

مراقبهٔ توجه آگاهی در روان‌درمانی
مدلی یکپارچه برای روان‌درمانگران بالینی

سخنان متخصصان، نویسندگان، روان‌درمانگران و... در مورد این کتاب

«مراقبه توجه‌آگاهی در روان‌درمانی نوشته استیون آلپر کتابی فوق‌العاده، خردمندانه، علمی و عملی است. هرکسی که خواهان وارد کردن توجه‌آگاهی در درمان است باید آن را بخواند. این کتاب در تقاطع توجه‌آگاهی و روان‌درمانی قرار دارد و به وضوح شرح می‌دهد که چگونه توجه‌آگاهی با روان‌درمانی تلاقی می‌کند.»

- دکتر باب استهل، دارای مدرک دکترای، نویسنده همکار در کتاب تمرین توجه‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، زندگی کردن با قلب کاملاً گشوده، آرام کردن حمله وحشت‌زدگی، کتاب هر روز با کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی

«این کتاب آثار توجه‌آگاهی را وارد عمق علمی و مطبوع جدیدی می‌کند. این کتاب علمی و در عین حال کاملاً فردی است، سبک نوشتن واضح، قابل فهم و شیوا است. معرفی بی‌نظیر آلپر از مدل هرم توجه‌آگاهی شرح می‌دهد که چگونه وابستگی متقابل درمانی زنده و خلاقانه است. این کتاب برای هر درمانگری که به توجه‌آگاهی علاقه دارد، ضروری است.»

- پاولا کارمونا، کارشناس ارشد پرستاری، پرستار دارای مجوز، پرستار بالینی متخصص سلامت روان و روان‌پزشکی - دارای برد تخصصی، نویسنده همکار در کتاب ذهن آرام

«مراقبه توجه‌آگاهی در روان‌درمانی، به زیبایی مدلی یکپارچه برای ادغام توجه‌آگاهی در روان‌درمانی ارائه می‌دهد. استون آلپر، سال‌ها تمرین مراقبه و خرد بالینی را با پژوهش‌های اخیر در توجه‌آگاهی، با تأکید بر آن به منزله شیوه‌ای برای بودن و روشی برای بررسی ذهنیت ترکیب کرده است. هم مراجع و هم درمانگر، از این کتاب جامع و هنرمندانه بهره خواهند جست. من آن را بسیار توصیه می‌کنم.»

- شانای شاپیرو، نویسنده همکار هنر و علم توجه‌آگاهی و شیوه توجه‌آگاه

«استیون آلپر درک عمیق خود از تمرین و روان‌درمانی را در این کتاب خردمندانانه و قابل‌فهم جاری ساخته است. صراحت او درباره‌ی کشمکش‌هایش، کتاب را بر پایه‌ی تواضع و خرد قرار داده است و او با صدایی اطمینان‌بخش، با اعتماد به نفس و بسیار مهربان مستقیماً با خواننده صحبت می‌کند. روان‌درمانگران با سابقه‌ی مراقبه و افراد تازه کار، هر دو از این کتاب بهره‌مند خواهند شد.»

- **باربارا داونپورت، مددکار اجتماعی بالینی**، فارغ‌التحصیل از مؤسسه برنامه‌ی روان‌کاوی در روان‌درمانی کودک شیکاگو و نویسنده‌ی بدترین نقصان و جرأت و امید: ۵ دانش‌آموز آمریکای لاتین و برنامه‌ای که برای رفتن آنها به دانشکده کمک کرد (انتشارات دانشگاه کالیفرنیا، ۲۰۱۶).

«توجه‌آگاهی در روان‌درمانی معمولاً به یک وسیله‌ی شناختی یا یک تکنیک کاهش استرس تبدیل شده است و عمیق‌ترین و آزادی‌بخش‌ترین سطوح این تمرین کهن را از دست داده است. در این زمینه مهم، استیون آلپر مدلی بدیعی معرفی می‌کند که حوزه‌ها و سطوح مختلف توجه‌آگاهی را در ارتباط درمانی ادغام می‌کند؛ همچنین، آموزشی قابل‌فهم و گام‌به‌گام برای ادغام توجه‌آگاهی در درمان فراهم می‌کند که از پایه‌های ضروری تمرین توجه‌آگاهی درمانگر است. به دلیل عمق و کاربرد آن، این کتاب هم برای درمانگران تازه‌کار و هم درمانگران باتجربه، به یک میزان الهام‌بخش و واضح است.»

- **دکتر گونزالو بریتو پانز، دارای مدرک دکترا**، روان‌درمانگر و نویسنده‌ی همکار کتاب تمرین تعادل هیجانی بر پایه‌ی توجه‌آگاهی

«استیون آلپر راهبرد توجه‌آگاهی عملی و بی‌نظیری برای درمانگرانی که مایل هستند توجه‌آگاهی را دانسته و با صراحت وارد زندگی و حرفه‌ی خود کنند، پدید آورده است. من قویاً این کتاب جامع و قابل‌فهم را توصیه می‌کنم. گنجی است برای هر درمانگری که در جستجوی طرح‌ریزی یک تمرین توجه‌آگاهی شخصی است و برنامه‌ای برای برگزاری درمان مبتنی بر توجه‌آگاهی دارد یا کسانی که مایل هستند قدرت عمیق توجه‌آگاهی برای التیام و تغییر را کاوش کنند.»

- **دکتر جفری برنتلی، دارای درجه‌ی دکترای پزشکی**، عضو برجسته‌ی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، سرپرست برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی در مرکز طب یکپارچه‌ی دوک، نویسنده‌ی کتاب آرام‌سازی ذهن مضطرب و نویسنده‌ی همکار در مراقبه‌های روزانه برای آرام‌سازی ذهن مضطرب

«به طرز اقناع‌کننده‌ای از تشخیص و تکنیک فراتر رفتن؛ این راهبرد قابل فهم و خطاناپذیر دستاوردهای کلی و ماندگاری را در اختیار همگان قرار می‌دهد که از ادغام توجه‌آگاهی در تمرین روان‌درمانی حاصل شده است.»

- **دکتر زیندل وی سگال، دارای درجهٔ دکترا، نویسندهٔ همکار در کتاب تمرین شیوهٔ توجه‌آگاه**

«چه کتاب خوبی! استیون الپر توانسته با هنرمندی سه داستان مهم را تبدیل به یک داستان کند؛ با جزئیات اهمیت تمرین توجه‌آگاهی را بیان کرده، خواننده را در وارد کردن چنین تمرینی در زندگی‌اش هدایت کرده و سپس شرح داده که چگونه شیوهٔ روان‌درمانی را با هنر توجه‌آگاهی عمق بخشیده و حیات بخشد. برای هر روان‌درمانگری این کتاب ضروری و ارزشمند است.»

