

# کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی

---

شیوه‌نامه، نحوه اجرا و مهارت‌های آموزشی

---

راهنمایی جامع برای تسهیل برنامه هشت-هفته‌ای گروهی  
کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی

- کسب صلاحیت
- ارتقاء حرفه‌ای در راهنمایی و پرستگری
- برآوردن نیازهای گروه آموزش
- آموزش سازماندهی‌های اصلی و مهم برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
<b>بخش اول دورنمای آموزش کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی.....</b>	<b>۲۱</b>
فصل ۱: توجه‌آگاهی از زمان بودا تا امروز.....	۲۲
فصل ۲: چگونه مربی MBSR شویم؟ واقعا به چه چیزی نیاز داریم؟.....	۳۳
فصل ۳: چارچوب‌های آموزشی.....	۴۷
<b>بخش دوم برنامه آموزشی/شیوه‌نامه راهنمای کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی.....</b>	<b>۶۷</b>
جلسه آشنایی.....	۶۸
جلسه ۱: معرفی توجه‌آگاهی و حالت ذهنی «بودن».....	۷۷
جلسه ۲: نقش ادراک حسی و یادگیری «بودن» با همه تجربه‌ها.....	۹۲
جلسه ۳: «بودن و انجام دادن».....	۱۰۸
جلسه ۴: استرس و واکنش ناآگاهانه به آن.....	۱۲۳
جلسه ۵: واکنش آگاهانه به استرس.....	۱۳۷
جلسه ۶: ارتباطات استرس‌زا.....	۱۴۸
یک روز کامل خلوت‌نشینی.....	۱۵۹
جلسه ۷: تعامل با جهان، انتخاب‌های ماهرانه و مراقبت از خود.....	۱۷۳
جلسه ۸: تمرین توجه‌آگاهی در زندگی روزمره.....	۱۸۳
<b>بخش سوم فراتر رفتن از قالب برنامه آموزشی/شیوه‌نامه و وارد شدن به قلب آموزش.....</b>	<b>۱۹۳</b>
فصل ۴: حضور، فرم و فرآیند: بدنمندی.....	۱۹۴
فصل ۵: حضور، فرم و فرآیند: پرسشگری.....	۲۰۷
<b>بخش چهارم تغییرات برنامه آموزشی/شیوه‌نامه.....</b>	<b>۲۱۵</b>
فصل ۶: کاربرد MBSR در جمعیت‌های بالینی.....	۲۱۶
فصل ۷: توجه‌آگاهی در محیط کاری و آموزشی.....	۲۲۷
فصل ۸: تنوع و ارتباط فرهنگی: رسیدن به جوامع کم‌برخوردار.....	۲۳۷
فصل ۹: پژوهش‌ها، محدودیت‌ها و مخاطره‌ها.....	۲۴۸

۲۶۱	بخش پنجم تخصصی شدن MBSR: تأکید بر صلاحیت مربی .....
۲۶۲	فصل ۱۰: آموزش و ارتقاء حرفه‌ای .....
۲۷۱	تقدیر و تشکر .....
۲۷۲	ضمیمه .....
۳۱۰	منابع .....
۳۲۰	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....

## مقدمه

تلاش کردیم تا این کتاب نوعی راهنما در آموزش MBSR بر مبنای ساختار یا چارچوب برنامه آموزشی یا شیوه‌نامه، بدنمندیِ مربی و مهارت‌های آموزشی او از آب درآید. هدف این است که برای این آموزش نوعی مبنای واضح استوار گردانیم که انعطاف‌پذیری لازم را برای شما به منظور پاسخ به نیازهای گروهتان به ارمغان آورد. به‌طور معمول می‌گویند «آزادی در ساختار» وجود دارد و باور ما این است که در مدل آموزش MBSR این موضوع جامه تحقّق به تن پوشیده است. شما، در مقام مربی، با کسب دانشی جامع از ساختار و محتوای این برنامه می‌توانید چارچوبی بنا کنید که در هر زمانی بتوانید از آن بهره‌جویی کنید. ساختار و محتوا دو مؤلفه اصلی این کتاب هستند و به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به باور ما هم نیازهای مربی تازه‌کار و هم مربی با تجربه را رفع می‌کنند.

نیز همه اتفاق نظر دارند که بدنمندی کردن تمرین توجه‌آگاهی اصل و اساس آموزش برنامه مبتنی بر توجه‌آگاهی است. می‌دانیم که بدنمندی با گذشت زمان رخ می‌دهد و حاصل تجربه مستقیم مربی و تمرین توجه‌آگاهی از سوی او است. لذا، این امر فرآیندی تحولی است و حاصل آن نوعی پختگی است که مربیان را قادر می‌سازد در دل تمرین به آموزش نیز بپردازند چه هنگام ارائه تمرین‌های شناختی و مراقبه‌ای و چه هنگام گفت‌وگو پس از تمرین که به پرسشگری پدیدارشناسانه [پرس و جو درباره تجربه افراد از زبان خودشان] معروف است. به این دلایل، بر خود لازم دیدیم تا درباره این بدنمندی و پرسشگری پدیدارشناسانه پس از تمرین در این کتاب صحبت کنیم و از این رهگذر به شما کمک کنیم به تمرین توجه‌آگاهی شخصی و نیز شیوه آموزشی تان عمق ببخشید.

