

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن

(به همراه راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر
حضور ذهن برای پیش‌گیری از عود افسردگی)

تألیف:

دکتر پروانه محمد خانی

حمید خانی پور

سرشناسه : محمدخانی، پروانه، ۱۳۳۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن (به همراه راهنمای عملی درمان
 شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیش‌گیری از عود افسردگی) /
 تألیف پروانه محمدخانی، حمید خانی‌پور.
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۵۰ص: نمودار.
 شابک : ۶۵۰۰۰ ریال: 978-964-8863-99-4
 یادداشت : واژه‌نامه.
 موضوع : شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.
 موضوع : افسردگی -- درمان
 شناسه افزوده : خانی‌پور، حمید، ۱۳۶۴ -
 شناسه افزوده : دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰م ۳ش ۹۵/ RC۴۸۹
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۹۲۴۶۵



نام کتاب: درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن

تألیف: دکتر پروانه محمدخانی - حمید خانی‌پور

ویراستار: دکتر پروانه محمد خانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۶۳-۹۹-۴

صفحه‌آرا: آرش فکری

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول

چاپ: کاریسا

سال انتشار: ۱۳۹۱

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹..... مقدمه

بخش اول: حضور ذهن: ماهیت، مکانیسم‌ها و درمان‌ها

فصل اول

- ۱۵..... حضور ذهن: ریشه‌ها
- ۱۵..... تعریف حضور ذهن
- ۱۷..... خاستگاه حضور ذهن
- ۲۱..... حضور ذهن و ادبیات

فصل دوم

- ۲۳..... نظریه‌های حضور ذهن
- ۲۴..... توجه و آسیب شناسی روانی
- ۳۰..... درک بنیان آسیب‌پذیری در افسردگی
- ۳۳..... نظریه سبک پاسخ
- ۳۷..... فعال سازی افتراقی
- ۴۰..... مقایسه درمان شناختی با روش‌های مبتنی بر حضور ذهن در درمان افسردگی
- ۴۳..... نظریه زیر سیستم‌های شناختی متعامل

فصل سوم

- ۵۱..... درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن
- ۵۱..... کاربرد حضور ذهن در قالب کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن
- ۵۴..... بنیان‌های حضور ذهن بر اساس دیدگاه کابات زین
- ۶۱..... رفتاردرمانی دیالکتیک
- ۶۳..... مهارت‌های هسته‌ای حضور ذهن در رفتار درمانی دیالکتیک
- ۶۴..... مهارت‌های «چه» حضور ذهن
- ۶۶..... مهارت‌های «چگونگی» حضور ذهن
- ۶۷..... کاربرد حضور ذهن در درمان پذیرش و تعهد
- ۶۷..... نظریه چهارچوب رابطه‌ای

۶۹ نظریه آسیب‌شناسی روانی ACT: انعطاف‌ناپذیری روانشناختی
۷۱ نظریه‌ای برای تغییر: انعطاف‌پذیری روانشناختی
۷۳ تکنیک‌های حضور ذهن در ACT
۷۴ روانشناسی مثبت و حضور ذهن
۷۶ درمان‌های رفتاری مبتنی بر پذیرش
۷۶ فرمول‌بندی رویکرد رفتاری مبتنی بر پذیرش از مشکلات بالینی
۷۸ فرمول‌بندی مورد بر اساس رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش
۸۷ مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن برای رفتارهای اعتیادی
۸۸ معنویت و وابستگی و مصرف مواد و الکل
۸۹ برنامه‌پیشگیری از عود مبتنی بر حضور ذهن
۹۱ حضور ذهن گسلیده در درمان فراشناختی
۹۴ ملاحظات در ارتباط با کاربرد حضور ذهن برای متخصصان
۹۶ کاربرد حضور ذهن در رویکرد روانکاوی

فصل چهارم

۹۹ مکانیسم‌های اثرگذاری حضور ذهن
۹۹ تمرکز توجه بر هدف و متمرکز بر لحظه حال
۱۰۰ توجه کردن به شیوهی غیر قضاوتی
۱۰۱ توسعه آگاهی فراشناختی
۱۰۱ کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده آل
۱۰۲ پذیرش
۱۰۶ یافته‌های مرتبط با نوروسایکولوژی حضور ذهن
۱۰۸ نقدی بر حضور ذهن

بخش دوم: راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن

فصل اول

۱۱۳ چگونه و چرا
۱۱۴ مسایل کاربردی
۱۱۴ کار با شرکت‌کنندگان افسرده بهبود یافته
۱۱۴ خودتان نیز تمرین‌ها را انجام دهید
۱۱۶ بازنگری کلی بر درمان‌شناختی حضور ذهن
۱۱۸ نگرش‌های متفاوت شرکت‌کنندگان نسبت به کلاس

۱۲۰	هدایت تمرین
۱۲۱	یافتن بهترین روش پیش‌گیری از ایجاد و تداوم الگوهای تفکر منفی
۱۲۱	چه عاملی باعث راه‌اندازی عادات قدیمی تفکر می‌شود؟
۱۲۱	مهارت اصلی چیست؟
۱۲۴	نتیجه‌گیری

فصل دوم

۱۲۹	هدایت خودکار
۱۳۳	رونوشت: تمرین خوردن کشمش
۱۴۱	استفاده از بدن به عنوان یک کانون
۱۴۳	ایجاد یک موقعیت برای تمرین منظم حضور ذهن
۱۴۴	تمرین واریسی بدنی
۱۴۷	واکنش‌ها و پاسخ‌ها
۱۵۲	حضور ذهن از فعالیت‌های روزمره

فصل سوم

۱۵۹	رویارویی با موانع
۱۶۱	موضوع و برنامه جلسه ۲
۱۶۱	موضوع
۱۶۱	دستور جلسه
۱۶۲	نگرش نسبت به تمرین
۱۶۳	ناراحتی
۱۶۳	«شرایط مناسب نبودند»
۱۷۰	افکار و احساسات
۱۷۱	ارتباط مدل شناختی افسردگی با تمرین افکار و احساسات
۱۷۱	آگاهی از وقایع خوشایند
۱۷۲	قرار گرفتن در فضای تنفس
۱۷۴	خلاصه جلسه ۲: رویارویی با موانع
۱۷۵	توصیه‌هایی برای واریسی بدنی

فصل چهارم

۱۷۸	تنفس
-----	------------

۱۸۱	ثبت وقایع خوشایند.....
۱۸۳	حضور ذهن از تنفس.....
۱۸۷	تأمل در وضعیت نشسته.....
۱۸۸	موضوع و برنامه جلسه ۳.....
۱۸۸	موضوع.....
۱۸۸	دستور جلسه.....
۱۹۶	در هنگام بروز هیجان‌های شدید چه باید کرد.....
۱۹۶	تقویم وقایع خوشایند.....
۱۹۷	فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای.....
۲۰۱	فضای تنفس - رونوشت.....
۲۰۲	بدن به عنوان پنجره‌ای در ذهن.....
۲۰۵	قدم زدن همراه با حضور ذهن.....
۲۰۷	قدم زدن با حضور ذهن.....
۲۰۸	ثبت وقایع ناخوشایند.....
۲۱۰	خلاصه جلسه ۳: تنفس همراه با حضور ذهن.....
۲۱۰	تمرکز بر تنفس.....
۲۱۰	اصول.....
۲۱۱	۱. آگاهی.....
۲۱۱	۲. یکپارچه سازی.....
۲۱۱	۳. گسترش دادن.....

فصل پنجم

۲۱۶	تماس راحت.....
۲۱۷	دل‌بستگی و بی‌زاری.....
۲۱۸	محدود کردن و گسترش دادن توجه.....
۲۱۹	موضوع و برنامه جلسه ۴.....
۲۱۹	دستور جلسه.....
۲۲۲	حضور ذهن از صداها و افکار.....
۲۲۳	«غازهای وحشی».....
۲۲۵	افکار خودکار منفی و نشانه‌های افسردگی.....
۲۲۸	پرسش‌نامه افکار خودکار.....

فهرست مطالب ۷

۲۲۹	ملاکهای تشخیص دوره افسردگی اساسی
۲۳۳	خلاصه جلسه ۴: ماندن در زمان حال
۲۳۴	تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۴
۲۳۵	برگه ثبت تکلیف - جلسه ۴
۲۳۶	حضور در زمان حال

فصل ششم

۲۳۸	ایجاد رابطه‌ای متفاوت با تجربه
۲۴۰	موضوع و برنامه کار برای جلسه ۵
۲۴۰	موضوع
۲۴۰	دستور جلسه
۲۴۰	آماده سازی و برنامه ریزی
۲۴۱	«مهمانسرا»
۲۴۲	چرا پذیرش / اجازه حضور مهم است؟
۲۵۴	فضاهای تنفس
۲۵۶	حضور ذهن و درد مزمن
۲۵۹	خلاصه جلسه پنجم: اجازه / مجوز حضور
۲۶۱	۱. آگاهی
۲۶۱	۲. جهت دهی مجدد توجه
۲۶۱	۳. گسترش توجه

فصل هفتم

۲۶۸	موضوع و برنامه جلسه ۶
۲۶۸	دستور جلسه
۲۷۵	پاسخ به افکار تنها راه برقراری رابطه متفاوت با آن‌ها نیست
۲۷۸	خلاصه جلسه ۶: افکار حقایق نیستند

فصل هشتم

۲۸۹	موضوع و برنامه جلسه ۷
۲۹۰	توجه به ارتباط بین فعالیت و خلق
۳۰۲	استفاده از تنفس: گام فعالیت
۳۰۸	بازنگری مطالب گذشته

فصل نهم

۲۸۷	جلسه ۸
۲۹۰	نگاه رو به جلو
۲۹۳	برنامه‌های فعالیت برای پیشگیری از عود

ضمیمه

۳۲۵	تأمل شماره ۱
۳۲۸	تأمل شماره ۲
۳۳۱	تأمل شماره ۳
۳۳۴	تأمل شماره ۴
۳۳۷	واژه نامه
۳۳۹	منابع فارسی
۳۴۰	منابع لاتین

مقدمه

در حوزه روان‌درمانی سه موج برای توسعه و تحول رفتار درمانی شناخته شده است. موج اول زمانی اتفاق افتاد که افرادی همچون ولپی^۱ در آفریقای جنوبی، لیندزلی^۲ در آمریکا و آیزنک^۳ در انگلیس در دهه ۱۹۵۰ اصول شرطی سازی کلاسیک و عامل را در درمان اختلال‌های روانی همچون اختلال‌های اضطرابی و اسکیزوفرنیا به کار گرفتند. موج دوم هم‌زمان با شکل‌گیری انقلاب شناختی، مطرح شدن نظریه‌های شناختی - اجتماعی در مورد شخصیت به ویژه نظریه بندورا^۴ و دیدگاه‌های ویگوتسکی^۵ درباره نقش هدایت‌کننده گفتار درونی در هدایت و نظم بخشی به رفتار با پیش‌گامی روش درمان شناختی بک^۶ در دهه ۱۹۷۰ پا به عرصه وجود نهاد. این درمان ابتدا برای افسردگی و سپس برای اختلال‌های اضطرابی و اختلال‌های خوردن به کار گرفته شد. در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰ در اثر تلفیق رفتاردرمانی و شناخت درمانی رویکرد جدیدی به نام درمان شناختی رفتاری به وجود آمد که تا کنون بیشترین یافته‌های مبتنی بر شواهد تجربی را در حوزه روان‌درمانی دارا می‌باشد (هیز، استروشال و ویلسون^۷، ۲۰۰۳).

موج سوم رفتاردرمانی که کتاب حاضر به یکی از اصلی‌ترین جنبه‌های آن یعنی حضور ذهن^۸ اختصاص دارد، در اوایل دهه ۱۹۹۰ در حوزه روان‌درمانی با کارهای افرادی مانند لینهان^۹ و کابات‌زین^{۱۰} شکل گرفت. آنچه مشخصه اصلی درمان‌های این موج را تشکیل می‌دهد تمرکز بر پذیرش برای ایجاد تغییر است. در اکثر درمان‌های موج سوم نظریه‌ی تبیین‌گر آسیب‌شناسی روانی بدتنظیمی‌های هیجانی و ناآگاهی از واکنش‌هایی است که به صورت خودکار در برابر هیجان‌های منفی در تلاش برای کاهش آشفتگی روانی فعال می‌شوند. به عبارت دیگر آسیب‌شناسی روانی محصول نوعی گره خوردن تمامیت فرد با رخداد‌های روانی

1- wolpe 2- Lindsly 3- Eysenck 4- Bandura 5- Vygotskey
6- Beck 7- Hayes, Stroshall & Willson 8- Mindfulness 9- Linhan 10- Kabat-Zin

است که زمینه ساز آشفستگی در او می‌شوند. براین اساس در بسیاری از موارد روش‌های متمرکز بر تغییر مانند روش‌های بازسازی کلامی^۱ نمی‌توانند برای این نوع ویژگی‌های آسیب شناسانه چاره ساز باشند. از این روی نظریه پردازان این رویکرد به دنبال شیوه‌هایی رفتند که با کمک به فرد در جهت فاصله گیری از فرایندهای درون روانی، اعتباربخشی به هیجان‌های دردناک، باز جهت دهی توجه و انعطاف پذیری آن، زمینه‌های تغییر را از راه پذیرش به وجود آورند (هیز و همکاران، ۲۰۰۳).

موضوع این کتاب درباره یکی از مشخصه‌های درمان‌های موج سوم یعنی حضور ذهن است. حضور ذهن در تعریفی که کابات زین از آن ارائه داده از دو فرایند توجه و آگاهی تشکیل شده است. توجه انعطاف پذیر و آگاهی غیر قضاوتی (محمدخانی، تمنای فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴). در عرفانی‌ترین برداشت از این واژه با توجه به خاستگاه دینی آن، حضور ذهن تلاشی در جهت اعتلای خویشتن و گذشتن از خود است. به عبارت دیگر راه خلاصی از رنج دنیا و رها کردن توهمی است که ذهن از ما به عنوان خود، من، مال من و غیره ساخته است.

گر ز نام و حرف خواهی بگذری پاک کن خود را ز خود همین یکسری

(مولانا، دفتر اول، ۱۳۷۲)

این نگرش حداکثری از حضور ذهن در کارهای کابات زین بیش از سایر نظریه پردازان این رویکرد مشاهده می‌شود. با این حال هدف درمان به شیوه‌ی حضور ذهن، ایجاد تغییرات ایدئولوژیکی در بیماران نیست. هدف از کاربرد حضور ذهن در اختلال روانشناختی کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه ساز قرار گرفتن بیمار در ذهنیت‌های آسیب‌زا و یا در جاماندگی در آن حالت‌های ذهنی است. برای مثال هدف از کاربرد تمرین‌های حضور ذهن در درمان افسردگی کمک به بیمار برای آگاهی از نقش نشخوار فکری^۲ به عنوان واکنش خودکار و عادت‌ی است که موجب شروع یک دوره افسردگی می‌شود. آموزش حضور ذهن به بیمار کمک می‌کند به جای اینکه در پاسخ به خلق منفی درگیر واکنش عادت‌ی نشخوار فکری شود در لحظه حال رویدادهای درون روانی خود را تجربه کند و آنها را همان گونه‌ای که

1- verbal restructuring

2- rumination

هستند بدون اضافه کردن برداشت‌های قضاوتی مورد مشاهده قرار دهد. یافته‌های تجربی نشان داده این شیوه برخورد با رویدادهای درون روانی یا موقعیت‌های افسرده ساز در ایجاد پاسخ‌های سازگارانه‌تر از جانب بیماران و کاهش احتمال خطر عود افسردگی مؤثرتر است (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴).

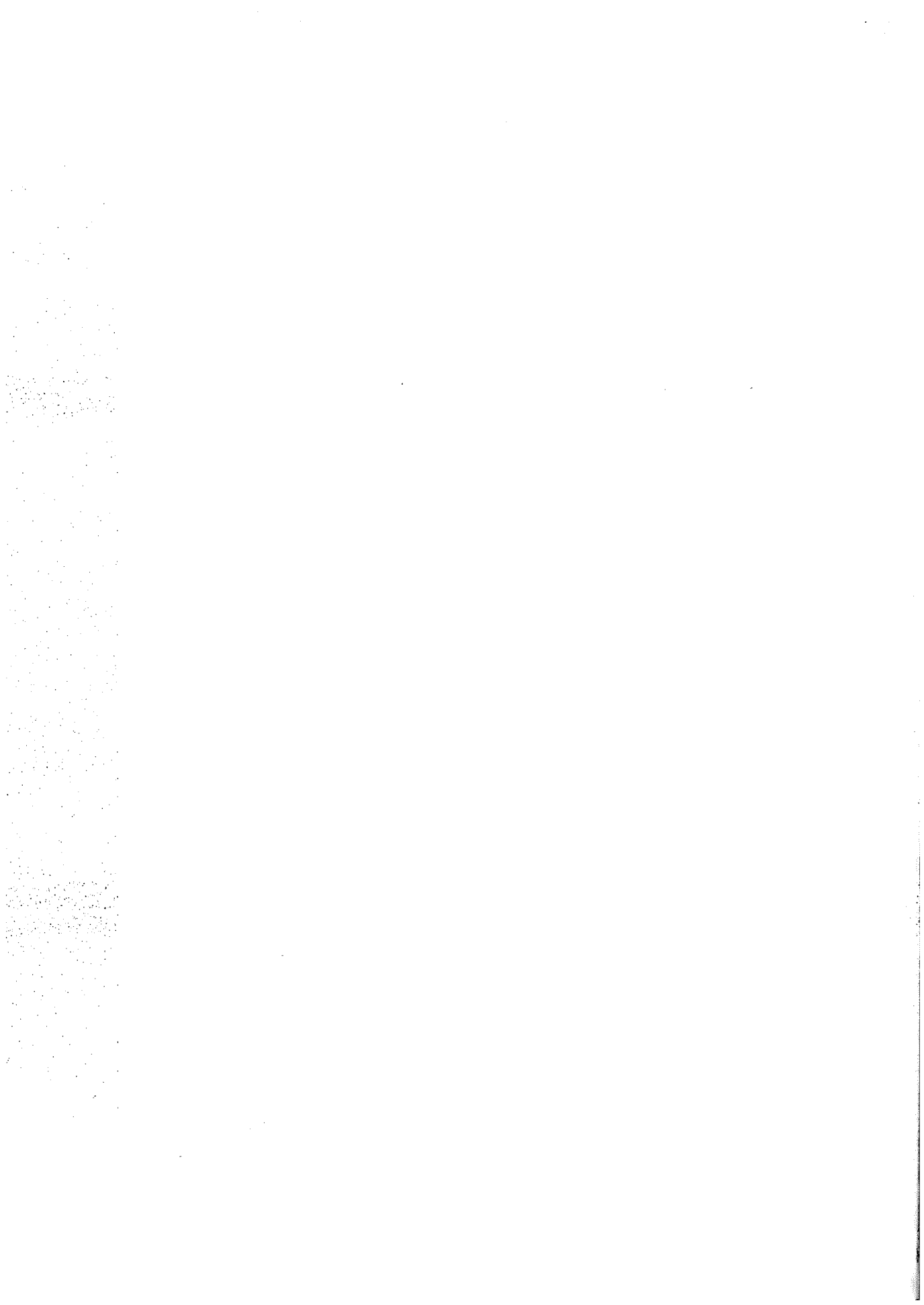
کتاب حاضر مقدمه‌ای برای آشنایی با مداخله‌های موج سوم رفتاردرمانی است، مداخله‌هایی که مهم‌ترین ویژگی آنها استفاده از روش‌های مبتنی بر حضور ذهن است. این اثر در دو بخش تنظیم شده است. بخش اول نوعی فتح باب در خصوص حضور ذهن، شامل خاستگاه، نظریه‌ها، برنامه‌های درمانی و مکانیسم‌های اثربخشی حضور ذهن و بخش دوم معرفی عملی و گام به گام یکی از مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن، برنامه عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیشگیری از عود افسردگی است (بخش دوم عمدتاً از کتاب درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن محمدخانی، تمنایی فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴ بر گرفته شده است). امیدواریم مطالب این کتاب زمینه ساز انجام پژوهش‌های تجربی در خصوص اثربخشی و کارایی مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن و پژوهش‌های کیفی در خصوص جنبه‌های نظری حضور ذهن در جامعه دانشگاهی باشد.

