

تکنیک های ذهن آگاهی

(تجارب بالینی و ارایه تمرین ها)

بابک وزیری

«کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی»

به کوشش
بابک وزیری

خود آگاهی به زبان ساده و
علمی

به کوشش
بابک وزیری
مشاور مثبت گرا

مقدمه

حضور ذهن چنانچه کبات زین می گوید به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. در حضور ذهن فرد می آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. حضور ذهن ابتدا در دانشگاه ماساچوست توسط جان کبات زین به کار گرفته شد. وی در کلینیک کاهش استرس خود، به شرکت کنندگان تمرین آرامش ذهنی همراه با حضور ذهن می داد. این کوشش ها به شکل گرفتن مدل حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس انجامید.

در حال حاضر رایجترین روش، آموزش حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) می‌باشد، که سابق بر این تحت عنوان برنامه کاهش استرس و تن‌آرامی شناخته می‌شد (کبات - زین ، 1982 ، 1990). این روش در ساختار طب‌رفتاری و برای دامنه وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن طراحی شد. روش مذکور، به شکل یک برنامه 8 تا 10 هفته‌ای برای گروه‌هایی که بیش از 30 شرکت‌کننده دارند، اجرا می‌شود. به علاوه، جلسات به طور هفتگی و هر جلسه حدود 2-2/5 ساعت برگزار می‌گردند. دستور جلسات شامل تمرین مهارت‌های مراقبه، بحث در مورد استرس، روش‌های مقابله‌ای و تکالیف خانگی می‌باشند. جلسات متراکم حضور ذهن نیز تشکیل می‌شوند که یک‌روزه هستند و حدود 7-8 ساعت طول می‌کشند و مهارت‌های مراقبه‌ای متعددی آموخته می‌شوند. برای مثال، واریسی بدنی تمرینی است که در آن شرکت‌کنندگان روی زمین دراز می‌کشند و با چشمان بسته حدود 45 دقیقه، توجه خود را به طور متوالی روی نقاط مختلف بدن معطوف می‌سازند، و احساسات مربوط به هر ناحیه از بدن به دقت مشاهده می‌گردند. در مراقبه نشسته، شرکت‌کنندگان در یک حالت آرام و کاملاً بیدار با چشمان بسته به حس‌های تنفس تمرکز می‌کنند. از ژست‌های یوگا، برای آموزش حضور ذهن از حس‌های بدنی نیز استفاده

می‌شود. هم چنین، شرکت‌کنندگان، حضور ذهن داشتن را در طول فعالیت‌های روزمره نظیر پیاده‌روی، ایستادن، و خوردن به کار می‌گیرند.

شرکت‌کنندگان در MBSR جهت تمرین این مهارت‌ها خارج از جلسات گروهی، روزانه حداقل 45 دقیقه، و شش روز در هفته آموزش می‌بینند. کاست‌های شنیداری در اوایل درمان به کار می‌روند، اما پس از چند هفته، شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند تا، بدون کاست تمرین کنند.

در کلیه تمرینات حضور ذهن، شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا بر فعالیت‌های خود (نظیر تنفس یا پیاده‌روی) تمرکز کنند و در هر لحظه از احوال خود آگاه باشند و هرگاه هیجانات، حس‌ها یا شناخت‌ها پردازش می‌شوند، بدون قضاوت مشاهده کنند. زمانی که شرکت‌کنندگان در می‌یابند که ذهن در درون افکار، خاطرات یا خیالپردازی‌ها سرگردان شده، در صورت امکان و بدون توجه به محتوا و ماهیت آنها، توجه خود را به زمان حال باز می‌گردانند. بنابراین، شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا به افکار و احساساتشان توجه کنند، اما به محتوای آن نچسبند (کبات - زین، 1982). حتی به افکار قضاوتی خود (مثل «این یک اتلاف وقت - احمقانه است») بدون آن که درباره آن‌ها داوری کنند، توجه نمایند. یکی از پیامدهای تمرینات حضور ذهن این است که افراد در می‌یابند، اکثر

حس‌ها، افکار و هیجانات دارای نوسان، یا زودگذرند و مانند امواج دریا عبور می‌کنند (لینهان، 1993).

حضور ذهن شیوه‌ای است برای پرداختن توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان «توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه» توصیف شده است (مارلات و کریستلر، 1999). هم چنین به عنوان «پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال، و بدون قضاوت (کبات - زین، 1994)، و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه‌ای که بتوان از طریق تمرینات مراقبه آن را پرورش داد، این شیوه خاص تحت عنوان خود - تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظه دیگر تعریف شده است» (کبات - زین، 1982). متون معاصر ذهن آگاهی تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت‌های مراقبه‌ای معرفی کرده است (کبات - زین، 1990). افراد ترغیب می‌شوند تا به تجربیات درونی خود در هر لحظه، هم چون حس‌های بدنی، افکار، و احساسات توجه کنند، هم چنین توجه کردن به جنبه‌های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار می‌گیرد (کبات - زین، 1994؛ لینهان، 1993). توصیه می‌شود که حضور ذهن باید این نگرش را در افراد بوجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند. یعنی، ایجاد آگاهی در افراد نسبت به ادراکات، شناخت‌ها، هیجانات یا حس‌ها اما بدون اینکه

نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا، ناسالم بودن، و مهم، یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها، قضاوت و ارزیابی شود (کریستلر، 1999). بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهدهٔ بدون داوری جریان سیال محرکات درونی و بیرونی.