دیگر هدف این کتاب کمک به پرورش مهارت‌های مربی‌گری است. این حوزه‌ای از آموزش مربیان MBSR است که به‌طور معمول به‌صراحت از آن سخن به میان نمی‌آید و به باور ما تبدیل شدن به مربی کاردان و چیره‌دست، افزون بر برنامه آموزشی / شیوه‌نامه و بدنمندی، به کسب دانش درباره برخی شیوه‌های آموزش نیز نیاز دارد؛ به‌ویژه آن دسته از شیوه‌های آموزشی که با آموزش MBSR ارتباط دارند.

با توجه به گستره این حوزه و مفهوم توجه‌آگاهی به منزله الگویی برای کاستن از رنج، به نظر می‌رسد سردرگمی‌هایی درباره چستی توجه‌آگاهی و بهترین شیوه آموزش آن به چشم می‌خورد. این موضوع زمانی دردسرساز می‌شود که شاهد علاقه‌ای فزاینده برای آموزش این کار در زمینه‌های مختلف هستیم. مراکز آموزشی مختلف و شیوه‌های گوناگونی برای آموزش MBSR وجود دارد اما

اینکه مربی چگونه به صلاحیت و شایستگی در این زمینه دست می‌یابد یا اینکه طول مدت فرآیند آموزش باید چقدر باشد هنوز در حاله‌ای از ابهام به سر می‌برد. نیز نه دانشی در اختیار داریم و نه معیاری تا با تمسک به آنها بتوانیم دریابیم چه مؤلفه‌های اساسی برای رسیدن به نتایج مطلوب شرکت در این دوره آموزشی ضروری است یا اینکه اصلاً چه آسیب‌هایی ممکن است از رهگذر این دوره آموزشی به بار آید.

گفتنی است که این حوزه در مسیر تخصصی شدن قرار دارد، یعنی به دنبال وضع ضوابطی برای تدبیر شیوه کاربست خودش و نیز افزایش اعتبار و منزلتش از رهگذر متحول کردن برنامه‌های آموزشی حرفه‌ای، ایجاد انجمن‌ها و در نهایت وضع قواعد و مقررات است. آموزش مربی‌گری توجه‌آگاهی به حرفه‌های زیادی، مانند پزشکی، مددکاری اجتماعی و دیگر حوزه‌های مراقبت سلامت و آموزش و پرورش ارائه شده است که پیامدهای خوبی به ارمغان آورده است و پژوهش‌ها به برخی از آنها مهر تأیید زده‌اند و به برخی دیگر نه.

در جستجوی اینترنتی اخیر پیرامون کتاب‌های توجه‌آگاهی، بیش از ۵۰ کتاب در این زمینه یافتیم که این تعداد به سرعت در حال افزایش هستند، به طوری که توجه‌آگاهی در بسیاری از حوزه‌ها، مثل استرس، افسردگی، نگرانی، بی‌خوابی، تغذیه، نژادپرستی، روابط، فرزندپروری، تولد، سرطان، درد، اعتیاد، بازی‌ها، کودکان، تاب‌آوری، کار و تحصیل و بسیاری از حوزه‌های دیگر به کار گرفته می‌شود. مروری بر پژوهش‌ها نشان می‌دهد شاید فقط چند کتاب درباره آموزش توجه‌آگاهی یا به‌ویژه آموزش MBSR وجود دارد. بنابراین، این کتاب پیشکش ما به این حوزه است.

## آموزش MBSR: خاستگاه‌ها و شرایط کنونی

از زمانی که جان کابات‌زین کلینیک کاهش استرس را در مرکز پزشکی ماساچوست مموریال تأسیس کرد ۴۰ سال می‌گذرد. او در ۱۹۹۰ کتاب *زیستن چون واقعه‌ای تمام عیار* را خطاب به کسانی به نگارش درآورد که به فرآیند اکتشافی توجه‌آگاهی خواهند پرداخت. هدف مفروض این کتاب راهنمایی کسانی بود که MBSR را به عموم آموزش می‌دادند. اما آموزش دادن MBSR به عموم افراد به این معنی نیست که آنها را به مربی آموزش‌دهنده این مهارت بدل کنیم.

اما، از وقتی جان کابات‌زین MBSR را ابداع کرد شاهد تغییرات بسیار زیادی در این زمینه بوده ایم. فرهنگ ما بستر تغییرات سریع است. مردم به‌طور معمول می‌خواهند همه‌چیز را در یک آن و به شکلی مفید و مختصر به دست آورند. اغلب می‌شنویم که چطور بازه زمانی توجه بسیار کاهش یافته و به سطح بازه زمانی توجه ماهی قرمز رسیده است. درحالی که توجه‌آگاهی ما را فرا می‌خواند تا در زمان حال زندگی کنیم، نیز ما را ترغیب می‌کند تا از سرعت‌مان اندکی بکاهیم. این جنبه از توجه‌آگاهی شاید چندان با شیوه زندگی اکثر ما جور در نیاید. توجه‌آگاهی روند جا افتاده و تثبیت شده در بطن