دکتر پروانه محمدخانی

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

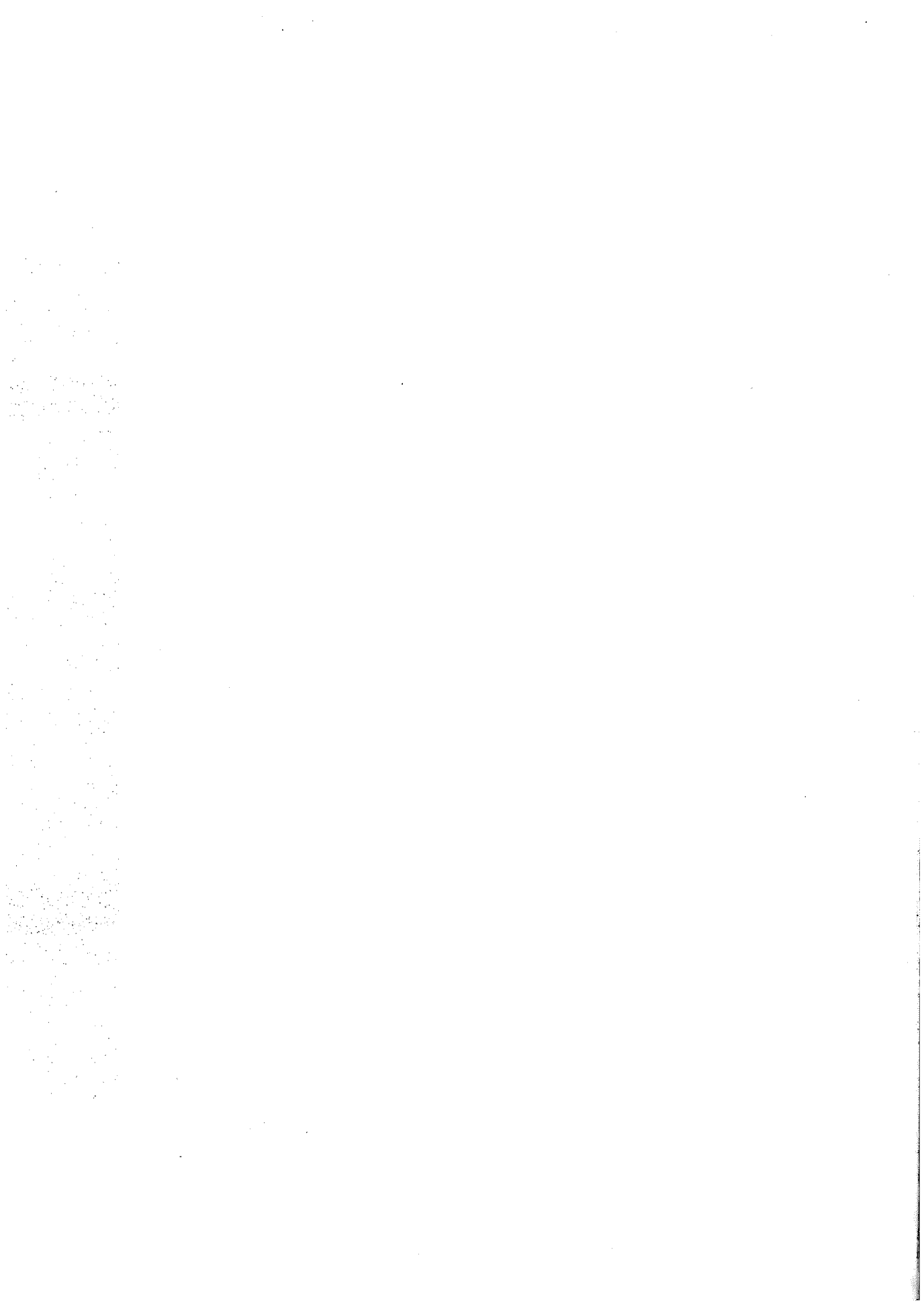
حمید خانی پور

دانشجوی دکتری روانشناسی



بخش اول

حضور ذهن: ماهیت، مکانیسمها و درمانها



فصل ۱

حضور ذهن: ریشه‌ها

طبیعت حقیقت، توجه روان درمانگران را به حوزه‌هایی ماورای روش‌های برخاسته و منطبق با سنت تجربی نگر هدایت کرده است. گذشت زمان نشان داده که برای درک هیجان و رفتار بشر تلفیق جنبه‌های فراموش شده ماهیت بشر با روش شناسی علمی ضروری است. دیودونا^۱ (۲۰۰۹) این جنبه‌ها را مشتمل بر توانایی انسان در پذیرش تجربه، اتخاذ بازخوردی شفقت آمیز نسبت به رنج خود و دیگران، قابلیت مشاهده خود بدون قضاوت و قدرت ذهن در مشاهده خود و درک ماهیت ذهن می‌داند. یکی از مفاهیم شرقی که مانند چتری به این جنبه‌ها پوشش می‌دهد مفهوم حضور ذهن است.

تعریف حضور ذهن

حضور ذهن سازه‌ای چند بعدی است که دشواری عملیاتی کردن آن به اثبات رسیده است و در بر دارنده مفاهیمی همچون عدم قضاوت، پذیرش، آگاهی نسبت به لحظه حال، توجه و نیت مندی است. این اجزا بایستی حضور داشته باشند تا حضور ذهن تجربه شود و گفته شده که حضور ذهن فعالیتی است که می‌توان آن را با استفاده از کلمات توصیف کرد اما از آنجایی که برانگیختن تجارب غیر کلامی فرایند ظریفی است نمی‌توان تعریف آن را به طور کامل با

1- Diodona

کلمات بیان کرد. با این حال آزمایش حضور ذهن نیازمند تعریف مولفه‌های آن است. در روانشناسی بالینی، حضور ذهن عبارت است از توجه به لحظه‌ی حال، به شیوه‌ی غیر قضاوتی و متمرکز بر هدف (کابات زین، ۱۹۹۰ به نقل از محمدخانی و همکاران ۱۳۸۴). در تعاریف دیگر حضور ذهن بر موارد زیر تاکید شده است: آگاهی از تجربه لحظه حال، توأم با پذیرش، هوشیار بودن نسبت به واقعیت، مواجهه با ذات تجربه و دیدن امور به گونه‌ای که برای اولین بار دیده می‌شوند (گلمن، ۱۹۸۸).

شیوه‌ی توجه در حضور ذهن مشخصاً متفاوت از توجه کردن عادی ماست. برای مثال ما اصولاً همه آنچه را نمی‌بینیم که قادر به دیدن آنها هستیم. ما به طور معمول دنیای پیرامون خود را بر اساس ادراک از پیش تصور شده‌ای می‌فهمیم که انتظار داریم یا معتقدیم باید به آن شکل باشد. این پیش قضاوت ادراکی، زندگی ما را ساده‌تر و ایمن‌تر می‌کنند، زیرا ضرورتی نیست که ما به محرک‌های روزمره به گونه‌ای توجه و دقت کنیم که گویی آنها را هر روز برای اولین بار می‌بینیم. در عوض می‌توانیم فقط آن‌هایی را که حاوی اطلاعات مربوط به نیازهای موقتی ما هستند، انتخاب کنیم. با این حال این نوع دیدن اجمالی به استفاده‌ی عاداتی ما از تصاویر یکنواخت و کلیشه‌های ادراکی منتهی می‌شود. در بخش‌های بعد درباره مشکلاتی که این شکل توجه برای ما ایجاد می‌کند خواهیم پرداخت. به صورت خلاصه حضور ذهن عبارت است از نوعی آگاهی که از شیوه خاص توجه کردن یا پرورش توجه که دارای ویژگی‌های متمرکز بر لحظه حال، نیت مند و غیر قضاوتی است به دست می‌آید. به عبارت دیگر حضور ذهن عبارت است از نوعی شیوه خاص پرورش توجه برای توسعه آگاهی. حضور ذهن با تکنیک توجه برگردانی متفاوت است. در توجه برگردانی هدف شناسایی جنبه‌های مشکل آفرین یا مزاحم یک فکر و دور کردن توجه از آن فکر از طریق تمرکز به مسائل بیرونی است اما حضور ذهن شامل توانمند شدن در شناسایی جنبه‌های مشکل آفرین یک فکر و برقراری رابطه‌ای با رویکردی متفاوت با این افکار است. هدف هر دوره درمانی مبتنی بر حضور ذهن آموزش شیوه‌های متفاوت برقراری ارتباط با محتواهای ذهنی است (اقتباس از کرن، ۲۰۰۸، محمدخانی، خانی پور و جعفری، ۱۳۹۰).

خاستگاه حضور ذهن

خاستگاه اصلی حضور ذهن در آموزه‌های مشرق زمین قرار دارد اما ورود به روانشناسی شقوق مختلفی از آن را در درمان اختلال‌های روانی مطرح ساخته که همچنان مایه‌های معنوی را با خود به همراه دارد. ذهن پیش آیند تمام پدیده‌ها تلقی می‌شود و شناخت ذهن شناخت همه پدیده‌ها را به همراه خواهد داشت. به لحاظ تاریخی، حضور ذهن به یکی از مسیرهای رهایی بنده گان از رنج دنیا و گذشتن از مفهوم «حس از خود»^۱ تلقی می‌شود.

در فلسفه زیربنایی آن آمده که این «حس از خود» محصول فرایندهای توهمی ذهن است. در واقع این سرعت زیاد ذهن است که چنین توهم قدرتمندی را از خود، من، مال من و در مالکیت من به وجود می‌آورد. اگر شما به یک پنکه سقفی، در زمانیکه ثابت است نگاه کنید سه پره را می‌بینید اما پنکه‌ای که به سرعت در حال چرخیدن است این توهم را ایجاد می‌کند که پره‌ها در هم ترکیب شده‌اند و تبدیل به یک پره شده‌اند. به همین شکل یک فیلم انیمیشن تنها از تعدادی نقاشی تشکیل شده و با چنان سرعتی پشت سر هم ارائه می‌شوند که می‌توانند توهم حرکت، تداوم، جوهریت، استحکام و نیت مداری را ایجاد کنند. وابستگی ما به خودمان، عقایدمان، نظرات و روابطمان که همگی محصولات این فرایندهای توهمی هستند، دلیل اصلی به وجود آمدن حالت‌های ذهنی منفی است. در فلسفه اصلی بر دل بردن از این فرایندهای توهمی تاکید شده است اما این تکلیفی است که دستیابی کامل به آن، فرایندی تدریجی و طولانی است که در حقیقت در سراسر عمر ادامه دارد (دیودونا، ۲۰۰۹).

سخنان و آموزه‌ها درباره‌ی حضور ذهن در دو جزوه اصلی گردآوری شده است که اولی در ارتباط با آگاهی از تنفس و دومی در ارتباط با چهار بنیان حضور ذهن شامل حضور ذهن از بدن، احساسات، ذهن و هیجان‌هاست (رومر و اورسیلو،^۳ ۲۰۰۹). در تمامی آموزه‌ها «آگاهی» مفهومی کلیدی است و راه رهایی از رنج زندگی تلقی شده و تمرین حضور ذهن یکی از راه‌های دستیابی به آگاهی در نظر گرفته شده است. ماهیت این آموزه‌ها در چهار اصل خلاصه می‌شود که از آن به چهار حقیقت اصیل^۴ تعبیر می‌شود:

1- distraction

2- Sense of self

3- Romer & Orsillo

4- Four Noble Truths

۱- زندگی با خود رنج به همراه دارد ۲- برای این رنج علی وجود دارد ۳- می‌توان رنج را به پایان رساند ۴- راهی برای پایان دادن به این رنج وجود دارد. راهی که بوسیله آن می‌توان بر این رنج فائق آمد مسیر هشت مرحله‌ای اصیل نام دارد که سه جزء آن عبارت است از دستیابی به اخلاق، تمرکز و معرفت^۱. حضور ذهن یکی از هشت گامی است که برای رسیدن به تمرکز باید طی شود. اما چگونه و تحت چه فلسفه‌ای طی کردن این هشت گام اصیل منجر به دستیابی به آزادی و پایان دادن به رنج می‌شود. در این شیوه از تفکر حالت بودن دارای سه ویژگی اساسی است ۱- عدم رضایت مندی از رنج^۲ ۲- ناپایداری^۳ ۳- فقدان خود^۴ (مک^۵، ۲۰۰۸). پنج توده تجربه ما از زندگی را تشکیل می‌دهند. این توده‌ها که اساس شناخت را تشکیل می‌دهند عبارتند از ساختار مادی، احساس، ادراک، تکثر ذهنی و هوشیاری. اما اساساً همین توده‌ها هستند که در تجربه هیجانی ما خلل وارد می‌سازند. در جزوه‌ای معروف به هانی بال نوشته شده که هرکس بتواند ادراک خود را از قضاوت و لذت جویی حسی رها کند دیگر نزاعی با کسی نخواهد داشت و درگیر نگرانی، خشم و امثال آن نخواهد شد و قوانین زندگی بر او اثری نخواهند داشت. به عبارت دیگر رهایی از این توده‌ها که حضور ذهن تسهیل‌گر آن است راهی برای توسعه ویژگی‌های بودن است که در اصول حضور ذهن و فلسفه آن به آن‌ها اشاره می‌شود. در برنامه‌های درمانی مختلفی که بر اساس حضور ذهن توسعه داده شده کاربرد این اصول مشاهده می‌شود. برای مثال یکی از جلسات برنامه درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن مربوط به این مسئله است که افکاری که در سر تجربه می‌شوند با وجود و کلیت انسانی برابری نمی‌کنند و از مراجعان در تمرین‌های تأمل در وضعیت نشسته خواسته می‌شود آنچه را در ذهن می‌گذرد به عنوان رویدادهای ذهنی صرف که با حقیقت متفاوتند در نظر بگیرند. اساساً این تمرین بر ناپایداری و فقدان خود مرکزی تأکید دارد. از حیث این رویکرد، خود ماهیتی توهمی دارد و ناتوانی برای درک ناپایداری امور ناشی از قضاوت و کاربرد ناکارآمد مهارت‌های زبانی^۶ است. هدف از حضور ذهن کم رنگ کردن نقش منفی

1- panna 2- dukka 3- anicca 4- anatta 5- Mace

۶- در اکثر رویکردهای مبتنی بر حضور ذهن به ویژه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آسیب شناسی‌های روانی براساس مدلی تبیین می‌شود که بر نقش منفی زبان در تحریف واقعیت‌ها و اجتناب از تجربه هیجان‌ها تأکید می‌کنند.

قضاوت در زندگی و غلبه بر کارکردهای ناسازگارانه از زبان است که معمولاً به صورت مکانیسم‌هایی مانند نگرانی و نشخوار فکری تجربه می‌شوند.

آیا واقعا این اصول در قالب زندگی امروزی انسان‌ها می‌گنجد و اساساً چرا انسان با خود به گونه‌ای رفتار می‌کند که دچار دردسر و مسائل منفی هیجانی شود. پاسخ این سوال را می‌توان با توجه به کارکردهای دو نیمکره راست و چپ و برتری یافتن کارکردهای نیمکره چپ که قضاوت، ارزیابی و شکل دهی مفاهیم (حتی مفهوم خود) از کارکردهای آن هستند مورد بررسی قرار داد. در اینجا اعتقاد بر وحدت وجود و سیالیت خود است و راه‌هایی هم دستیابی به این ویژگی‌ها بر شمرده شده است. اما این برخلاف تجربه ما از خودمان به عنوان هستی‌های مادی جامد است. نمونه بالینی زیر که گزارشی درون نگرانه یک متخصص مغز و اعصاب در ارتباط با آنچه است که بر او در جریان یک سکنه مغزی در نیمکره چپ گذشته به درک بهتر این مسئله کمک می‌کند.

صدای زمزمه مغز که همواره مرا از محیط پیرامونم آگاه می‌کرد، دیگر منظم نبود. افکار کلامی من اکنون ناهمگون و پاره پاره شده بود و به جای آن زمزمه ذهن^۱، در فواصل پی‌در پی سکوت برقرار می‌شد. من ۳۷ سال زندگی‌ام را با یک شتاب بدو بدو، زودباش زود باش، گذرانده بودم. اما امروز معنی بودن را آموختم. وقتی نیمکره چپ و مراکز زبانی‌ام را از دست دادم، ساعت مغزی من که زمان را به گذشته، حال و آینده تقسیم می‌کرد نیز از کار افتاد. انگار زمان از حرکت ایستاده بود. هیچ احساس عجله‌ای برای هیچ کاری نداشتم. آگاهی من از استرس عمل کردن که ویژگی نیمکره چپ است به صورت آگاهی بودن که از نیمکره راست سرچشمه می‌گیرد، تغییر یافته بود. من دیگر در قالب زبان فکر نمی‌کردم و از آنچه در زمان حال جریان داشت، تصویر می‌گرفتم. فقط همین جا و همین حالا برایم مطرح بود و چه قدر این احساس زیبا بود. نیمکره چپ من به من آموخته بود که خود را به صورت جامد و جدا از دیگران ادراک کنم. اما حالا که از قید مدار بندی‌های آن رها شده بودم، نیمکره راستم از این که خود را به جریان ابدی پیوند بزنند لذت می‌برد. من دیگر بکه و تنها نبودم، روح من به عظمت جهان بود و بی پروا در اقیانوسی بی‌کران غوطه می‌خورد. در این حالت من توانایی

تفکیک و قضاوت در مورد امور را نداشتیم و شادی و غم قبلی را تجربه نمی‌کردم (باطنی، ۱۳۸۸)

هدف از ارائه این گزارش آن بود که بدانیم آنچه تحت عنوان ریشه‌های حضور ذهن در این بخش ذکر شده اساساً چیز بیگانه غیر قابل هضمی نیست بلکه وضعیتی بالقوه موجود در قابلیت‌های مغز است که جریان زندگی ما را هدایت می‌کنند. به عبارت دیگر این اصول که توسعه حضور ذهن به عنوان روش‌های درمان روانشناختی نتیجه آن است در خاستگاه و توانایی‌های بالقوه کارکردهای دو نیمکره مغز قرار دارند که هدف درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن فعال کردن بهینه این کارکردها و ایجاد سازگاری است. یکی از اهداف درمان‌های حضور ذهن خارج کردن مراجعان از ذهنیت‌های انجمی است که بیشتر تحت کنترل نیمکره چپ هستند، یکی دیگر ایجاد و تجرب ذهنیت‌های بودن است که از ویژگیهای نیمکره راست به حساب می‌آید.

در فلسفه غرب بیش از همه، رویکرد پدیدارشناسان و فلاسفه وجودی است که به حضور ذهن نزدیک است. هوسرل پدیدار شناس بزرگ دو نوع تجربه و بر آن اساس دو نوع حس از خود را از هم متمایز می‌کند. تجربه نوع اول عبارت است تجربه‌ای که در قالب مفاهیم ریخته شده و قالب کلامی به خود نگرفته است و در این حالت حس از خود ما حالت کمینه گرا^۱ دارد مثل حالتی که ما در اینجا و اکنون به سر می‌بریم (مفهوم زندگی وجودی) یا زمان‌هایی که به دلیل رویدادی خوشایند شادیم و در آن لحظات گذشت زمان را احساس نمی‌کنیم. این حالت شبیه تجربه بودن در تمرین حضور ذهن است. تجربه نوع دوم، تجربه‌ای است که در قالب مفاهیم و کارکردهای زبانی قرار می‌گیرد و حس از خود ما در این لحظات بر اساس روایت‌های کلان زندگی و نغمه‌بی‌پایان ذهن است. این حالت عکس حضور ذهن است و فرایندی پایه‌ای در اکثر آسیب‌شناسی‌های روانی است (دیودونا، ۲۰۰۹).

شاید پیش از کاربرد گسترده درمان‌های حضور ذهن، در سنت شناختی- رفتاری از درمان‌های مبتنی بر تأمل دیگر استفاده می‌شد و روان‌شناسان به اهمیت کارکرد توجه در شکل‌گیری ویژگی‌های روانی و نقش تأمل در درمان بیماری‌های روانی پی برده بودند. در اهمیت نقش تأمل در تعدیل توجه، شما را به این جمله از جیمز (۱۹۷۲ به نقل از مک، ۲۰۰۸) ارجاع می‌دهیم:

1- minimal self

«... قوه‌ای که توجه سرگردان را بارها و بارها به شرایط اولیه بازمی‌گرداند قوه‌ای است که در زیر بنای اراده، قضاوت و منش قرار دارد. هر درمان و آموزشی که بتواند این حالت را اصلاح و تقویت کند بهترین درمان و آموزش خواهد بود...».