- **دکتر ویلیام ایچ. پولونسکی، دارای درجهٔ دکترا، متخصص سلامت در حوزهٔ دیابت، رئیس انجمن رفتاری دیابت؛ دانشیار بالینی دانشگاه کالیفرنیا، سن‌دیوگو و نویسندهٔ فرسودگی دیابت**

«با خواندن کتاب الپر تحت تأثیر تمامیت و جامعیت آن قرار گرفتم. او کار پیچیدهٔ درهم آمیختن مراقبهٔ توجه‌آگاهی با روند درمانی را انجام می‌دهد و آن را منطقی و عملی می‌کند. مدلی که او پدید می‌آورد پویا، واضح و وابسته به ارتباط است و تجسم او از توجه‌آگاهی را منعکس می‌کند. طیف مراقبه‌هایی که در کتاب آورده است و عمق درک و وضوحی که در استفادهٔ آنها وارد کرده است را تحسین می‌کنم. گسترهٔ کتاب، آن را به منبعی ضروری برای درمانگران مصممی که خواهان حفظ یکپارچگی مراقبه و عمق بخشیدن تمرین خود و شفابخشی آن هستند، تبدیل کرده است.»

- **النا روزنباوم، مددکار اجتماعی بالینی، مربی دارای گواهینامهٔ کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR)، روان‌درمانگر، سخنران و نویسندهٔ خوب بودن (حتی زمانی که بیمار هستید) و اینجا برای اکنون.**

«استیون الپر ترکیب فوق‌العاده‌ای به جهان عرضه داشته است که اگر درمانگران با تمام وجود به منزلهٔ راهی برای بودن به آن متعهد شوند، به‌طور شخصی و حرفه‌ای، برای آنها بسیار مفید خواهد بود. چگونه ممکن است مراجعان از آن بهره‌مند نشوند؟»

- **جان کابات زین، مؤسس کاهش استرس بر مبنای توجه‌آگاهی (MBSR)، نویسندهٔ فاجعهٔ تمام‌عیار زندگی و متوجه حواسمان شدن**

«با کمک گرفتن از دهه‌ها تمرین توجه‌آگاهی شخصی، تحقیق بی‌وقفه در مورد سنت‌های خرد و کار روان‌درمانی جدی، استیون آلپر اکتشافی به روز، به دقت بررسی شده، قابل فهم و همراه با جزییاتی را از اینکه چگونه تمرین‌های توجه‌آگاهی می‌توانند در عمل هر شکلی از روان‌درمانی را آگاهی بخشیده و غنی کنند، معرفی می‌کند.»

- **دکتر رونالد دی. سیگل، دکتر روان‌شناس، نویسنده راه‌حل توجه‌آگاهی،**
ویرایشگر همکار در کتاب توجه‌آگاهی و روان‌درمانی و استادیار روان‌شناسی
پاره‌وقت در دانشگاه پزشکی هاروارد

«هر چند وقت یک بار کتابی بیرون می‌آید که دقیقاً نیاز حرفه ما را مرتفع می‌کند. مراقبه توجه‌آگاهی در روان‌درمانی یکی از آن کتاب‌هاست. با موج انرژی و محبوبیت مراقبه توجه‌آگاهی، این کتاب درمانگران را هدایت می‌کند تا این مهارت‌ها را با هوشیاری از خود تلفیق کرده و تبدیل به جعبه ابزاری برای مراجعان کنیم. این کتاب، سرشار از کاربردهای موشکافانه عمیق و نیز توصیه‌های کوتاه عملی‌ای است که در کتابخانه هر متخصصی جا دارد.»

- **دکتر دیوید بی. وکسلر، دارای درجه دکترا، نویسنده کتاب‌های زمانی که افراد به**
بدی رفتار می‌کنند و آیا او افسرده است یا مشکل چیز دیگری است؟

«این کتاب برای هر روان‌درمانگری که توجه‌آگاهی را با شیوه روان‌درمانی خود ادغام کرده است یا خواهان و آرزومند یک نقشه راه است، ضروری است. تا آنجایی که من اطلاع دارم، کتابی در این زمینه وجود ندارد که به این شیوه بی‌نظیر مطالب را کنار هم گذاشته باشد. استیون آلپر سه الگوی نظری عمده موجود در روان‌شناسی معاصر را ترکیب کرده است: شیوه و روان‌شناسی بودائی، جنبش توجه‌آگاهی و روان‌درمانی ارتباطی. اگرچه ممکن است تحمیل‌کننده به نظر برسد، اما تمام آن بسیار خواندنی است و بی‌درنگ در شیوه روان‌درمانی جاری، قابل اجرا است.»

- **ریچارد اف. اوری، مددکار اجتماعی بالینی، استادیار بخش روان‌پزشکی دانشگاه**
کالیفرنیا، سن‌دیوگو دانشکده پزشکی و آموزگار آموزش و ترویج شفقت (CCT) از
مرکز آموزش و پژوهش نوع‌دوستی و شفقت (CCARE) دانشگاه استنفورد.

«استیون آلپر مجموعه‌ای از بهترین رهنمون‌هایی نوشته است که من برای ادغام مراقبه توجه‌آگاهی در روان‌درمانی خوانده‌ام. به شیوه‌ای نوشته شده است که مراقبه‌کنندگان تازه‌کار و باتجربه را بهره‌مند خواهد کرد. او هم‌زمان با معرفی توصیه‌های عملی ضروری و ادغام شیوه‌های مبتنی بر شواهد با

تمامیت بی‌نظیری به وسعت و خرد غیرکلامی تمرین مراقبه می‌نویسد. در مقام یک مراقبه‌کننده باتجربه، پیش از این در کارم با مراجعان و در آموزش شاگردان در اینکه چگونه تمرین مراقبه تجسم‌شده درمانگر ظرفیت مراجعان برای تجربه هیجانی را تثبیت می‌کند، از مدل «هرم» راهگشای او بهره برده‌ام.»

- **روبرت ایزبرگ، دارای درجه دکترا، پزشکی، استادیار روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، آموزش‌دهنده روان‌درمانی از جمله رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) و درمان تعامل والد-فرزند در برنامه همیاران کودک در بیمارستان کودکان بُستن (کانادا) و فارغ‌التحصیل و عضو فعلی انجمن و مؤسسه روان‌کاوی بُستن**

«عالی و بسیار قابل فهم؛ این کتاب نه تنها در مورد چگونگی وارد کردن توجه‌آگاهی در روش روان‌درمانی شما است، بلکه در مورد چگونه درمانگر خوبی بودن نیز هست. به عبارت دیگر توجه‌آگاهی بدان شیوه که در این کتاب توصیف شده است، شکل خاصی از درمان نیست؛ بلکه پایه‌ای برای اجزای اساسی حامی روان‌درمانی بسیار خوب از قبیل قابل اعتماد بودن، توجه به لحظه حاضر، کنجکاوی، شفقت، توجه مثبت نامشروط را تشکیل می‌دهد. امیدوارم این کتاب به آموزش پایه برای روان‌درمان‌گران اضافه شود.»