جامعه است و در عین اثرگذاری بر فرهنگ غرب، از آن نیز تأثیر می‌پذیرد به گونه‌ای که در ظاهر جایگاه تزلزل‌ناپذیری برای خود در دل فرهنگ غربی باز کرده است. شوربختانه، کسانی هستند که این دانش را در شکل موجز آن و نیز به سرعت می‌آموزند و می‌خواهند ایده‌های خود را برای آموزاندن آن اجرا کنند و نیز در محیط‌هایی آن را آموزش دهند که اصلاً توجه‌آگاهی در اصل برای آنها مناسب‌سازی نشده است (به‌مثل، فرهنگ سازمانی)؛ توجه‌آگاهی به صورت انفرادی در جامعه غربی آموزش داده می‌شود و از این رو آن را ارج می‌نهند (به بیان دیگر، آنها می‌توانند هرچیزی را آموزش دهند و اسمش را توجه‌آگاهی بگذارند) و همین امر در حال آسیب‌رساندن به توجه‌آگاهی و تزلزل جایگاه آن است. همین‌طور، بسیاری در سراسر جهان دوست دارند توجه‌آگاهی را خودشان بیاموزند و به دیگران بیاموزانند. از این رو، ما هم باید به اصول این کار و آنچه می‌تواند به بار آورد پایبند بمانیم و هم باید آن را با ملزومات و بافت فرهنگی کسانی سازوار کنیم که آن را فرا می‌گیرند. موضوع شایان توجهی است زیرا از انبوه فراگیران نمی‌خواهیم که نسبت به رهاوردهای توجه‌آگاهی واقعاً بی‌اعتنا باشند یا به اندک شماری از آنان نمی‌گوییم که آنچه می‌آموزند دردی از ایشان دوا نمی‌کند.

## چرا این کتاب را نوشتیم

چند سالی هست که ما دو نفر با هم در سطح ملی و بین‌المللی به امر آموزش مشغول هستیم و دیده‌ایم که چه گستره‌ای از محتوا و مهارت‌ها در برنامه موسوم به MBSR ارائه می‌شود. گاهی نمی‌توان حدود آن را مشخص کرد. دلیل اصلی نوشتن این کتاب همین است، هرچند دلایل دیگری نیز در کار است. با توجه به پژوهش‌های فزاینده‌ای که پیرامون MBSR صورت می‌گیرد و در سراسر دنیا نیز افرادی به دنبال فراگیری آن هستند، به نظر ما برای حفظ یکپارچگی MBSR، باید ساختار مشخص‌تر و تبیین واضح‌تری از مفروضه‌ها و اصول بنیادین MBSR ارائه شود. به باور ما توجه نکردن به لزوم وجود نوعی شیوه‌نامه چه بسا به برنامه‌ای آشفته، تکرارناپذیر و شاید بی‌فایده منجر شود. برای کسانی که توجه‌آگاهی را می‌آموزند و سپس آن را به دیگران می‌آموزانند، ضروری است که سازمانی آموزشی خود را از هر دو جنبه نظری [مفهومی] و عملی [تجربه‌ای] درک و فهم کنند.

## آموزش دیدن ضروری است.

همان‌طور که گفتیم، آموزش عملی بسیار حیاتی است، اما مراقبه‌گر «خوب» لزوماً مربی خوبی از آب در نمی‌آید. مراقبه و آموزش دادن هر دو نیازمند مهارت‌های ویژه‌ای هستند که دستیابی به آنها زمان می‌طلبد. مربی‌ها هم از لحاظ دانش نظری و هم از لحاظ فن مربی‌گری بسیار خوب آموخته و پرورش یافته‌اند و این موضوع درباره‌ی یوگا، روان‌درمانگری‌ها و آموزش روانشناختی گروهی صدق می‌کند.

MBSR برگرفته از تمرین‌های توجه‌آگاهی و مراقبه، یوگا، آموزش روان‌شناختی، تدریس و روان‌درمانی است. مسلماً، پژوهش‌ها بر MBSR اثر گذاشتند و نیز ورودش به عرصه سلامت و درمان آن را متحمل اصلاحات اساسی کرده است. محیط‌های کاری و آموزشی نیز برای استفاده از MBSR به سهم خود دست به جرح و تعدیل آن زده‌اند؛ اما از این رهگذر مسائل زیادی پیش روی گذاشته‌اند زیرا MBSR سازمان‌هایی دارد که برای اثربخش بودنش لازم و کافی هستند و همین سازمان‌ها آن را برای جوامع گوناگون دسترس‌پذیرتر می‌کنند. به نظر ما درک برخی اصول اساسی و مفروضه‌های نظام‌های فکری که هم خاستگاه MBSR هستند و هم MBSR بر آنها تأثیر گذاشته است، چه بسا کمک کند تا کارآمدترین روش‌ها و مهارت‌ها برای آموزش MBSR شکل بگیرند.

رویکرد ما در این کتاب به آموزش MBSR بی‌ظنیر و منحصر به فرد است و چارچوبی فراهم کرده‌ایم که به مربیان در امر آموزش کمک می‌کند و از تمرین فردی ایشان بهره می‌گیرد، نیز در همین چارچوب مهارت‌ها را آموزش می‌دهیم و به نوعی برنامه آموزشی پایبند می‌مانیم.