از این لحاظ تأمل می‌تواند در شکل‌های مختلف که حضور ذهن یک نوع از آن است درمان مفیدی برای اختلال‌های روانی که شامل اختلال‌های اراده، منش و قضاوت آن گونه که جیمز بر شمرده باشد (مک، ۲۰۰۸).

حضور ذهن و ادبیات

یکی از منابع اصلی حضور ذهن ادبیات و شعر است و البته یکی از راه‌های تجربه و انتقال مفاهیم مربوط به حضور ذهن نیز از طریق شعر و استعاره می‌باشد. برای مثال در برنامه درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن افسردگی از اشعار مولانا (قطعه میهمان‌خانه) و یک داستان انگلیسی (داستان پادشاهی که توان تحمل و پذیرش ویژگی‌های آخرین پسرش را نداشت و این عدم پذیرشش بر او خسارت‌های فراوانی وارد کرد) برای آموزش مفاهیم مربوط به حضور ذهن و نقش پذیرش در برطرف کردن نشانه‌ها و مشکلات پرداخته می‌شود. همچنین برای توسعه حالت حضور ذهن، یکی از ویژگی‌ها، توانایی نوری ننگه داشتن ذهن^۱ است. شاعران اغلب به دلیل ویژگی‌های ادراک قیافه‌شناسانه^۲ در این خصوص توانا ترند و نحوه نگاه آن‌ها آکنده از حضور ذهن نسبت به محیط اطرافشان است:

روح من در جهت تازه اشیا جاری است روح من کم سال است
روح من از شوق، گاهی سرفه اش می‌گیرد روح من بیکار است:
قطره‌های باران را، درزهای آجرها را می‌شمارد روح من گاهی مثل یک سنگ سر راه
حقیقت دارد (سپهری، ۱۳۶۸).

افزون بر این نحوه نگاه، بینش‌هایی که در ارتباط با مفاهیمی مانند هدف معنای زندگی و ناپایداری امور از شعر به دست می‌آید از منابعی است که جزو بنیان‌های معنوی حضور ذهن

محسوب می‌شود و قابلیت کاربرد برای تجربه حضور ذهن را دارند. برای مثال در اندیشه‌های عرفانی خیام این نگاه را که غنیمت شمردن لحظه حال (دم) دارای اهمیت بسیاری است فراوان مشاهده می‌کنیم. برای مثال:

این قافله عمر عجب می‌گذرد	دریاب دمی که با طرب می‌گذرد
ساقی غم فردای حریفان چه خوری	پیش آر پیاله را که شب می‌گذرد

(خیام، ۱۳۷۱)

یا در جای دیگر این گونه بیان می‌کند که:

تا کی غم آن خورم که دارم یا نه	وین عمر به خوش دلی گذارم یا نه
پر کن قدح باده که معلوم نیست	کاین دم که فرو برم بر آرام یا نه
ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم	وین یک دم عمر را غنیمت شمیریم
فردا که از این دیر کهن درگذریم	با هفت هزارسالگان سربه سریم

(خیام، ۱۳۷۱)

مولانا نیز در قطعه‌ای تحت عنوان میهمان خانه به صورت تصویری مفهوم پذیرش و اهمیت داشتن بازخورد روی آوری به زندگی را مطرح کرده است:

هست میهمان خانه این تن ای جوان	هر صباحی ضیف نو آید دوان
هین مگو ماند اندر گردنم	که هم اکنون باز پرد در عدم
هر چه آید از جهان غیب وش	در دلت ضیف است او را دار خوش

(مولانا، دفتر ششم، ۱۳۷۲)

همان گونه که مک (۲۰۰۸) یکی از روش‌های تجربه حضور ذهن را از طریق شعر می‌داند، توجه به این منابع می‌تواند به درمانگرانی که قصد اجرای درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن را دارند و درباره آنچه قصد آموزش آن را دارند بینشی عمیق‌تر بدهد و هم اینکه در قالب ساختارهای مناسب با بهره‌گیری از این منابع حضور ذهن را آموزش دهند.

فصل ۲

نظریه‌های حضور ذهن

سوال‌های راه‌گشا

هر چند که اصول اولیه حضور ذهن برخاسته از فلسفه شرق است اما روانشناسان نیز با ارائه مدل‌هایی در مورد اختلال‌های روانشناختی و کارکردهای ذهن، نظریه‌هایی را توسعه داده‌اند که برآیند آن‌ها توسعه مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن به ویژه در سنت شناختی-رفتاری بوده است. برخی از سوال‌هایی که نظریه پردازان این رویکرد را به پژوهش در حوزه حضور ذهن ترغیب کرد عبارت بودند از:

- ۱- نقش توجه در شکل‌گیری اختلال‌های روانشناختی چیست؟ آیا کنترل توجه می‌تواند در درمان اختلال‌های روانشناختی اثر گذار باشد؟
- ۲- آیا عود اختلال‌هایی مانند افسردگی اساسی به دلیل وجود سازه‌هایی با ثبات به نام تکرش‌های نا کارآمد است یا باید در جستجوی عوامل دیگری باشیم؟
- ۳- آیا تأثیر درمان شناختی رفتاری به دلیل نقش آن در تغییر محتوای شناختی از طریق چالش‌ورزی است؟
- ۴- چرا ذهن همواره در پاسخ به محرک‌های یکسان پاسخ‌های راجعه یکسانی را ارائه می‌دهد؟ (برای مثال چرا تجربه خلق منفی در افسردگی یا شکل‌گیری افکار مرتبط با عود و حالت اشتیاق در وابستگی به مواد همواره در بیماران پاسخ‌های یکسانی را به شکل آغاز یک دوره افسردگی و یا عود اعتیاد به همراه دارد؟) نحوه کارکرد ذهن در این حالت‌ها بر چه اساسی است؟

در این بخش ما قصد داریم پاسخ این پرسش‌ها را در مدل‌ها و نظریه‌هایی که در این حوزه ارائه شده جستجو کنیم.

۱- نقش فرایند شناختی توجه در شکل‌گیری اختلال‌های روانشناختی چیست؟ آیا کنترل توجه می‌تواند در درمان اختلال‌های روانشناختی اثرگذار باشد؟

توجه و آسیب‌شناسی روانی

شکایت از کاهش توانایی تمرکز و غرق شدن در افکار و مشغولیت‌های ذهنی یکی از شکایت‌ها و نشانه‌های مشترک در طیفی از اختلال‌های روانشناختی است. اما ضابطه مندی‌های جدید با توجه به یافته‌های علوم اعصاب شناختی نقش مهم‌تر و برجسته‌تری را برای فرایند توجه در بنیان آسیب‌شناسی روانی برشمرده‌اند. این یافته‌ها به ویژه در درمان شناختی رفتاری در ضابطه مندی اختلال‌های روانشناختی مورد توجه قرار دارند.

مهم‌ترین یافته در ارتباط با نقش توجه در آسیب‌شناسی روانی پیش از معرفی مدل‌های توجهی مبتنی بر حضور ذهن تاکید بر جنبه‌های محتوایی و سوگیری‌های توجه با هدف شناسایی سوگیری‌های توجهی در هر نوع اختلال خاص بود. برای مثال مطالعات تجربی نشان داده که بیماران مبتلا به ترس مرضی و آسمگی، سوگیری توجه و پاسخ‌های هشیار بیشتری نسبت به محرک‌های تهدید کننده در مقایسه با گروه کنترل دارند به این صورت که واکنش سوگیری بیماران مبتلا به آسمگی نسبت به محرک‌های مرتبط با حس‌های درونی^۱ بیشتر از بیماران مبتلا به ترس مرضی و گروه کنترل گزارش شده است (اهلر و بروئر^۲، ۱۹۹۵، کلارک و فایربورن^۳، ۲۰۰۷).

در نتیجه‌گیری که از مطالعات انجام شده مرتبط با سوگیری توجه در طیف اختلالات اضطرابی و افسردگی به عمل آمده بر نقش افزایش توجه متمرکز بر خود، کاهش توجه به محیط بیرونی، مختل شدن واقعیت‌سنجی و کنار کشیدن از موقعیت‌های تهدید آمیز تاکید نموده‌اند.

افزایش توجه متمرکز بر خود موجب افزایش آگاهی بیماران نسبت به جنبه‌های جسمانی پاسخ به استرس می‌شود و این عامل هم با بیش برآورد شدت برانگیختگی و هم با گزارش

1- interoceptive

2- Ehler, Brouer

3- Clark and Fairburn

پاسخ هیجانی شدیدتر مرتبط است و تمام این عوامل در تداوم اختلال هیجانی نقش دارند (کلارک و فایربورن، ۲۰۰۷).

یک روش برای بررسی نقش فرایندهای مرتبط با توجه فرمول بندی آنها در قالب حالت‌های ذهنی است. حالت‌های ذهنی بر دو دسته‌اند. حالت ذهنی انجام دادن^۱ و حالت ذهنی بودن^۲ (کنی و ویلیامز^۳، ۲۰۰۷). توجه مهم‌ترین عامل تعیین کننده فعال شدن این حالت‌های ذهنی است.

اساساً توجه دارای دو کارکرد اساسی گزینش و از صافی گذراندن^۴ است. هر دو این کارکردها نقش اساسی در پردازش ذهنی در رسیدن به اهداف دارند و اغلب به صورت نوعی پردازش مبتنی بر کاهش تفاوت، گزینش و رسیدن به اهداف را محقق می‌سازند.

پس از نارضایتی از معرفی مدل S-R به عنوان واحد بنیادی رفتار، میلر و همکاران^۵ (۱۹۶۰) واحد بنیادی رفتار را جستجو برای اهداف و اجتناب از تنبیه معرفی و برای نظریه خود الگوی تات (TOTE^۶) را ارائه کردند. در چنین الگوی متمرکز بر هدفی، واحد بنیادی تحلیل به صورت سه بخشی است. وضعیت موجود، وضعیت ایده‌آل (هدف) و اعمالی که برای کاهش تفاوت میان این دو وضعیت انجام می‌گیرد. بر اساس این الگو گزینش کردن، موضوع بسیار مهمی برای کنترل رفتار است. برای شکل‌گیری و فعال شدن چنین سیستمی مسلماً به کارکردهای حافظه فعال و کارکردهای اجرایی دیگر نیاز است. وارد شدن آسیب به این سیستم موجب نادیده گرفتن اهداف می‌شود و در بیمارانی که دچار ضایعه در قسمت پیشانی مغز شده‌اند نقایص آن قابل مشاهده است. اما با توجه به این که پردازش مبتنی بر کاهش تفاوت، کارکردی سازگارانه در زندگی روزمره است چگونه می‌تواند در ایجاد آسیب شناسی روانی نقش داشته باشد. در واقع مشکل زمانی به وجود می‌آید که این فرایندهای توجه مبتنی بر کاهش تفاوت وضعیت‌ها، برای فرایندهای درونی مانند احساسات غمگینی، اضطراب یا باورهای مبتنی بر بی‌ارزشی فعال می‌شوند. بر اساس الگوی تات عملکرد واحد آزمونگر، شناسایی تفاوت بین وضعیت‌ها و فاصله بین آن‌ها در حافظه فعال است. درحالی‌که رفتار، واحد کنشی الگوی تات را شکل می‌دهد، اما زمانی که این الگو در ارتباط با رویدادهای درونی فعال

1- doing

2- being

3- Kenny & Williams

4- filtering

5- Miller et al

6- Test-Operate-Test-Exit

می‌شود، چون که فرد در هر دو سطح شناسایی تفاوت‌ها و اجرای عمل، از سطوح بازنمایی یکسانی استفاده می‌کند این امر منجر به شکل‌گیری نشخوارفکری می‌شود. در واقع این حالت از فعالیت ذهنی که موجب به راه انداختن الگوی تات و پیامدهای آن مانند نشخوار فکری و اجتناب تجربه‌ای است را حالت ذهنی انجام دادن^۱ می‌نامند که در آن تمرکز بر کاهش تفاوت بین وضعیت‌های موجود و ایده‌آل است.

به چند دلیل دیگر به کارافتادن چنین الگویی برای کنترل ذهن کارکردی ناسازگارانه تلقی می‌شود:

(الف) واری دایم تفاوت‌ها و شناسایی عدم همخوانی (مقایسه احساس کنونی با احساسی که به صورت ایده‌آل باید داشته باشم) می‌تواند عملاً آشفتگی را بیشتر کند و بدینوسیله تفاوت ادراک شده را در آزمون بعدی بیشتر سازد. در نتیجه نه امکان دستیابی به هدف محقق می‌شود و نه می‌توان آن هدف را رها کرد (ویلیامز، ۲۰۰۸).

(ب) شواهد نشان داده است اقدام به حل مسئله با استفاده از پردازش نشخواری/تحلیلی، قابلیت حل مسئله را کاهش داده و موجب تشدید افسردگی می‌شود.

(ج) برخی از عملیاتی که مستقیماً برای اجتناب یا سرکوب افکار، احساسات و تصورات انجام می‌گیرند احتمالاً خود موجب بیشتر شدن فراوانی افکار مزاحم می‌شوند و وابستگی خلق را به تفکر بیشتر می‌کنند.

(د) اثرات شناخته شده خلق بر حافظه در شرایط ملال^۲ دسترسی به اطلاعاتی را که ممکن است راه حل‌های دیگری در برابر افکار منفی فراهم کنند کاهش می‌دهد و بر این اساس میزان باور فرد را به اعتبار افکار یا تصورات منفی که برانگیزاننده حالت‌های خلقی هستند بیشتر می‌کند (ویلیامز،^۳ ۲۰۰۸).

در مقابل حالت ذهنی انجام دادن، بالقوه در ما حالت ذهنی دیگری به نام حالت ذهنی بودن^۴ وجود دارد. این نوعی فعالیت ذهنی غیر کلامی و بیواسطه است که حضور ذهن راهی برای پرورش این حالت است. در تعریف حضور ذهن اساساً بر دو جزء بیشتر تأکید می‌شود (الف) تنظیم توجه (ب) پرورش گرایشی غیر قضاوتی و مبتنی بر پذیرش. حضور ذهن، بالقوه

1- Doing mode

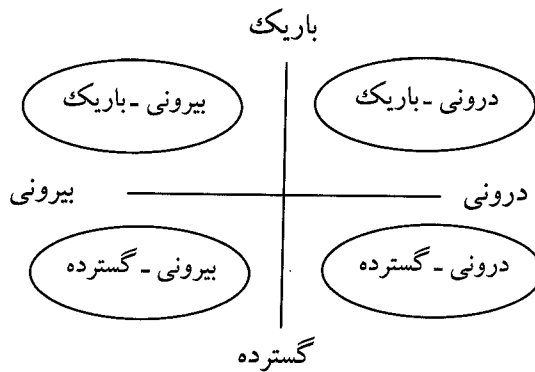
2- dysphoria

3- Williams

4- Being mode

بر روی تنظیم توجه اثر دارد و اثر آن به شکل کاهش درگیری با حالت ذهنی انجامی و افزایش فعالسازی حالت بودن است.

نیدفر و شارپ^۱ (۱۹۷۰) نیز بر این عقیده‌اند که می‌توان توجه را در دو بعد در نظر گرفت. این دو بعد توجه باعث می‌شوند چهار سبک توجهی به وجود بیایند. در شکل زیر این ابعاد نمایش داده شده است.



شکل ۱ - ابعاد توجه: نیدفر و شارپ (۱۹۷۰)

نیدفر و شارپ (۱۹۷۰) معتقدند در هر موقعیتی یکی از این چهار سبک توجهی مورد نیاز است. با آموزش کنترل توجه (حضور ذهن) می‌توان به این انعطاف پذیری دست یافت. پوزنر و پترسون^۲ (۱۹۹۰) در یک تقسیم‌بندی شناختی توجه را به سه شبکه شناختی مجزا تقسیم‌بندی کرده‌اند: هشیاری^۳، واکنش جهت یابی^۴ و بازیینی تعارض. هشیاری عبارت است از دستیابی و حفظ یک حالت هشیارانه یا گوش بزنگی و آماده باش بودن؛ واکنش جهت یابی عبارت است از هدایت و تحدید توجه به زیر مجموعه‌ای از دروندادهای بالقوه و بازیینی، تعارض عبارت است از اولویت گذاری بین تکالیف و پاسخ‌های هم ارز. کوربتا و شولمن^۵ (۲۰۰۲) نیز با عنایت به تحقیقات خود مدل دو بعدی را برای توجه ارائه داده‌اند که همپوشی بالایی با مدل پوزنر دارد. بر اساس این مدل دو سیستم مجزا از هم در توجه نقش دارند: ۱- سیستم دوطرفه خلفی پیشانی آهیانه‌ای که واکنش جهت یابی را به صورت ارادی در قالب پردازش صعودی

1- Nydfer, Sharp

2- Posner, Peterson

3- alerting

4- Orientation

5- Coorbeta, Shulman

هدایت می‌کند ۲- سیستم پیشانی - آهیانه‌ای میانی نیمکره راست که در پردازش برخاسته از محرک (پردازش نزولی) نقش دارد. بر اساس این دو الگوی خلفی- میانی توجه و الگوی سه بعدی، پوزنر، جا، کرومیگر و بیم^۱ (۲۰۰۲) در قالب یک طرح آزمایشی کارکردهای توجهی را با آزمون شبکه‌های عصبی^۲ (ANT) در میان سه گروه (گروه اول = افراد با تجربه قبلی تامل حضور ذهن شرکت کننده در یک دوره فشرده آموزش حضور ذهن، گروه دوم = افراد آموزش دیده در قالب آموزش درمان کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (MBSR^۳) و گروه سوم = افراد گروه کنترل بدون مداخله) در دو زمان (پیش از شروع آموزش گروه دوم و پس از آموزش گروه دوم) مورد بررسی قرار دادند. فرض اصلی آن بود که آموزش حضور ذهن در فعال سازی سیستم خلفی (پردازش صعودی) در افراد گروه دوم در تکالیف جهت یابی و بازبینی تعارض مؤثر است و همچنین شرکت کنندگان گروه اول در زمان پس آزمون در تکالیف مرتبط با شناسایی محرک‌های خارجی جدید (هشیاری) و همین طور در تکالیف تمرکزی مرتبط با پردازش صعودی سیستم خلفی، عملکرد بهتری نسبت به سایر گروه‌ها خواهند داشت. نتایج این پژوهش نشان داد که: ۱- شرکت کنندگان گروه اول در مرحله پیش آزمون عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با بازبینی تعارض داشتند و همچنین عملکرد گروه دوم در مرحله پس آزمون در حوزه تکلیف واکنش جهت یابی نسبت به گروه کنترل بهتر شده بود. این یافته نشان از آن دارد که تمرین‌های تامل حضور ذهن از طریق تغییر عملکرد سیستم توجه خلفی بر روی فرایندهای ارادی پاسخ دهی و انتخاب در سطح درونداد تأثیر گذار است. ۲- میزان موفقیت در تکالیف مرتبط با هشیاری (مرتبط با سیستم توجه میانی) با میزان آشنایی و درگیری فردی با تمرین‌های حضور ذهن همبسته است. بنابر این می‌توان اظهار داشت که حضور ذهن به صورت افتراقی بر کارکردهای مرتبط با توجه تأثیر می‌گذارد به گونه‌ای که برآیند نهایی آن ایجاد حالت انعطاف پذیری در توجه کردن است.

اساساً حضور ذهن در نقش کنترل توجه عمل می‌کند و این قدرت را به مراجع می‌دهد که در جریان غرق شدن‌های ذهنی دوباره خود را به جایی که غرق افکار شدن آغاز شده بود بازگرداند. پژوهش‌هایی که در جریان کارهای آزمایشگاهی انجام گرفته نشان داده که

1- Jha, krompinger, Baime

2- Attention Network Test

3- Mindfulness- Based Stress Reduction

دستکاری توجه بدون اصلاح یا تغییر شناختی موجب تغییر خلق می‌شود. افزون بر این پاپا جورجیو و ولز (۲۰۰۴) در تحقیقی نشان داده‌اند که استفاده از شیوه‌هایی برای دستکاری و کنترل توجه در مسیر شنیداری در قالب تکنیک آموزش توجه می‌تواند شدت نشانه‌های افسردگی و فراوانی نشخوار فکری را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری: بر این اساس توجه چه به صورت سوگیری‌ها و محتواهای ویژه در هر اختلال و چه به صورت حالت‌های ذهنی نقش قابل توجهی در آسیب‌شناسی روانی دارد و درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن به ویژه این مسئله را مورد توجه قرار داده‌اند.

