

به نام خدا

درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

مؤلف:

سید امیر محمد فاطمی

انتشارات بامن

(با همکاری چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

سرشناسه: فاطمی، سید امیر محمد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور: درمان مبتنی بر ذهن آگاهی / مولف سید امیر محمد فاطمی.
مشخصات نشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.
شابک: ۳-۳۷-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸-۶۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۶۴ - ۱۴۸.
موضوع: ذهن آگاهی
رده بندی کنگره: RC۴۸۹/۲
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۱۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: درمان مبتنی بر ذهن آگاهی
مولف: سید امیر محمد فاطمی
ناشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
چاپ: مدیران
قیمت: ۶۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۳-۳۷-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸-۶۶۰۰۰۰
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۶.....	پیشگفتار
۸.....	فصل اول: درمان ذهن آگاهی.....
۹.....	تعریف ذهن آگاهی.....
۱۰.....	الفبای ذهن آگاهی.....
۱۰.....	فواید ذهن آگاهی.....
۱۱.....	چگونگی ذهن آگاهی.....
۱۲.....	فایده ذهن آگاهی چیست؟.....
۲۰.....	تغییرات ایجادکننده ذهن آگاهی.....
۲۵.....	عناصر اساسی ذهن آگاهی.....
۳۱.....	هفت عنصر کلیدی ذهن آگاهی.....
۳۲.....	تمرین های ذهن آگاهی.....
۳۷.....	اجزای سازنده ذهن آگاهی.....
۳۸.....	خاستگاه ذهن آگاهی.....
۳۸.....	ذهن آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته.....
۴۰.....	درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۴۳.....	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۴۸.....	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۵۰.....	رفتاردرمانی دیالکتیکی.....
۵۱.....	پذیرش و تعهد درمانی.....
۵۶.....	فصل دوم: رفتاردرمانی دیالکتیک.....
۵۷.....	پیش درآمدی بر رفتاردرمانی دیالکتیک.....
۶۰.....	اصل اول: روابط متقابل و کلیت.....
۶۱.....	اصل دوم: قطبیت.....

۶۱ اصل سوم: تغییر مداوم
۶۸ رفتاردرمانی دیالکتیک و هنردرمانی
۷۰ رفتارگرایی و رفتاردرمانی
۷۶ درمانگر DBT
۷۷ آموزش مهارت‌های DBT
۷۷ ذهن آگاهی
۷۸ اثربخشی میان فردی
۷۹ تنظیم هیجان
۷۹ تحمل پریشانی
۸۰ محدودیت‌های DBT استاندارد
۸۱ سازگاری DBT
۸۲ DBT و اختلالات مصرف مواد مخدر
۸۲ مسیر DBT برای ذهن شفاف
۸۵ DBT باز کلی
۹۰ فصل سوم: درمان پذیرش و تعهد
۹۱ پیش درآمدی بر درمان پذیرش و تعهد
۹۴ مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۹۷ فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۱۱ آسیب‌شناسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۱۳ اجتناب تجربه‌ای
۱۱۷ آموزش درمان پذیرش و تعهد (اکت)
۱۲۱ تاریخچه فکری ACT
۱۲۵ فلسفه و مبانی پایه
۱۳۶ صلاحیت‌های درمانگر ACT
۱۴۸ منابع و مآخذ

پیشگفتار

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یا MBCT یک رویکرد درمانی مبتنی بر شواهد است که توسط دکتر Mark Williams, Zindel Segal و John Teasdale توسعه یافته است. ثابت شده است که این روش برای کاهش استرس و اضطراب و جلوگیری از عود آن، در کسانی که از افسردگی رنج می‌برند مؤثر است. این تمرین‌ها، ذهن آگاهی و مهارت‌های شناخت درمانی را ترکیب می‌کند.

ذهن آگاهی عبارت است از توجه هدفمند به لحظه فعلی بدون قضاوت. اصول و مهارت‌های اصلی ذهن آگاهی، آگاهی و پذیرش بیشتر افکار، عواطف و احساسات است که به ما کمک می‌کند از پاسخ‌های خودکار و همیشگی که غالباً برای سلامتی ما مفید نیستند، خلاص شویم. ذهن آگاهی همچنین موجب افزایش محبت ما نسبت به خود و دیگران می‌شود. شناخت درمانی به منظور قطع الگوهای فکری منفی و ناسالم که منجر به ماریج‌های افسردگی و اضطراب می‌شود، طراحی شده است.