## ساختار کتاب

این کتاب ۵ بخش دارد. در بخش اول به بررسی چشم‌انداز آموزش MBSR می‌پردازیم. در این بخش خاستگاه و پیشینه MBSR — از بودا گرفته تا توجه‌آگاهی در دوران کنونی — و نیز ملزومات مربی برای آموزش، بخش‌های مختلف این رویکرد و برخی مدل‌ها به بحث گزارده می‌شوند که از رهگذر آنها فرد می‌تواند ضوابط و معیارهایی برای آموزش MBSR طرح و تدوین کند. بخش ۲ به تفصیل درباره برنامه آموزشی/شیوه‌نامه صحبت می‌کند، از جلسه آشنایی گرفته تا جلسات خلوت‌گزینی در تمام روز و پایان خلوت‌نشینی در جلسه هشتم. این بخش‌ها خواننده را گام به گام در هر جلسه با خود همراه می‌کنند و با در نظر گرفتن موضوع اصلی جلسه، منطق، اهداف و مهارت‌های عملی هر جلسه، اسلوبی را برای اندیشیدن و تأمل درباره آن جلسه پیش روی خواننده می‌گذارد. بخش ۳ پا را فراتر از برنامه آموزشی/شیوه‌نامه می‌گذارد و به حوزه‌ای ورود پیدا می‌کند که ما آن را قلب آموزش می‌نامیم. این قلب شامل بدنمندی و پرسشگری پدیدارشناسانه در خصوص تجربه افراد است و برای بررسی مفهومی، عملی و تجربی آنها از منظر حضور، فرم و فرآیند بهره می‌گیریم. در بخش چهارم به تغییرات و اصلاحات MBSR می‌پردازیم که موجب سازگاری و کاربردپذیری آن در جامعه بالینی، جامعه آموزشی و محیط کار شدند. نیز به تنوع و تناسب فرهنگی نظر می‌کنیم زیرا با تغییرات برنامه آموزشی اولیه ارتباط دارند و در آخر وضعیت پژوهش‌ها، مخاطرات و محدودیت‌های مربوطه را بحث می‌کنیم. بخش پنجم درباره کارورزی آموزشی مربیان کنونی و مربیان احتمالی MBSR در آینده بحث می‌کند، از جمله نظارت و هدایت و نیز تکامل و توسعه حرفه‌ای مداوم آنها. در این بخش به بافت آموزش و عواملی می‌پردازیم که به علت حضور مربیانی پدید می‌آیند که حرفه آنها برای ورود به

حوزه آموزش MBSR یا نیاز به تأییدیه دارد یا به چنین چیزی نیاز ندارد؛ این مسئله ناشی از وجود موضوعاتی همچون حیطه کاری افراد، مسئولیت‌های حقوقی پزشکی محتمل و نیز الزامات ورود به این برنامه آموزشی است. در نهایت، ضمیمه‌ها منابع مفیدی را در قالب سناریوهای مراقبه، بروشورها، آموزش تمرین‌های حرکتی و اطلاعاتی درباره آموزش آنلاین پیش روی خواننده کتاب می‌گذارد. نیز مطالبی هست که امکان بارگیری آنها از پایگاه اینترنتی <http://www.newharbinger.com/45601> مربوط به این کتاب وجود دارد، از جمله دستور کار هر جلسه، تصویر ژست‌های گوناگون بدن در تمرین‌های یوگا، سناریوی مراقبه و فرم‌های مخصوص مشارکت‌کنندگان. (برای جزئیات بیشتر بنگرید به پشت جلد همین کتاب).

## ما که هستیم؟

چرا ما این کتاب را به نگارش درآوردیم؟ این کتاب نوشته مددکار اجتماعی بالینی دارای پروانه کار و پزشکی است که در حوزه سلامت روان، دانشگاه و کلینیک کار می‌کند. ما مریمان توجه‌آگاهی هستیم و فراگیران MBSR و MBCT را راهنمایی می‌کنیم. به طور مرتب توجه‌آگاهی را به افرادی از رشته‌های تحصیلی گوناگون آموزش می‌دهیم. به سازمان‌های گوناگونی در حیطه توجه‌آگاهی، کاهش استرس و سلامت روان درباره طراحی و آموزش این برنامه مشاوره می‌دهیم. چهل سال است که در زمینه آموزش بزرگسالان (چه آموزش تازه‌کارها و چه ارتقاء حرفه‌ای مداوم مریمان مجرب) رویکردی میان رشته‌ای در پیش گرفته‌ایم.

منظور ما از بیان این پیشینه آن است که بگوییم با مسائل و کشمکش‌هایی آشنا هستیم که مریمان توجه‌آگاهی، تازه‌کار یا مجرب، با آن مواجه هستند. خودمان با این مسائل روبرو شده‌ایم. حوزه توجه‌آگاهی به سرعت در حال تغییر است و ما دهه‌هاست با جنبه‌های مختلف آن سروکار داریم از جمله تبدیل افراد مبتدی به افراد حرفه‌ای، آموزش، پژوهش، ارزیابی شایستگی و صلاحیت و روندهای نهادینه در هر فعالیت رو به تکاملی همچون توجه‌آگاهی.

یکی دیگر از جنبه‌های توجه‌آگاهی این است که درستی تجربه‌های ما معلوم می‌شود و در نهایت با توجه‌آگاهی می‌توانیم زمام زندگی خودمان را به دست بگیریم. توجه‌آگاهی ما را بر آن می‌دارد که پذیرای دیدگاه‌های مختلف باشیم. بر این باوریم که از رهگذر توجه‌آگاهی می‌توانیم به ژرفای زندگی خود راه یابیم و به کندوکاو تمام زوایا و ابعاد آن پردازیم: خواسته‌ها و ناخواسته‌ها و آنچه بی‌معناست و اهمیتی ندارد. نمی‌خواهیم بی‌چون‌وچرا صرفاً به یک شیوه خاص ارائه آموزش MBSR پایبند بمانیم و بر ماهیت کاری که انجام می‌دهیم و پیامدهای آن چشم‌پوشیم.