۲- آیا عود اختلال‌هایی مانند افسردگی اساسی به دلیل وجود سازه‌هایی باثبات به نام نگرش نا کارآمد است یا باید در جستجوی عوامل دیگری باشیم؟

همان‌طور که می‌دانیم، یکی از نکات اساسی مدل شناختی اختلال‌های هیجانی که در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ شکل گرفت این بود که شیوه نگاه به خود، دنیای اطراف و آینده می‌تواند تأثیر اساسی بر هیجان‌ها و رفتار داشته باشد. تفکر منفی می‌تواند باعث به وجود آمدن و حفظ افسردگی شود. اما چگونه آسیب‌پذیری فوق‌خطر افسردگی را بعد از بهبودی افزایش می‌دهد؟ با توجه به این آسیب‌پذیری، بک (۱۹۷۰) فرض کرد که افراد در اوایل زندگی، فرضیات و نگرش‌های معینی کسب می‌کنند که تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و جزء رگه‌های شخصیتی آن‌ها شده و در طول زندگی حفظ می‌شوند.

وقتی کسی دنیا را از چنین زاویه‌ای می‌نگرد، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی قرار دارد، چون وقتی اتفاق منفی رخ می‌دهد، وی با تکیه بر عقاید اساسی منفی خود آن را می‌بیند و احساس غمگینی می‌کند هر چند که این احساس با واقعیت تناسب ندارد. بک و همکارانش برای اندازه‌گیری نگرش‌های نا کارآمد یا بی‌فایده پرسشنامه‌ای طراحی کردند: این مقیاس برای زمانی کاربرد دارد که بخواهیم تأثیر این نگرش‌ها را بر عود افسردگی بررسی کنیم. عبارات آن حاوی گزاره‌هایی شخصی برای حفظ خودارزشمند پنداری است و مادامی که شرایط قرارداد پابرجاست، فرد خوب است. برای مثال، اگر کسی معتقد باشد که «شادباش» و «من باید در هر کاری که انجام می‌دهم موفق باشم» خلق او تا زمانی که در کاری شکست نخورده خوب است. اگر در امتحان دانشگاه شکست بخورد یا پیشرفت او کاهش یابد، احتمالاً به این نتیجه می‌رسد که «من نمی‌توانم شاد باشم» یا «نمی‌توانم با این شکست زندگی کنم».

بررسی این که چگونه این نگرش‌های ناکارآمد جزء رگه‌های شخصیتی می‌شوند و فرد را نسبت به عود افسردگی آسیب‌پذیر می‌کنند مشکل نیست. حال چگونه مدل شناختی بالینی، نمرات قبلی افسردگی بیماران را در مقیاس نگرش ناکارآمد یا بی‌فایده پیش‌بینی می‌کند؟ با توجه به این که، این بیماران نسبت به کسانی که هرگز افسرده نبوده‌اند در معرض خطر بالاتری برای ابتلا مجدد به افسردگی قرار دارند، پیش‌بینی روشن بود. بیماران افسرده حتی اگر در حال حاضر نشانه‌های بیماری را نداشته باشند، نسبت به غیرافسرده‌ها در این مقیاس نمرات بالاتری دریافت می‌کنند. مقایسه سطوح نگرش‌های ناکارآمد یا بی‌فایده کسانی که هرگز افسرده نبوده‌اند با افرادی که قبلاً افسرده بودند نسبتاً آسان است (بک، ۲۰۰۵). موتابی، جزایری، محمدخانی و پورشهباز (۱۳۸۵) نیز در مطالعه‌ای با القای خلق افسرده به وسیله تماشای فیلم و پس از انجام یک کار خشتی در سه گروه افسرده دارای سابقه عود، افسرده بدون سابقه عود و افراد بهنجار نقش روانسازهای اختصاصی مرتبط با معنی و پیامدهای افسردگی که بر اثر تجربه دوره‌های متعدد افسردگی ایجاد و تقویت می‌شوند را نشان دادند، بدین معنی که نمرات افراد بهنجار در باورهای مربوط به افسردگی با هر دو گروه تفاوت معنی‌دار داشت، ولی تفاوت بین دو گروه افسرده دارای سابقه عود در نمرات این مقیاس معنی‌دار نبود.

ریک اینگرام و همکاران^۱ (۱۹۹۰)، به نقل از محمدخانی و همکاران (۱۳۸۴) اخیراً ۴۰ مطالعه را مورد بررسی قرار دادند که با چندین استثناء نتایج روشن بود. اگر چه نمرات مقیاس نگرش‌های ناکارآمد در بیماران طی مرحله افسردگی بالا بود، نمرات بیماران بهبود یافته که در فاز خلق بهنجار مورد آزمون قرار گرفتند، با نمرات افرادی که هرگز افسرده نبوده‌اند خیلی تفاوت نداشت. در پژوهش‌های روانشناسی بالینی موارد نادری وجود داشت که چنین پیش‌بینی قوی را با این صراحت، به این علت که فرضیات و نگرش‌های ناکارآمد یا بی‌فایده علت عود نیستند رد کند.

درک اساس آسیب‌پذیری در افسردگی اساسی

اگر دلیل خوبی برای وجود نگرش‌های بی‌فایده به‌عنوان رگه‌های شخصیتی در افسرده‌ها وجود نداشته باشد، پس از نظر درمان شناختی، آسیب‌پذیری به افسردگی چگونه توصیف می‌شود؟ برنامه تحقیقی دیگری که به‌وسیله جان تیزدل و همکارانش آغاز شد به بررسی جنبه دیگری

یعنی اثر تفکر بر خلق اختصاص داشت: آن‌ها از یک روش تجربی برای القای خلق افسرده به افراد استفاده کردند، به این صورت که برای شرکت کنندگان ۱۰-۵ جمله غمگین را می‌خواندند، یا آن‌ها به موزیک غمگینی گوش می‌کردند. اثرات القاء خلق کوتاه‌مدت و دوگانه بود و ۱۰-۵ دقیقه طول می‌کشید. اما این نتایج افق ارزشمندی به‌سوی تغییرات تفکر گشود که به‌واسطه افسردگی خفیف ایجاد شده بود. در چندین مطالعه مشخص شد که وقتی به‌صورت تجربی به افراد غیرافسرده، خلق افسرده خفیف القاء می‌شود، تمایلات منفی در حافظه آن‌ها ایجاد می‌شود. به‌طوری‌که کمتر احتمال دارد (بیشتر طول می‌کشد) تا وقایع شادی را که در زندگی‌شان رخ داده به‌خاطر آورند و بیشتر احتمال دارد که وقایع منفی را به‌خاطر آورند. تحقیقات قبلی این تمایلات را در افسردگی بالینی نشان داد، در حالی که نشان نداد که چگونه خلق افسرده باعث این تمایلات می‌شود. بیماران افسرده ممکن است به راحتی خاطرات منفی بیشتری به یاد آورند چون چنین اتفاقاتی را بیشتر تجربه کرده‌اند و زندگی خود را منفی ارزیابی می‌کنند. مطالعات تجربی نشان داده که سوگیری حافظه در افسردگی نتیجه وقوع رویدادهای منفی بیشتر در زندگی افراد افسرده نیست. چنین وقایعی بی‌شک اتفاق می‌افتند، اما افزون بر ناراحتی حاصل از آن‌ها، افراد افسرده باید با تمایلات موجود افسردگی یعنی تأثیر بیشتر بر وقایع منفی مقابله کنند. این نظریه دیدگاه متفاوتی را در مورد آسیب‌پذیری مطرح کرد. شاید تفاوت مهم افرادی که افسردگی آن‌ها بهبود یافته بود با کسانی که هرگز افسردگی را تجربه نکرده بودند، مربوط به تفکر آن‌ها در شرایط عادی نبود، بلکه آنچه موقع غمگینی به ذهن‌شان می‌آمد مهم بود. حال آیا می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید که چه چیزی افراد را در برابر افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند و آن‌ها را در الگوهای تفکر منفی که سابقاً با تجارب افسردگی مرتبط بودند گیر می‌اندازد؟

ما تاکنون برخی از نشانه‌های اصلی افسردگی را شناختیم، که احساس گناه، پشیمانی، تفکر خود-انتقادی و منفی از آن جمله هستند. در خلال یک دوره افسردگی، افراد هم خلق افسرده و هم تفکر منفی را تجربه می‌کنند. اگر در یک دوره این پیوند یاد گرفته شده رخ دهد چه؟ در آینده، وقوع یک عنصر (خلق) دیگری را (تغییر در الگوهای تفکر) به همراه خواهد داشت. برای افرادی که در گذشته افسرده شده‌اند، حتی غمگینی معمولی روزمره ممکن است نتایج جدی به همراه داشته باشد. جان تیزدل این الگو را «فرضیه فعال شدن افتراقی» نامید که

خلق غمگین احتمالاً سبک تفکر مرتبط با خلق غمگین قبلی را به همراه دارد. این سبک‌ها ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و بستگی به تجارب گذشته آن‌ها دارد. تیزدل فرض کرد که دسترسی افتراقی می‌تواند در درک عود افسردگی به ما کمک کند. در حالی که اکثر افراد ممکن است بتوانند خلق غمگین اتفاقی را نادیده بگیرند، در بیمارانی که قبلاً افسرده بودند، تغییری جزئی در خلق به صورت غمگینی، ممکن است باعث تغییر گسترده در الگوهای تفکر شود. این الگوهای فکری اغلب شامل قضاوت‌های منفی و کلی نسبت به خود است (مثل «من بی‌ارزشم» و «من احمق هستم»). مطالعاتی برای آزمون این نظریه‌ها انجام شد. در این مطالعات، افرادی که افسرده شده بودند، اما افسردگی آن‌ها طولانی مدت نبود، با و بدون القای خلق مورد آزمایش قرار گرفتند و سؤال این بود: افرادی که سابقاً افسرده بودند به القائات آزمایشی خلق غمگین چگونه واکنش نشان می‌دادند و نسبت به افرادی که هرگز افسرده نشده بودند، این خلق چه اثری بر تفکر آن‌ها می‌گذاشت؟ نتایج برخی از این مطالعات که به وسیله سگال و اینگرام بررسی شد، این فرضیه را مطرح کرد که حتی وقتی غمگینی افرادی که دوره افسردگی قبلی را تجربه کرده بودند، با افراد بدون سابقه افسردگی مشابه بود، القاء خلق غمگین بر کسانی که تاریخچه افسردگی داشتند، مؤثرتر واقع می‌شد (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴). افرادی که سابقاً افسرده شده بودند اساس شناختی مبالغه‌آمیزی را نشان دادند. تفکر منفی بیماران بهبود یافته برای حفظ و تشدید خلق آن‌ها در چرخه‌های معیوب، دوباره فعال شد. به همین ترتیب، در بیمارانی که تاریخچه افسردگی داشتند، حالات غمگینی ملایم با احتمال بیشتر ایجاد شد که این خطر شروع دوره‌های افسردگی اساسی را در آینده افزایش می‌داد. این عقیده ساده اما قوی موفق شد که توجه را از اندازه‌گیری سطوح افکار ناکارآمد یا سوگیری شده در خلق غیرافسرده معطوف به این امر کند که چگونه خلق به راحتی می‌تواند افکار ناکارآمد را دوباره فعال کند (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴).

تیزدل معتقد است در تداوم نشانه‌های افسردگی پدیده‌ای به نام افسردگی از افسردگی (تیزدل، ۱۹۸۴) نقش اساسی را دارد. این پدیده ناشی از یک رابطه تعاملی بین پردازش شناختی و حالت افسردگی است. بر اساس تحقیقات تیزدل نمی‌توانیم برای تبیین آسیب پذیری نسبت به افسردگی تنها نگرش‌های ناکارآمد را به عنوان عامل اصلی در نظر بگیریم. تبیین او از این پدیده و عود افسردگی از این قرار است:

بسیاری از نشانه‌های افسردگی به طور طبیعی بیزاری آور هستند (برای مثال خلق ملال انگیز، فقدان شادی، بیقراری، فقدان انرژی، خستگی، مشکلات تمرکز، بی‌تصمیمی و احساس گناه) و کنترل چنین نشانه‌هایی به طور طبیعی دشوار است. افزون بر این، اثرات سوگیرانه حالت افسردگی بر پردازش اطلاعات در ترکیب با فقدان دانش درباره افسردگی به عنوان یک حالت روانشناختی احتمالاً موجب بیزاری آور بودن بیشتر نشانه‌های افسردگی می‌شود و بیمار را نسبت به کنترل شرایط ناامیدتر می‌کند. تحت چنین شرایطی اسنادهایی مبنی بر تلقی نشانه‌های افسردگی به عنوان ویژگی‌های شخصیتی ثابت مسئله شایعی است: بیمار بسیاری از نشانه‌های بیماری افسردگی مانند فقدان انرژی، بی‌قراری، یا فقدان علاقه و بی‌انگیزگی را حمل بر بی‌کفایتی یا ضعف‌های خود در نقشی که بر عهده دارد در نظر می‌گیرد. چنین اسنادها و تعبیرهایی همچنین موجب بیزاری آوری بیشتر نشانه‌های افسردگی می‌شوند و کنترل شرایط را برای افراد دشوارتر می‌کند. افزون بر این کاهش سطح انتظارات بیمار در مورد کفایت‌مندی در طی یک دوره افسردگی این معنا را می‌دهد که بیمار نسبت به موفقیت‌آمیز بودن تلاش‌هایش برای مقابله با نشانه‌های افسردگی یا موقعیت مشکل‌آفرینی که آن‌ها را دامن زده نسبتاً بدبین شده است. در نتیجه بیمار در هر تلاشی که برای چیرگی بر افسردگی انجام می‌دهد ناکام خواهد ماند و این وضعیت ادراک او را درباره افسردگی به عنوان یک وضعیت غیر قابل کنترل بیشتر می‌کند (تیزدل، ۱۹۸۴).

بنابراین هر فردی که نشانه‌های بیزاری آور افسردگی را تجربه می‌کند و این نشانه‌ها را به بی‌کفایتی‌های شخصی خود تعبیر می‌کند و نسبت به تلاش‌های که می‌توان برای بهبود شرایط انجام داد ناامید می‌شود افسرده شدن از افسردگی را تجربه خواهد کرد. در بسیاری از موارد این عامل مانع اصلی بهبود افسردگی و یا شکل دهنده به یک دوره جدید است (تیزدل، ۱۹۸۴).
به دنبال این یافته‌ها محققان برای تبیین افسردگی بیشتر به جای اینکه محتواهای شناختی را پی‌بگیرند رو به فرایندهای شناختی مانند نشخوار فکری آوردند.

نظریه سبک پاسخ (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱)

این نظریه نشخوار فکری را به صورت افکار تکراری و منفعلانه درباره نشانه‌های افسردگی، علل بین فردی و نتایج آن تعریف می‌کند. تمرکز آغازین بر نشخوار فکری را به کار راکمن

در مورد اختلال وسواس - اجبار منتسب می‌کنند (پاپا جورجیو وولز، ۲۰۰۴). به طور خلاصه نشخوار فکری عبارت است از ناتوانی در کنترل افکار تکرار شونده‌ای که افراد درباره مشکلات شخصی خود دارند.

پژوهش‌هایی که در مورد واکنش پذیری خلق انجام شده این فرضیه را مطرح کرده‌اند که نگرش‌های ناکارآمد و سبک‌های تفکر به تنهایی نمی‌توانند پیشاینده افسردگی باشند زیرا طرحواره‌های فعال ساز افسردگی زمانی که عامل فعال ساز حضور ندارد (مثلا در دوره بهبودی نسبی) خاموش هستند (اینگرام، میراندا و سگال^۱، ۱۹۹۸ به نقل از ونگ، برنن و هالت^۲، ۲۰۰۵). دیدگاه‌های دیگری در مورد عوامل ایجاد کننده آسیب پذیری نسبت به عود مطرح است که بر نقش نشخوار فکری به عنوان نوعی سبک شناختی معیوب که بر اثر بروز حالت‌های خلقی ملال انگیز به عنوان شیوه‌ای برای مقابله برانگیخته می‌شوند تاکید دارند.

فروید در سال ۱۹۲۰ درباره علت شناسی افسردگی افزون بر اشاره به بنیان خودشیفته وار، به این مسأله می‌پردازد که بیمار افسرده از دنیای واقعی جدا می‌شود و رو به دنیای درونی می‌گذارد، گویی او به دنبال دندان گم شده‌ای در دهان خود است. به نظر این برداشت فروید با مفهوم نشخوار فکری انطباق دارد (مک، ۲۰۰۸).

درحالی‌که نگرش‌های ناکارآمد به جنبه محتوایی ذهن اشاره دارند، نشخوار فکری در ارتباط با فرایندهای ذهنی است. پاسخ‌های نشخواری نوعی رفتار یا شناخت هستند که فرد را بر روی نشانه‌های افسردگی، علل و اثرات خلق افسرده‌ای که دامنگیر آن‌ها شده متمرکز می‌سازند (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱). به طوری که اکثر افرادی که مبتلا به اختلال افسردگی تشخیص داده شده‌اند، نه تنها یک دوره بلکه دوره‌های متعددی از افسردگی بالینی را تجربه کرده‌اند. در واقع یک فرد مبتلا به افسردگی حدود ۶ دوره افسردگی را در طی عمر خویش تجربه می‌کند (هامن^۳، ۲۰۰۱ به نقل از محمدخانی، دابسون، حسینی غفاری و مومنی، ۱۳۹۰).

نشخوار فکری افسرده ساز دارای اجزای شناختی (شناخت‌های متمرکز بر خود)، رفتاری (نقص رفتارهای ابزار) و عاطفی (افزایش واکنش پذیری هیجانی) است. افراد حالت افسردگی را به صورت تفاوتی دردناک بین سطح مطلوب عملکرد و خلق طبیعی با خلق افسرده تجربه می‌کنند که این مسئله به دنبال خود موجب برانگیختن پاسخ‌هایی مانند نشخوار

1- Ingram, Miranda, Segal

2- Wange, Bernen & Hallt

3- Hammen

فکری می‌شود (کرن^۱، ۲۰۰۸ نقل از محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰). اما نشخوار فکری موجب وخامت یافتن وضعیت خلقی، افزایش سوگیری در تفکر منفی و تضعیف عملکردهای شناختی مثل کاهش اختصاصی‌گری در حافظه سرگذشتی می‌شود و توانایی حل مشکل به شیوه بین فردی را کاهش می‌دهد (اسمیت و آلوی^۲، ۲۰۰۸، واتکینز و براکایا^۳، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر به نظر می‌رسد نوع سبک پاسخ به خلق و افکار منفی است که موجب به راه افتادن دوره جدیدی از افسردگی می‌شود.

یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که میزان نشخوار فکری (چه متمرکز بر نشانه‌های افسردگی و چه متمرکز بر خود) در بیماران در دوره فعال بیشتر از بیمارانی است که در دوره بهبودی نسبی به سر می‌برند (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱، گراسیا و گیب^۴، ۲۰۰۸). با این حال برخی یافته‌ها نشان داده‌اند که نشخوار فکری متمرکز بر خود و غرق شدن در افکار که تلویحا بیانگر نوعی تقلا در برابر پذیرش واقعیت جاری و خود انتقاد گری است (در برابر مفهوم پذیرش و حضور ذهن) حتی در دوره بهبودی نسبی نیز در بیماران باقی می‌ماند (کنی، ویلیامز، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر نشخوار فکری در نقش سبک مقابله‌ای عمل می‌کند که اثری معکوس برجا می‌گذارد؛ یعنی مانع از احیای دانش مرتبط با خود و توسعه راهبردهای مقابله‌ای مناسب در برابر خلق افسرده می‌شود (پاپاجورجیو و ولز^۵، ۲۰۰۳).