- **دکتر کساندرا ویتن، دارای درجه دکترا، رئیس و مدیر عامل انجمن علوم ادراکی، نویسنده مادر توجه‌آگاه بودن و نویسنده همکار در کتاب شایستگی‌های معنوی و مذهبی در روش بالینی**

فهرست

مقدمه.....	۱۳
فصل ۱: مراقبه توجه‌آگاهی چه هست و چه نیست؟.....	۲۳
فصل ۲: چرا در روان‌درمانی از توجه‌آگاهی استفاده شود؟.....	۳۳
فصل ۳: توجه‌آگاهی چگونه درمان می‌کند؟.....	۴۱
فصل ۴: هرم توجه‌آگاهی: مدل یکپارچه توجه‌آگاهی در روان‌درمانی.....	۵۲
فصل ۵: تمرین توجه‌آگاهی درمانگر به‌عنوان پایه.....	۶۸
فصل ۶: تمرین درمانگر: مراقبه‌های رسمی.....	۸۳
فصل ۷: تمرین درمانگر: مهارت‌ها، ظرفیت‌های درونی، نگرش‌ها و دیدگاه‌ها.....	۱۲۳
فصل ۸: تمرین درمانگر: شیوه بررسی و تحقیق و نحوه درک.....	۱۶۲
فصل ۹: تمرین درمانگر: راهی برای بودن و ارتباط برقرار کردن با تجربه.....	۱۷۲
فصل ۱۰: انجام درمان به منزله تمرین توجه‌آگاهی.....	۱۸۳
فصل ۱۱: لوزی چند شمولی: دربردارنده اتصال.....	۱۹۶
فصل ۱۲: تمرین توجه‌آگاهی مراجع.....	۲۱۲
جمع‌بندی: توجه‌آگاهی در روان‌درمانی، حال و آینده.....	۲۳۴
پیوست الف: رخداندگاشت تمرین مراقبه و دفتر توجه‌آگاهی.....	۲۳۷
منابع.....	۲۳۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۴۷

مقدمه

این کتاب، راهبرد عملی برای گنجاندن توجه‌آگاهی در روان‌درمانی است. من عمداً کلمه «گنجاندن» را به جای واژه رایج «ملحق‌کردن» به کار می‌برم، زیرا گنجاندن دلالت ضمنی بر تجسم دارد و توجه‌آگاهی فقط یک تکنیک یا نظریه نیست که به دیگر تکنیک‌ها و نظریه‌ها اضافه شود یا با آنها ترکیب شود، بلکه ما توجه‌آگاهی را به معنای واقعی کلمه همراه با جسم‌مان و در درون آن فرا می‌گیریم. به بیان دقیق‌تر، ما توجه‌آگاهی را در روند ذهن-جسم یا ذهن تجسم‌یافته فرا می‌گیریم (وارلا، تامپسون و راج، ۱۹۹۳). در روان‌درمانی آموزش و اطلاع‌رسانی در مورد توجه‌آگاهی بیشتر به وسیله چه کسی بودن و چگونه بودن ما در رابطه‌ی درمانی حاصل می‌شود تا از طریق کلمات و تکنیک‌های خاص؛ بنابراین، مؤثر بودن توجه‌آگاهی در روان‌درمانی، به میزان صحیح واردکردن توجه‌آگاهی در روابطمان با مراجعان در مقام درمانگر، بستگی دارد.

این کتاب را با هدف راهبردی عملی و عمومی برای درمانگران در جهت‌گیری‌های مختلف نظری نگاشته‌ام، برای کسانی که در زمینه‌های عملی - بالینی گوناگون کار می‌کنند و برای کسانی که ممکن است مایل به وارد کردن توجه‌آگاهی در کار بالینی خود باشند.

رویکرد من ساختن مدلی کل‌نگرانه و ادغام شده برای فهم توجه‌آگاهی در روان‌درمانی است که مدل هرم توجه‌آگاهی نام دارد (فصل ۴ را ببینید). سازمان‌دهی مدل در چهار بعد توجه‌آگاهی است که مرتبط با روان‌درمانی هستند (که با چهار وجه هرم نمایش داده می‌شوند) و دارای سه سطح ادغام‌شده (تمرین درمانگر، فرایند و ارتباط درمانی به منزله تمرین و تمرین درمان‌جو) است که توجه‌آگاهی می‌تواند در آنها پرورش یابد.

چرا این کتاب متفاوت است؟

این کتاب با کتاب‌های دیگر مربوط به توجه‌آگاهی و روان‌درمانی در چهار زمینه اصلی متفاوت است:

۱. فرض اصلی کتاب این است که توجه‌آگاهی، با اینکه مربوط به روان‌درمانی است، نه یک تکنیک و نه یک دیدگاه نظری است، بلکه راهی همراه و مرتبط با تجربه است. توجه‌آگاهی یک جهت‌گیری تجسم‌یافته به خود زندگی است که هم نظریه و هم تکنیک را تقویت کرده و

شکل می‌بخشد. به معنای دقیق‌تر، توجه‌آگاهی در اصل فراتشخیصی و فرانظری است و به‌طور مؤثر تقویت‌کننده روش بالینی شماسست؛ خواه آن را به مراجعان خود به عنوان روش‌های درمانی آموزش دهید، خواه ندهید.

از آنجایی که رویکرد من به توجه‌آگاهی فراتشخیصی و فرانظری است، امیدوارم این کتاب برای درمانگران با هر رویکرد نظری و جهت‌گیری بالینی عملی‌ای مؤثر و مناسب باشد. اگرچه در درجه اول، مخاطب این کتاب روان‌درمانگرانی است که با بیماران سرپایی کار می‌کنند، اما برای استادان و محققان بالینی در بخش‌های روان‌شناسی، روان‌پزشکی، مددکاری اجتماعی، مشاوره، زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، روان‌پرستاری، همچنین سرپرستان بالینی، کارآموزان و دانشجویان دکتری در رشته‌های مختلف روان‌درمانی مفید خواهد بود.