به این باور رسیدیم که تمرین عملی و شیوه‌نامه هردو برای آموزش MBSR ضروری است. مربی کاربلد باید تا جایی که ممکن است چستی و چرایی کاری که انجام می‌دهد، درک کند. به نظر ما



آموزش MBSR صرفاً اجرای یک سری دستورالعمل‌ها نیست بلکه خودش نوعی شیوه بودن است. این همان چیزی است که آموزش MBSR را چنین گیرای نظر و دلنواز می‌کند. آموزش دادن به هنگام تمرین عملی و نیز تکیه بر شیوه‌نامه ساختاری شفاف و عاری از ابهام در اختیار ما می‌نهد و از این رهگذر مبانی توجه آگاهی مجال ظهور و بروز می‌یابند. بدین ترتیب، آموزش MBSR می‌تواند هدفمند، بالنده، بدنمند و مطابق با نیازهای گروه باشد. امیدواریم که این کتاب رهنمونی در مسیر شما برای رسیدن به جایگاه مربی‌گری MBSR باشد، یا اگر مربی هستید به کار شما و شیوه آموزشتان عمق ببخشد.

## بخش اول

### دورنمای آموزش کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی

در بخش اول کتاب، پیشینه‌ای مختصر از توجه‌آگاهی، خاستگاه آن و نیز ماهیت تأثیر آن بر برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی و مریدان این برنامه با شما در میان می‌گذاریم. آگاهی از خاستگاه‌های برنامه MBSR به این دلیل حائز اهمیت است که اطلاعات مهمی درباره فلسفه، روانشناسی و توجه‌گاہی در اختیار ما می‌گذارد. سپس به بحث مربی‌گری MBSR و سازماندهی ضروری در پرورش مربی می‌پردازیم. در دل این مباحث، اهمیت شیوه‌نامه یا برنامه آموزشی، تمرین توجه‌آگاهی و پرورش مهارت‌های خاص مربی‌گری برایمان آشکار می‌شود. در بخش پایانی، به برخی از چارچوب‌های تدریس اشاره می‌کنیم که کارآموزان و مریدان باتجربه در تداوم رشد حرفه‌ای خود و پرورش مهارت‌های مربی‌گری آنها را سودمند یافته‌اند. این چارچوب‌ها پنج عامل تغییر (شیوه‌نامه، تمرینات توجه‌آگاهی، آموزش انفرادی، فرآیند گروهی و حضور توجه‌آگاهانه بدنمند مربی) و مضامین، منطق، اهداف و مهارت‌های عملی (TRIP، وودز، راکمن و کالینز، ۲۰۱۹) را در بر می‌گیرد که می‌توان آنها را در هر جلسه به کار گرفت و نیز برای درک‌پذیر کردن هر تمرین از آنها استفاده کرد. این رویکردها به مریدان کمک می‌کند افکار خود را سامان بخشند، اصول بنیادین و اساسی هر جلسه و هر تمرین و منطق روش‌های استفاده شده در تدریس را درک کنند.

## فصل ۱

# توجه آگاهی از زمان بودا تا امروز

آگاهی از پیشینه برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی (MBSR) برای مربیان MBSR مهم است. بررسی گذشته این امکان را برای مان فراهم می آورد که درباره سرچشمه های MBSR تأمل کنیم و شرحی از سرنخ های تاریخی و تمرین های امروزی در اختیار ما می گذارد که شالوده MBSR را شکل می دهند و این امر به سهم خود چشم اندازی نظرگیر فراهم می آورد که در امر آموزش یاری گر ما خواهد بود. برای درک ریشه های MBSR، ما به سرچشمه های گوناگون آن، از جمله بودا، یوگا، روانشناسی غربی و پزشکی نزدیک می شویم. در این بخش، تمرکز ما بر ریشه های بودایی آن خواهد بود. افزون بر این، بررسی خواهیم کرد که چگونه توجه آگاهی درون پیکره فرهنگ غربی راه یافت و چگونه وارد روزگار ما شد و این مسئله به چه شکل بر کاربرد توجه آگاهی اثر گذاشت. همچنین کشمکش هایی که از پذیرش گسترده و فراگیر توجه آگاهی بر می خیزد و اثرات آن بر مربیان کنونی و آینده MBSR را مد نظر قرار خواهیم داد.

### پیشینه ای مختصر از توجه آگاهی

تمرینات توجه آگاهی موجود در برنامه MBSR ریشه در تمرینات بودایی دارند که از آموزه های بودا سرچشمه می گیرند. بودا، یا «فرد آگاهی یافته»، اشراف زاده ای بود که در شمال هند و نپال کنونی زندگی می کرد. می گویند او بین سال های ۵۰۰ تا ۴۰۰ پیش از میلاد مسیح می زیسته است، گرچه مورخان درباره تاریخ دقیق آن اختلاف نظر دارند. سیدارتا گوتاما، پیش از آگاهی یافتگی، در رفاه زندگی می کرد و از فراز و نشیب زندگی و رنج آدمی ناآگاه بود، تا اینکه اولین بار با دیدن یک سالمند، فردی بیمار و یک جنازه، چشم بر واقعیت و رنج مرتبط با سالمندی، بیماری و مرگ باز کرد. آن لحظه برای او به منزله مکاشفه ای ژرف به شمار می رفت، زیرا این حقیقت را متوجه شد که هیچ یک از ما از قضا و قدر نمی توانیم بگریزیم.