یافته‌های پژوهشی مختلفی از نقش نشخوار فکری در پیش بینی شروع یک دوره افسردگی و همچنین شروع یک دوره جدید در افرادی که تاریخچه‌ای از افسردگی را داشته‌اند حمایت می‌کنند، اما اساساً از نقش نشخوار فکری در تداوم بخشی و بازگشت مجدد افسردگی حمایت بیشتری شده است (گراسیا و گیب، ۲۰۰۸؛ باگی^۶، راکتر^۷، باکچیوچی^۸ و مک براید^۹، ۲۰۰۴). اکثر افراد می‌توانند پس از یک مدت زمان کوتاه خود را از شرنشخوار فکری با انجام فعالیتهای خوشایند حواس پرت کن برهانند. اما زیر گروهی از افراد نشخوار فکری متمرکز بر خود را دنبال می‌کنند. در نتیجه در این افراد خلق منفی طولانی‌تر خواهد شد، به عبارت دیگر افراد افسرده توانایی جهت دهی درست توجه را از دست می‌دهند. برخی علت این حالت نشخوار فکری را با نقص‌های عصب روانشناختی کارکرد اجرایی و ناتوانی در بازداری مرتبط می‌دانند.

1- Crane
2- Smith & Allovey

3- Watkins & Baracaia

4- Grasia & Gibb

5- Paporgiou, Wells

6- Bacchiochi

7- Mc Bride

8- Bagbi et al

تاکنون شواهد محکمی در مورد تایید نقش سازه نشخوار فکری در افسردگی و تداوم خلق منفی بدست آمده است. در یک مطالعه مارور و نولن - هوکسما (۱۹۹۱) پی بردند پس از القای خلق افسرده افرادی که بیشتر از نشخوار فکری استفاده می کردند در مقایسه با افرادی که از سبک پاسخ حواس پرت کن استفاده کرده بودند به مدت بیشتری تداوم خلق افسرده را تجربه می کردند (روبرت، گیلبوآ و گوتلیت^۱، ۱۹۹۸). اما در برخی از پژوهش‌ها نیز چنین نتیجه‌ای به دست نیامده است برای مثال روبرتز و کالمس^۲ به نقل از پاپاجورجیو و ولز، (۲۰۰۴) در پژوهشی با طرح طولی به این نتیجه دست یافتند که الگوهای فکری تکرار شونده و غیر قابل کنترل در قالب نشخوار فکری و نگرانی، هر دو توانایی پیش بینی نشانه‌های اضطراب را در طولانی مدت دارند اما هیچ یک نتوانستند نشانه‌های افسردگی را پیش بینی کنند. شیوع بالاتر افسردگی در زنان نسبت به مردان ممکن است با گرایش زنان به نشخوار فکری در پاسخ به خلق ملال‌انگیز مرتبط باشد، درحالی‌که مردان بیشتر گرایش به رها شدن از خلق منفی بوسیله راهبردهای حواس پرت کن دارند (اسمیت و آلوی، ۲۰۰۸). نتایج پژوهش نولن - هوکسما (۲۰۰۴)؛ به نقل از پاپاجورجیو، (۲۰۰۴) نشان داد که پس از کنترل آماری نشخوار فکری، جنسیت نمی‌تواند در یک نمونه افراد داغ‌دیده طی مدت زمان ۶ ماه تغییرات خلق ملال‌انگیز را پیش بینی کند. با این حال به سختی می‌توان قبول کرد که این عامل تنها عاملی باشد که بالاتر بودن شیوع افسردگی را در زنان نسبت به مردان پیش بینی کند زیرا تحقیقات مختلف نقش عوامل دیگری مانند عوامل هورمونی، تجارب ناگوار مثل بدرفتاری جنسی و نقش‌های جنسیتی را نشان داده‌اند (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش‌ها در مورد عوامل شخصیتی مثل روان‌رنجوری به خوبی نشان داده که نشخوار فکری همانند بازنمایی شناختی به صورت یک واسطه یا میانجی در رابطه میان آن عامل، خلق ملال‌انگیز و افسردگی نقش بازی می‌کند (روبرت، گیلبوآ و گوتلیت، ۱۹۹۸).

در تبیین اثر گذاری و نقش نشخوار فکری بر افزایش شدت و تاخیر در بروز نشانه‌های افسردگی سه مکانیسم اصلی را بر شمرده‌اند الف) نشخوار فکری موجب افزایش به یادآوری خاطرات منفی می‌شود و استنباط‌های بدبینانه‌ای را از آنچه در زندگی روزمره در جریان است به وجود می‌آورد. ب) نشخوار فکری موجب آسیب به فرایند حل مسئله می‌شود زیرا مانع از

1- Robert, Gilboa & Gotlib

2- Roberts & Calmes

تمرکز و توجه می‌شود) نشخوار فکری به ظرفیت فرد برای توجه و تمرکز آسیب می‌زند و بر این اساس مانع از درگیر شدن وی در رفتارهای ابزاری می‌شود که می‌توانند موجب افزایش حس کنترل و بر طرف شدن نشانه‌های افسردگی گردند (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱).

نشخوار فکری نوعی فعالیت زبان‌شناختی - مفهومی تکرار شونده برای کاستن از تفاوت‌های بین وضعیت موجود و وضعیت مورد نظر و به عبارتی نوعی پردازش مبتنی بر حل مسأله برخاسته از حالت ذهنی انجام دادن از حالت‌های ذهنی است (ولز، ۲۰۰۹). بر این اساس می‌توان گفت که این شیوه پردازش اطلاعات (نشخوار فکری) و نه محتواهای شناختی هستند که عامل اصلی عود محسوب می‌شوند. نشخوار فکری موجب تشدید حالت منفی خلقی، افزایش سوگیری در ایجاد افکار منفی و کاهش عملکردهای شناختی مورد نیاز برای مقابله مؤثر شامل توانایی بازیابی خاطرات ویژه از حافظه سرگذشتی می‌شود (ولز، ۲۰۰۹).

فعال سازی افتراقی: زیر بنای آسیب‌پذیری نسبت به عود از دیدگاه تیزدل

مدل فعال سازی افتراقی بیان می‌کند که احساس کم ارزشی، ناامیدی، بی‌کفایتی و طرد اساساً در طی دوره‌های افسردگی به شکل افکار منفی خود ارجاع دهنده کلی درمی‌آیند. این دوره‌های اولیه افسردگی ممکن است در اثر ترکیبی از عوامل مرتبط با آسیب‌پذیری ژنتیکی، حوادث ناگوار اولیه زندگی و رویدادهای اخیر زندگی ایجاد شوند اما در دوره‌های اختلال تغییرات به دلیل وقوع همزمان نشانه‌های شناختی، احساسی، حس‌های بدنی و رفتاری با راهبردهایی که با هدف کاهش تأثیر این افکار و تجارب فعال می‌شوند به وجود می‌آیند. در طی این دوره‌ها، وقوع همزمان الگوهای فکری منفی (برای مثال: من آدم شکست خورده بی‌ارزشی هستم)، احساسات (برای مثال: ناامیدی، غم و خشم)، حس‌های بدنی (تغییرات معده ای-روده ای، حس‌های خستگی، تنبلی و کندی) و رفتارها (برای مثال کناره‌گیری و اجتناب) همراه با راهبردهایی مانند (نشخوار فکری و سرکوبی) که با هدف کاهش تأثیر این حالت‌ها به وجود آمده‌اند، منجر به ایجاد شرایطی می‌شوند که بیمار افسرده را در خطر عود قرار می‌دهند. نتیجه چنین شرایطی این خواهد بود که در آینده وقوع همزمان هر یک از اجزای این الگو می‌تواند جزء دیگر را فعال سازد. این فرایندهای بازفعال شده هم موجب ایجاد محتواهای

شناختی منفی و هم ذهنیت پردازشی مبتنی بر تشخیص تفاوت‌ها می‌شوند که البته با نیت خیر فعال شده‌اند اما نتیجه این هم فعالی چیزی به جز شدیدتر شدن خلق اندک منفی اولیه و عود دوباره نیست. این نظریه بیان می‌کند که برای کاهش خطر عود و بازگشت مجدد هم باید واکنش‌پذیری و هم ذهنیت‌های ناسازگارانه پردازشی شناسایی شوند و شیوه‌هایی برای اعمال کنترل بر متغیرهای دخیل در آن‌ها پیدا شود همچنین تأثیر آن‌ها در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به عود و بازگشت مجدد مورد آزمایش قرار گیرند (تیزدل، ۱۹۹۹).

در اثر بروز دوره‌های افسردگی بین خلق پایین و سایر هیجان‌ها (خشم و ناامیدی)، شناختواره‌ها (نگرش‌های ناکارآمد) و رفتارها (مثل منفعل بودن و خطر کردن) که در حالت‌های افسردگی رخ می‌دهند تداعی برقرار می‌شود که این خود موجب سوگیری در زمینه کاهش اختصاصی شدن حافظه سرگذشتی فرد افسرده می‌شود و هر چه دوره‌ها بیشتر باشد این تداعی به دلیل فعال شدن هم‌زمان، قویتر خواهد شد، بدینوسیله آستانه فعال شدگی کاهش یافته و دوره‌های افسردگی راحت‌تر و راحت‌تر برانگیخته می‌شوند. در این زمان آستانه تحمل فرد در برابر استرس‌های زندگی پایین و احتمال عود افزایش می‌یابد (تیزدل، ۱۹۹۹). چنین شرایطی موجب برانگیخته شدن راحت‌تر دوره‌های افسردگی می‌شود و دوره‌های افسردگی در برابر رویدادهایی که چندان استرس‌آمیز یا منفی نیستند نیز به وجود می‌آید.

در نتیجه‌گیری از موضوعات مطرح شده در پاسخ به سوال ۲ می‌توان بیان نمود که فرایندهایی مانند افسردگی از افسردگی، نشخوار فکری و فعال‌سازی افتراقی به غیر از نگرش‌های ناکارآمد در شکل‌گیری اختلال‌های روانشناختی مانند افسردگی نقش دارند و از این رو برای اداره این مکانیسم‌ها که در تداوم افسردگی نقش دارند به روش‌های دیگری که صرفاً متمرکز بر چالش‌شناختی با محتوای افکار نباشند مانند مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن نیاز است.

۳- آیا تأثیر درمان‌های شناختی رفتاری به دلیل نقشی است که آن‌ها بر تغییر محتوای شناختی از طریق چالش‌ورزی دارند؟

در سال ۱۹۹۵ دیوید کلارک تصمیم گرفت اصول مجزاکننده درمان شناختی رفتاری^۱ CBT از سایر رویکردهای درمانی را مشخص کند:

«در CBT درمانگر و بیمار برای شناسایی شناخت‌های تحریف شده که برخاسته از باورها یا فرض‌های ناسازگارانه است با هم همکاری می‌کنند. در مرحله بعد، این شناخت‌ها و باورها در معرض تحلیل منطقی و فرضیه‌آزمایی تجربی قرار می‌گیرند که منجر خواهد شد افراد بتوانند بار دیگر تفکر خود را با واقعیت انطباق دهند» (کلارک، ۱۹۹۵).

این جملات بیانگر آن است که کلارک با سایر متقدمین CBT بر این عقیده‌اند که شرط لازمه یک مدل شناختی برای انواع آسیب‌شناسی‌های روانی تغییر معنا و محتوای شناختی است. بر این اساس مکانیسم تغییر در CBT از حیث این متقدمین تغییر محتوای شناخت به حساب می‌آید و بنابراین درمان باید درصدد یافتن شیوه‌هایی برای اصلاح نگرش‌ها، فرضیات و باورهای ناکارآمد باشد. اما با رواج و توسعه CBT و به دلیل خود اصلاح‌گری و پویایی این رویکرد، سوال‌هایی درباره این اصول برای محققان به وجود آمد. برای مثال برخی از محققان علوم شناختی این مسئله را مطرح کردند که شناخت از سیستم‌های حافظه‌ای و منابع دانش متعددی تشکیل شده که همه آن‌ها را با درون‌نگری نمی‌توان شناسایی کرد و بنا بر این چالش شناختی در CBT نمی‌تواند به همه آن‌ها پوشش دهد. این یافته‌ها بیان می‌کنند که محصول این سیستم‌های چندگانه چندین نوع بازنمایی از خود است و از حیث این نظریه پردازان بهتر است درمان به جای اینکه به چالش‌ورزی به شیوه منطقی - استنتاجی بپردازد تقویت بازنمایی‌های کارآمدتر را در پیش گیرد. در این ارتباط تیزدل (۱۹۸۴) تمایز بین باورهای گزاره‌ای (باورهایی که دارای ویژگی اخباری و معنایی هستند) و باورهای تلویحی (باورهایی که کلی‌ترند و با احساسات مربوط به یک تجربه مربوط می‌شوند) را مطرح می‌کند. از نظر او بسیاری از مسائلی که برای بیمار مشکل می‌آفریند مربوط به باورهای تلویحی اند^۱ و این باورها با هیجان‌ها مرتبط هستند. اما در CBT کلاسیک تاکید بر باورهای گزاره‌ای است. از حیث او چالش با این باورها و تائید کاستی‌های آن‌ها نمی‌تواند کمک چندانی به وضعیت بیمار کند (تیزدل، ۱۹۹۷) به نقل از به نقل از لانگ مور و ورل^۲، (۲۰۰۷) و گاهی حتی ممکن است نوعی احساس بی‌کفایتی را در مراجع به وجود آورد بر همین اساس تیزدل (۱۹۹۷) معتقد است درمان شناختی باید بیشتر در جهت خلق و ایجاد طرحواره‌ای کارآمدتر عمل کند تا صرفاً با طرحواره‌های معیوب و ناسازگارانه چالش کند.

۱- باورهای تلویحی شبیه شناخت‌های ناهشیار عمل می‌کنند.

محققین در حوزه CBT سه دلیل را برای نشان دادن این ادعا که تغییر محتوای شناختی از طریق چالش ورزی مهم‌ترین عامل اثر بخشی درمان نیست ارائه کرده‌اند: الف) تحقیقات تحلیل مولفه‌ای^۱ درمان‌های CBT نتوانستند نشان دهند که مداخله‌های شناختی اثر معناداری را به درمان اضافه می‌کنند ب) در بیشتر درمان‌های CBT پیش از اجرای مداخله‌های شناختی ویژه، تغییرات سریعی در نشانه‌ها به وجود می‌آید. ج) اطلاعات اندکی درباره این ادعا که تغییر دادن واسطه‌های شناختی بر انگیزاننده تغییرات در نشانه‌ها هستند وجود دارد (هایس^۲، ۲۰۰۴ به نقل از لانگ مور و وول، ۲۰۰۷).

مقایسه درمان شناختی با روش‌های مبتنی بر حضور ذهن در درمان افسردگی

رویکرد شناختی یک مدل استرس - آسیب‌پذیری است که در آن رویدادهای زندگی، افکار، رفتارها و حالات خلقی به صورت ظریفی به شیوه‌ای تعاملی به هم مرتبط هستند. شناختواره‌ها، رفتارها و حالات خلقی همگی به صورت عملکردهای پیش‌خوراندی و پس‌خوراندی در یک قالب فرایندهای پیچیده پردازش اطلاعات، تنظیم رفتاری و انگیزش عمل می‌کنند (کابالو^۳، ۱۹۹۸).

اما چرا می‌توانیم مدعی باشیم که درمان شناختی رفتاری می‌تواند برای بیشتر اختلال‌های روانشناختی مفید باشد:

- ۱- اختلال فی نفسه شامل بدکارکردی رفتاری می‌شود و با دستکاری مناسب تقویت‌کننده‌ها قابل اصلاح است.
- ۲- بدکارکردی رفتار نتیجه کاهش میزان تقویت مثبت است و این تقویت‌کننده‌ها با دستکاری مناسب قابل احیا هستند
- ۳- افراد مبتلا به اختلال‌های روانشناختی مانند بیماران افسرده توانایی پاسخ دادن را از دست داده‌اند زیرا بر این باورند که کنترلی بر محیط ندارند. درمان شناختی این امکان را برای بیمار فراهم می‌کند تا پی‌ببرد که او قابلیت اعمال چنین کنترلی را دارد.
- ۴- اختلال‌های روانشناختی برخاسته از دیدگاه منفی و توأم با سوگیری است و درمان شناختی این امکان را فراهم می‌آورد که برای اصلاح این دیدگاه به بیمار کمک کند (به نقل از نینان و دریدن^۴، ۲۰۰۴).

1- component analyse

2- Hayes

3- Caballo

4- Ninan & Driden

اهداف اصلی درمان شناختی رفتاری عبارتند از (الف) بیرون کشیدن و استخراج خودگویی‌ها، افکار و تعبیرات بیمار از رویدادها (ب) جمع‌آوری مدارکی در راستا و بر له تعبیرات (ج) به راه انداختن آزمایش‌های رفتاری برای سنجیدن اعتبار تفاسیر و جمع‌آوری اطلاعات بیشتر به منظور بررسی روایی باورها و فرضیات ناکارآمد. در درمان شناختی رفتاری از تکنیک‌های سایر رویکردها نیز استفاده می‌شود. به عنوان نمونه تمرین جرات ورزی، برنامه‌ریزی فعالیت، آرمیدگی، بازی نقش و آموزش باز اسناد دهی. مشخصه متفاوت ساز درمان شناختی رفتاری در شیوه‌ای است که از این تکنیک‌ها استفاده می‌کند. شناخت درمانگران در قالب تجربه‌گری مشارکتی از این تمرین‌ها استفاده می‌کنند (نینان و دریدن، ۲۰۰۴). چرخه درمان شناختی به صورت شماتیک در تصویر شماره ۴ نشان داده شده است:

شناسایی و دسترسی به افکار ← فاصله‌گیری ← واقعیت‌آزمایی

شکل ۲- چرخه شناخت درمانی (اقتباس از ویلیامز، ۱۹۹۲)

اما چه عاملی موجب به وجود آمدن درمان‌هایی جدید مانند درمان‌های مبتنی بر حضور

ذهن شد؟

پاسخ این سوال را می‌توان بر اساس چندین عامل مورد بررسی قرار داد. اول آنکه بسیاری از تحقیقاتی که در مورد آسیب‌پذیری افراد نسبت به افسردگی انجام شده بود، نتوانستند ثبات نقش سازه‌های شخصیتی پایدار را در بیمارانی که وضع خلق آن‌ها پس از یک دوره به حال عادی بر می‌گشت نشان دهند. عامل دوم این بود که چون مهمترین مسئله خطر ساز برای یک بیمار افسرده به وجود آمدن دوره‌های بعدی بود، درمانگران شناختی رفتاری تلاش کردند تا درمان‌های ننگه دارنده‌ای را برای دوره بهبودی نسبی توسعه دهند. عامل سوم این که در بسیاری از موارد چالش با افکار و فرضیات ناکارآمد بیمار نه تنها نمی‌تواند او را به غلط بودن فکر قانع کند بلکه ممکن است این حس را که او تا چه حد بی‌کفایت است نیز دامن بزنند. عامل چهارم این بود که در بسیاری از مواقع پاسخ‌های منطقی به صورت عبارت‌های باید، حتما و اجبار در می‌آیند که این‌ها خود به تنهایی ممکن است موجب افزایش فشار به بیمار شوند. عامل پنجم این بود که چون پاسخ منطقی برای بیمار مانند مویرگ امیددی است، در صورت

نرسیدن خون به آن که در اینجا همان شواهد درست برای تایید تفکر منطقی است، خوش بینی و امید از بین می‌روند و نمی‌توانند اعتبار افکار منفی را زیر سوال ببرند (ویلیامز، ۱۹۹۲). دلیل دیگر را می‌توان در این مسئله بر شمرد که نظریه‌های اخیر اساس آسیب‌شناسی روانی را در یکی از کارکردهای بنیادی‌تر شناختی یعنی توجه جستجو می‌کنند که در درمان‌های سنتی شناختی تاکید چندانی به آن نشده است. به عبارتی دیگر در بسیاری از اختلال‌های روانشناختی بدکارکردی‌های توجه‌شناسایی شده است. دلیل دیگر را می‌توان در این مسئله بر شمرد که بسیاری از آنچه که طی چالش با افکار غیر منطقی با بیمار زیر سوال می‌بریم در روانشناسی اجتماعی به عنوان یافته‌های واقعی پذیرفته شده است (رومر، اورسیلو، ۲۰۰۹). عامل دیگر بیش کلی‌گرایی در زمینه حافظه سرگذشتی است که نقصی عصب‌روانشناختی است و به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری در افسردگی شناسایی شده است (ویلیامز، ۲۰۰۸). به دلیل این ویژگی بیمار افسرده در چالش با افکار منفی به ویژه در حالت‌های خلقی منفی دچار مشکل خواهد شد و تاکید ویژه درمان‌های شناختی رفتاری بر چالش ورزی را با شکست مواجه خواهد ساخت. در درمان فردی بارها این مسئله در کار با بیماران مشاهده شده است.