از آنجائی که حضور ذهن ریشه در فرهنگ بودیسم مشرق زمین دارد، ممکن است برای افراد نامأنوس باشد، از این رو کبات زین (2000) پیشنهاد می‌دهد که بهتر است تمرینات آن منطبق با فرهنگ افراد باشد. به همین علت پژوهشگران و متخصصین بالینی‌ای که تمرینات حضور ذهن را در برنامه‌های خدمات بهداشت روانی قرار می‌دهند، معمولاً این مهارت‌ها را مستقل از مذهب و سنت‌های فرهنگی مبدأ آن آموزش می‌دهند (کبات - زین، 1982؛ لینهان، 1992). در متون تجربی معاصر، مداخلات بالینی مبتنی بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن به سرعت در حال رشد است. بیش از 240 بیمارستان و کلینیک در ایالات متحده برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن را ارائه می‌دهند (سالمون، سانتورلی و کبات - زین؛ 1998). همچنین آموزش حضور ذهن، جزء محوری رفتار درمانی دیالکتیک است (لینهان، 1993)، رویکردی که در درمان اختلال شخصیت مرزی کاربرد فراوانی دارد. متون تجربی آموزش حضور ذهن مشکلات روش‌شناختی بسیاری دارد، اما بیانگر این است که

این روش می‌تواند به کاهش انواع شرایط مشکل‌زا، از جمله، استرس، اضطراب، عود افسردگی، و اختلال خوردن بینجامد (کبات - زین، 1982؛ کریستلر و هالت، 1992؛ شاپیرو، شوارتز و بانر، 1994، تیزدل و همکاران، 2000).

«مزایای ذهن آگاهی»:

قبل از اینکه ذهن آگاهی در ما اتفاق بیافتد، ما از قبل شرطی شده ایم که در برابر رویدادها و اتفاقات زندگی چه واکنشی از خود نشان دهیم ولی، بعد از اینکه ذهن آگاهی در ما اتفاق افتاد، بیدارتر و هوشیارتر می شویم و حواسمان نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی جمع تر است و واکنش و پاسخ هایمان به تحریکات و اتفاقات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر خواهد بود و آرامش و اطمینان قلبی بیشتری خواهیم داشت.

از مزایای دیگر ذهن آگاهی این هست که ، در حال حاضر بسیاری از روانشناسان بالینی از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیردارویی بسیار کارآمد برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می کنند. همچنین پژوهشها در داخل کشور نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان:

- مشکلات جسمی (کمردرد مزمن، کنترل دیابت)
- مشکلات روانی (کاهش افسردگی، کاهش استرس و اضطراب، کاهش میزان علائم اختلال وسواس-اجباری ، بهبود عملکرد روزانه، افزایش ابراز وجود در دانش آموزان و دانشجویان)،

- مشکلات ذهنی (افزایش تمرکز)

مؤثر واقع شود.

ذهن آگاه بودن در درازمدت، در زندگی و وجود یک انسان معمولی

4 تغییر ایجاد می کند...

تغییر اول این است که فرد، عمرش بیشتر می شود. این با این معنی نیست که به جای 70 سال 120 سال عمر می کنیم _ البته با توجه به آرامش عمیقی که بر وجودمان حاکم می شود بعید نیست _ بلکه زمانی که به طور ذهن آگاه زندگی می کنیم، بیشترین لحظات بیداری و هوشیاری را تجربه می کنیم و زمان بیشتری را نسبت به یک فرد معمولی نسبت به لمس و احساس و درک و دیدن دنیا وقت داریم و وقایع عالم هستی و اتفاقات دور و بر خود را بیشتر درک می کنیم و از دنیا، اطلاعات و پیامها و مفاهیم و درس و تجربه ی بیشتری به دست می آوریم .

فرصت ها را خیلی زودتر از بقیه شکار می کنیم و بسیار کمتر از بقیه فریب می خوریم.

تغییر دومی که ذهن آگاهی در زندگی فرد در درازمدت ایجاد می

کند، افزایش سطح تمرکز و میزان تراز

حواس جمعی شخص در طول شبانه روز است.

تغییر سومی که ذهن آگاهی در زندگی فرد باعث می شود، کاهش بسیار شدید مقاومت درونی فرد در اجرای تصمیمات شخصی است. به زبان ساده در درون فرد صلح و آشتی برقرار می شود و دیگر، انسان با خودش سر جنگ ندارد. چرا که یک طرف دعوا یعنی خود واقعی انسان موفق شده خودش را به عنوان یک من برتر شناسایی کند و از من ذهنی جدا شود.

