دقاق‌زاده و سلامت (۱۳۹۳) نشان دادند که ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر کاهش علائم روان‌شناختی زنان مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر تأثیر داشته است. مقتدایی، کافی، افشار، آریاپوران، دقاق‌زاده و پورکاظم (۱۳۹۱) نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر علائم جسمانی نشانگان روده تحریک‌پذیر اثربخش بوده است. عبدالقادری، کافی، صابری و آریاپوران (۱۳۹۲) اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان شناختی - رفتاری بر کاهش درد، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلا به کمر درد مزمن تأیید کردند. همچنین، عبدالقادری، کافی، صابری و آریاپوران (۲۰۱۸) در پژوهش دیگر نشان دادند ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی بر بهبود امیدواری و باورهای درد در بیماران دارای کم‌درد مزمن تأثیر داشته است. در یک مطالعه دیگر عبدالقادری، کافی، صابری و آریاپوران (۱۳۹۲) نشان دادند که ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی بر بهبود علائم درد و اضطراب و افسردگی بیماران

بود و بالغ بر یک میلیون نسخه از آن به فروش رفت. یوگا که یک تمرین ذهن‌آگاهی حرکات بود، در همان زمان به فرهنگ غرب آورده شد و برخی درمانگران تلاش خود را در زمینه ارتباط تمرین‌های شخصی مراقبه با فعالیت‌های بالینی آغاز کردند (آریاپوران، ۱۳۹۳ الف).

پژوهش‌ها بر روی مراقبه، با فعالیت یک متخصص قلب به نام بنسون، با استفاده از مراقبه برای درمان بیماری قلبی پیشرفت کرد. تعدادی از مقالات در مورد مراقبه، به عنوان ضمیمه روان‌درمانی، به روان‌شناسی بالینی اختصاص داشت. در سال ۱۹۷۷، انجمن روان‌پزشکی آمریکا، بررسی اثربخشی مراقبه را در اولویت کار خود قرار داد. اکثر مقالات در آن زمان، به مراقبه متمرکز^۱ از قبیل مراقبه متعالی^۲ و مراقبه بنسونی اختصاص داشت. ده سال بعد، مقالات در جهت مراقبه ذهن‌آگاهی گسترش یافت. در سال ۱۹۷۹، کابات‌زین، مرکزی را برای ذهن‌آگاهی در دانشگاه پزشکی ماساچوست به‌منظور درمان شرایط مزمن بیماران جسمی تأسیس کرد. در آن زمان، بالغ بر ۱۵۰۰ بیمار، برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت نمودند (دیویدسون و کابات‌زین، ۲۰۰۴؛ نقل از آریاپوران، ۱۳۹۰).

علاوه بر این، هماهنگی ذهن‌آگاهی و روان‌درمانی با مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به اثبات رسیده است. به نظر می‌رسد که نیروی محرکه مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (کابات‌زین، ۱۹۹۰) و رفتاردرمانی دیالکتیکی لینهان (۱۹۹۳) نشأت گرفته است. در سال ۲۰۰۰، انتشار برخی مطالب توسط تیزدل (هایس، لوما، بوند، ماسودا و لیلیس، ۲۰۰۴) در مورد تأثیر درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی مزمن، علاقه پژوهشگران شناختی - رفتاری به ذهن‌آگاهی را برانگیخت (آریاپوران، ۱۳۹۰). براین اساس می‌توان گفت که پتانسیل ذهن‌آگاهی و رویکرد وابسته به پذیرش، منجر به موج جدیدی از درمان‌های تجربی برای مشکلات مشابه شده است.

امروزه مراقبه ذهن‌آگاهی به طور فزاینده‌ای در مداخلات سلامت روان گنجانیده شده است و مفاهیم نظری مرتبط با آن بر پژوهش‌های اساسی در زمینه اختلالات روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد (ویلگاز، گلدبرگ، کرال، دون و دیویدسون، ۲۰۱۹).

1. concentration
2. transcendental

مبتلا به کمر درد مزمن اثربخش بوده است.

نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی (۱۳۹۰، ۱۳۹۱ الف، ب، ج) نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش عاطفه مثبت، کاهش عاطفه منفی، کاهش نمرات سلامت روانی مختل (علایم جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی) و بهبود علایم جسمانی و سلامت روان جانبازان شیمیایی تأثیر داشته است. آریاپوران و گودرزی (۱۳۹۹) نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس ورزشی و استحکام روانی کشتی‌گیران تأثیر معنی‌دار داشته است. علاوه‌براین، آریاپوران (۲۰۱۴) در یک پژوهش نشان داد

که ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش هراس اجتماعی و افسردگی در دانشجویان دارای تجربه مرگ والدین تأثیر معنادار داشته است. علاوه بر مشکلات بالینی در یک پژوهش در ایران (طباطبایی، آریاپوران، منتظری و طلایی‌مزرعه‌نو، ۱۳۹۵)، رابطه ذهن‌آگاهی و ابعاد آن مشاهده، توصیف، فعالیت با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت با رضایت شغلی معلمان ابتدایی رابطه مثبت وجود داشت و بر اساس نتایج رگرسیون دو بعد مشاهده و توصیف متغیرهای پیش‌بین رضایت شغلی معلمان مدارس ابتدایی بودند. بنابراین پژوهش اخیر می‌توان گفت که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی علاوه بر تأثیرگذاری روی مشکلات و اختلالات روان‌شناختی بر سایر متغیرهای روان‌شناختی تذبذب‌گذار هستند که باید مورد بررسی بیشتر قرار بگیرند. آریاپوران و موسوی (زیرچاپ) در یک پژوهش بر روی ورزشکاران بدنسازی در دوره کووید-۱۹ به این نتیجه دست یافتند که ذهن‌آگاهی ورزشی (بازیابی تمرکز) در پیش‌بینی اضطراب کرونا در ورزشکاران رشته بدنسازی نقش معنادار داشته است.

الف- توجه: توجه بدون قضاوت در مورد محیط اطراف و پدیده‌های فیزیکی، هیجانات و غیره، یکی از مفاهیم درمان ذهن‌آگاهی است که توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. توجه به پدیده‌ها بدون قضاوت در مورد آن‌ها، آگاهی فرد را نسبت به پدیده‌های منفی و مثبت بالا می‌برد و درمان‌جو را از جنبه‌های منفی و مثبت خویش آگاه می‌سازد.

ب- تحمل عاطفه: تحمل عاطفه^۱، برای درمانگران از اهمیت فراوانی برخوردار است. تحمل عاطفه مهارتی است که باعث بهبود بیماران می‌شود (لینهان، ۱۹۹۳؛ نقل از کیمبرلی و رابرت، ۲۰۱۶). به هر حال اگر درمانگران هیجانات نامناسب را تحمل نکنند، درک عواطف قوی بیماران دچار مشکل می‌شود. بنابراین، آموزش ذهن‌آگاهی، تحمل عاطفه را بالا می‌برد. تحمل عاطفه پایین، موجب از بین رفتن آزادی عمل بیماران می‌شود که از طریق آموزش ذهن‌آگاهی این مهم به دست می‌آید. تحمل عاطفه به معنای تحمل عواطف منفی و مثبت بیماران است که توسط درمانگران ایجاد می‌شود.

ج- تمرین پذیرش: ذهن‌آگاهی، پذیرش در عمل است نه به عنوان یک فعالیت یا تصمیم واحد. بازگشت به موضوع اولیه، باعث پذیرش ویژگی‌های خوشایند و ناخوشایند می‌شود. این امر، از این نظر اهمیت پیدا می‌کند که ممکن است بیماران نسبت به خود دیدی انتقادآمیز داشته باشند. بنابراین، پذیرش و تمرین آن، باعث کاهش انتقاد نسبت به خویش در آنان

ذهن‌آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته

ذهن‌آگاهی یکی از آموزش‌هایی است که در سه دهه اخیر بسیاری از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است و پژوهشگران در سراسر جهان آن را به عنوان یک آموزش درمانی

1. affect tolerance

غیررسمی ذهن آگاهی حاصل می‌شود. تمرین‌های رسمی شامل تکنیک پویش بدن، مراقبه نشسته و ذهن آگاهی حرکات می‌شود و تکنیک‌های غیررسمی، توجه و آگاهی از تجربیات لحظه به لحظه زندگی را در بر دارد.