برای روشن شدن این بحث به مثال زیر توجه کنید.

در یکی از جلسات درمانی که با یک بیمار افسرده داشتم در حال آموزش رابطه بین پیشانید، افکار و پیامد به او برای شناسایی افکار بودم و پس از اینکه با هم چند تمرین در این حوزه داشتیم سعی کردم در مورد برداشت وی از این روش از او بازخورد بگیرم. پاسخ او این بود که: «وقتی افکار غم و افسردگی به سراغم می‌آیند، گویی زیر بار سنگینی فرو رفته‌ام و توان برخاستن را ندارم، چطور می‌توانم در چنین حالتی چنین الگویی را در ذهن داشته باشم و بخواهم این قدر منطقی فکر کنم»

همان‌گونه که از گفته‌های این بیمار بر می‌آید توانایی تفکر دارای چهارچوب و منطقی در شرایط فشار و استرس دشوار است، حال در نظر بگیرد چنین فردی از لحاظ خلق هم در وضعیت مناسب نباشد، همان‌گونه که می‌دانیم در چنین حالتی تمام الگوهای فکری، رفتاری، احساسی گرایش به وقوع همزمان دارند و گویی فرد در چنین حالتی دوباره یک دوره کامل افسردگی را تجربه می‌کند. شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که حداقل برای بازگشت دوباره به لحظه حال، پیش از غرق شدن در افکار نشخواری نیاز به شیوه‌هایی برای ماندن در

لحظه حال و ایجاد ثباتی نسبی وجود دارد. به عبارت دیگر بیمار در چنین وضعیتی به مهارتی ورای شناسایی افکار خود آیند منفی و به چالش کشاندن آن‌ها نیاز دارد. مهارتی که بتواند در برابر سیر سریع و دائم‌التغییر نشخوارهای فکری قرار بگیرد و با هدایت درست توجه توانایی بازگشت به شرایط عادی را داشته باشد.

گرچه برخی از مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن مانند رویکردهای شناختی رفتاری معاصر، به شیوه یکسانی از طریق تاکید بر تمرکززدایی از افکار، مؤثر واقع می‌شوند، تفاوت از آنجا آشکار خواهد شد که ما پاسخ‌های ویژه‌ای که به افکار خاصی داده می‌شوند را بررسی می‌کنیم. عموماً رویکردهای مبتنی بر حضور ذهن بر چالش ورزی با شناخت‌های نا کارآمد تاکید ندارند. بر این اساس به نظر می‌رسد رویکردهای مبتنی بر حضور ذهن بیشتر به دنبال تغییر فرایندهای شناختی تا محتوای شناختی هستند.

۴- چرا ذهن همواره در پاسخ به محرک‌های یکسان پاسخ‌های راجعه یکسانی را ارائه می‌دهد؟ (برای مثال چرا تجربه خلق اندک منفی در افسردگی یا شکل‌گیری افکار مرتبط با عود و حالت اشتیاق در وابستگی به مواد همواره در بیماران پاسخ‌های یکسانی را به شکل آغاز یک دوره افسردگی و یا عود اعتیاد به همراه دارد؟) نحوه کارکرد ذهن در این حالت‌ها بر چه اساسی است؟

نظریه زیر سیستم‌های شناختی متعامل: آیا معنا یک سطحی است؟
بر اساس مدل زیر سیستم‌های شناختی متعامل¹ ICS ذهن از مجموعه‌ای اجزای متعامل با هم تشکیل شده است که هر یک از این اجزا اطلاعاتی را از سایر حواس یا سایر بخش‌های ذهن دریافت و پردازش می‌کنند بنابراین در ذهن شبکه متعاملی وجود دارد که همواره در پاسخ به محرک‌های ویژه، الگوهای راجعه‌ای به عنوان پاسخ تکرار می‌شود. در بیماران افسرده در مقایسه با افراد طبیعی به دلیل وجود تاریخچه افسردگی، نشخوار فکری به عنوان پاسخ به خلق منفی اثر شدیدتری را بر جای می‌گذارد. تیزدل (۱۹۸۴) این الگوهای راجعه متعامل بین اجزای ذهنی را حالت‌های ذهنی^۲ نامیده و آن‌ها را به دنده‌های اتوموبیل تشبیه می‌کند. همانطور که هر دنده در اتوموبیل وظیفه‌ای را بر عهده دارد (برای مثال دنده مربوط به شروع حرکت، دنده

1- Integrative Cognitive Subsystemes

2- Modes of mind

شتاب بخش، دنده کند ساز و غیره) هر یک از حالت‌های ذهنی نیز نقش‌های ویژه‌ای دارند. در ماشین تعویض دنده می‌تواند به صورت خودکار (برای مثال وجود قطعه‌ای در اتومبیل که با ثبت و هشداردهی خود به خود سرعت را پایین می‌آورد) و هم به صورت ارادی انجام شود. ذهن ما هم دقیقاً به همین صورت عمل می‌کند. همان گونه که ماشین نمی‌تواند در آن واحد در دو دنده قرار داشته باشد، ذهن هم نمی‌تواند زمانی که در یک حالت ذهنی خاص قرار دارد کارکردهای حالت ذهنی دیگر را هم داشته باشد. بنا براین با توجه به این الگوی کارکرد ذهن، هدف درمان باید کمک به مراجعان برای شناسایی فعالیتهای ذهنی ناکارآمد و جداسازی آن‌ها و تغییر حالت دادن به یک حالت ذهنی مساعدتر باشد. حضور ذهن به عنوان حالت شناختی مؤثر و جایگزین نگریسته می‌شود زیرا می‌تواند آنتی‌تزی پاسخ‌های راجعه حالت‌های ناکارآمد ذهنی باشد. برخی از ویژگی‌های حضور ذهن که آن را در برابر حالت‌های ذهنی ناکارآمد قرار می‌دهند عبارتند از:

۱- نیت مند بودن (به جای پردازش اطلاعات مربوط به گذشته و آینده پردازش اطلاعات متمرکز بر لحظه حال است)

۲- معادل نگرفتن افکار با واقعیت‌ها (در نظر گرفته شدن افکار به عنوان رویدادهای ذهنی به جای بازنمایی‌های خالص از واقعیت)

۳- غیر قضاوتی بودن: به جای قضاوت و ارزشیابی تجارب به عنوان خوب یا بد، آن‌ها صرفاً به عنوان یک تجربه در نظر گرفته می‌شوند) (به نقل از ویلیامز، ۲۰۰۸).

تیزدل (۱۹۹۹)، به نقل از کلارک و فایربرن، (۲۰۰۷) بیان نمود مکانیسمی که درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن به وسیله آن بر افسردگی اثر می‌گذارد و همچنین مدلی که بدان وسیله می‌توان آسیب‌پذیری نسبت به عود را توصیف کرد در ارتباط با ICS قابل تبیین است. نکته اساسی این نظریه آن است که دو شیوه پردازش اطلاعات را از هم جدا می‌کند. شیوه گزاره‌ای^۱ یا اختصاصی و شیوه تلویحی^۲ یا طرحواره‌ای. این دو شیوه پردازش اطلاعات با سطوح متفاوتی از شناخت‌ها رابطه دارد. شناخت‌های به اصطلاح سرد بیشتر در سطح گزاره‌ای رمز گردانی می‌شود در حالیکه شناخت‌های داغ که ارتباط بیشتری با هیجان‌ها دارند در سطح تلویحی رمز گردانی می‌شوند. تفاوت اصلی میان این دو شکل بازنمایی لزوم توجه به روش‌های

درمان شناختی رفتاری را مورد تاکید قرار می‌دهد. برای مثال جمله «گربه روی سکو نشسته است» شکلی از بازنمایی معنا در قالب شیوه گزاره‌ای است. در این حالت رمزها به مفاهیم عینی و روابط میان آن‌ها اشاره دارند و معنا دارای ارزش حقیقی قابل ارزیابی به وسیله گردآوری داده‌هاست و می‌توان برای آن‌ها شواهدی در دنیای بیرونی یافت. اغلب فرایند شناخت درمانی متمرکز بر این سطح از معناست. در مقابل، معنای تلویحی با الگوهای طرحواره‌ای از تجربه همخوانی دارد و در قالب رمزهای تلویحی بازنمایی می‌شود. معانی در این سطح فاقد ارزش حقیقی قابل ارزیابی و فرضیه آزمایی با گردآوری داده‌ها و شواهد هستند. ویژگی‌های حسی همانند آهنگ و بلندی صدا، بازخوردهای حس عمقی، یعنی حس‌های بدنی مرتبط با وضعیت بدنی و حالت‌های چهره می‌توانند در معنای تلویحی نقش داشته باشند. در ارتباط با خود^۱، معنای گزاره‌ای بر جنبه‌های عینی خود و معانی طرحواره‌ای بر جنبه‌های ذهنی تاکید دارند. بر این اساس جمله «من بی‌ارزشم» می‌تواند دو نوع معنا را بازنمایی کند:

الف) معنی اختصاصی: هیچ ارزشی در من به عنوان یک شی وجود ندارد ب) معنی طرحواره‌ای: این دیدگاه از من، محصول پردازش یک بازنمایی عام‌تر مرتبط با مضامین مستخرج از تجاربی است که طی آن من خود را از جانب دیگران مورد تمسخر یا طرد می‌بینم. رابطه معانی اختصاصی و طرحواره‌ای در قیاس شبیه رابطه حروف سازنده یک جمله و معنای برتاییده شده از یک جمله است. بر اساس این دیدگاه دو جنبه‌ای از معنا، سه نتیجه‌گیری در درمان به دست خواهد آمد:

- ۱- تنها معانی طرحواره‌ای با هیجان‌ها رابطه دارند
- ۲- معانی اختصاصی و طرحواره‌ای از لحاظ کیفی متفاوتند، بنابر این امکان تقلیل ساده انگارانه آن‌ها به هم وجود ندارد.
- ۳- احتمالاً برای این دو نوع معنا به دو نوع مداخله متفاوت نیاز است (کلارک و فایربرن، ۲۰۰۷).

پدسکی^۲ در پاسخ به این سوال که آیا هدف و مکانیسم اصلی درمان شناختی رفتاری تغییر شناختی است این پاسخ را می‌دهد: هم آره و هم نه دلیل این نوع پاسخ آن است که بسیاری از شناخت‌هایی که در جلسه درمان مورد کاوش و فرضیه آزمایی قرار می‌گیرند ماهیتاً

1- self

2- Pedesky

فاقد ارزش حقیقی هستند که بتوان با جمع‌آوری شواهد برله یا علیه، آن‌ها را تغییر داد. تحلیل ICS هدف درمان را تغییر الگوهای طرحواره‌ای می‌داند و معتقد است برای ایجاد تغییر در این سطح تنها جمع‌آوری شواهد و اقامه ادله در جهت و بر له باور غیر منطقی کفایت نمی‌کند، بلکه برای ایجاد تغییر نیاز به بازآرایی تجارب واقعی است که در آن مدل‌های جدید خلق اصلاح شوند یعنی باید در شیوه بودن تغییر ایجاد شود (کلارک و فایربرن، ۲۰۰۷).

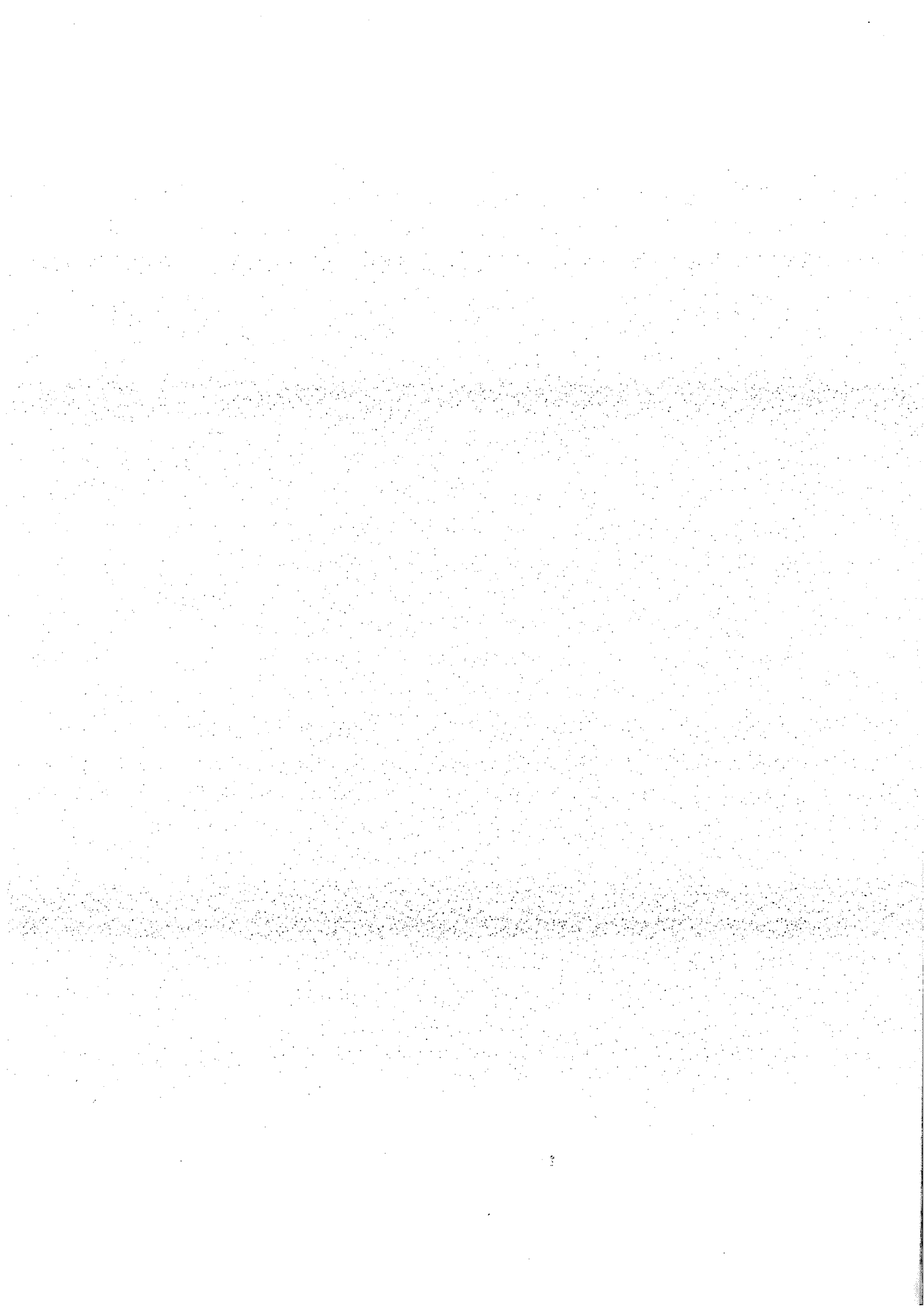
بر اساس این مدل دو راه مهم برای کاهش احتمال پیوند افسرده ساز^۱ وجود دارد: (۱) شکستن ارتباط پسخوراندی از جانب بدن ۲- ایجاد وقفه در چرخه نشخواری). افزون بر این تیزدل تفاوت ظریفی را بین دانش فراشناختی (علم به اینکه افکار همواره درست نیستند) و بینش فراشناختی (تجربه کردن افکار به صورت رویدادهای ذهنی در حوزه هشیاری) قائل شده است. او اظهار می‌دارد حضور ذهن می‌تواند به ایجاد بینش فراشناختی کمک کند که در آن افکار به عنوان رویدادهایی در حوزه هوشیاری تجربه می‌شوند و فرد به این واسطه می‌تواند رابطه خود با افکارش را عوض کند. مدل ICS بیان می‌کند مداخله‌ها باید تلاش کنند و این فرصت را برای فرد فراهم کنند تا علیرغم تجربه عاطفه منفی در گیر شناختواره‌های افسرده سازی نشوند که شرایط را برای ایجاد پیوند افسرده ساز ایجاد می‌کنند (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳). این مدل بیان می‌کند که داشتن این دیدگاه مبنی بر در نظر گرفتن افکار به صورت فکر در برابر دیدگاه مبنی بر در نظر گرفتن افکار به صورت واقعیت‌ها به افراد در تغییر دادن افکار افسرده کننده کمک می‌کند زیرا موجب ایجاد رمزهای تلویحی غیر افسرده ساز می‌شود. این مدل در تصویر شماره ۳ نشان داده شده است.

در مدل ICS قائل به دو مدار پسخوراندی هستیم که به هم مرتبط هستند و در زمان فعال شدن می‌توانند مدل‌های طرحواره‌ای افسردگی را دوباره فعال سازند و بر این اساس موجب تداوم افسردگی شوند. مدار اول، مدار شناختی است که به مثابه موتور مرکزی عمل می‌کند. در چهارچوب پیوند افسرده ساز، تعامل بین زیر سیستم‌هایی که با معانی سطوح اختصاصی و عمومی مرتبطند تحت کنترل پردازش اطلاعاتی است که با محتوای افسردگی رابطه دارد؛ یعنی این مدل‌های طرحواره‌ای افسرده ساز معانی اختصاصی منفی را شکل می‌دهند (همچون اسناد شکست‌های فردی بر اساس ناکارآمدی‌های فردی، عمومی و منش شناختی و یا در انتظار

شکست‌های آینده بودن و تداوم افسردگی)، بنابراین چنین معانی می‌توانند مدل‌های طرحواره‌ای افسرده ساز را که کاملاً شبیه مدل‌هایی هستند که از آن‌ها نشأت گرفته‌اند دوباره فعال سازند. براین اساس یک چرخه می‌تواند پایدار بماند. اطلاعاتی که در مدار شناختی بیشتر پردازش می‌شوند شامل افکاری درباره خود و موضوع‌های مرتبط با حالت افسردگی است (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳).

دومین مدار، مدار حسی است که از طریق اثرات پس‌خوراندهای حسی برخاسته از تأثیر افسردگی بر روی بدن شکل می‌گیرد. پس‌خوراندهای حسی برخاسته از پی آمدهای بدنی حالت افسردگی که در گذشته تجربه شده ممکن است مشخصه راجعه موقعیت‌های قبلی باشد که در آن‌ها فرد افسردگی را تجربه کرده است. به دنبال چنین پس‌خوراندی و همراه با اثرات برخاسته از مدار شناختی شرایطی به وجود می‌آید که موجب بازفعالسازی مدل‌های طرحواره‌ای عمومی افسرده ساز می‌شود و موجب تداوم ساخت پیوند افسرده ساز با مشخصه‌های خود تداوم بخش می‌شود (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳).