در اوایل سال ۱۹۷۹، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی توسط دکتر Jon Kabat-Zinn و همکارانش در کلینیک کاهش استرس مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست تدوین شد. امروزه MBSR در صدها بیمارستان، کلینیک، مراکز بهداشتی، آموزشی، مدیریتی و سایر مراکز در سراسر جهان ارائه می‌شود. برنامه ۸ هفته‌ای کاهش استرس، مبتنی بر آموزش فشرده ذهن آگاهی است. این روش در ابتدا برای افرادی که دارای مشکلات مزمن سلامتی بودند، استفاده می‌شد و به آن‌ها کمک می‌کرد تا با اثرات درد، بیماری و تأثیر این شرایط بر زندگی خود کنار بیایند. اما امروزه MBSR به افراد مختلف در سراسر جهان که در زمینه‌های مختلف زندگی با چالش روبرو هستند، آموزش داده می‌شود.

از طریق آموزش منظم ذهن آگاهی که دوره MBSR به افراد ارائه می شود، آن‌ها با الگوهای رفتاری خود آشنا می شوند، خصوصاً در رابطه با موقعیت‌های استرس‌زا. آن‌ها همچنین یاد می گیرند که اگرچه همیشه نمی توانند شرایطی را که در آن قرار دارند تغییر دهند، اما می توانند نحوه پاسخگویی به آن‌ها را انتخاب کنند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یا MBCT برخی از مطالب MBSR را با تمرکز بر الگوهای خاص تفکر منفی که افراد مبتلا به افسردگی در معرض آسیب هستند جایگزین می کند، الگوهایی که همه ما گاهی تجربه می کنیم.

تصور کنید که برای مدیتیشن نشسته‌اید و مرتباً حواستان پرت می شود. به دلایلی نمی توانید روی تنفس خود تمرکز کنید. بعد از چند لحظه، صدای درونی خود را می شنوید که می گوید: «چرا نمی توانی آرام بنشینی؟ چه مشکلی داری؟» درمان ذهن آگاهی به ما امکان می دهد آن صدا را بشنویم، آن را تأیید کنیم و حتی بررسی کنیم که از کجا منشأ گرفته است. سپس، مانند ابر در آسمان، می توانیم بگذاریم تا شناور شود و توجه خود را به کاری که قرار است انجام دهیم جلب کنیم. ذهن آگاهی، از دیدگاه درمانی، آگاهی آگاهانه از لحظه فعلی ماست. این روش شامل عدم قضاوت درباره تجربه کنونی است. ذهن آگاهی اغلب با انواع دیگر درمان‌ها مانند درمان مبتنی بر شناخت (CBT)، رفتار رفتاری دیالکتیک (DBT) یا درمان پذیرش و تعهد (ACT) همراه می گردد.

سید امیرمحمد فاطمی

فصل اول: درمان ذهن آگاهی

تعریف ذهن آگاهی

آیا تابه حال شده است که شروع به خوردن غذا کنید و بعد چند لقمه متوجه بشوید که ظرف خالی در برابرتان است؟ یا مسافتی را رانندگی کنید و هنگامی که به مقصد رسیدید، متوجه شوید که هیچ چیزی از مسیر به یاد نمی آورید؟ اینها مثالهایی متداول از «بی توجهی»^۱ یا «قرارگرفتن در وضعیت هدایت خودکار» است. در زندگی مدرن و پرمشغله، ما دائماً چند کار را همزمان انجام می دهیم. هنگامی که در تلاش هایمان در شغل، امور خانه، مسائل مالی و سایر مطالبات متناقض گم می شویم، به آسانی آگاهی از لحظه اکنون از بین می رود. به عنوان انسان، اغلب در زندگی خود «حضور» نداریم. اغلب در توجه به خوبیها در زندگی مان شکست می خوریم. در شنیدن آنچه بدنمان به ما می گوید شکست می خوریم، یا خود را با انتقاد از خویشتن مسموم می کنیم. ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می کند و در تلاش است تا آینده را پیش بینی کند و به همین خاطر به راحتی پریشان می شود. آگاه شدن هر چه بیشتر از افکار، احساسات و حسها ممکن است در ظاهر کار مفیدی به نظر نرسد، اما یادگرفتن کاربرد آن در متوقف کردن قضاوت و انتقاد از خود، تأثیر مثبت فوق العاده ای بر زندگی ما خواهد داشت (مک اوئی، ۲۰۰۹).