۲. توجه ویژه: توجه ویژه، از طریق مهربانی، کنجکاوی و رضایت بر اساس تجربیات حاصل می‌شود. این ویژگی‌ها، هم ارادی هستند و هم بلافاصله پس از ذهن آگاهی حاصل می‌شوند.

۳. افزایش فهم نسبت به آسیب‌پذیری انسان: براساس نظر کران (۲۰۰۹) این اصل، از طریق تکنیک‌های شنیدن و مشاهده مستقیم فرایندهای تجربی در طول تمرین مراقبه ذهن آگاهی حاصل می‌شود. از طریق ذهن آگاهی یاد گرفته می‌شود که رنج و درد، جزئی از تجربیات ما هستند و به بیماران نشان می‌دهد که وجود این درد و رنج‌ها ممکن است یک عادت ناسالم باشد. در مکتب بودائیان نیز نشان داده شده که ذهن آگاهی و آموزش آن، منجر به تشخیص ماهیت رنج‌های انسانی می‌گردد (آریاپوران، ۱۳۹۰).

از این‌رو آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، از درمان‌های روان‌شناسان بودائی و شناخت‌درمانی ناشی شده‌اند و سه عنصر اصلی ذهن آگاهی که در بالا ذکر شد را در بر دارند. این درمان‌ها یا آموزش‌های درمانی عبارت‌اند از:

- ۱- ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR).
- ۲- ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی (MBCT)^۱
- ۳- ذهن آگاهی مبتنی بر آگاهی از خوردن (MB-EAT)^۲
- ۴- ذهن آگاهی مبتنی بر پیشگیری از عود (MBRP)^۳
- ۵- ذهن آگاهی مبتنی بر تقویت رابطه^۴ (MBRE)
- ۶- رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)^۵
- ۷- پذیرش و تعهد درمانی (ACT)^۶
- ۸- درمان مبتنی بر بی‌اثرسازی (آرام‌سازی) حالت (MDT)^۷

می‌شود. این تکنیک در روان‌درمانی، باعث پذیرش چیزهای واقعی در بیمار می‌شود و در اعتمادسازی رابطه اولیه با بیمار، مفید و مؤثر است.

د- همدلی و دلسوزی: در تمرین‌های ذهن آگاهی بودا، ایجاد بینش و دلسوزی به روشنی بیان می‌شود. همدلی نسبت به دیگران در آموزش‌های ذهن آگاهی مورد توجه قرار می‌گیرد و دلسوزی نسبت به خویشتن از تمرین پذیرش تجربیات درد و رنج توسط بیماران حاصل می‌شود؛ اما وجود درد و رنج به تنهایی کافی نیست. ذهن آگاهی باعث می‌شود که در دردها و رنج‌ها تغییراتی ایجاد شود و یا آن‌ها به کلی نادیده گرفته شوند. در نهایت اینکه ذهن آگاهی دارای تکنیک‌هایی است که دلسوزی نسبت به خویشتن و نسبت به دیگران را ارتقا می‌بخشد.

ه- یادگیری مشاهده: یادگیری مشاهده آگاهانه خویشتن یکی از تکنیک‌های مهم ذهن آگاهی است که در آن، فرد از طریق مشاهده آگاهانه خویش، نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کرده و به همراه تکنیک پذیرش، سعی در قبول آن نقاط قوت و ضعف دارد. این تکنیک، در یک معنای کلی موجب بینش بیمار در مورد مشکل خویش می‌گردد و نقش مهمی در روان‌درمانی دارد (کیمبرلی و رابرت، ۲۰۱۶).

درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، رشد آگاهی است. ما بر اساس آن، به تجربیات خویش در چند جنبه توجه می‌کنیم. این جنبه‌ها عبارت‌اند از: ۱) توجه ارادی به تجربیات، ۲) توجه به زمان حال و آنچه در آن اتفاق می‌افتد [به‌ویژه زمانی که توجه ما به گذشته باز می‌گردد] و ۳) توجه بدون قضاوت در مورد تجربیات و پدیده‌ها (کابات‌زین، ۲۰۱۳؛ نقل از آریاپوران و گودرزی، ۱۳۹۹).