تحلیل ICS این مسئله را مطرح می‌کند که آسیب‌پذیری شناختی به تداوم افسردگی و عود پس از بهبودی به میزان سهولت باز فعال شدن یک پیوند افسرده ساز در زمان‌های تجربه خلق پایین وابسته است. بر اساس این دیدگاه نشخوار فکری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده ریسک و تداوم افسردگی باشد. کاهش احتمال بازفعال شدن چرخه‌های نشخوار فکری می‌تواند آماج مداخله‌های درمانی برای افسردگی باشد (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳). گفتنی است از چهارچوب ICS برای تبیین یکی دیگر از ویژگی‌های افسردگی (خصوصاً افسردگی همراه با خودکشی) یعنی بیش‌کلی‌گرایی در زمینه حافظه سرگذشتی نیز استفاده می‌شود. حافظه به صورت سلسله‌مراتبی سازمان‌بندی می‌شود، لایه‌های فراتر حاوی اطلاعات حافظه کلی است که می‌توانند نسبت به لایه‌های فروتر (که اختصاصی و جزئی‌تر هستند) به مثابه شاخص عمل کنند. بنابراین لایه‌های فراتر به عنوان سطوح واسطه رمزگذاری و بازیابی حافظه عمل می‌کنند. زمانی که فرد می‌کوشد تا یک رخداد را بازیابی کند، نخست یک توصیف کلی را در لایه فراتر فراهم می‌آورد. سپس این توصیف برای جستجو در بانک اطلاعاتی حافظه لایه فروتر به کار گرفته می‌شود تا یک خاطره مناسب احتمالی بازیابی شود. به نظر می‌رسد افراد افسرده در این سطح واسطه‌گیر می‌کنند و قادر نیستند از توصیف‌های کلی که فراهم می‌آورند برای کمک به

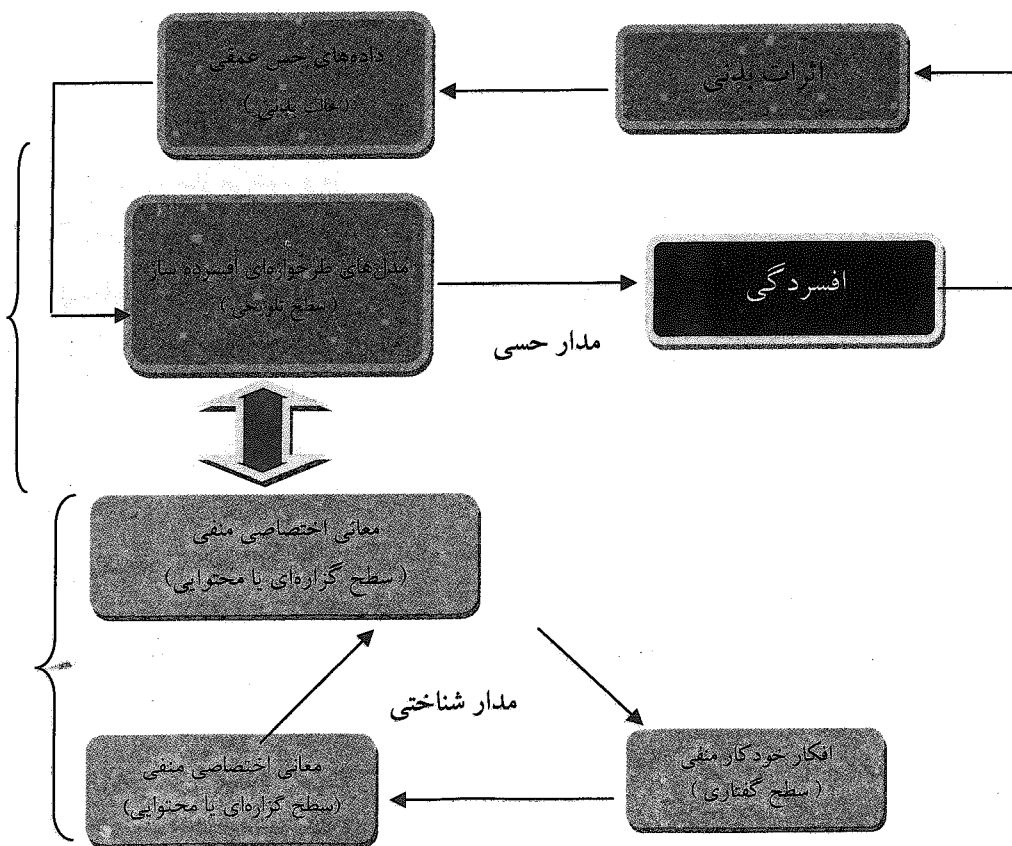


شکست‌های آینده بودن و تداوم افسردگی)، بنابراین چنین معانی می‌توانند مدل‌های طرحواره‌ای افسرده ساز را که کاملاً شبیه مدل‌هایی هستند که از آن‌ها نشات گرفته‌اند دوباره فعال سازند. براین اساس یک چرخه می‌تواند پایدار بماند. اطلاعاتی که در مدار شناختی بیشتر پردازش می‌شوند شامل افکاری درباره خود و موضوع‌های مرتبط با حالت افسردگی است (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳).

دومین مدار، مدار حسی است که از طریق اثرات پس‌خوراندهای حسی برخاسته از تأثیر افسردگی بر روی بدن شکل می‌گیرد. پس‌خوراندهای حسی برخاسته از پی آمدهای بدنی حالت افسردگی که در گذشته تجربه شده ممکن است مشخصه راجعه موقعیت‌های قبلی باشد که در آن‌ها فرد افسردگی را تجربه کرده است. به دنبال چنین پس‌خوراندی و همراه با اثرات برخاسته از مدار شناختی شرایطی به وجود می‌آید که موجب بازفعالسازی مدل‌های طرحواره‌ای عمومی افسرده ساز می‌شود و موجب تداوم ساخت پیوند افسرده ساز با مشخصه‌های خود تداوم بخش می‌شود (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳).

تحلیل ICS این مسئله را مطرح می‌کند که آسیب‌پذیری شناختی به تداوم افسردگی و عود پس از بهبودی به میزان سهولت باز فعال شدن یک پیوند افسرده ساز در زمان‌های تجربه خلق پایین وابسته است. بر اساس این دیدگاه نشخوار فکری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده ریسک و تداوم افسردگی باشد. کاهش احتمال بازفعال شدن چرخه‌های نشخوار فکری می‌تواند آمواج مداخله‌های درمانی برای افسردگی باشد (تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳). گفتنی است از چهارچوب ICS برای تبیین یکی دیگر از ویژگی‌های افسردگی (خصوصاً افسردگی همراه با خودکشی) یعنی بیش‌کلی‌گرایی در زمینه حافظه سرگذشتی نیز استفاده می‌شود. حافظه به صورت سلسله‌مراتبی سازمان‌بندی می‌شود، لایه‌های فراتر حاوی اطلاعات حافظه کلی است که می‌توانند نسبت به لایه‌های فروتر (که اختصاصی و جزئی‌تر هستند) به مثابه شاخص عمل کنند. بنابراین لایه‌های فراتر به عنوان سطوح واسط رمزگذاری و بازیابی حافظه عمل می‌کنند. زمانی که فرد می‌کوشد تا یک رخداد را بازیابی کند، نخست یک توصیف کلی را در لایه فراتر فراهم می‌آورد. سپس این توصیف برای جستجو در بانک اطلاعاتی حافظه لایه فروتر به کار گرفته می‌شود تا یک خاطره مناسب احتمالی بازیابی شود. به نظر می‌رسد افراد افسرده در این سطح واسط‌گیر می‌کنند و قادر نیستند از توصیف‌های کلی که فراهم می‌آورند برای کمک به

بازیابی نمونه‌های خاص استفاده کنند. عموماً از اصطلاح پیوند یادیار^۱ برای تشریح این پدیده استفاده می‌شود. به نظر می‌رسد بیشترین احتمال پیوند یادیار هنگامی مطرح می‌شود که توصیف واسطه مورد استفاده در کاوش حافظه، شامل ارجاع به خود است و بنابراین احتمال بیشتری دارد تا توصیف‌های شخصی کلی دیگری تولید شود، تا آن که مواد حافظه‌ای اختصاصی مربوط به رخداد مورد بازیابی قرار گیرد. یک ربط ضمنی بین این مفهوم و آنچه در چهارچوب نظری تیزدل و برنارد گفته شد این است که ذهن موقعیتی مورد نیاز برای پیشگیری از افسردگی با توانایی برای بازیابی خاطرات اختصاصی مشخص می‌شود (کلارک و فایربرن، ۲۰۰۷).



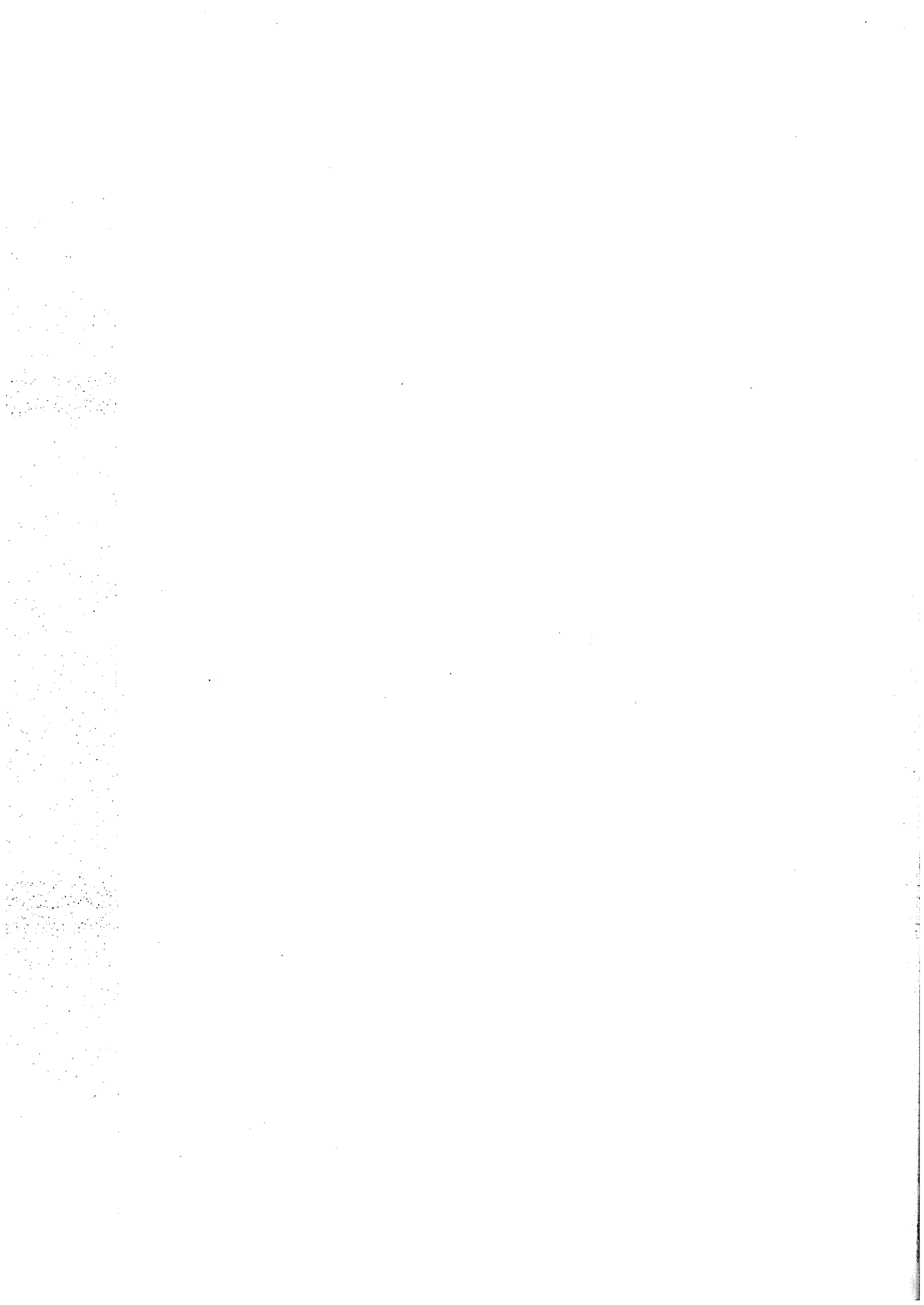
شکل ۳ - پیوند افسرده ساز: یک ساخت پردازشی خودتداوم بخش که عامل ایجاد و تداوم حالت‌های افسردگی است. واحد مرکزی شناختی (چرخه‌های بین الگوهای تلوپچی - گزاره‌ای - تلوپچی) نشان داده شده است (اقتباس از تیزدل و برنارد، ۱۹۹۳).

در مجموع باید اظهار داشت که چهارچوب ICS با تاکید بر دو ویژگی اختصاصی دید ما را نسبت به سطوح معنایی دخیل در یک تجربه هیجانی بالا می‌برد. این ویژگی‌ها عبارتند از:

الف) پردازش چند سطحی اطلاعات در شکل‌دهی معنا

ب) تمرکز بر ساخت به هم پیوسته ساز یا حالت ذهنی^۱.

بنابراین به نظر می‌رسد بر اساس این مدل شروع افسردگی یا هر اختلال دیگری بوسیله فعال شدن طرحواره‌های ویژه مربوط به آن اختلال در پاسخ به برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی باشد. برخی از افراد نسبت به این وضعیت آسیب پذیرترند، دلیل این امر آن است که این گروه از افراد توانایی زیادی در تمایز حالت هیجانی با رمزگذاری، بازیابی و فرایندهای حافظه‌ای مرتبط با هیجان‌ها را ندارند. در نظر آن‌ها هیجان‌ها بازنمایی حقیقی از واقعیت یا جنبه‌ای از خود آن‌هاست و بنا بر این آن‌ها به سرعت با هیجان‌ها همانند سازی می‌کنند. اما ممکن است این همانند سازی بدون درک درستی از هیجان‌ها باشد. همچنین عدم توانایی بازیابی اطلاعات از حافظه سرگذشتی در جریان فعال شدن حالت‌های ذهنی، شدت مشکل فرد در بازیابی اطلاعاتی که نقض کننده پیش بینی حالت ذهنی اختلال است را دشوار می‌سازد. بر این اساس برای غلبه بر این حالت نیاز به درمانی است که با بالا بردن آگاهی و مهارت‌های فراشناختی مانع از فرو رفتن بیمار در یک چرخه یا پیوند بیماری زا شود که حاصل همانند سازی با حالت‌های ذهنی مربوط به اختلال است. ایجاد تغییر فراشناختی در رابطه با شناخت‌ها و هیجان‌ها عامل اساسی در ایجاد تغییرات ناشی از درمان‌های حضور ذهن است. اینکه بیمار بتواند توجه و آگاهی خالصی را نسبت به افکار و احساساتش توسعه دهد و دیدگاه متفاوتی را در ارتباط خود با آنها برقرار نماید نشان از فعال شدن و نقش تغییرات فراشناختی در دیدگاه بیمار دارد. حضور ذهن، فعال شدن طرحواره‌های بیماری زا را در پاسخ به برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی کاهش می‌دهد و به نظر دو مکانیسم الف) خاموش سازی نشخوار فکری با فعال کردن بخش‌های قدامی مغز و ب) توسعه و افزایش مهارت‌های فراشناختی مرتبط با کاهش واکنش پذیری نسبت به برانگیزاننده‌ها، در این فرایند نقش داشته باشند (دیودونا^۲، ۲۰۰۹).



فصل ۳

درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن

کاربرد حضور ذهن در قالب کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن

رویکرد کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن^۱ MBSR در سال ۱۹۷۹ در دانشگاه ماساچوست به رهبری کابات زین با دو هدف اساسی توسعه داده شد: اول آنکه این برنامه‌ای بود که برای ارتقای سلامت و کاهش استرس توسعه داده شد و دوم آنکه هدف آن بود که از این برنامه در قالب رشته جدید طب رفتاری و در قالب مراقبت‌های بهداشتی برای بیماریهای مختلف از پسوریازیس تا سرطان به کار گرفته شود. اغلب مطالعاتی که با برنامه، MBSR انجام شده در خصوص اختلال درد مزمن بوده‌اند و نتایج امیدوار کننده‌ای هم به دست داده‌اند (بیر^۲، ۲۰۰۳).

استرس را از سه منظر می‌توان مورد بررسی قرار داد. استرس به عنوان محرک، استرس به عنوان پاسخ و استرس به عنوان تعامل میان محرک و پاسخ. اتخاذ هر یک از این نگاه‌ها به استرس تلویحات درمانی متفاوتی را به دست می‌دهد. برای مثال در بیشتر رویکردهای روانشناختی دیدگاه غالب در نظر گرفتن استرس به عنوان پاسخ یا فرایند تعاملی میان محرک و پاسخ است. به همین دلیل بخش اعظم درمان‌های استرس، مبتنی بر آموزش پاسخ‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تر یا اصلاح ارزیابی‌های ناکارآمد از رابطه بین محرک و محیط است.

روش‌های مختلفی برای کاهش استرس توسعه داده شده که می‌توان آن‌ها را به دو دسته کلی مبتنی بر کنترل و مبتنی بر پذیرش تقسیم‌بندی کرد. رویکردهای مبتنی بر کنترل این هدف

1- Mindfulness- Based Stress Reduction

2- Bear

را دنبال می‌کنند که با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای یا با کاهش یا حذف افکار و ارزیابی نادرست تأثیر گذار باشند. اما در رویکردهای مبتنی بر پذیرش تاکید اصلی بر شناسایی احساسات و افکار قضاوتی همراه با استرس است و عقیده بر این است که نیاز به پذیرش برای کاهش استرس و آگاهی از رویدادهایی که به صورت خودکار ما را در مسیر وخیم‌تر شدن استرس قرار می‌دهند بیش از راهکارهای مبتنی بر کنترل مطرح است. از این حیث MBSR جزء راهبردهای مبتنی بر پذیرش قرار می‌گیرد. اما رویکرد MBSR اساساً درباره توسعه حالت یا وضعیت خاصی در ذهن یا بدن نیست بلکه شامل بیدار بودن و آگاهی از آنچه در حال حاضر در حال رخ دادن است آن هم به کاملترین شیوه می‌شود. MBSR روش درمان پزشکی یا روانپزشکی نیست و این هدف را هم ندارد. بلکه رویکردی روانی آموزشی است که تمرین حضور ذهن را در بافت طب ذهن - بدن به شرکت کنندگان به منظور کاهش استرس و ارتقای سلامتی آموزش می‌دهد. MBSR در قالب یک درمان گروهی برای ۱۵ تا ۳۰ نفر اجرا می‌شود. فعالیت‌های گروهی به صورت انجام تمرین‌های حضور ذهن، بحث درباره تمرین‌ها و یک جلسه ویژه با عنوان روز حضور ذهن، از ویژگیهای این دوره‌ها هستند. آنچه در این دوره‌ها اهمیت دارد نوع نگاه به حضور ذهن است که به صورت یک نوع روش برای زندگی و رویرو شدن با خواسته‌های زندگی تا یک نوع تکنیک صرف تلقی می‌شود (به نقل از کابات زین، ۱۹۹۰).

در بین تمرین‌های حضور ذهن می‌توان به دو نوع تمرین، تمرین‌های رسمی و غیر رسمی اشاره کرد. تمرین‌های رسمی شامل مراقبه‌های معمول مانند واریسی بدنی، یوگا، تأمل در حال حرکت و تأمل تنفس است که به عنوان تکلیف برای هر روز در زمان مشخصی به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه انجام می‌شوند. تمرین‌های غیر رسمی شامل توسعه آگاهی در هنگام انجام کارهای معمول روزانه است. در هر دو مورد شرکت کنندگان ترغیب می‌شوند تا ارتباط خود را با تجارب زندگی گسترده‌تر سازند. اساساً مطالعه کتاب‌های کابات زین نشان از این دارد که قلم او قلمی عرفانی است و بسیاری از چهارچوب‌های علمی و اثبات گرایانه در اندیشه‌های او دیده نمی‌شود. تاکیدهای ویژه‌ای که بر کلیت، وحدت در جهان و به هم پیوستگی امور در دیدگاه او وجود دارد و همینطور ماهیت معنوی بسیاری از روش‌های درمان این برنامه نشانگر این نگاه است و به خوبی در برنامه MBSR نیز قابل لمس است.

در برنامه MBSR به شرکت کنندگان این فرصت داده می‌شود تا مهارت‌هایی را که برای افزایش خود کنترلی و همچنین خود کفایت‌مندی به آن احتیاج دارند را توسعه دهند. مسئله اصلی آن است که شرکت کنندگان درمی‌یابند که می‌توانند خود تنظیمی داشته باشند و بر منابع درونی خود مانند تنفس و حس‌های بدنی تکیه کنند. با این حال لازمه دستیابی به این توانایی بالا بردن و تقویت نگرش‌های همراه با حضور ذهن مانند اطمینان، صبر، پذیرش و امثال آن است. شکل‌گیری اکثر برنامه‌های مبتنی بر حضور ذهن نشأت گرفته از برنامه MBSR است.