۲. متفاوت بودن این کتاب از این نظر است که تأکید می‌کند تجربه شخصی درمانگر و نمودش در مواجهه درمانی در مقام حضور شفابخش، بدون توجه به تکنیک‌های درمانی مورد استفاده یا برداشت‌های نظری متصور شده، پایه مؤثر تمام درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی است. حضور شفابخش، به منزله نمود تجسم‌یافته از تجربه توجه‌آگاهی درمانگر در رابطه درمانی، فقط وسیله‌ای برای دستیابی به درمان نیست، بلکه خود درمان است؛ به همان اندازه (یا بیشتر) از چیزی که درمانگر به درمان‌جو می‌گوید یا انجام می‌دهد.

حضور شفابخش درمانگر، تجربه درمان‌جو از ارتباط درمانی و نیز تجربه خودِ درمان‌جو در بافت درمان را تحت تأثیر قرار داده و شکل می‌دهد. اگر آموزش رسمی مراقبه توجه‌آگاهی قسمتی از درمان است، حضور شفابخش درمانگر، تجربه انجام رسمی مراقبه توجه‌آگاهی درمان‌جو را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین این کتاب رهنمودی عملی برای درمانگران است تا شیوه مراقبه توجه‌آگاهی خود را به وجود آورده یا عمق بخشند و دریابند که چگونه تمرین توجه‌آگاهی شخصی آنها درمان را تحت تأثیر قرار داده و کارآمدی درمان را افزایش می‌دهد.

۳. این کتاب مدلی ادغام‌شده و جامع برای واردکردن توجه‌آگاهی در درمان معرفی می‌کند که مدل هرم توجه‌آگاهی نامیده می‌شود و به جای طبقه‌های تشخیصی، علائم یا نظریه‌های سستی شخصیت، آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی، حول کارکرد توجه‌آگاهی در روان‌درمانی سازمان‌یافته است.

مدل هرم توجه‌آگاهی، برای فهم درک توجه‌آگاهی به‌عنوان عامل مشترک (دانکن، میلر، وامپولد و هابل، ۲۰۱۰)، راه‌هایی پیشنهاد می‌کند که کارآمدی درمان را در تمام انواع روان‌درمانی ارتقا می‌بخشد.

۴. این کتاب به دلیل تأکید بسیار بر توجه آگاهی به منزله راهی برای بودن و تجربه، همچنین به عنوان شیوه‌ای برای بررسی تجربه ذهنی، نظیر تحقیق در مورد چگونگی ایجاد تجربه ذهنی، متفاوت است. بدین ترتیب، توجه آگاهی معرف دگرگونی بنیادی نسبت به دیگر شیوه‌های روان‌درمانی است. توجه آگاهی به جای اینکه فقط یک نظریه یا تکنیک، یا یک ویژگی یا حالت در معنای متداول آن باشد، ارائه‌دهنده یک معرفت‌شناسی یا شیوه درک کاملاً متفاوت است. توجه آگاهی به منزله شیوه درک تجربی، حسی و شهودی، متأثر از فکر یا زبان نیست. در آیین ذن، توجه آگاهی گاهی توجه محض یا بدون انجام کار است. سیگل، ویلیامز و تیزدل، پدیدآورندگان شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه آگاهی، به توجه آگاهی به عنوان «حالت بودن ذهن» اشاره می‌کنند که در تضاد با حالت بسیار متداول و رایج یعنی «حالت کارکردی ذهن» است (صفحات ۷۵-۷۰، ۲۰۰۲).

اهمیت تمرین شخصی درمانگر

برخلاف بسیاری از درمان‌هایی که طراحی شده‌اند تا به آسیب‌شناسی خاصی بپردازند، مراقبه توجه آگاهی به پایه‌های اصالت وجودی و جامعی از تجربه بشریت توجه دارد؛ از جمله گرایش شکل‌گرفته خاص ما در مورد رنج (مراجعه شود به گولدستین، ۲۰۰۲، ۲۰۰۳؛ هایز، سترساهل و ویلسن، ۲۰۰۳؛ باچلر، ۲۰۰۵) و ظرفیت بی‌همتای ما برای آگاهی، قصد، درمان خویش، بیداری و آزادی (ترانگپا، ۱۹۸۴؛ پاندیتا، ۱۹۹۲؛ کابات-زین، ۱۹۹۰، ۲۰۰۵، ۲۰۱۳؛ مازومی، ۲۰۰۱؛ گولدستین، ۲۰۱۳؛ باچلر، ۲۰۰۵؛ چدرن، ۲۰۰۵).

از آنجایی که توجه آگاهی در روان‌درمانی به جای آسیب‌شناسی روانی خاص در اصل رنج عمومی بشریت را مورد خطاب قرار می‌دهد و به این دلیل که ساختار رنج بشریت بدون توجه به محتوای آن جهانی است، در عمیق‌ترین سطح، رنج و التیام درمان‌جویان ما، از رنج و التیام ما غیرقابل تمایز است (سانترلی، ۱۹۹۹)؛ بنابراین در حقیقت، ظرفیت ما برای وقوف به رنجمان، یعنی شاهد رنجمان بودن، بدون روی برگرداندن و غرق‌شدن، در نهایت منع حضور شفابخش در کار با مراجعان است (گلسمن، ۱۹۹۸؛ سانترلی، ۱۹۹۹؛ گرم و سیگل، ۲۰۱۳).

بر اساس تجربه من در مقام درمانگر بالینی، سرپرست، مدرس و متخصص مراقبه، تمرین‌های توجه آگاهی حرفه‌ای و شخصی، روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند و از هم حمایت می‌کنند، بنابراین، در این کتاب رهنمون‌های شخصی و حرفه‌ای، به تعبیری جداناپذیر هستند. خواه شما تمرین‌های مراقبه توجه آگاهی را به درمان‌جویان خود آموزش دهید، خواه خودتان تمرین مراقبه انجام دهید، عمیقاً کار بالینی‌تان را تحت تأثیر قرار خواهد داد. میزان آن بستگی به تعهد شما به قواعد آن، تمرین و عمق

برداشت تجربی تان دارد (کابات زین، ۲۰۱۳؛ سانتزلی، ۱۹۹۹؛ سیگل و دیگران، ۲۰۰۲).

نمایش مدل هرم توجه آگاهی

مدل هرم توجه آگاهی یک چهارچوب، مدل و راهبردی ذهنی و ادراکی است که چگونگی عملکرد توجه آگاهی در روان‌درمانی را بیان می‌کند. برای آموزش و با هدف ابزار آموزشی طراحی شده است و برای درک آنچه در درمان از دیدگاه روش توجه آگاهی می‌گذرد، کمک‌کننده است. امیدوارم که مدل هرم توجه آگاهی افق‌های جدید اندیشیدن به توجه آگاهی در روان‌درمانی را برانگیزد و باعث ارتقا پاسخ‌های درمانی خلاقانه، ماهرانه و منحصر به موقعیت و بافت شود.