این بینش درباره ماهیت رنج انسان بود که باعث شد زندگی مرفه و پر آسایش خود را در سن بیست و نه سالگی رها کند و به فرد بی خانمان پرهیزگاری تبدیل شود که می کوشد نوری در زندگی انسان بیابد که پایان بخش رنج آن باشد. او به صورت گوناگونی به جستجو پرداخت، از جمله بهره گرفتن

از استادان روحانی گوناگونی که تمریناتی برای ریاضت کشیدن به شاگردان خود می‌دادند اما هیچ یک از این درس‌ها و تمرین‌ها او را به پاسخی نرساند که در پی‌اش می‌دوید. در نهایت روزی پس از آنکه خود را در حالی دید که زیر درختی نشسته است و وضعیت ذهنی و روانی آرامی دارد، زندگی زاهدانه و توأم با ریاضت را ترک کرد و مسیر متعادلی پیش گرفت. او به فراگیری دانش در زمینهٔ مراقبه به منزلهٔ راهی برای رسیدن به این آرامش ادامه داد و در این حین به دنبال درک فراز و نشیب زندگی و رنج‌های انسانی نیز بود. می‌گویند سیدارتا پس از مراقبه به مدت هفت روز توانست از طریق درک وضعیت‌های ذهنی و چگونگی منتهی شدن‌شان به اندوه و بدبختی به بینشی دربارهٔ علل رنج انسان دست یابد. با کسب این بینش، از روی اکراه، سیمت استادی را برعهده گرفت و با سفر کردن به تمام نواحی شمال هند آگاهی خودش را با هرکس که مشتاق بود در میان گذاشت. به مرور زمان، پیروانی به دست آورد که در سیر و سیاحت همراهی‌اش می‌کردند، راهبان خانه به دوشی که روزگارشان با حمایت مالی و بخشندگی کسانی سپری می‌شد که برای آنها مسکن، غذا و لباس تهیه می‌کردند.

سال‌های بسیاری پس از مرگش، این پیروان/راهبان بودند که تعالیم و تمرینات بودا را به صورت شفاهی منتقل کردند. از زمان گسترش مکتب بودا (بین سال‌های ۳۵ تا ۳۲ قبل از میلاد مسیح) مدت زیادی نگذشت که آموزه‌های معروف به سوتا (گویا آموزه‌های بودا است) و وینایا (قوانینی برای راهبان) به زبان پالی (زبان باستانی هند) ثبت و ضبط شد. برخی از متون به زبان سینه‌الی نوشته شده‌اند، که به احتمال زیاد به رفتن بودا به سریلانکا ارتباط دارد. بین این متون، این دو زبان نقش عمده‌ای را در انتقال آموزه‌های ترواده (از شاخه‌های اصلی بوداییسم) ایفا کردند و به پژوهشگران امکان داد تا این سنت باستانی خردمندانه را بررسی و مطالعه کنند.

با گسترش آیین بودا به جنوب شرقی آسیا و سپس به مرکز آسیا، چین و تبت، این آیین رسوم و ارزش‌های آن کشورها را بدون از دست دادن آموزه‌های اساسی خودش جذب کرد، گرچه اولویت ارزش‌ها دستخوش تغییر شد. این تغییرات امری متداول در میان ادیان است، اما مکتب بودا به گونه‌ای شگرف توانست خود را با سنت‌ها و آیین‌های دینی کشورهای تطبیق دهد که به آنها وارد شده بود. به‌مثل، این مکتب در جریان ورود به جنوب شرقی آسیا، عناصری از هندوئیسم را در خود جذب کرد؛ در چین و کره، اصول و عقاید کنفوسیوس (فیلسوف چینی) و تائوئیسم و در تبت، دین بون را در پیکرهٔ خود گنجانید.

شرح مفصل سنت‌های گوناگون، فلسفه، روانشناسی و تمرینات بودا یا خط سیر تاریخی آن در محافل علمی و فرهنگ عامه در حوصلهٔ این کتاب نمی‌گنجد. ما بر تمرینات مراقبهٔ ویپاسانا (بینش) تمرکز می‌کنیم، که مبنای MBSR به شمار می‌آید. ویپاسانا محمل توجه‌آگاهی است، یعنی آگاهی از جریان لحظه به لحظه تجربه و تمرینی مراقبه‌ای بر مبنای آموزه‌های ابتدایی ترواده، یا ساتیپاتانا سوتا

(اصل چهارم توجه‌آگاهی) — این اصول (۱) توجه‌آگاهی بدن، (۲) توجه‌آگاهی لحن احساسی (خوشایند، ناخوشایند، خستگی)، (۳) توجه‌آگاهی ذهن (مشاهده موقعیت ذهنی و ویژگی‌های آن) و (۴) توجه‌آگاهی فرآیندهای جسمی و ذهنی (دی‌هاماس — آموزه‌های ضروری بودا — تجربه بی‌واسطه واقعیت) هستند. با این وصف، ساتیپاتانا سوتا دست‌نامه همه جانبه‌ای برای آموزش و تمرین شکل خاصی از توجه‌آگاهی پیش می‌نهد که طریقه ارتباط با کیفیت تجربه فرد را یاد می‌دهد، به شکلی که به درک شرایط انسان منجر می‌شود و شفقت و خردمندی را بر می‌انگیزد.