براساس نظر نگارنده کتاب با توجه به این تعریف، این باور به ذهن می‌رسد که تمرین ذهن آگاهی بسیار مشکل و طاقت‌فرسا است؛ زیرا آگاهی از آنچه اتفاق می‌افتد و توجه عمیق به پدیده‌ها و پذیرش آن‌ها، چندان ساده نیست. بنابراین، آموزش آن نیز ممکن است مشکل باشد.

آموزش و تمرین ذهن آگاهی، سه عنصر اصلی دارد که عبارت‌اند از:

۱. رشد آگاهی: این عنصر بسیار منظم در تمرین‌های رسمی و

1. Mindfulness-Based Cognitive Therapy
2. Mindfulness-Based Eating Awareness Training
3. Mindfulness-Based Relapse Prevention
4. Mindfulness-Based Relationship Enhancement
5. Dialectical Behaviour Therapy
6. Acceptance and Commitment Therapy
7. Mode Deactivation Therapy

مستقیم به تجربه پدیده‌ها، همان‌طور که در لحظه اتفاق می‌افتند، است (آریاپوران، ۱۳۹۰).

علاوه بر سه اصل ذکر شده در بالا، هفت حالت کلیدی دیگر در ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس آموزش داده می‌شوند که عبارت‌اند از: نداشتن قضاوت، بردباری، ذهن‌نوآموز، اعتماد، نداشتن تلاش، پذیرش و رهایی. نداشتن قضاوت، شامل یادگیری رهایی ذهن از برجسب زدن و قضاوت در مورد تجربه است. وقتی قضاوت اتفاق می‌افتد، به‌سادگی به تجربیات برجسب زده می‌شود. بردباری، یعنی صبر و حوصله نسبت به آن چیزی که در حال حاضر اتفاق می‌افتد. ذهن‌نوآموز داشتن، نگرش‌های تازه در جهت تجربه‌های حال حاضر است. در این حالت، هر نفس، احساس یا تجربه، در واقع منحصربه‌فرد است. تمرین ذهن‌آگاهی، یادگیری اعتماد به خود، دانایی و مهربانی است که از طریق توجه آگاهانه به ذهن و بدن آشکار می‌گردد. نگرش نداشتن تلاش در تمرین ذهن‌آگاهی، شامل رهایی از عادت کردن به تلاش برای تغییر چیزهایی که در طول مراقبه به آن‌ها توجه می‌شود، است. بر اساس نظر اورسیلو و رومر (۲۰۰۵) به عنوان نمونه، نباید با خستگی، درد، بی‌خوابی و یا هر چیز دیگر مقابله کرد. پذیرش و مشاهده اشیاء و پدیده‌ها نیز به صورت واقعی است و به معنای این نیست که آنچه مشاهده می‌شود، دوست‌داشتنی است و یا به معنای برخورد منفعلانه با پدیده‌ها نیست. این امر مهم، جز با توجه و رغبت نسبت به دیدن چیزها همان‌طور که در واقع هستند، حاصل نمی‌شود. در نهایت، رهایی یعنی اینکه به تجربیات، به هر شکل که باشند، اجازه بروز داده شود و به آن‌ها بدون بازداری و بدون طرفداری توجه شود (آریاپوران، ۱۳۹۰).