ذهن آگاهی روشی است برای توجه کردن و به وضوح دیدن آنچه که در زندگی مان رخ می دهد. ذهن آگاهی فشارهای زندگی را حذف نمی کند، اما می تواند کمک کند تا به آنها طرزی آرام تر پاسخ دهیم، طوری که برای قلب، مغز و بدنمان سودمند باشد. کمک می کند تا واکنش های از روی عادت و اغلب ناهشیار هیجانی و فیزیولوژیکی به رخدادهای روزمره را تشخیص داده و آنها را متوقف کنیم. بر اساس رویکرد علمی پژوهش شده، برای ما

^۱Mindlessness

^۲Mcevoy

وضوح، بینش و درک فراهم خواهد کرد. تمرین ذهن آگاهی ما را قادر می‌سازد تا در زندگی و شغلمان کاملاً حضور داشته باشیم و کیفیت زندگی مان را افزایش دهیم (حاتمی، ۱۳۹۷).

الفبای ذهن آگاهی

- برای آگاهی: آگاهی هر چه بیشتر از افکار و اعمال. در ذهن و بدن من چه می‌گذرد؟
- برای «بودن» در تجربیات: اجتناب از تمایل به پاسخ خودکار و برخورد با مشکلات با خلق تفسیر شخصی.
- برای پاسخ دادن و دیدن امور با خردمندی بیشتر: با ایجاد فاصله بین تجربه و واکنش خود، می‌توانیم خردمندانه انتخاب کنیم (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۵).

فواید ذهن آگاهی

به افراد کمک می‌کند تا:

- واکنش‌های خودکار و از روی عادت را تشخیص داده، کند یا متوقف کنند.
- به موقعیت‌های مشکل و پیچیده به طور مؤثرتری پاسخ بدهند.
- موقعیت‌ها را با وضوح بیشتری ببینند. خلاق‌تر شوند.
- به تعادل و سخت‌کوشی در شغل و در خانه برسند (طاهری فرد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۶).

از اواخر دهه ۱۹۷۰ بیش از ۱۰۰۰ پژوهش پزشکی و روان‌شناختی درباره ذهن آگاهی منتشر شده که اعتبار و گستردگی کاربرد آن را نشان می‌دهد. در حال حاضر دو رویکرد

رسمی به ذهن آگاهی عبارت‌اند از روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی هر دو برنامه آموزشی استاندارد را آموزش می‌دهند و تمام مدرسین از روشی که به طور رسمی توسعه یافته پیروی می‌کنند. سایر رویکردها می‌توانند به همان میزان مؤثر و معتبر باشند، اما احتمالاً کمتر منظم هستند (حاتمی، ۱۳۹۶).

چگونگی ذهن آگاهی

بشر امروزی با وجودی که برای سرگرم ساختن و در واقع پرت کردن حواس خود از واقعیت بی‌نهایت انتخاب دارد، اما چیزی در عمق وجود او شبیه یک چشم همیشه باز، از درون نگاهش می‌کند و او را می‌پاید و با برق نگاهش به سادگی او می‌خندد. این چشم باز یک غریبه نیست. از جنس آشنایی قدیمی است که همه چیز را می‌بیند و از هیچ چیز دلگیر نمی‌شود. این چشم همیشه باز با هیچ‌کس دشمن نیست. کنجکاو است و صمیمی و از همه مهم‌تر شجاع است و مقتدر و از دیدن هیچ‌چیز حتی ضعیف‌ترین نقطه ضعف‌های درون انسان روی‌گردان نیست. این چشم همیشه باز اسمش هم اسم خود ماست. در حقیقت خود واقعی ماست. او ذهن آگاهی ماست. همان چیزی که در این مجموعه به آن پرداخته شده است (اصغری و همکاران، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی (۱) حضور در زمان اکنون، (۲) قضاوت نکردن در مورد رخدادها و کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را به عهده دارند (اصغری و همکاران، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی به زبان ساده یعنی حواس جمع بودن و بیداری صددرصد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی که همین‌الان در اطراف ما و همین‌طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند به این شکل که هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست و نادرست

بودن اتفاقات، این بیداری و حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تأثیر قرار ندهد (میکائیلی، ۱۳۹۵).