تغییر چهارمی که ذهن آگاهی در وجود شخص باعث می گردد، افزایش سطح وضوح حواس فرد است. ما وقتی خود را ملزم کنیم که در زمان اکنون به ورودی های حواس پنجگانه خود، یعنی به چیزهایی که به چشم میبینیم یا با گوش می شنویم ، بیشتر دقت کنیم و مزه غذاهایی که می چشیم و بوی چیزهایی که به مشاممان می رسد را با حداکثر حواس جمعی ردیابی و نظاره کنیم و هنگام لمس اشیای اطراف و همینطور هر چیزی که با آن تماس می گیریم بیشترین دقت را داشته باشیم، طبیعتاً این حواس خود به خود قوی تر می شوند .

«7 عنصر اساسی ذهن آگاهی»

(1) بی قضاوتی :

یعنی بدون پیشداوری و حذف و تایید با زندگی برخورد کنیم و ورای درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.

(2) صبوربودن :

یعنی حوصله داشتن و شکبیا بودن و حق دادن به اتفاقات برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.

(3) ذهنی باز داشتن :

یعنی درک همه چیز همان گونه که هستند. یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید. یعنی آمادگی کامل درونی داشتن برای روبرو شدن با واقعیت های زندگی همانطور که هستند، بی کم و کاست.

(4) اطمینان داشتن :

یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن آگاه» بودن در وجود همه آدمها هست و هر انسانی می تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی اش حفظ کند .

5) اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن :
یعنی به جای فرار از لحظه ی اکنون و مشغول کردن عمدی خود به
انجام یک
کار (چه بسا کارهای بی فایده) بپذیریم که بودن و حضور داشتن در
لحظه اکنون، بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.

6) پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه :
به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همینطوری
که واقعاً هست بپذیریم و آنها را انکار نکنیم . در حقیقت با دیدن
واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به
شکل درست آماده می کنیم.

7) دل بسته نبودن و رها بودن:

یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل بسته نبودن به هیچ چیز!

مثال برای درک بهتر ذهن آگاهی:

برای درک بهتر ذهن آگاهی ، می توان تفاوت قبرستان و کودکان را مثال زد.

به نظر شما ساکنین قبرستان آرامترند یا بچه های کودکان؟!

خیلی ها می گویند که کودکان ناآرامترین و شلوغ ترین جایی است که می توان پیدا کرد و گورستان وقتی خالی از بازدید کننده است آرامترین و آرامبخش ترین موجودات عالم هستند. کودکان هر لحظه رو در رو با زندگی هستند و با کیفیتی ناب و بی غل و غش دنیا را می بینند و از آن اطلاعات می گیرند. یک کودک از هر لحظه بازی

خود آگاه است و با هر خنده ای که می زند موجی از شادی را به
کاینات گسیل می دارد. کودک زنده است و در ذهن آگاهی کامل قرار
دارد.

نکته

ذهن آگاهی به توجه آگاهانه و بدون قضاوت به لحظه اکنون اشاره دارد. در این مطلب به تعدادی از تمرینات و
شیوه‌های ذهن آگاهی که در MBSR مورد استفاده مقرر می گیرند می پردازیم.

تمرین کشمش

تمرین کشمش اولین فعالیت مراقبه از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی است و در جلسه اول بعد از اینکه آزمودنیها خود را معرفی کردند اجرا می‌شود. رهبر گروه به هر نفر مقدار کمی کشمش می‌دهد و از شرکت‌کننده‌ها می‌خواهد با علاقه و کنجکاوی به آنها نگاه کنند طوری که انگار قبلاً چنین چیزی ندیده‌اند.



تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی

سپس آزمودنیها در سرتاسر فرایند آرام مشاهده همه جنبه‌های کشمش‌ها و فرایند خوردن آنها هدایت می‌شوند. ابتدا آنها از نظر دیداری کشمش را بررسی می‌کنند، به همه جوانب ظاهری آن با دقت توجه می‌کنند. سپس به بافت و بوی آن دقت می‌کنند و اینکه چطور بین انگشت‌ها حس می‌شود. بعد به آرامی آن را در دهان خود می‌گذارند، در حالی که به حرکات بدن در زمان انجام این کار توجه می‌کنند.



این فرایند با احساس کردن کشمش در دهان، گاز گرفتن آن، توجه کردن به مزه و بافت و مشاهده کردن احساسات و حرکات دهان و گلو در زمان جویدن و بلعیدن کشمش ادامه می‌یابد. از شرکت‌کننده‌ها خواسته می‌شود زمانی که در هنگام تمرین افکار و احساسات رخ می‌دهند، بدون قضاوت به آنها توجه کنند و توجه خود را به سمت کشمش برگردانند.