اولین مترجم ساتیپاتانا سوتا مردی انگلیسی به نام توماس ویلیام ریدز دیویلدز (۱۸۴۳-۱۹۲۲) بود. او همراه با دیگر همکارانش، ترجمه بسیاری از متون اولیه پالی اصیل را آغاز کرد. پالی زبان پالی کانن یا مجموعه‌ای از متون مقدس تروادا است. در ۱۸۸۱، انجمن متون پالی را ریز دیویلدز بنا کرد تا بتواند متون پالی را به انگلیسی منتشر کند. این ترجمه‌ها آموزه‌های بودا را به‌طور گسترده در اختیار همگان قرار داد و دیویلدز کلمه اصلی پالی، یعنی ساتی، را (که در لغت به معنای «به یاد داشتن» یا «به خاطر سپردن» است) توجه‌آگاهی معنی کرد. ویرایش کنونی ساتیپاتانا سوتا را راهب نانامولی و راهب بودهی ترجمه کرده است. راهب بودهی راهب بودایی آمریکایی و کارشناس زبان پالی است که در ترجمه بسیاری از متون اصلی دست داشته است.

در قرون نوزدهم و بیستم، تمرین مراقبه، درحالی‌که در ابتدا در مکتب رهبانی بنا نهاده شده است، برای کارورزانی نیز در دسترس قرار گرفت که راهب نبودند. با استعمار کشورهای آسیایی در قرن نوزدهم، علاقه به سنت و فلسفه بودایی، آن هم از منظر عقلانی، افزایش یافت. یو با خین (۱۸۹۹-۱۹۷۱) اولین حسابرس دیوان محاسبات برمه (که اکنون آن را به نام میانمار می‌شناسیم)، نقشی محوری در آموزش مراقبه به مردم عادی ایفا کرد. این مسئله به نوعی واکنش به استعمارگری و لذا حفظ ارزش‌ها و رسوم شرقی بود. در ۱۹۵۲، او مرکز مراقبه بین‌المللی<sup>۱</sup> (IMC) را تأسیس کرد، که برای زنان و مردان غیر راهبه مجوز آموزش مراقبه صادر می‌کرد. این مرکز برای اولین بار دوره خلوت‌نشینی و بیاسانای ده روزه را گذاشت که اکنون در مراکز مراقبه غربی هنوز برگزار می‌شود.

یکی از دانشجویان یو با خین، به نام ساتایا نارایان گوئنکا (۱۹۲۴-۲۰۱۳)، در انتقال و بیاسانا به غرب نقش مهمی ایفا کرد. گوئنکا در سال ۱۹۶۹ برمه را ترک کرد و به هند عزیمت کرد تا مراقبه را به غیر راهبه‌ها (مردم عادی) آموزش دهد و از این‌رو هر شاگردی را با هر جنس و نژادی می‌پذیرفت. افزون بر این، چون به انگلیسی صحبت می‌کرد، جوانان آمریکایی، بریتانیایی و اروپایی‌هایی که علاقه‌مند به تمرینات معنوی شرقی بودند نیز می‌توانستند از آموزش‌های او بهره ببرند. با همگانی شدن آموزش و بیاسانا، آموزه‌ها، فلسفه و روانشناسی توجه‌آگاهی در غرب جایی برای خود باز کرد. و

توجه‌آگاهی به دوران معاصر راه یافت. بسیاری مربیان مشهور کنونی، مانند رام داس، شارون سالزبرگ، ژوزف گلدستین، جک کورنفیلد و دنیل گلنن از شاگردان گوئنکا بودند. به یاد داشته باشید که هدف ما نادیده‌گرفتن مربیان بودا و افراد مؤثر سنت‌های دیگر بودایی، مانند تیک نات‌هان، دالای یامای چهاردهم، چوگیا ترونگپا، دی.تی. سوزوکی، یا آلن واتر نیست، اما تمرکز ما یکی از سنت‌های بودایی است که اثری مستقیم بر پدید آمدن MBSR داشته است.

## امروزی شدن توجه‌آگاهی

در ۱۹۷۵، ژوزف گلدستین، شارون سالزبرگ و جک کورنفیلد انجمن مراقبه‌آگاهی را در شهر بار<sup>۱</sup>، ایالت ماساچوست آمریکا، بنا نهادند. این مرکز نوعی خلوت‌گاه تأسیس کرد که افراد عادی می‌توانستند برای دوره‌ای طولانی به آنجا بروند تا مراقبه‌ و یپاسانا را تمرین کنند. هر سه مؤسس این مرکز زمانی را در هند و تایلند صرف کردند و از آموزه‌های مربیان گوناگون بودا بهره بردند. در ۱۹۸۳، کریستانا فلدمن و کریستوفر تیماس خانه‌گایا را تأسیس کردند، خلوتگاهی برای تمرین مراقبه در بریتانیا. نیز فلدمن و تیماس زمانی را در آسیا به تمرین انواع گوناگون مراقبه پرداختند. در ۱۹۹۸، مرکز مراقبه‌آگاهی راک اسپیریت در کالیفرنیا هم خلوت‌گاه‌های یک روزه در اختیار مردم می‌گذارد و هم خلوت‌گاه‌های مسکونی برای اقامت چند روزه. اکنون خلوت‌گاه‌های بسیاری در تمام دنیا هست که در آن مردم می‌توانند در تمرینات مراقبه‌گوناگون متعلق به سنت‌های مختلف بودا برای یک هفته یا چندین ماه شرکت کنند.