«ذهن آگاهی» کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم. یعنی می فهمیم که داریم می فهمیم. یعنی وقتی داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی که راجع به آن فکر می کنیم را می بینیم، هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. این کیفیت بیداری شاید برای آدم های معمولی به راحتی قابل درک نباشد اما وقتی آن را بیشتر توضیح دهیم همه متوجه خواهیم شد که مفهومی بسیار ساده و قابل فهم است؛ اما وقتی پای عمل به میان می آید خواهیم دید که رسیدن به حالت ذهن آگاهی آن قدرها هم راحت نیست و در واقع ذهن آگاهی پیچیده ترین مسئله ساده عالم است. ذهن آگاهی در یک جمله می شود: تعمق غیر عمد روی وقایع حاضر و جاری (کابات زین، ۲۰۰۳).

فایده ذهن آگاهی چیست؟

قبل از اینکه ذهن آگاهی اتفاق بیافتد بیداری و هشیاری ما دست کاری شده و نیمه خواب است. واکنش های ما از قبل شرطی شده و برنامه ریزی شده است و ما به قول اینترنتی ها به جای اینکه آنلاین باشیم شاهد برنامه های زنده تلویزیون زندگی باشیم، آفلاین هستیم و برنامه های آرشیوی و قدیمی مربوط به گذشته را نظاره می کنیم. وقتی سؤال می شود ذهن آگاهی به چه دردی می خورد دقیقاً مثل این است که سؤال شود دیدن برنامه های زنده خوب است یا از قبل آماده شده و آرشیوی؟ البته این قیاس چندان هم کامل نیست چون در حالت واقعی دنیای اطراف ما بی اعتنا به شکل آگاهی ما، در حال پخش دائم صحنه های

جدید و تازه است و ما برای زنده ماندن در این هستی بسیاری مواقع مجبوریم به صحنه‌های تازه و به‌روز واکنش درست نشان دهیم (رحمانی، ۱۳۹۷).

اما اگر بخواهیم از منظر تحقیقات علمی به ذهن آگاهی نگاه کنیم باید بگوییم که در حال حاضر بسیاری از روان‌شناسان بالینی از ذهن آگاهی به‌عنوان یک ابزار غیردارویی بسیار کارآمد، برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می‌کنند. همچنین پژوهش‌های اخیر نشان داده که ذهن آگاهی می‌تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تأثیری فوق‌العاده داشته باشد. در کشور ما تحقیقات دانشگاهی زیادی در خصوص تأثیر غیرقابل‌انکار ذهن آگاهی در بهبود و پیشگیری از اختلالات ذهنی، وسواس و افسردگی و ترک اعتیاد صورت گرفته است. در مجموع می‌توان گفت که هرچه انسان بیدارتر و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی‌اش جمع‌تر باشد ذهن آگاه‌تر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۴).

البته نمی‌توان انکار کرد که ذهن آگاهی از شرق نشئت گرفته است؛ اما امروزه در غرب جایگاه ویژه‌ای یافته است. برای مثال پروفیسور جان کابات زین برنامه‌ای تحت عنوان "کاهش استرس بر مبنای ذهن آگاهی"^۴ را در غرب توسعه داده که یکی از شیوه‌های طب مکمل است و در حال حاضر در بیش از ۲۰۰ بیمارستان آمریکائی ارائه شده است و موضوع بسیاری از پژوهش‌های دانشگاهی در طب مکمل و جایگزین است. این رویکرد در بعضی از روش‌های روان‌درمانی جدید بخصوص برای ترک اعتیاد و رفع استرس و وسواس ذهنی و افزایش تمرکز در دانشجویان و آرام‌سازی بیماران مصیبت‌زده استفاده می‌شود که می‌توان از جمله به "شناخت درمانی بر مبنای ذهن آگاهی"^۵ اشاره کرد که جزو

^۴MBSR

^۵MBCT

موضوعات داغ روان‌درمانی مدرن است. در مجموعه درست است که در شرق دور موضوع ذهن‌آگاهی کشف شد، اما در حال حاضر در سراسر جهان به‌عنوان یک رویکرد فوق‌العاده مؤثر و کارآمد برای مقابله با مشکلات روزافزون روانی قرن بیست و یک مطرح است؛ بنابراین اگر می‌خواهید بگوئید ذهن‌آگاهی یعنی چهارزانو نشستن و تنفس خود را نظاره کردن باید بگوییم به این سادگی نیست و ذهن‌آگاهی کیفیتی از هشیاری است که انسان باید در تمام ساعات شبانه‌روز در هر موقعیتی که هست سعی کند به آن دست یابد. مراقبه آگاهانه آغاز خوبی برای درک ذهن‌آگاهی است اما قصه همین‌جا تمام نمی‌شود و باید دریافت و بیداری حاصل از مراقبه در تمام لحظات زندگی و همه موقعیت‌ها گسترش یابد. هشیاری فقط در لحظات مراقبه و بعد نیمه‌خواب بودن در بقیه اوقات، ذهن‌آگاهی نیست (تیموری و همکاران، ۱۳۹۴).