به طور خلاصه مدل هرم توجه آگاهی شامل چهار بعد یا وجه توجه آگاهی است که با روان‌درمانی دارای بیشترین ارتباط بوده و با چهار وجه هرم به تصویر کشیده شده‌اند (مراجعه شود به شکل‌های ۱، ۲ و ۳ در فصل ۴).

۱. تمرین‌های رسمی مراقبه توجه آگاهی

۲. مهارت‌ها، ظرفیت‌های درونی، نگرش‌ها و دورنماها

۳. روش بررسی و تحقیق و نحوه درک

۴. شیوه بودن و مرتبط با تجربه

چهار وجه توجه آگاهی ارائه شده توسط چهار بعد هرم می‌تواند در سه سطح مشارکت داشته باشند و در سه بخش افقی به تصویر کشیده شوند (شکل ۴، فصل ۴).

۱. پایه و سطح پایینی هرم، تمرین توجه آگاهی درمانگر را نشان می‌دهد.

۲. سطح میانی هرم، روند و ارتباط درمانی را ارائه می‌دهد (همچنین تمرین توجه آگاهی درمانگر).

۳. سطح بالایی هرم، ارائه‌دهنده تمرین توجه آگاهی درمان‌جو است.

از آنجایی که هرم منفرد، تنها چشم‌انداز درمانگر را نشان می‌دهد، برای دیدگاهی درمان‌جو، مدل را با افزودن یک هرم وارونه درست در بالا و قطع‌کننده هرم اول، گسترش دادم (شکل ۸، فصل ۴). در مدل گسترش یافته قطع دو هرم، یک لوزی را ایجاد می‌کند که نشان‌دهنده طبیعت بین‌ذهنی روند و ارتباط درمانی است (شکل ۹، فصل ۴).

مدل هرم توجه آگاهی می‌تواند به عنوان منبع و راهنمایی برای ادغام خلاقانه و مؤثر توجه آگاهی در درمان بسیاری از مراجعان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین در حیطه گسترده‌ای از طبقه‌بندی‌های

تشخیصی و رویکردهای درمانی به کار گرفته شود؛ تنها عمق شیوه توجه آگاهی درمانگر و درک تجربی او می تواند توجه آگاهی را محدود کند.

رئوس کلی

فصل های ۱ تا ۳ حدود توجه آگاهی را معرفی می کنند. فصل اول تصورات عمومی در مورد توجه آگاهی و مراقبه را آشکار می کند؛ نگاهی به تعاریف توجه آگاهی انداخته و اینکه چرا و چگونه متفاوت اند و در نهایت تعریفی از توجه آگاهی پیشنهاد می کند که برای روان درمانی و کار بالینی مفید است. فصل دوم نگاهی به شیوه های مختلفی می اندازد که توجه آگاهی، و رای بهبود نتایج درمان، به روان درمانی کمک می کند. فصل سوم چگونگی درمان توسط توجه آگاهی را بررسی می کند. فصل چهارم مدل هرم توجه آگاهی را معرفی می کند که به عنوان چهارچوب سازمان دهنده باقی کتاب است. فصل های ۵ تا ۹، سطح ۱ مدل هرم توجه آگاهی، یعنی تمرین توجه آگاهی درمانگر را شرح می دهد. فصل های ۱۰ و ۱۱، سطح ۲ مدل هرم توجه آگاهی، یعنی روند و ارتباط درمانی به عنوان تمرین های بین ذهنی برای درمانگر را بررسی می کند. فصل ۱۲ سطح سوم تمرین توجه آگاهی درمان جو را کندوکاو می کند. در نهایت قسمت جمع بندی، مفاهیم اصلی کتاب را خلاصه کرده و نظراتی مربوط به ارزش بالقوه توجه آگاهی در روان درمانی و جامعه را بیان می کند.

قلب تمرین، تمرین است

دشواری و چالش نوشتن راهبرد کاربرد توجه آگاهی برای متخصصان بالینی در کلمه «کاربردی» نهفته است. تا جایی که به توجه آگاهی مربوط است، کاربرد یعنی «تمرین» مستقیم، درک تجربی. نوشتن در مورد تمرین توجه آگاهی، به ویژه در شکل سنتی نوشتار حرفه ای، انتقال دهنده عمق درک تمرین، یعنی مستقیم، تجربی و بی واسطه بودن و شناخت کامل نیست.

بنابراین، در این کتاب تصمیم گرفتم متن آموزشی، توصیف بالینی و بازتاب شخصی را با تفکرات هدایت شده و تمرین های تجربی، طوری برای خواننده ترکیب و طراحی کنم که درک تجسم یافته ای از توجه آگاهی استخراج شود. تمام مدت از شما دعوت خواهم کرد که در بازتاب تمرین توجه آگاهی خود به تجارب زندگی و بالینی تان بیندیشید. خواه درمانگر مبتدی و خواه باتجربه باشید، چنین بازتابی درک شما را عمیق تر خواهد کرد.

این کتاب شامل دستورالعمل های متنوعی از مراقبه توجه آگاهی رسمی است تا به شما کمک کند که یک چهارچوب تمرینی را پایه گذاری و تقویت کنید یا روش مراقبه قبلی تان را عمق ببخشید. همچنین دستورالعمل هایی برای انواع مراقبه های کوتاه (مراقبه های ساختاریافته کوتاه ۲ یا ۳ دقیقه ای) و

تمرین‌های غیررسمی (توجه‌آگاهی برای تأثیر در فعالیت‌های روزانه) پیشنهاد می‌کند؛ این تمرین‌ها طراحی شده تا به شما برای فهم و تجربه توجه‌آگاهی به‌عنوان جهت‌گیری‌ای برای تجربه و راهی برای بودن و پیوند با زندگی روزانه و نه فقط یک روش مراقبه رسمی کمک کند. شما می‌توانید راهنمای صوتی و نوشتاری مراقبه‌های هدایت‌شده، تمرین‌های تجربی و مراقبه‌های کوتاه را از تارنمایی انتشارات ارجمند دانلود نمایید.

دستورالعمل‌های مراقبه و مراقبه‌های هدایت‌شده، گزارش‌های ساختاریافته و تمرین‌های تجربی، داستان‌های شخصی و توصیفات بالینی، همگی برای درک توجه‌آگاهی به صورت درک تجربی مستقیم مطرح شده‌اند. جهت درک توجه‌آگاهی به عنوان تجربه‌ای زنده، تعاریف کلامی و توصیف توجه‌آگاهی صرف، ناکافی است. به قول ضرب‌المثل قدیمی ذن «انگشتی که به ماه اشاره می‌کند، خود ماه نیست». واردکردن مؤثر توجه‌آگاهی در روان‌درمانی نیازمند اصالت است. بدین سبب تمرین‌هایی که در این کتاب آورده شده تمرین‌هایی است که خودم بسیار انجام داده یا می‌دهم.