براساس نظر مک (۲۰۰۸) مدل ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر شرایط فیزیکی همانند شرایط روان‌شناختی تأکید می‌کند و نقش مهمی در تمرینات ذهن‌آگاهی در مکان‌های بالینی دارد. به علت اینکه ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، بر استرس و کاهش استرس تأکید می‌کند، درهای تمرین ذهن‌آگاهی را به روی کسانی باز می‌کند که نه‌تنها به حالات روان‌شناختی، بلکه به مشکلات فیزیکی مانند بیماری‌های فیزیکی نیز گرایش دارند. بنابراین ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش

۱- ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس

یافته‌های کابات‌زین (۱۹۹۰؛ نقل از آریاپوران، ۲۰۱۳) به‌طور مؤثری منجر به ایجاد آموزش خصوصی ذهن‌آگاهی برای بسیاری از افراد، بدون جستجوی کمک‌های معنوی و یا درمان‌های روان‌شناختی دیگر شده است. ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، به عنوان یک درمان مکمل درمان‌های رایج پزشکی، شروع به پیشرفت نمود؛ به‌طوری‌که امروزه برای افرادی که به بیمارستان‌های عمومی مراجعه می‌کنند و از مشکلاتی نظیر درد، ناتوانی و بیماری‌های حاد و تهدیدآمیز زندگی در رنج هستند، مفید است. آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، به‌طور معمول بدون درخواست افراد که خود را از نظر روان‌شناختی و هیجانی آسیب‌دیده می‌بینند، آغاز می‌گردد. کابات‌زین (۲۰۱۳) بیان می‌کند که پس از انتخاب نمونه و برخی تمرین‌های مقدماتی در ذهن‌آگاهی، به افراد گفته می‌شود که این روش آموزش، در ۸ هفته و به صورت پاره‌وقت اجرا خواهد شد و آن‌ها موظف هستند که در این جلسات شرکت کنند (آریاپوران و گودرزی، ۱۳۹۹).

به عبارت دیگر، براساس نظر نگارنده کتاب می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، یک درمان پزشکی یا روان‌پزشکی نیست؛ بلکه یک رویکرد روانی-آموزشی است که به افراد در جهت تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی در زمینه درمان ذهنی-بدنی کمک می‌کند که با هدف کاهش استرس و بهبود سلامتی به کار برده می‌شود. براساس نظر اورسیلو و رومر (۲۰۰۵) اولین اصل در ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس این است که هر فردی در خود توانایی فراوانی برای مهربانی و پذیرش آگاهی دارد و کاربرد این آگاهی می‌تواند به یادگیری عمیق، معالجه و تغییر منجر شود. این باور، ویژگی روحانی روابط شفابخش است و از هر فرد انتظار می‌رود که باور کند یک انسان کامل است نه یک فرد بیمار و دارای مشکل. دومین اصل در ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس این است که افراد در این نوع آموزش یاد می‌گیرند که هر تجربه، یک چیز واقعی است و چه در داخل بدن باشد و چه در بیرون آن، باید بدون قضاوت و تغییر آن را بپذیرفت. سومین اصل این نوع تکنیک ذهن‌آگاهی، کم‌رنگ کردن عقاید، قضاوت‌ها و افکار درباره تجربیات و تمایل به توجه