ذهن‌آگاهی چیزی جز حضور ذهن در کلیه اتفاقات و حوادث بیرونی و درونی بدن ما در همین الآن و همین‌جا نیست. اگر به چیزی نگاه کنیم و بدانیم که داریم نگاه می‌کنیم در حالت ذهن‌آگاهی هستیم. اگر صدایی را بشنویم و در نتیجه آن احساس و هیجانی را درون خود تجربه کنیم و تصویری ذهنی یا خاطره‌ای در خیال ما بازسازی گردد. اگر در کل این زنجیره یعنی از لحظه شنیدن صدا تا مشاهده تصویر خاطره حضور ذهن داشته باشیم و به‌صورت یک ناظر بی‌طرف و یک شاهد بدون قضاوت همه اتفاقات را یکجا نظاره‌گر باشیم و از آن مطلع باشیم در حال ذهن‌آگاهی هستیم. اگر وقتی داریم ظرف می‌شوریم با تمام حوصله و صبر این کار را انجام دهیم و همه دل و توجه خود را به ظرف شستن معطوف کنیم و وقتی کاری انجام می‌دهیم همه هوش و حواسمان به آن کار باشد در حقیقت درون حالت ذهن‌آگاهی هستیم؛ اما اگر یک روش سراسر و سریع و به قولی همیشه در دسترس برای ذهن آگاه شدن سریع جستجو می‌کنید می‌توانید همین‌الان روی ورود و خروج هوا به درون ریه‌هایتان توجه خود را قفل کنید. البته نه

اینکه در فرآیند تنفس دخالتی کنید و مثلاً نفس خود را آنقدر حبس کنید که دچار خفگی شوید و یا به شکل خاصی هوا را فرورده یا بیرون دهید. اصلاً لازم نیست هیچ کنترلی روی تنفس خود اعمال کنید. فقط ورود و خروج هوا و تأثیری که روی بالا و پائین رفتن قفسه سینه و شکم دارد و همین‌طور احساسی که موقع ورود و خروج هوا داخل ریه‌ها و همین‌طور منافذ ورود و خروج هوا یعنی پره‌های بینی و لب بالایی به شما دست می‌دهد روی این‌ها توجه و دقت خود را به طور عمیق قفل کنید. چون تنفس رخدادی است که در زمان اکنون رخ می‌دهد و شما نمی‌توانید آن را آرشیوی کنید و مثلاً تنفس یک ساعت قبل را اول انجام دهید، در نتیجه همین اتفاق ساده و غیرارادی بدن شما می‌تواند بلافاصله شما را به حالت بیداری اصیل و ناب موردنیاز ذهن آگاهی ببرد و سکوتی عظیم را در درون ذهن و روح شما برقرار سازد. اگر روشی سراسر است و سریع و قابل‌استفاده در همه‌جا برای ذهن آگاه شدن فوری می‌خواهید تعمق روی تنفس بدون هیچ قضاوت و پیش‌داوری از منظر یک ناظر بی‌طرف بهترین شیوه است (حاتمی، ۱۳۹۶).

ذهن آگاهی چیزی نیست که با تمرین به دست آورید برعکس ذهن آگاهی کیفیتی از آگاهی است که در کودکی همه ما داشته‌ایم و زیر بار آموزش‌های مدرسه و اجبار به حسابگرانه نگاه کردن به زندگی و فکر را جدی‌ترین موضوع عالم پنداشتن در وجودمان مدفون شده است. برای ذهن آگاهی نباید چیزی به دست بیاوریم بلکه باید یک سری عملیات خاک‌برداری انجام دهیم و الماسی که سالیان متمادی در لایه‌های عمیق درون خود مدفون ساخته‌ایم را بیرون بکشیم و به‌عنوان چراغ بالای سر خود قرار دهیم. به‌محض اینکه بتوانیم ذهنی باز و فعال جاری در زمان اکنون پیدا کنیم الماس از داخل خاک بیرون آورده شده و شروع به درخشش می‌کند.