بنده به نوشته‌ها و تحقیقات قبل استناد می‌کنم تا قدردان نویسندگان و نوشته‌های این زمینه باشم. من از این نویسندگان بسیار فراگرفته‌ام، از آنها الهام گرفته و برای همیشه مدیون و بسیار سپاسگزار آنها هستم؛ به خصوص استادان و معلمان خودم. توصیه می‌کنم کتاب‌ها و مقالات آنها را بخوانید (مراجعه به منابع).

با وجود این، درک ذهنی نمی‌تواند جای تمرین مراقبه توجه‌آگاهی شما را بگیرد. ایجاد درک عمیق و تجربی از توجه‌آگاهی از طریق تمرین رسمی و مستمر، سپس ادغام تمرین در زندگی روزمره به‌عنوان درک عاقلانه، شفقت‌آمیز و عمل، چالش همیشگی و روزانه هر درمانگری است که خود خواستار ادغام توجه‌آگاهی در روش بالینی است.

اساس این کتاب

این کتاب حاصل ۳۵ سال تمرین مراقبه و توجه‌آگاهی شخصی در شامبالا، وپاسانای آمریکایی، ذن و سنت بودائی تبتی است. به‌علاوه، من حدود ۲۰۰۰ متخصص سلامت روان را در مداخلات مبتنی بر توجه‌آگاهی و واردکردن توجه‌آگاهی در روان‌درمانی آموزش داده‌ام. بیش از ۳۰ سال روان‌درمانی آگاهی‌بخش توجه‌آگاهی را به کار بسته‌ام و با افراد، زوج‌ها، خانواده‌ها و گروه‌ها (غالباً بزرگسالان) در حیطة رویکردهای نظری مختلف، از جمله رویکردهای روابط‌شیء، روان‌شناسی خود، درمان بین‌فردی، نظریه بین‌ذهنی، رفتاردرمانی شناختی و سیستم‌های راهبردی، ساختاری و انسان‌گرایانه - وجودی و روایی - ساختاری کار کرده‌ام.

موارد مفیدی که قبل از شروع باید به خاطر بسپاریم

مانند شنا، اسکی یا نواختن یک ابزار موسیقی، توجه‌آگاهی شکلی از دانش ذهن-جسم یا درک تجسم‌یافته است. صرفاً نمی‌توان آن را ذهنی فراگرفت، زیرا جسم یا به معنای دقیق‌تر ذهن تجسم‌یافته، باید از طریق تجربه مستقیم و تمرین، توجه‌آگاهی را فراگیرد. باید آن را همچون یک تجربه زنده در بدن «احساس کنید» و سپس تجربه خود را عمق ببخشید و در طول زمان از طریق تکرار و تمرین، مهارت‌هایتان را گسترش دهید.

توجه‌آگاهی به عنوان درک تجسم‌یافته، شامل راه‌هایی از بودن و وابسته به تجربه است که ممکن است ناآشنا و تازه باشد. آنچه در ادامه می‌آید پیشنهاد‌های مفیدی درباره نگرش‌ها و راه‌های بودن است.

انجام ندادن

برخلاف یادگیری یک مهارت ورزشی یا اجرایی که رقابتی است (حتی با خودتان) و برنامه‌ریزی‌ای که حول تلاش برای بهبود و موفقیت می‌چرخد، تمرین توجه‌آگاهی نیازمند گشودگی به تجربه‌آگاهی در هر لحظه است که به نحو تناقض‌آمیزی، رهایی تلاش برای به دست آوردن، نائل شدن یا «انجام دادن» هر چیزی است. در عوض، توجه‌آگاهی نیازمند تغییر از شیوه مرسوم/انجام دادن ذهن است؛ شیوه سرسختی و تلاش مداوم و هدف محور و افتادن در شیوه/انجام ندادن، پذیرا بودن به تجربه هر لحظه وقوع، لحظه‌ای بعد از دیگری.

انجام ندادن شبیه کاری نکردن نیست. برعکس، ورزشکاران حرفه‌ای (مامفورد، ۲۰۱۵)، مدیران شرکت (کارول، ۲۰۰۸)، پزشکان (سانترل، ۱۹۹۹)، وکلا (کیوا، ۲۰۱۱)، معلمان (جینگز، ۲۰۱۵)، درمانگران (بین، ۲۰۰۶؛ گرم و سیگل، ۲۰۱۳؛ پولاک، پدولا و سیگل، ۲۰۱۴) و فعالان حرفه‌های دیگر، خواهند دید که تمرین مستمر توجه‌آگاهی عملکرد آنها و همچنین سلامتی‌شان را ارتقا می‌بخشد. انجام ندادن به معنی تمرکز نکردن بر روی هدف یک کار است. به معنی رها کردن نگرانی‌ها، دلواپسی‌ها و دیگر افکار مربوط به آینده یا حوادث گذشته و در عوض تجربه کردن تمام وکمال لحظه‌ای که در آن هستید، با تمام حواس هوشیار است.

برای بسیاری از ما این موضوع مستلزم سرپیچی کردن از شرطی‌سازی فردی و فرهنگی است. در روان‌درمانی انجام ندادن به معنی یادگرفتن قبول و حضور در هر لحظه است، حتی لحظاتی که از نظر عاطفی دردناک و ناراحت‌کننده هستند، بدون قضاوت مشروط یا تلاش برای متمرکز شدن یا خلاص شدن از آن لحظه. در شرایط عملی این غالباً به معنی عدم قضاوت عمیق شرطی و خودکار و نجسبیدن به تجربه ناخوشایند در حین وقوع است.

از آنجایی که لحظه‌ی حال همیشه از پیش اتفاق افتاده است، تلاش برای تغییر آن بی‌فایده است و مبارزه با تجربه‌ی لحظه‌ی حاضر بی‌شک موجب رنج می‌شود. اگر ما بتوانیم لحظه‌ی حاضر را دقیقاً همان‌گونه که خود را بروز می‌دهد، قبول و دریافت کنیم، به احتمال بیشتری آن را واضح‌تر درک کرده و در لحظه‌ی بعدی با مهارت پاسخ می‌دهیم.