تمرین کشمش فرصت درگیر شدن ذهن آگاهانه در فعالیتی را فراهم می‌کند که غالباً به صورت خودکار یا بدون آگاهی انجام می‌شود. بسیاری از شرکت‌کننده‌ها گزارش می‌کنند که تجربه خوردن ذهن آگاهانه با تجربه معمول خوردن آنها تفاوت زیادی دارد. در تجربه معمول توجه متمرکز هر جایی می‌شود و مزه غذا واقعاً درک نمی‌شود.

این اظهارنظرها این نکته کلی را نشان می‌دهد که توجه کردن به فعالیت‌هایی که در حالت عادی به صورت خودکار انجام می‌شوند، به طور قابل ملاحظه‌ای ماهیت تجربه را تغییر می‌دهد. آگاهی افزایش یافته از تجربه می‌تواند منجر به آزادی افزایش یافته در انتخاب کردن اعمال در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها شود. شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شوند که در طول هفته بعد از جلسه اول یک وعده غذایی را به صورت ذهن‌آگاهانه بخورند.

بررسی بدن



تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی

بررسی بدن یکی از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی است. از آزمودنیها خواسته می‌شود به پشت دراز بکشند یا روی صندلی‌های خود راحت بنشینند و چشمان خود را ببندند. در طول ۴۰ دقیقه آینده آزمودنیها برای متمرکز کردن توجه خود روی بخشهای زیادی از بدن خود هدایت می‌شوند، اکثراً از انگشتان یکی از پاها شروع می‌شود و به آرامی از سمت ساق پا بالا می‌آید، سپس به آرامی در سراسر ساق پای دیگر،

بالاتنه، بازوها، گردن و سر. در هر بخش از بدن به آزمودنیها یاد داده می‌شود تا به احساسات موجود در آن با گشودگی و کنجکاوی توجه کنند اما برای تغییر آنها تلاش نکنند.

اگر هیچ احساسی وجود ندارد آنها فقط عدم وجود احساس را مشاهده می‌کنند. این تمرین با تمرینات آرام‌سازی مرسوم تفاوت دارد زیرا در این تمرین به شرکت‌کننده‌ها گفته نمی‌شود که برای ایجاد آرامش در ماهیچه‌های خود تلاش کنند.

اگر هر بخشی از بدن دچار تنش است، آنها فقط تا جایی که ممکن است به صورت غیرقضاوتی به تنش آن توجه می‌کنند. اگر آنها احساس درد کنند، از آنها خواسته می‌شود ویژگیهای درد را تا جایی که می‌توانند با دقت مشاهده کنند. وقتی ذهن افراد منحرف می‌شود، که این غیرقابل‌اجتناب دانسته می‌شود، از آنها خواسته می‌شود به این به عنوان بهترین تلاش خود توجه کنند و بدون خودانتقادگری و سرزنش خود به آرامی توجه خود را به بررسی بدن بازگردانند. بررسی بدن در طول جلسه‌های ۱، ۲ و ۸ تمرین می‌شود و در طول ۴ هفته اول به عنوان تکلیف خانگی تعیین می‌شود. به شرکت‌کننده‌ها نوارهایی داده می‌شود تا تمرین خانگی خود را هدایت کنند.

بررسی بدن (یکی از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی) فرصتی برای تمرین چند مهارت مهم ذهن آگاهی فراهم می‌کند: هدایت‌کردن عمدی توجه در یک مسیر خاص، توجه به منحرف شدن توجه و بازگرداندن تدریجی آن به لحظه حاضر، و باز بودن، کنجکاو بودن، پذیرا بودن و غیرقضاوتی بودن در مورد تجربه مشاهده‌شده فارغ از خوشایند یا ناخوشایند بودن آن. برای اشاره به این نکات می‌توان در طول بحث بعد از بررسی بدن، از چند تجربه رایج استفاده کرد. برای مثال بعضی از شرکت‌کننده‌ها نگران خواهند بود که آیا تمرین را «درست» انجام داده‌اند. مهم است که بگوییم در بررسی بدن چیزی مثل شکست یا موفقیت مطرح نیست، چون هیچ هدف خاصی (مثل آرام شدن) وجود ندارد که بخواهیم به آن برسیم. ممکن است آرامش رخ دهد اما اگر رخ نداد، شرکت‌کننده فقط به این توجه می‌کند که او تنش دارد.

همچنین ممکن است شرکت‌کننده‌ها در انجام بررسی بدن با موانعی روبه‌رو شوند مانند: خواب‌آلودگی یا بیقراری، منحرف شدن ذهن، درد، یا وضعیت هیجانی. این تجربیات به معنای عدم موفقیت تمرین نیست. تکلیف فقط توجه بدون قضاوت به هر چیزی است که حضور دارد. شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شوند تا به جای اینکه به خودشان بگویند که «این بد است»، «نباید این‌طوری باشد» یا «یا نیاز دارم این را تغییر دهم»، به حضور این پدیده (شامل تفکرات قضاوتی) توجه کنند، آنها را با علاقه و کنجکاوی مشاهده کنند و توجه خود را به بررسی بدن بازگردانند.