- استرس، در بسیاری از حالات فیزیکی و پزشکی به کار برده می‌شود (اورسیلو و رومر، ۲۰۰۵؛ نقل از آرپوران، ۱۳۹۰).
- این آموزش، شامل آموزش‌های عمومی در مورد عوامل ایجادکننده و نگه‌دارنده استرس است. از تمرین‌های خودبازبینی، برای آشنا شدن با فشارهای شخصی و تأثیر احساسات و عواطف بر روی استرس استفاده می‌شود. در آموزش ذهن‌آگاهی، با استفاده از مراقبه‌های اساسی [مانند یوگا]، تمرین توجه و ذهن‌آگاه بودن در طول فعالیت‌های روزانه و استفاده منظم از بحث گروهی، برای یادگیری تمام موارد بالا استفاده می‌شود. هر هفته، تکنیک‌های جدیدی در طی مراحل معرفی می‌شوند و از افراد انتظار می‌رود که دست‌کم یکی از این تکنیک‌ها را روزانه به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهند. تکنیک‌های مراقبه‌ای که مورد استفاده قرار می‌گیرند، برای تقویت و ایجاد توانایی برای توجه مستقیم به یک شیء یا هر چیز دیگر، انتخاب می‌شوند و فرصت مشاهده و مقایسه تأثیر روش‌های مختلف به افراد داده می‌شود؛ به طوری که در آینده، روش مورد نظر خویش را که تا حدودی مفید بوده است، برگزینند. می‌توان گفت تمرینی که در جلسات آموزشی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، تکنیک پویا بدن^۱ است که حالت تغییر یافته تمرین ویپاسانا در آموزش‌های بودا است که از طریق آن، توجه به بدن معطوف می‌شود. مراقبه^۲ نشسته، توانایی هشیارانه آگاهی از تنفس، احساسات و وضعیت بدنی را پیش از آنکه توجه انتخابی به صداها، افکار و هیجانات معطوف شود، ایجاد می‌کند. پس از این، آگاهی غیرانتخابی برای توجه به هر تجربه‌ای که ایجاد می‌گردد، تمرین می‌شود. به عنوان نمونه، آموزش‌های زیر برای ذهن‌آگاهی تنفس پیشنهاد شده است (آرپوران، ۱۳۹۳ الف):
- ۱- راحت، متعادل و به حالت نشسته بر روی صندلی یا کف زمین در یک اتاق آرام بنشینید.
 - ۲- ستون فقرات خود را عمود نگه دارید و اجازه دهید چشمانتان بسته شوند.
 - ۳- توجه خود را بر احساسات هر قسمت از بدن متمرکز کنید و به آسانی این احساسات را کشف کنید.
 - ۴- از حرکات قسمت‌های بدن در هنگام تنفس آگاه شوید، به ویژه قفسه سینه و شکم.
- ۵- وقتی تنفس از بدن خارج می‌شود، آگاهی خود را به احساسات انتخاب شده در دیواره شکم متمرکز کنید و این آگاهی را هنگام دم و بازدم حفظ کنید.
- ۶- به آسانی دم و بازدم داشته باشید؛ بدون تلاش برای تغییر یا کنترل آن، فقط به احساساتی که با حرکات هنگام تنفس هماهنگ می‌شوند، توجه کنید.
- ۷- مادامی که به ذهن توجه می‌کنید، آگاهی خود را به آرامی به حرکات شکم متمرکز کنید و این کار را چندین بار تکرار کنید. این امر به رشد آگاهی کمک می‌کند.
- ۸- خود را بپذیرید.
- ۹- پس از ۱۵ دقیقه، آگاهی خود را به تدریج به کل بدنتان متمرکز کنید، در اتاق بنشینید.
- ۱۰- چشمانتان را باز کنید و برای تمرین‌های بعدی آماده شوید.
- ذهن‌آگاهی بدن، توسط دو نوع مراقبه^۳ مربوط به حرکت ایجاد می‌شود. در یکی از آن‌ها، مراحل به نسبت ساده یوگای فیزیکی اجرا می‌شود که احساسات فیزیکی جدید را به عنوان یک توجه آگاهانه ایجاد می‌کند. در نوع دوم، مراقبه^۴ راه رفتن انجام می‌شود. تکرار حرکات قدم زدن معمولی [با سرعت متنوع]، برای آگاهی عمیق از احساسات بدنی است که همراه آن حرکات ایجاد می‌شوند. در این روش‌ها، تأکید بر روی رشد توجه ساده به هر چیزی است که خواه در حال حرکت و خواه ساکن باشد. بنابراین، مراقبه^۵ راه رفتن، به صورت ظاهری، به مدل سنتی مراقبه نزدیک‌تر است و فقط از این نظر با آن متفاوت است که به دیگر تمرین‌های اصلی ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس وابسته است.
- برنامه ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می‌تواند تکنیک‌هایی را به کار برد که به توجه ساده شبیه‌تر هستند و به بهبود کیفیت مراقبه کمک می‌کنند. یکی از این تکنیک‌ها، تصویرسازی است که به یاری آن، یک احساس ناآرام و تسکین‌ناپذیر، از طریق تصویر و سپس با شناسایی آن، کم‌رنگ می‌شود. آن‌ها همچنین شامل تکنیک‌هایی هستند که احساسات مثبت از قبیل مهربانی را رشد می‌دهند. این تکنیک‌ها، اغلب در برنامه زمان‌بندی ساعات کار، یک چهارم از ساعات جلسات را به خود اختصاص می‌دهند. در میان جلسات، افراد تشویق می‌شوند