فقط بگو آری

انتقال از حالت انجام‌دادن، حالت قضاوت و تلاش برای بهبود، تغییر یا به پایان رساندن، به حالت «بودن»؛ یعنی حالت آگاهی از لحظه‌ی حال بدون قضاوت و صرفاً اجازه و مجال بودن دادن، مهارت و ظرفیتی درونی است که محصول تعهد قوی و تمرین منظم و همچنین چیزی شبیه (با جرأت بگوییم) عشق است. تمرین توجه‌آگاهی، شما را به چالش می‌کشد تا زندگی‌تان را بدون شرط در این لحظه، درست حالا و تنها لحظه‌ای که باید همواره زندگی کنید، در آغوش بکشید، لذت ببرید و عشق بورزید. تمرین توجه‌آگاهی شیوه‌ی آری گفتن بدون شرط به زندگی‌تان است. توجه‌آگاهی تمرین حاضر شدن در برابر هر لحظه با آغوش باز است، صرفاً به این دلیل که آن تنها زندگی و تنها لحظه‌ای است که می‌توانید تاکنون داشته باشید.

برای درمانگران و همچنین درمان‌جویان، در آغوش کشیدن و عشق ورزیدن بی‌قید و شرط شرایط انسان در آشفتگی لحظه به لحظه واقعیت تجربه‌ی زیسته، آسان نیست. نیازمند تمرکز، وضوح آگاهی و ظرفیت تحمل آشفتگی، خودنظم‌دهی احساسات و خویش‌داری است. تمرین مراقبه‌ی توجه‌آگاهی موارد ذکر شده و دیگر مهارت‌ها و ظرفیت‌ها را توسعه داده و تقویت می‌کند.

اصیل باشید

همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، تمرین توجه‌آگاهی و مراقبه‌ی شما، به‌منظور واردکردن مؤثر توجه‌آگاهی در کار بالینی‌تان است. خصوصاً اگر آموزش و هدایت مراقبه‌ی توجه‌آگاهی به‌عنوان مداخله‌ی درمانی، مستقیماً از تجربه‌تان ناشی نشود، ممکن است برای شما و مراجعاتان، بی‌تأثیر و نیز دشوار، خسته‌کننده و یا گیج‌کننده باشد.

در توجه‌آگاهی، شما آنچه تجسم می‌کنید را مؤثرتر از آنچه می‌گویید، آموزش خواهید داد. راهنمایی دیگران جهت انجام تمرین توجه‌آگاهی، ابتدا نیازمند کشف کرانه‌ی بکر تجربه‌ی مستقیم بسیار حساس، ظریف، شگفت و اساساً وصف‌ناپذیری است که در درون خودتان قرار دارد؛ بدون چنین کشفی، آموزش بی‌تأثیر است. برای دیدن گزارش ملموس و شگفت‌انگیز شخصی مراجعه کنید به سیگل، ویلامز و تیزدل (۲۰۰۲، صفحات ۶۱-۵۴) تا ببینید چگونه سه روانشناس شناختی-رفتاری و

محققان بالینی مشهور جهان که متعهد به تحقیقات بالینی مستند و تجربی هستند، به نتایج مشابه رسیده‌اند.

در درون خود بمانید

به هیچ‌وجه نمی‌خواهم خوانندگانی که به تازگی با توجه‌آگاهی آشنا می‌شوند را نسبت به شروع مراقبه یا واردکردن توجه‌آگاهی در کار بالینی دلسرد کنم. صرفاً می‌خواهم اهمیت حیاتی درون خود ماندن را منتقل کنم؛ اهمیت صورت‌بندی شیوه تجربی در کار خود به جای خواندن یک نوشته یا آموزش از یک کتاب (حتی این کتاب) یا تکرار چیزی که در طی آموزش شنیده‌اند.

منظورم این نیست که کتاب‌ها و آموزش‌ها مفید نیستند. البته که هستند، اما در خصوص توجه‌آگاهی آنها می‌تواند فقط نقطه آغاز باشند، زیرا درک ذهنی صرف ناکافی است. وارد کردن توجه‌آگاهی در روان‌درمانی مستلزم درک تجسم‌یافته تجربی‌ای است که فراتر از دانش ذهنی صرف است. در معنای حقیقی شما باید توجه‌آگاهی را از درون به بیرون درک کنید؛ درکی که تنها با تمرین منظم مراقبه توجه‌آگاهی توسط خودتان حاصل می‌شود.

شما می‌توانید این کتاب را به عنوان راهنمایی برای «درک درون به بیرون» مراقبه توجه‌آگاهی و چگونگی به‌کارگیری این درک درمانی، به نفع مراجعان خود، در نظر بگیرید. اگر مراقبه توجه‌آگاهی برای شما جدید است این کتاب می‌تواند به شما در پایه‌گذاری، بسط و استمرار یک شیوه تمرین روزانه کمک کند. اگر شما یک متخصص باتجربه توجه‌آگاهی هستید، مایه امیدواری است که کتاب را طوری نگاشته‌ام که به شما در گسترش و عمق‌بخشیدن روش خود و درک تجربی مراقبه توجه‌آگاهی کمک کند. امیدوارم که کتاب در نگاهی تازه به وارد کردن روش توجه‌آگاهی در کار بالینی و نحوه انجام توجه‌آگاهی به نفع مراجعانتان یاری رساند.

وارد کردن مؤثر توجه‌آگاهی در روان‌درمانی نیازمند تجسم است. فقط آنچه از درون به بیرون می‌دانید را آموزش دهید، هر آنچه که از تمرین خود و درک تجسم‌یافته‌تان گرفته‌اید و از تلاش برای وارد کردن یا آموزش آنچه نمی‌دانید خودداری کنید. اگر در درون خود بمانید درست عمل خواهید کرد. اگر کمی می‌دانید، فقط همان مقدار کم را تجسم کرده و آموزش دهید. مطمئن باشید که آن مقدار کافی است و مقدار بیشتر از آن ناقص خواهد بود.

تمرین مراقبه توجه‌آگاهی خود را ثبت و یادداشت کنید

ثبت تمرین رسمی مراقبه توجه‌آگاهی در حین خواندن کتاب، برای تقویت خود بسیار مفید است. همچنین توصیه می‌کنم تجارب مربوط به تفکرات هدایت‌شده و تمرین‌های تجربی و نیز تأملات خود

در مورد تجارب تمرین شخصی و حرفه‌ای توجه‌آگاهی را ثبت کنید. ضمیمه الف، دارای نمونه‌هایی از دفترچه ثبت و ضبط تمرین توجه‌آگاهی است. دستورالعمل‌های تمرین رسمی مراقبه را در فصل ۶ و دیگر تمرین‌های تجربی و تفکرات ساختاریافته را همه جای کتاب پیدا خواهید کرد. فایل‌های صوتی قابل دانلود مراقبه‌های رسمی و تمرین‌های تجربی و نسخه‌های قابل دانلود ثبت و ضبط تمرین‌ها در تارنمای انتشارات ارجمند قابل دسترسی است.