جان کابات‌زین، کارشناس زیست مولکولی که در مرکز پزشکی یوماس مموریال در شهر ورکستر<sup>۲</sup> در ماساچوست کار می‌کرد، دیگر فرد اثرگذار بر گسترش توجه‌آگاهی در غرب بود. جان کابات‌زین که شاگرد مکتب ذن بودا، ویسپانا و یوگا بود در خلوت ده روزه و یپاسانا به سر می‌برد که دریافت آموزش مراقبه در بافت سکولار (مادی و دنیوی) می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند که به حمایتی بیشتر از حمایت مراکز مراقبت سلامت نیاز دارند.

مربیان MBSR ترغیب می‌شوند تا برای آموزش این برنامه تمرینی برای توجه‌آگاهی طراحی کنند و خلوت‌نشینی برای اجرای مراقبه‌ با همراهی مربی یکی از شروط مراکزی است که مربیان آینده را آموزش می‌دهند. بی‌تردید، فلسفه، روانشناسی و توجه‌آگاهی فرصتی ارزشمند و سودمند پیش روی افراد می‌گذارد از این نظر که تمرین آن نوعی آگاهی در انسان پدید می‌آورد که تاب‌آوری و به‌زیستی را در او تقویت می‌کند. افزون بر این، توانمندی سازگار شدن با فراز و نشیب زندگی، که سیال و وابسته به شرایط

1. Barre  
2. Worcester

است، به آشفته‌گی هیجانی و واکنش‌پذیری کمتر منتهی می‌شود. این امر به سهم خود، شیوه‌ای ماهرانه، مهرآمیز و سخاوتمندانه برای تعامل با خودمان و دیگران ایجاد می‌کند. اینها ویژگی‌های مهمی هستند که به ما انگیزه می‌دهند و به‌نظر اهمیت آموزش MBSR را به ما نشان می‌دهند.

اما، امروزی شدن توجه‌آگاهی یا به بیان دیگر، گسترش آن در محیط‌های سکولار، ای بسا جای نگرانی داشته باشد. این روزها از ما می‌خواهند توجه‌آگاه باشیم. در لحظه کنونی بمانیم. به شیوه‌ای خاص توجه کنیم. از قضاوت بپرهیزیم. شفقت بورزیم. اما آیا ما واقعاً معنای توجه‌آگاهی را می‌فهمیم و می‌دانیم در محیط‌های حرفه‌ای و عمومی چه کاربردی دارد؟ البته به دلیل نبود توافق جمعی بر سر تعریف درست و دقیق آن و به کارگرفتن آن در محیط‌های سکولار، هر بحث و گفتگویی درباره توجه‌آگاهی در نهایت به هاله‌ای از ابهام می‌رسد. این موضوع نشان می‌دهد که باید با پژوهش و افزایش دانش مان درباره اینکه کدام تمرینات در چه شرایطی و برای چه افرادی می‌تواند بهترین نتیجه را بدهد این شکاف بزرگ را پر کنیم. به‌واقع، با گسترش توجه‌آگاهی میان مردم عادی، بسته به بافت و نحوه اجرا و کاربست آن، بسیاری ویژگی‌ها به پای آن بسته‌اند. این امر می‌تواند به سردرگمی، سوء تفاهم و وعده‌های اغراق‌آمیز درباره اثرات و نتایج آن منتهی شود و این جا است که زنگ خطر به صدا در می‌آید. در حقیقت، بسیاری از ادعاهای رایج درباره توجه‌آگاهی بدون پشتوانه است و شواهدی در تأیید آنها نیست.

توجه‌آگاهی افزون بر حوزه مراقبت سلامت، به آموزش و پرورش، تجارت و حقوق قدم نهاده است. در بریتانیا، اعضای پارلمان پیشنهادی جامع ارائه دادند مبنی بر اینکه توجه‌آگاهی در حوزه سلامت، آموزش و پرورش، محل کار و نظام عدالت کیفری ورود پیدا کند. به‌واقع، این موضوع بلندپروازانه است (گروه توجه‌آگاهی پارلمان متشکل از همه احزاب، ۲۰۱۵).

به تازگی، شاهد رشد اپلیکیشن‌های توجه‌آگاهی فراوانی بوده‌ایم، که بسیاری از آنها می‌گویند چند دقیقه تمرین در روز مفید است. در سوی دیگر این طیف، خلوتگاه‌هایی برای غیر راهبان یا افراد معمولی هست که خلوت‌نشینی پنج روزه تا سه ماهه را زیر نظر مربی ارائه می‌کنند. به اینها آیین‌های گوناگون و مختلف مراقبه را اضافه کنید که انواع گوناگونی تمرین پیش می‌نهند. در زمانی به‌نسبت کوتاه، توجه‌آگاهی به مسئله‌ای متداول و متعارف و به تعبیر دقیق‌تر جریان غالب تبدیل شده است. پرسش اینجاست که چطور این مسئله رخ داد؟

## کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی و برنامه‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی

سال‌های زیادی در غرب، در دنیایی که روز به روز بیشتر به سوی مادی‌گرایی پیش می‌رفت مراقبه توجه‌آگاهی خرده‌فرهنگی بود به دنبال معنا. در ۱۹۷۹، جان کابات‌زین برنامه آرمیدگی و کاهش