Lotus



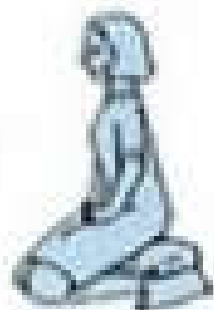
Half Lotus



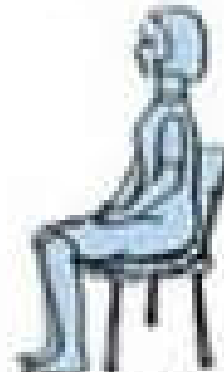
Burmese



Zafu (pillow)



Seiza



Chair

تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی

دوره

مراقبه نشستن

مراقبه نشستن یکی از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی است. شرکت‌کننده‌ها روی یک صندلی یا کوسن مراقبه در یک وضعیت راحت می‌نشینند که آماده‌باش و راحت باشد. معمولاً پشت تقریباً صاف و هم‌راستا با سر و گردن است. چشمها می‌توانند بسته باشند یا به سمت پایین خیره شوند. شرکت‌کننده‌ها اول توجه خود را به احساس‌ها و حرکات نفس‌کشیدن معطوف می‌کنند.

زمانی که ذهن منحرف شد که ممکن است به دفعات رخ دهد، آنها به آرامی توجه خود را به نفس کشیدن بازمی‌گردانند. بعد از چند دقیقه می‌توان توجه را به احساس‌های بدنی معطوف کرد. آزمودنیها راهنمایی می‌شوند تا بهترین شکل ممکن به این احساس‌های بدنی بدون قضاوت و با پذیرش توجه کنند و حتی در مورد احساس‌های ناخوشایند نگرشی همراه با علاقه و کنجکاوی داشته باشند.

تا وقتی که ممکن باشد، حالت‌های اضطراری برای حرکت دادن بدن برای رهایی از ناراحتی در اولین لحظه انجام نمی‌شوند. بلکه از شرکت‌کننده‌ها خواسته می‌شود ناراحتی را با پذیرش مشاهده کنند. آنها تشویق می‌شوند تا اگر تصمیم به حرکت گرفتند این کار را با آگاهی ذهن‌آگاهانه انجام دهند، یعنی ملاحظه کردن تمایل به حرکت، عمل حرکت‌کردن و احساس‌های تغییریافته در نتیجه حرکت انجام‌شده.

تا وقتی که ممکن باشد، حالت‌های اضطراری برای حرکت دادن بدن برای رهایی از ناراحتی در اولین لحظه انجام نمی‌شوند. بلکه از شرکت‌کننده‌ها خواسته می‌شود ناراحتی را با پذیرش مشاهده کنند. آنها تشویق می‌شوند تا اگر تصمیم به حرکت گرفتند این کار را با آگاهی ذهن آگاهانه انجام دهند، یعنی ملاحظه کردن تمایل به حرکت، عمل حرکت‌کردن و احساس‌های تغییریافته در نتیجه حرکت انجام‌شده.

همچنین امکان دارد مراقبه نشستن شامل یک دوره گوش دادن ذهن آگاهانه به صداهای محیط باشد. شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شوند تا بدون قضاوت کردن و تحلیل صداها به کیفیت صدا، مقدار و طول صداها توجه کنند و دوره‌های سکوت بین صداها را مشاهده کنند. سپس ممکن است تمرکز توجه به افکار تغییر داده شود. شرکت‌کننده‌ها راهنمایی می‌شود تا افکار خود را به صورت رویدادهایی مشاهده کنند که می‌آیند و در زمینه آگاهی آنها قرار می‌گیرند، و بدون جذب شدن در فکر به صورت مختصر به محتوای فکر توجه کنند.

یک رویکرد مشابه به هیجان‌هایی که ممکن است ایجاد شوند هم اتخاذ می‌شود. شرکت‌کننده‌ها مشاهده کردند که تمرین می‌کنند، توجه مختصر به نوع هیجانی که تجربه می‌کنند (خشم، ناراحتی، میل) و توجه کردن به نشانه‌ها و احساس‌های مرتبط با آن هیجان. ممکن است مراقبه نشستن در جلسات بعدی با یک دوره آگاهی بدون انتظار خاتمه پیدا کند که در آن شرکت‌کننده‌ها به هر چیزی که ممکن است وارد آگاهی آنها شود (احساس‌های بدن، افکار، هیجانها، صداها و امیال) به همان صورت طبیعی که ایجاد می‌شود توجه می‌کنند. مراقبه نشستن در طول جلسه‌های ۲ تا ۷ در دوره‌های ۱۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای تمرین می‌شود و در بیشتر هفته‌ها به عنوان تکلیف خانگی تعیین می‌شود. نوارهایی برای تمرین هدایت‌شده فراهم می‌شوند.

یوگای ذهن آگاهانه



تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی

یوگای آهسته و تدریجی هاتا (Hatha) آگاهی ذهن آگاهانه از بدن را در زمان حرکت، کش آمدن یا حفظ یک حالت پرورش می دهد. حرکات به سادگی برای شرکت کننده های با توانایی و قدرت تحرک متفاوت قابل تعدیل هستند و همراه با آگاهی لحظه به لحظه از احساس های موجود در بدن و نفس کشیدن تمرین می شوند.