باید دقت داشت که آرام بودن و ریلکس شدن و بی‌خیالی و سکوت و سکون نشانه و نتیجه الزامی ذهن آگاهی نیست. فرد ذهن آگاه آرامشی عمیق و ماندگار دارد اما هر آرامشی

ذهن آگاهی نیست. کسانی که با توسل به مواد مخدر یا پشت کردن به واقعیت و به خوش گذرانی‌های رنگ‌ووارنگ سرگرم شدن سعی می‌کنند ذهن آشفته و پریشان خود را برای لحظه‌ای هم که شده آرام کنند و بعد می‌خواهند نتیجه بگیرند که در حالت هشیاری برتر و ذهن آگاهی هستند باید بگویم خیر این ذهن آگاهی و حضور ذهن نیست و در واقع ذهن خوابی و منگ شدن است که بعد از پایان اثر ماده مخدر به صورت گیجی و بهت و افسردگی و پریشان‌حالی تغییر شکل می‌دهد (نیرومند، ۱۳۹۳).

همیشه برای درک ذهن آگاهی می‌توان تفاوت قبرستان و کودکستان را مثال زد. از خود پرسید به نظر شما ساکنین قبرستان آرام‌ترند یا بچه‌های کودکستان؟! خیلی‌ها می‌گویند که کودکستان ناآرام‌ترین و شلوغ‌ترین جایی است که می‌توان پیدا کرد و گورستان وقتی خالی از بازدیدکننده است آرام‌ترین جای دنیاست؛ اما همه می‌دانیم که کودکان آرام‌ترین و آرام‌بخش‌ترین موجودات عالم هستند. آن‌ها هر لحظه رودررو با زندگی هستند و با کیفیتی ناب و بی‌غل و غش و غش دنیا را می‌بینند و از آن اطلاعات می‌گیرند. یک کودک از هر لحظه بازی خود آگاه است و با هر خنده‌ای که می‌زند موجی از شادی را به کائنات گسیل می‌دارد. کودک زنده است و در ذهن آگاهی کامل قرار دارد آرامش مصنوعی و موقتی که خیلی با استفاده از داروها و یا فعالیت‌های فکری فریبنده قصد دارند به آن برسند آرامش قبرستانی است. ترسناک و غیرزنده و خاطره‌ای؛ اما آرامش ناشی از ذهن آگاهی کودکستانی است. پرشور و حرارت اما زنده و جاری و سرشار از شور زندگی (کابات زین، ۲۰۰۳).

وقتی ذهن آگاه باشی آرامش و اطمینان عمیق قلبی و تمرکز فوق‌العاده روی کارهای روزمره جزو دستاوردهایی است که چه بخواهی و چه نخواهی به سراغت می‌آید. وقتی یک مدیر حالت ذهن آگاهی را در دستور کار خود قرار دهد در طول روز به جای واکنش‌های شرطی و بسیاری اوقات نامناسب، پاسخ‌های هشیارانه و مناسب برای هر

موقعیت را ارائه می دهد. یک مادر که در حالت ذهن آگاهی است می تواند بهترین محیط را برای رشد و پرورش و آرامش خودش و همسر و فرزندانش فراهم سازد. وقتی بحرانی در زندگی رخ دهد ذهن آگاهی می تواند به شما ذهنی شفاف و روشن و آرامشی عمیق دهد که مانع از ترسیدن و خودباختگی شما و افتادن از چاله به چاه شود و همچنین ذهن آگاهی در شرایط بحرانی مانع از این می شود که شما این و آن را مقصر بخوانید و یا نقش خود را فراموش کنید. ذهن آگاهی در بحران به شما قدرت لازم برای تغییر شرایط را می دهد. ذهن آگاه که باشید این حالت ها خودبه خود در زندگی شما جلوه گر می شود. این ها نتایج مستقیم و واضح بیداری و هشیاری است (حاتمی، ۱۳۹۷).