نوید تمرین توجه‌آگاهی

در نهایت امیدوارم در این کتاب، ژرف‌ترین نوید مراقبه توجه‌آگاهی را منتقل کنم: توانایی «دیدن درون» به صورت تجربی و درک اینکه چگونه از طریق عکس‌العمل‌های خود به خودی و کاملاً شرطی شده و ناسازگارانه به پریشانی و درد اجتناب‌ناپذیر زندگی و نیز به لذت‌ها و شادی‌هایش، رنج بی‌مورد برای خود و دیگران ایجاد می‌کنیم. همچنین امیدوارم نشان دهم که چگونه تمرین توجه‌آگاهی می‌تواند به ما و مراجعان در ایجاد ظرفیت‌های مورد نیاز برای پاسخ‌دادن ماهرانه‌تر به لذت و درد زندگی کمک کند و در نهایت به کاستن و اجتناب از رنج، درعین حال به افزایش صلح، شادی، فرح و آرامش منجر شود.

به قول معلم مشهور بودایی آمریکایی، جوزف گلدستین (۱۹۹۳، صفحه ۹) تمرین توجه‌آگاهی، تمرین آزادی است. ماهیت روش توجه‌آگاهی بیداری به سوی آزادی در همین لحظه است؛ لحظه‌ای که همیشه در دسترس و موجود است، نه تمرین آزادی در آینده دور و نامشخص.

فصل ۱

مراقبه توجّه آگاهی چه هست و چه نیست؟

بسیاری از افراد تصور بنیادی اشتباهی در مورد مراقبه، به طور کلی و توجّه آگاهی، به طور اختصاصی دارند که غالباً برگرفته از فرهنگ عامه، رسانه‌های جمعی و تجارب شخصی است. در آموزش توجّه آگاهی، تعریف مراقبه و توجّه آگاهی با اصطلاحات بسیار ساده را مفید می‌دانم. سپس مایلیم با توضیح و شرح اینکه توجّه آگاهی چه هست و چه نیست، بی‌پایگی افسانه‌های مربوط به آن را نشان دهیم.

تعریف مراقبه

یک تعریف ساده از مراقبه «کنترل عمدی توجّه از یک لحظه به لحظه دیگر» است (کوتر، بریسنکو، بنسان، ۱۹۸۵، ص. ۲). اگر تا به حال آگاهانه تمرکز خود را روی هر چیز خاص، حتی برای یک یا دو دقیقه حفظ کرده‌اید، مراقبه انجام داده‌اید. بیشتر روش‌های مختلف مراقبه آیین‌های مذهبی بزرگ دنیا، مطابق با دو طبقه‌بندی اصلی هستند: تمرین‌های تمرکز و تمرین‌های آگاهی (گلمن، ۱۹۸۸. صفحات ۳۸-۷). تمرین‌های تمرکز، شامل معطوف کردن توجّه روی یک شیء خاص مثل یک دعا، تصویر، شعله شمع، صدا، کلمه یا یک عبارت است؛ در این تمرین‌ها اجازه می‌دهیم که توجّه کاملاً جلب شیء قانونی شود و هر چیز دیگری، از آگاهی بیرون می‌شود. تمرین‌های تمرکز نه تنها برای تقویت توجّه، بلکه برای آرامش، تثبیت ذهن، کاهش نگرانی، افزایش انرژی و ایجاد حالات خوشی و دیگر حالات غیرمعمول هوشیاری مفید هستند.

تمرین‌های آگاهی شامل عطف توجّه به تجربه لحظه حال است و اجازه دهیم هر لحظه‌ای که پیش می‌آید، خود کانون توجّه باشد؛ بنابراین به جای خارج کردن همه چیز از توجّه به جز شیء قانونی، تمرین‌های آگاهی شامل تمرکز روی لحظه، به عنوان یک کل یا به معنای دقیق‌تر، گسترش آگاهی برای دربرگرفتن تمام دامنه تجربه در هر لحظه است؛ در حالی که هیچ چیز دیگری خارج نمی‌شود. مراقبه توجّه آگاهی مستلزم آگاهی از هر لحظه‌ای که پیش می‌آید، بدون قضاوت و اکنشی یا تلاش برای تغییر

لحظه است.

تمرکز نیز در مراقبه توجه‌آگاهی مهم است، اما برای رسیدن به آن باید اجازه داد که جزء خاصی از لحظه حال (مثلاً حس تنفس، یا هر حس دیگری از بدن یا یک صدا) در کانون اصلی توجه یا مرکز میدان آگاهی قرار گیرد و این درحالی است که تمام عناصر دیگر در زمینه یا اطراف میدان در رفت و آمد باشند؛ بنابراین تمرین توجه‌آگاهی مستلزم دریافت، پذیرش و در آغوش گرفتن هر لحظه است، دقیقاً به همان صورتی که خود را در آگاهی نمایان می‌کند، بدون خارج کردن چیزی. توجه آگاهی مستلزم به‌کارگیری آگاهی به طرق مختلف در هر لحظه است.

قبل از اینکه مطلب بیشتری در مورد توجه‌آگاهی بگویم، اجازه دهید ابتدا بی‌اساس بودن بعضی از افسانه‌های معمول و تفکرات غلط را با روشن کردن اینکه توجه‌آگاهی چه چیزی نیست، آشکار کنیم.

توجه‌آگاهی چه چیزی نیست:

- توجه‌آگاهی یک تکنیک آرمیدگی نیست.
- توجه‌آگاهی نه حالتی از آرامش است و نه حالتی از خلسه.
- توجه‌آگاهی در معنای معمول آن، نه «صفت» است و نه «حالت».
- توجه‌آگاهی پاک و خالی کردن ذهن از افکار نیست.
- توجه‌آگاهی نوعی فکر کردن و فکر نکردن نیست.
- توجه‌آگاهی هدفی برای تلاش کردن و نائل شدن نیست.
- توجه‌آگاهی نیازمند چهارزانو نشستن در وضعیت لوتوس (حالتی از یوگا) یا هر حالت یا ژست دیگری نیست.

توجه‌آگاهی یک تکنیک آرمیدگی نیست

شاید شایع‌ترین تفکر اشتباه درباره مراقبه توجه‌آگاهی این است که یک تکنیک آرمیدگی فرض می‌شود. از دیدگاه روان‌درمانی این مسئله قابل درک است، زیرا مراقبه توجه‌آگاهی می‌تواند منجر به پاسخ آرامش‌بخشی شود. همچنین بعضی تکنیک‌های مراقبه توجه‌آگاهی در ظاهر شبیه تکنیک‌های آرام‌سازی معروف شناختی-رفتاری، از قبیل آرمیدگی تدریجی، آموزش خودکار، هیپنوتیزم، تمرین‌های تنفس و تصویرسازی هدایت‌شده هستند.