شرکت کننده ها تشویق می شوند تا بدنهای خود را با دقت

مشاهده کنند، از محدودیتهای آنها آگاه باشند، از مجبور کردن خود برای عبور از محدودیتهای خود اجتناب کنند، و از کوشش برای پیشرفت برای دستیابی اهداف اجتناب کنند، تنها به آگاهی لحظه به لحظه از بدن و تنفس بپردازند. بنابراین یوگا بیشتر به عنوان گونه‌ای از مراقبه مفهوم‌پردازی می‌شود تا تمرین جسمانی، هرچند ممکن است قدرت و انعطاف‌پذیری به صورت تدریجی افزایش پیدا کند. حرکت ذهن آگاهانه فرصتی فراهم می‌کند تا مشاهده بدون قضاوت و آگاهی از پذیرش بدن همان‌گونه که هست تمرین شود.

مشاهده دقیق بدن در طول این تمرین گرایش دارد تا تغییر محدودیتهای بدن در طول زمان را آشکار کند. گاهی شرکت‌کننده‌ها گزارش می‌کنند که در طول تمرین یوگا بهتر از مراقبه بررسی بدن و مراقبه نشستن می‌توانند حالت آمادگی راحت را حفظ کنند، زیرا در مراقبه بررسی بدن و نشستن ممکن است باعث خستگی یا خواب‌آلودگی شوند. یوگا در جلسه سوم تمرین می‌شود و در هفته‌های ۳-۶ به عنوان تکلیف خانگی تعیین می‌شود. نوارهایی در اختیار شرکت‌کننده‌ها گذاشته می‌شود تا تمرین خود را هدایت کنند.

مراقبه راه رفتن



تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی

مراقبه راه رفتن یکی دیگر تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی است. راه رفتن آهسته و عمدی راه دیگری را برای تمرین تمرکز کردن روی احساس‌های بدن در زمان حرکت فراهم می‌کند. به جای نگاه روبه پایین به پاها، نگاه معمولاً مستقیم به جلو خیره است. توجه به سمت حرکات، تغییرات وزن و تعادل، و احساس‌های موجود در پاها که با راه رفتن ارتباط دارند هدایت می‌شود.

مانند سایر تمرین‌های مراقبه شرکت‌کننده‌ها تشویق

می‌شوند به منحرف شدن ذهن خود توجه کنند و به تدریج توجه خود را به سمت احساس‌های راه رفتن برگردانند. معمولاً مراقبه راه رفتن خیلی آهسته انجام می‌شود اما می‌تواند با گام‌های با سرعت متوسط یا زیاد هم انجام شود.

معمولاً برای تأکید بر عدم وجود هدف برای رسیدن به مقصد، شرکت‌کننده‌ها تمرین را با راه رفتن به سمت عقب و جلو در یک اتاق انجام می‌دهند. هدف فقط آگاه بودن از راه رفتن به همان صورتی است که اتفاق می‌افتد. در مراحل اولیه شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شوند تا روی احساس‌های موجود در پاهای خود تمرکز کنند. با گذشت زمان ممکن است توجه خود را گسترش دهند تا احساس‌های کل بدن در زمان راه رفتن را شامل شود.

نشستن و دراز کشیدن که در مراقبه نشستن و بررسی بدن (یکی از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی) لازم است، ممکن است برای بعضی شرکت‌کننده‌ها اضطراب‌آور باشد و آنها احساس انزجار غیرقابل تحملی داشته باشند. مراقبه راه رفتن می‌تواند یک مقدمه ارزشمند برای تمرین ذهن آگاهی باشد. همچنین همه شرکت‌کننده‌ها می‌توانند در موقعیتهایی مثل پیاده‌روی بین خانه و محل کار، مراقبه راه رفتن (با سرعت معمولی) را در زندگی روزانه خود ادغام کنند. راه رفتن ذهن‌آگاهانه در زندگی روزانه می‌تواند به پرورش دادن آگاهی پیوسته بیشتر از ذهن و بدن در لحظه حاضر کمک کند.

ذهن آگاهی در زندگی روزانه

شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شوند تا آگاهی ذهن آگاهانه (یکی از تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی) را در فعالیتهای عادی مثل شستن ظرفها، تمیز کردن خانه، غذا خوردن، رانندگی یا خرید به کار ببرند. اعتقاد بر این است که تمرین کردن ذهن آگاهی از لحظه باعث می‌شود خودآگاهی و توانایی فرد در گرفتن تصمیمهای انطباقی هنگامی که موقعیت‌های دشوار و مشکل‌آفرین ایجاد می‌شوند افزایش یابد. بعلاوه لذت از لحظات خوشایند هم افزایش می‌یابد.