همین طور ارتباط ذهن آگاهانه با دیگران ابزاری فوق العاده عالی برای حل مسائل مختلف زندگی است. با حالت ذهن آگاهی شما می توانید فوراً نتیجه برخورد تند یا ملایم خود در بقیه را مستقیم و بی واسطه همان طوری که هست ببینید و در نتیجه به صورتی خلاقانه و مبتکرانه راه حل ارائه دهید. خلاقیت وقتی در وجود انسان ظاهر می گردد که ذهن آگاه باشد. این ها همه آثار و نتایج خودبه خودی ذهن آگاهی هستند و نمی توان گفت که به طور غیرمستقیم هم می توان به ذهن آگاهی دست یافت؛ مثلاً کسی که آرام است دلیلی ندارد در حالت ذهن آگاهی باشد. بعداً متوجه خواهیم شد که در مبحث ذهن آگاهی ما گاهی باید با داشتنی های ناقص و ناخوشایند زندگی مان رودررو شویم و این مواقع ممکن است به طور مقطعی هیجانات و احساسات دلهره آور و ناخوشایندی در وجود ما درست مقابل ذهن آگاه و هشیار ما به جلوه گری بپردازند. بدیهی است که چون در حالت ذهن آگاهی ما طرف چیزی یا حادثه ای را نمی گیریم پس این حالات ناخوش لنگری برای باقی ماندن در اسکله وجود ما نخواهند داشت و از افق دید ما محو خواهند شد و در انتها آرامش و سکوت وجود ما را فرا خواهد گرفت؛ اما این آرامش نتیجه طوفان و تشنجی است که چه بسا موقع روبرو شدن با کاستی ها و دوست نداشتنی های زندگی بر وجود ما غالب شده

باشند. به همین خاطر باید نسبت به موضوع ذهن آگاهی دیدی بسیار بازتر داشته باشیم تا مبادا حالت فوق العاده ارزشمندی مثل ذهن آگاهی را فدای نتیجه جزئی و موقتی مثل آرامش مقطعی کنیم. برای شروع بحث در مورد ذهن آگاهی لازم است عناصر اساسی آن یکی یکی بادقت مطرح و شکافته شود و این فرصتی مستقل می‌طلبد (هاسکر، ۲۰۱۰)؛ اما قبل از اینکه وارد قسمت دوم گفتگوی خود یعنی عناصر اساسی ذهن آگاهی شویم لازم است یکبار دیگر مفهوم ذهن آگاهی را به زبان ساده با مرور می‌شود (طاهری فرد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۶).

ذهن آگاهی چیزی نیست جز جهت‌دهی به هشیاری و آگاهی درونی در هر فعالیتی که در زندگی همین الان انجام می‌دهیم. صرف نظر از اینکه این فعالیت چه هست. مهم همراه شدن هشیاری با جریان ذهن و اتفاقات زندگی است. مهم این است که این هشیاری در تمام جنبه‌های زندگی نفوذ کند و گسترش یابد. مهم این است که به جزئیاتی که معمولاً توجهی به آن‌ها نمی‌شود نظر انداخته شود و از هیچ جزئیاتی صرف نظر نگردد. چیزهایی که قبل از این به عنوان تکراری و بی‌اهمیت از کنارشان می‌گذشتیم الان دیگر باید معنا داشته باشند. الگوهای ساختمان‌ها، شکل سنگ‌ها، رنگ‌ها و مناظر و بوها و صداها و ... همه و همه جزئیاتی هستند که آگاهی ما باید روی آن‌ها متمرکز شود. در واقع ذهن آگاهی روشی است برای ارتباط آگاهانه با خودمان، دنیای اطرافمان و حتی با خدای خودمان به صورت لحظه به لحظه (هاسکر، ۲۰۱۰).

قابل ذکر است که بحث "ذهن آگاهی" در حال حاضر جزو موضوعات مطرح حوزه روان‌شناسی موفقیت و به عنوان یک شیوه فوق العاده کارآمد و مؤثر در روان‌درمانی با کمک شیوه‌های طب مکمل است. دکتر جان کابات زین را می‌توان پیش‌تاز مطرح ساختن واژه ذهن آگاهی در دو دهه اخیر دانست. او یک بسته درمانی به نام "کاهش استرس مبتنی بر