همچنین در طول هفته دوم با استفاده از یک تقویم وقایع خوشایند آگاهی از لحظات خوشایند پرورش داده می‌شود، که شرکت‌کننده‌ها در این تقویم در هر روز یک رویداد خوشایند را همراه با افکار، هیجان‌ها و احساس‌های مرتبط با آن ذکر می‌کنند. یک تمرین مشابه در هفته سوم تعیین می‌شود که در آن وقایع ناخوشایند مورد نظارت قرار می‌گیرند.

هر دو تمرین درک واکنش‌های عادت‌ها به خوشایندی و ناخوشایندی را ارتقا می‌دهند که شامل افکار، هیجان‌ها و احساس‌ها و روابط بین این پدیده‌ها و رفتار می‌شود. نفس کشیدن ذهن‌آگاهانه در زندگی روزانه هم تشویق می‌شود و آگاهی مراقبه‌ای رسمی که در مراقبه نشستن ایجاد شده را تکمیل می‌کند، این کار با ارتقای تعمیم خودآگاهی به حالت‌های تجربه‌شده دائماً در حال تغییر در فعالیتهای معمولی انجام می‌شود. برگرداندن توجه فرد به نفس کشیدن او در هر لحظه از روز با این نیت انجام می‌شود که خودآگاهی و بینش را افزایش دهد و رفتارهای عادت‌ها، خودکار و غیرانطباقی را کاهش دهد.

تمرینات و شیوه‌های ذهن‌آگاهی را می‌توان در زندگی رومزه انجام داد و از تأثیرات مثبت آن نهایت استفاده را کرد.

"تمرینات 8 هفته ای

"MBSR

جلسه اول:

در مرحله اول از شرکت کنندگان خواسته می شود خود را معرفی کنند . در مرحله دوم مختصری از 8 جلسه برای آن ها شرح داده می شود. پس از آن از شرکت کنندگان خواسته می شود خوردن یک عدد کشمش را با تمام وجود احساس و در ادامه درباره این احساسشان بحث کنند. سپس به مدت 30 دقیقه مدیتیشن اسکن بدن انجام می شود (همزمان با نفس کشیدن توجه خود را به قسمتی از بدنشان جلب می کنند). برای تکلیف خانگی از شرکت کنندگان خواسته می شود آنچه را در خوردن یک دانه کشمش آموخته اند در مورد مسواک زدن یا شستن ظروف هم پیاده کنند

جلسه دوم:

در ابتدای جلسه دوم، شرکت کنندگان تشویق به انجام مدیتیشن اسکن بدن می شوند و پس از آن در مورد این تجربه و تجربه انجام تکلیف خانگی شان بحث می کنند. بعد از آن در مورد موانع انجام تمرین (مثل بی قراری و پرسه زدن ذهن) و راه حل های برنامه ذهن آگاهی برای این مسئله (غیر قضاوتی بودن و رها کردن افکار مزاحم) بحث می شود. سپس در مورد تفاوت بین افکار و احساسات بحث می شود، با این مضمون که رویدادها به طور مستقیم حالت هیجانی خاصی در ما ایجاد

نمی‌کنند، این افکار و ادراک ما در مورد آن رویداد است که هیجان‌اتمان را ایجاد می‌کند .

پس از آن، از شرکت کنندگان خواسته می‌شود مدیتیشن در حالت نشسته را انجام دهند . برای هفته آینده نیز این تکالیف داده می‌شود: انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.

جلسه سوم:

سومین جلسه بعد از بحث در مورد تکالیف خانگی با تمرین دیدن و شنیدن آغاز می‌شود. در این تمرین از شرکت کنندگان خواسته می‌شود به نحوی غیرقضاوتی و به مدت 2 دقیقه نگاه کنند و گوش دهند . این تمرین با مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی دنبال می‌شود. که تمرین سه دقیقه ای فضای تنفسی شامل 3 مرحله: توجه به تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن انجام می‌شود. پس از این تمرین، یکی از تمرین های حرکات ذهن آگاه بدن انجام می‌شود . تکالیف منزل عبارت اند از: مدیتیشن

نشسته، اسکن بدن یا یک حرکت بدنی ذهن آگاه، تمرین 3 دقیقه ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید و ذهن آگاهی یک رویداد ناخوشایند.

جلسه چهارم:

همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار آغاز می شود. در ادامه در مورد پاسخ های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت های دشوار و نگرش ها و رفتارهای جایگزین بحث و در انتهای جلسه، قدم زدن ذهن آگاه تمرین می شود. تکالیف منزل عبارت اند از: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی 3 دقیقه ای (در یک رویداد ناخوشایند).

جلسه پنجم :

در ابتدای جلسه پنجم، از شرکت کنندگان خواسته می شود مدیتیشن نشسته را انجام دهند. در ادامه سری دوم حرکات ذهن آگاه بدن ارائه و اجرا می شود. تکالیف جلسات بعد عبارت اند از: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

جلسه ششم:

جلسه ششم با تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای آغاز می شود . تکالیف خانگی درگروه های دوتایی بحث می شوند. بعد تمرینی با این مضمون ارائه می شود که:

محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند .

پس از آن چهار تمرین مدیتیشن به مدت 1 ساعت، پی در پی ارائه شد. تکالیف جلسه بعد عبارت می شوند از: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

:

جلسه هفتم:

جلسه هفتم با مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هرآنچه در لحظه به هشیاری وارد می شود، آغاز می گردد. مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؟ در ادامه تمرینی ارائه می شود که در آن شرکت کنندگان مشخص می کنند کدامیک از رویدادهای زندگی شان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه می توان برنامه

ای چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. پس از آن فضای تنفسی سه دقیقه ای انجام می شود. تمرین خانگی عبارت می شوند از: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است، انجام تمرین فضای تمرین تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.

جلسه هشتم:

مضمون این جلسه این است : استفاده از آنچه تا کنون یاد گرفته اید . این جلسه با مدیتیشن اسکن بدن آغاز می شود. پس از آن تمرین فضای تنفسی 3 دقیقه ای انجام می شود . سپس در مورد روش های کنار آمدن با موانع انجام مدیتیشن بحث می شود. پس از آن در مورد کل جلسه

سؤالاتی مطرح شد از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته اند؟ آیا احساس می کنند شخصیتشان رشد کرده؟ آیا احساس می کنند مهارت های مقابله شان افزایش یافته و آیا دوست دارند تمرین های مدیتیشنشان را ادامه دهند.

تغییر ساختار مغز با انجام تمرین های مراقبه آگاهی هشت هفته ای:

به نظر می رسد که شرکت در یک برنامه مراقبه 8 هفته ای خودآگاهی، تغییرات قابل اندازه گیری در ناحیه هایی از مغز که با حافظه، حس خود، همدلی و فشارهای عصبی یا استرس ارتباط دارد، به وجود می آورد.

در مطالعه‌ای که در شماره 30 ژانویه «پژوهش روانپزشکی:

تصویربرداری عصبی»

(Psychiatry Research: Neuroimaging)

انتشار یافت، تیمی از پژوهشگران که توسط بیمارستان روانپزشکی ماساچوست هدایت می‌شد، نتایج خود را گزارش کردند که برای اولین بار تغییرات ایجاد شده ناشی از مراقبه در بخش ماده خاکستری مغز را مستند کرد.

اگرچه تمرین‌های مراقبه‌ای با حسی از آرامش و تمدد اعصاب فیزیکی مترادف است، اما انجام دهندگان آن مدت‌ها بود که ادعا می‌کردند مراقبه همچنین دارای فایده‌های شناختی و فیزیولوژیکی است که در طول روز با آن‌ها همراه می‌ماند.

این مطالعه نشان می‌دهد که در زیر این بهینگی‌های گزارش شده ممکن است تغییراتی در ساختار مغز نهفته باشد و این که این احساس‌های خوب فقط به این خاطر نباشد که افراد دارند وقت خود را برای تمدد اعصاب می‌گذرانند.

نکته:

تفاوت‌های ساختاری میان مغز مراقبه‌کنندگان با تجربه و کسانی که هیچ سابقه‌ای در مراقبه ندارند، وجود دارد.

مطالعه‌های پیشین کشف کرد

که ناحیه‌هایی از قشر مخ مراقبه‌کنندگان که با توجه و یکپارچگی احساسی مرتبط است، ضخیم‌تر است. اما آن پژوهش‌ها نتوانست مستند کند که آن تفاوت‌ها به واقع به دلیل مراقبه ایجاد شده است.

!Error



!Error



مرحوم آیت‌الله امیرزاده عبدالکریم حق شناس رحمۃ اللہ علیہ

مراقبه

يک شب گفتم: پروردگارا! مراقبه چگونه است؟ همان طوری که در حال استراحت بودم، چرت می برد، یک دفعه دیدم باران مثل سیل از آسمان جاری است. بعد دیدم یک نفر کنار من ایستاد. توجهم به باران بود، اما همین که این طرفم را نگاه کردم، باران قطع شد! گفتم: همین طور که به باران توجه داشتی در حال مراقبه بودی، یک لحظه که غفلت کردی، باران قطع شد. مراقبه هم همین طور است، داداش جون!

مراقبه این است که خودت را در حضور و محضر پروردگار بدانی.



مراقبه از واژه‌ی «رَقَبَ» به معنای حفظ کردن و در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی اوست و هر کس از کاری به سبب رعایت دیگری دوری جوید گفته می‌شود: فلانی را مراقبت کرد.

در متون اخلاق اسلامی، پیشینه‌ی مراقبه به «مرابطه» بازمی‌گردد که عبارت است از نگاهبانی و مواظبت عقل از نفس. در هر حال مشارطه، پیش‌نیاز مراقبه و معاقبه و مقامات پس از آن، تکمیل‌کننده‌ی محاسبه است.

سید بحرالعلوم در تعریف مراقبه می‌فرماید: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تخلف نکند».

منتظر نظرات شما بزرگواران هستیم

dbvaziry@gmail.com