ذهن آگاهی" را به دنیا معرفی ساخته است که بیمارانی که به دلایل مختلف دچار استرس و ناراحتی های شدید روانی هستند با طی کردن شیوه های آموزشی در این بسته، به افرادی کاملاً سالم و خلاق و سرزنده در جامعه تبدیل می شوند. بسته درمانی دکتر کابات زین به نام "کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی" در حال حاضر علاوه بر دانشگاه ها و کلینیک های درمانی در بخش های مختلف جامعه از جمله آموزش و پرورش و مشاغل اجتماعی نیز با استقبال بی نظیری مواجه شده است. شرکت بزرگ گوگل که بزرگ ترین موتور جستجوی اینترنتی دنیا را در اختیار دارد برای افزایش کار آیی و خلاقیت و حضور ذهن بیشتر کارمندان خود دوره های متعدد ذهن آگاهی را توسط مجرب ترین استادان از جمله پروفیسور کابات زین برگزار کرده و فیلم های آموزشی این دوره ها را در اختیار علاقه مندان گذاشته است. این همه استقبال از موضوع ذهن آگاهی نشان می دهد که در موج جدید علوم موفقیت، اشراف به موضوع ذهن آگاهی برای همه اقشار جامعه جزو ضروریات بدیهی است (رحمانی، ۱۳۹۷).

همین طور وقتی می خواهید معنای ذهن آگاهی را واقعاً درک کنید باید در نظر داشته باشید که در حالت ذهن آگاهی، بیداری انسان نباید نتیجه گرایانه باشد. یعنی باید بودن و حضور داشتن ملاک اصلی باشد اینکه، بودن در حالت ذهن آگاهی در درازمدت چه فایده ای برای انسان دارد؟ باید بگوییم که "خود بیدار بودن" به نظر من بهترین نتیجه است. من شخصاً یک روز بیدار بودن را با صدها سال خواب و منگی عوض نمی کنم؛ اما اگر بخواهیم از منظر درمانی، به خصوص در حوزه کاهش استرس یعنی همان نظریه جنجال آفرین پروفیسور کابات زین، به ذهن آگاهی نگاه کنیم باید بگوییم که ذهن آگاه بودن در درازمدت، در زندگی و وجود یک انسان معمولی چهار تغییر اساسی ایجاد می کند (قربانی مقدم و همکاران، ۱۳۹۷)

تغییرات ایجادکننده ذهن آگاهی

تغییر اول این است که فرد عمرش بیشتر می شود. نه به این معنا که به جای هفتادسال صد و بیست سال عمر می کند که البته باتوجه به آرامش عمیقی که بر وجود شخص حاکم می شود بعید هم نیست. بلکه عمر فرد ذهن آگاه به این معنا زیاد می شود که او در یک بازه زمانی ثابت بیشترین لحظات بیداری و هشیاری را تجربه می کند و زمان بیشتری را نسبت به یک فرد معمولی نیمه خواب برای لمس و احساس و درک و دیدن دنیا وقت دارد. یک فرد ذهن آگاه، وقایع عالم هستی و اتفاقات دوروبر خود را بیشتر درک می کند و از دنیا، اطلاعات و پیامها و مفاهیم و درس و تجربه بیشتری به دست می آورد. می گیرد. اگر خوب به آدمهای حواس جمع و به قول ما "ذهن آگاه" دوروبرتان نگاه کنید، می بینید نسبت به هم سن و سالهای خود بسیار باتجربه تر و داناتر و پخته تر هستند. فرصت ها را خیلی زودتر از بقیه شکار می کنند و بسیار کمتر از بقیه فریب می خورند و بیشتر مواقع مثل پیرمردهای باتجربه عمل می کنند. انگاری مقیاس خط عمر آنها چندبرابر شده است و از یک لحاظ گویی عمیق تر شده است و بعدی جدیدتر پیدا کرده است. افراد ذهن آگاه، این عمق بیشتر در خط عمر را، مدیون بیداری لحظه به لحظه و رؤیت بیشتر جمال لحظات دائماً جدید زندگی خود هستند. آنها ممکن است مثل افراد عادی در شبانه روز حدود هشت ساعت و حتی بیشتر بخوابند اما به وقت بیداری واقعاً بیدارند و تمام آن شانزده ساعت بقیه عمرشان لحظه به لحظه بیدارند. اگر عمر مفید آدمها را ساعات صددرصد بیداری شان بدانیم باید بگوییم که افراد ذهن آگاه عمر مفید بسیار بیشتری نسبت به بقیه دارند (حاتمی، ۱۳۹۶).

اتفاقاً این همان دلیلی است که مدیران شرکت های بزرگ الان برای افزایش هشیاری و بیداری حین کار کارمندان شان به دوره های ذهن آگاهی روی آورده اند. همین طور در مدارس بسیار مدرن هم با برگزاری دوره های آموزشی مرتب و منظم ذهن آگاهی، سعی