در نگاه کابات زین دنیا دائم در حال تغییر است و هیچ چیز ثابتی وجود ندارد. همه چیز ناپایدار است (اعم از افکار، احساسات، دارائی‌ها، مخلوقات، بدن و غیره). هدف درمان از حیث او درک این تغییر پذیری و دست کشیدن از تلاش برای کنترل است که امکان مشارکت در زندگی را با تمام فراز و نشیب‌هایش فراهم می‌آورد. مسئله دیگر عدم آگاهی است. زمانیکه زندگی بر اساس عدم آگاهی باشد تمام تصمیم‌گیری‌ها و اعمال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ناآگاهی، ما را از تماس با بدن و پیام‌هایش دور می‌کند. همین عامل می‌تواند در ایجاد مشکلات جسمانی نقش داشته باشد، مشکلاتی که نمی‌دانیم خودمان به وجود آورنده آن‌ها هستیم. زندگی بدون آگاهی و دائماً در جریان انجام و اجراء موجب از دست دادن درک معانی و زیبایی‌های زندگی می‌شود. گرایش به عدم آگاهی در وضعیت‌هایی مانند مصرف مواد الکلی یا عاداتی مثل اعتیاد به کار می‌تواند عواقب کشنده‌ای را داشته باشد. زمانیکه شروع به توجه کردن به کارهایی می‌کنیم که ذهن در حال انجام آن‌ها است درمی‌یابیم چه فعالیت هیجانی و ذهنی شدیدی در زیر پوستمان در حال انجام است. این افکار و احساسات بی‌پایان مقدار زیادی از انرژی را به هدر می‌دهند (کابات زین، ۱۹۹۰). در جریان درمان شرکت کنندگان قادر خواهند شد گام‌های مهمی را در جهت تغییر ارتباط با بدن، ذهن و مشکلات خود بردارند (کابات زین، ۱۹۹۰).

جان کابات زین (۱۹۹۰) در تبیین حضور ذهن در مدیریت استرس دو رویکرد را از هم جدا می‌کند. او با استفاده از استعاره قایق سواری در میان امواج خروشان مقابله با استرس را با قایق سواری در مسیر باد مقایسه می‌کند و هشدار می‌دهد که «اگر شما تنها این را بدانید که چطور با بادی که در پس حرکت قایق در حال وزیدن است قایق رانی کنید، تنها به جایی

خواهید رفت که باد شما را به آن جهت می‌راند.» عکس این حالت را هم داریم و آن هنگامی است که شما با هماهنگ شدن با منابع و پاسخ‌های درونی خود می‌توانید خودتان را در مسیری جهت دهی کنید که از منابع مشکل برای پیش رفتن در مسیر استفاده نماید. حضور ذهن مسیر دوم را دنبال می‌کند.

از نظر کابات زین قرار گرفتن در حالت ذهنی بودن یعنی حضور ذهن، راه حل همه مشکلات زندگی نیست بلکه آن شرایطی را فراهم می‌کند تا مشکلات زندگی را بتوان با لنزهای شفاف‌تری مورد مشاهده قرار داد و رابطه خود را با بدن، ذهن و یا مشکلی که درگیر آنیم تغییر دهیم.

جان کابات - زین (۱۹۹۰) هفت نوع کیفیت نگرشی را که زیر ساخت تمرین حضور ذهن هستند توصیف می‌کند. این کیفیات باید در قلب تعاملات بین آموزش دهنده و شرکت کننده در هر جلسه مبتنی بر حضور ذهن در نظر گرفته شوند. می‌توان در قالب آموزش از بنیان‌های نگرشی حضور ذهن در برنامه درمان استفاده کرد.

بنیان‌های حضور ذهن بر اساس دیدگاه کابات زین

قضاوت نکردن

حضور ذهن حالت مشاهده‌گری بی‌طرفانه را نسبت به تجربه‌ای که در حال وقوع است ایجاد می‌کند. برای دستیابی به این حالت باید از جریان مداوم قضاوت و واکنش نشان دادن به تجارب درونی و بیرونی که همه ما به طور طبیعی درگیر آنیم آگاهی کسب کنیم و بیاموزیم که یک گام از آن‌ها فاصله بگیریم زمانیکه به تمرین توجه به فعالیت‌های ذهن خود می‌گذرانیم، به این کشف می‌رسیم که دائماً در حال قضاوت در مورد تجاربمان هستیم. تقریباً هر چیزی را که می‌بینیم، ذهن ما بر آن برچسب می‌زند و به گونه‌ای طبقه‌بندی می‌کند. ما به هر چیزی که تجربه می‌کنیم بر حسب تصویری که در مورد ارزش آن داریم واکنش نشان می‌دهیم. برخی از امور، افراد، رویدادها از طرف ما به عنوان خوب قضاوت می‌شوند، زیرا آن‌ها موجب می‌شوند ما به دلایلی احساس خوبی داشته باشیم. در مقابل اموری هم هستند که از جانب ما به بد بودن متهم می‌شوند زیرا آن‌ها موجب احساس بدی در ما می‌شوند. باقی اموری نیز به صورت خنثی طبقه‌بندی می‌شوند زیرا ما در مورد آن‌ها به هیچ رابطه مثبت و منفی

نسبت به خود قائل نیستیم. امور، افراد و رویدادهای خنثی تقریباً به طور کامل در خارج از حوزه هشیار قرار می‌گیرند. ما همواره آن‌ها را به مثابه اموری می‌نگریم که توجه کردن به آن‌ها کسل‌کننده است (کابات زین، ۱۹۹۰).

عادت به طبقه‌بندی کردن و قضاوت در مورد تجربه، ما را در واکنش‌های مکانیکی که از آن آگاه نیستیم محدود می‌کنند. قضاوت‌ها ذهن را اشغال خواهند کرد و موجب می‌شوند نتوانیم آرامش را در درون احساس کنیم. گویی ذهن دائماً در حال رنگ عوض کردن است و عامل آن افکار مربوط به قضاوت‌هایی هستند که ما در طول روز داریم. اگر به چنین توصیفاتی از ذهن مشکوک هستید تنها مشاهده کنید شما تا چه حدی نسبت به برخی از امور علاقه مندی دارید و تا چه حد اموری وجود دارند که از آن‌ها بیزارید و تا چه حد این دو گانه‌نگری ذهن و افکار شما را اشغال کرده است (کابات زین، ۱۹۹۰).

اگر می‌خواهیم به بهترین شکل استرس را در زندگی تحت کنترل درآوریم یا بر دردهای هیجانی ناشی از فقدان غلبه کنیم، اولین گام آگاه شدن از این قضاوت‌های خودکار است که اساس پیش‌داوری‌ها و ترس‌های ما هستند و با آگاهی از آن‌ها از استبداد و سلطه آن‌ها خارج خواهیم شد.

زمانیکه در حال انجام تمرین حضور ذهن هستید شناسایی این کیفیت‌های قضاوتی و یادآوری کردن به خود برای حفظ حالت مشاهده‌گری بی‌طرفانه و تنها مشاهده آنچه در ذهن می‌گذرد می‌تواند کمک‌کننده باشد. زمانیکه شما دریافتید که ذهنتان مشغول قضاوت کردن است مجبور نیستید آن را متوقف کنید، تنها کاری که لازم است انجام دهید آگاه شدن از این رویداد است. لزومی ندارد در مورد قضاوت خود قضاوت کنید و اوضاع را برای خود نامساعدتر کنید (کابات زین، ۱۹۹۰).

صبر

صبر نوعی بصیرت است و نشان می‌دهد که ما می‌دانیم و می‌پذیریم که امور بایستی در زمان مخصوص خود رخ دهند. کودک نابالغی ممکن است تصور کند اگر به پروانه‌ای که در حال تقلا برای خارج شدن از پیله است کمک کند، کار را برای او آسان کرده اما این دخالت و شتاب در رسیدن به نتیجه نهایی کار موجب خواهد شد آن پروانه نتواند مانند سایر پروانه‌ها پرواز کند (کابات زین، ۱۹۹۰).

زمانیکه به تمرین حضور ذهن می‌نشینیم به نوعی در حال پرورش صبر نسبت به ذهن و بدن خود هستیم. ما هشیارانه به خودمان یادآوری می‌کنیم که ضرورتی ندارد نسبت به خود بی‌صبری کنیم زیرا ذهن همواره و در تمام لحظات در حال قضاوت کردن در باره تجاربمان است (کابات زین، ۱۹۹۰).

زمانیکه ذهن آشفته است صبر می‌تواند بالقوه کیفیت کمک‌کننده‌ای داشته باشد. این حالت به ما کمک می‌کند در عین اینکه کیفیت سرگردان ذهن خود را بپذیریم، به خود یاد آور شویم که مجبور نیستیم در این سفر نزولی ذهن گرفتار شویم. تمرین صبر کردن به ما یادآوری می‌کند که مجبور نیستیم لحظاتمان را همیشه با انجام کاری یا فکر کردن به موضوعی پر کنیم. صبر داشتن به سادگی یعنی کاملاً باز بودن نسبت به هر لحظه، پذیرش هر لحظه در کاملترین حالت آن و داشتن شناختی مثل شناخت پروانه‌ای، به این معنی که امور تنها در زمان خودشان ظاهر می‌شوند (کابات زین، ۱۹۹۰).

حالت ذهنی آغازگری (نورس)^۱

یکی از اهداف اصلی برنامه، برانگیختن کنجکاوی درونی فرد برای مواجهه با تجربه اش است: این فرایند در کمترین سطح از درگیری با خود نوعی احساس تازگی و سرزندگی را به همراه می‌آورد. این حالت بیشتر نوعی اکتشاف در مورد چگونگی و چیستی تجربه تا تلاش برای درک چرایی آن است. این کیفیت از نوعی هدف هشیارانه برای خودداری از تحلیل تاریخچه و علل آنچه شکل گرفته حمایت می‌کند. بر این اساس شرکت کنندگان در فرایند یادگیری به گونه‌ای حمایت می‌شوند که در لحظه حال باقی بمانند و به جای اینکه از طریق از پیش ساخته‌ها به تجربه بنگرند تلاش کنند نوعی مشاهده گری توأم با شفافیت را توسعه دهند. در اغلب مواقع افکار و باورها مانع از آن می‌شوند که ما مسائل را به همان گونه‌ای ببینیم که هستند برای دیدن عظمت لحظه حال ما بایستی آنچه را که ذهن نورس نامیده می‌شود در خود بپروانیم و این کار کمک می‌کند از دست انتظاراتی که بر اساس تجارب پیشین شکل گرفته‌اند رها شویم. داشتن ذهنی باز این قدرت را می‌دهد که نسبت به امور بالقوه جدید، پذیرش داشته باشیم و از گیر افتادن در عادت‌ها رهایی یابیم. هیچ لحظه‌ای همانند لحظه‌ای

دیگر نیست. هر لحظه منحصر به فرد است و با خود امور بالقوه‌ی ویژه‌ای را در بر دارد. داشتن ذهنی نوری این حقیقت را یادآوری می‌کند. آیا شما دیگران را به همان گونه‌ای می‌بینید که هستند؟ آیا نگاه شما بازتابی از افکاری است که از آن شخص دارید. این کار و این نوع نگاه کردن را زمانیکه در طبیعت به سر می‌برید تمرین کنید. آیا شما می‌توانید آسمان، ستاره‌ها، درختان و آب و سنگ‌ها را ببینید و آیا واقعا می‌توانید آن‌ها را با ذهنی باز و شفاف به همان گونه‌ای ببینید که هستند یا اینکه این طور نیست و شما آن‌ها را همواره از پس افکار و عقایدتان می‌بینید (کابات زین، ۱۹۹۰).

اعتماد

مراجعات ترغیب می‌شوند تا به حس‌های بدنی، احساسات، افکار و حس شهودی خود ایمان بیاورند. طی یک فرایند روشنگری، آموزش دهنده حسی از اطمینان را به کارآمدی فرد در ارتباط با تجربه فردی اش انتقال می‌دهد. تمرینی که پس از انجام این روشنگری در گروه انجام می‌گیرد نوعی ساختار را در اختیار فرد می‌گذارد تا بدینوسیله با دید روشنتری به وقایع بنگرد و تجربه فردی خود را مورد کاوش قرار دهد. افزون بر این، این کار فرد را ترغیب می‌کند تا به اعتبار این شواهد تکیه کند. توسعه اطمینانی استوار به خود و احساسات بخش مهمی از حضور ذهن است. آیا می‌توانید به احساساتی که در زمان‌های تجربه رویدادهای ناخوشایند دارید ارج نهید؟ چرا همواره آن‌ها را نادیده می‌گیرید؟ یا چرا آن‌ها را به خاطر اینکه دیگران نظر متفاوتی نسبت به آن دارند نامعتبر قلمداد می‌کنید؟ در برابر اطمینان به خود، تقلید کورکورانه از دیگران قرار دارد که حقیقتاً مسیر اشتباهی است. اینکه ما شبیه فرد دیگری شویم کار غیرممکنی است. تنها امید این است که کاملاً خودتان باشید. البته این مسئله اهمیت دارد که نسبت به آنچه از منابع دیگر می‌توانید بیاموزید نگرش باز و پذیرش مدار داشته باشید. اما نهایتاً شما باید زندگی خودتان را داشته باشید، زندگی که هر لحظه اش در اختیار شماست. در هنگام انجام تمرین حضور ذهن در حال تمرین پذیرفتن مسئولیت خودتان هستید و می‌آموزید که به حالت بودن خود گوش کنید و به آن اطمینان داشته باشید. شما هر چقدر بیشتر این اطمینان را در خودتان پیور کنید اطمینان کردن به دیگران و دیدن خوبی‌های آن‌ها راحت‌تر است (کابات زین، ۱۹۹۰).

عدم تقلا

حضور ذهن هر چند مستلزم صرف انرژی و کار است اما اساساً یک فعالیت غیرانجامی است. در آن هیچ هدفی بالاتر از خود بودن (پذیرش و مشاهده خود) وجود ندارد. حضور ذهن تنها به شکلی ساده نوعی توجه کردن به هر اتفاقی است که در دنیای عین و دنیای ذهن رخ می‌دهند و اساساً در ماهیت خود هیچ‌گونه تقلا و تلاشی را برای عوض کردن شرایط حاضر ندارد. اگر احساس تنش دارید تنها به این احساس تنیدگی توجه کنید، اگر درد دارید تنها به بهترین شکلی که می‌توانید با احساسات درد همراه شوید. اگر در حال انتقاد از خود هستید تنها فعالیت ذهن قضاوت‌کننده‌تان را مورد مشاهده قرار بدهید. تنها مشاهده کنید. فرایند حضور ذهن به شما خواهد آموخت که بهترین شیوه برای دستیابی به اهداف‌تان رها کردن تقلا برای رسیدن به نتیجه و به جای آن تمرکز دقیق‌تر برای دیدن و وپذیرفتن امور به همان شکل اصلی خود در هر لحظه است. با صبر و تمرین منظم حرکت در جهت اهداف به خودی خود محقق خواهد شد (کابات زین، ۱۹۹۰).

پذیرش

آنچه که عنصر اصلی این فرایند را تشکیل می‌دهد نوعی باز بودن و تمایل به دیدن امور به همان گونه‌ای است که آن‌ها در لحظه حال تجلی یافته‌اند - راهی برای به سر کردن با واقعیت تجربه بدون تقلا برای تغییر آن. پذیرش به معنای دیدن امور به همان صورتی است که عملاً در لحظه حال وجود دارند (کابات زین، ۱۹۹۰).

پذیرش اغلب برای ما پس از پشت سر گذاشتن دوره‌های هیجانی انکار و سپس خشم حاصل می‌شود.

این مراحل، مسیر طبیعی در فرایند رسیدن به واقعیت لحظه جاری است. هر سه آن‌ها بخشی از فرایند شفایابی است. پذیرش خود پیش از انجام هر نوع تغییری ضروری است. اگر در شرایط بد قرار گرفتیم، این که منتظر بمانیم تا زمانیکه به احساس مورد نظر خود برسیم و بعد از آن خودمان را دوست داشته باشیم اصلاً راه درستی نیست. اگر نمی‌خواهیم در چرخه معیوب ناکامی فرو رویم باید آگاه باشیم که بسیار خوب است که خود را با همین وضعیت احساسی که در آن قرار گرفته‌ایم دوست داشته باشیم. پرورش آگاهانه پذیرش به معنای این

نیست که مجبوریم هر چیزی که بر ما حادث می‌شود را دوست داشته باشیم، یا این که نگرش منفعلانه‌ای را نسبت به امور پرورش دهیم و دست از اصول و ارزش‌های خود بشویم، یا برای تغییر عادات و رفتارهای خود آسیب رسان کاری انجام ندهیم، یا بی‌عدالتی یا ظلم به خود را تحمل کنیم یا این که دست از تلاش برای تغییر دنیای اطراف برداریم چون که باید آن‌ها را همان طور که هست بپذیریم و از تغییر وضع موجود ناامید باشیم.

پذیرش نوعی تمایل برای دیدن امور به همان شکلی است که واقعا هستند. این نگرش مراحل لازم برای عمل کردن به شیوه‌ای درست را نشان می‌دهد. در تمرین حضور ذهن پذیرش را با قبول هر لحظه به همان شکلی که هست و همراه شدن کامل با آن دنبال می‌کنیم. ما تلاش می‌کنیم عقایدمان را درباره آنچه باید درباره یک تجربه احساس کنیم یا شیوه خاص فکر کردن درباره یک تجربه را رها کرده و تنها به خود یادآور شویم که نسبت به هر چیزی که احساس می‌کنیم یا به آن می‌اندیشیم یا آن را می‌بینیم پذیرش داشته باشیم زیرا این تنها چیزی است که دقیقا در لحظه حال وجود دارد. اگر توجه را به لحظه حال متمرکز می‌کنیم می‌توانیم نسبت به یک مسئله مطمئن باشیم (هر آنچه در این لحظه به آن توجه می‌کنیم تغییر خواهد کرد)، این بینش به ما این فرصت را می‌دهد تا پذیرفتن هر آنچه را در لحظه بعد به وقوع می‌پیوندد برای خود تمرین کنیم. مشخص است که در پرورش پذیرش به این شیوه بینشی وجود دارد (کابات زین، ۱۹۹۰).

بگذار تا بگذرد^۱

اغلب ذهن ما را با تمام هوشی که داریم در محمضه می‌اندازد. پرورش نگرش بگذار که بگذرد و عدم دلبستگی جزء اساسی در تمرین حضور ذهن است. زمانیکه شروع به توجه کردن به تجربه درونی خود می‌کنیم، به سرعت در می‌یابیم که افکار، احساسات و موقعیت‌های ویژه‌ای وجود دارند که به نظر می‌رسد ذهن گرایش به ماندن و چسبیدن به آن‌ها را دارد. اگر آن‌ها برای ما خوشایند باشند تلاش می‌کنیم این افکار و احساسات و تجارب و موقعیت‌ها تداوم یابند، به طول انجامند و بارها و بارها تکرار شوند. همین طور افکار، احساسات و تجارب فراوان دیگری وجود دارند که تلاش می‌کنیم از آن‌ها خلاص شویم یا از آن‌ها اجتناب کرده

یا خودمان را از درگیر شدن با آن‌ها محافظت کنیم، زیرا آن‌ها به نحوی برای ما ناخوشایند، دردناک و ترس‌آور هستند.

ما در تمرین حضور ذهن تنها اجازه می‌دهیم تجربه ما تجربه ما باشد و مشاهده آن را از لحظه‌ای به لحظه دیگر تمرین می‌کنیم. نگرش بگذار که بگذرد شیوه‌ای برای پذیرش امور و همراه شدن با چستی تجربه است. زمانیکه چسبیدن و بیزاری را در ذهن خود مشاهده می‌کنیم به خود یادآور می‌شویم که بگذار که این تکانه‌ها به طور ارادی بگذرند. تنها به آنچه اتفاق خواهند افتاد بنگر. زمانیکه خودمان را در حال قضاوت کردن درباره تجربه مان می‌بینیم اجازه می‌دهیم این افکار قضاوتی بگذرند. ما به آن‌ها اجازه حضور می‌دهیم و به همان صورت هم می‌گذاریم که بگذرند. همین‌طور زمانیکه افکاری در مورد گذشته یا آینده به ذهن ما می‌آیند به آن‌ها نیز اجازه می‌دهیم عبور کنند، ما تنها آن‌ها را مشاهده می‌کنیم.

نگرش بگذار که بگذرد تجربه‌ی غریبی برای ما نیست. ما هر شب زمانیکه می‌خواهیم آن را عملاً پیاده می‌کنیم. البته زمان‌هایی را هم تجربه کرده‌ایم که ذهن از خواسته‌های خود دست بردار نبوده و به ما استرس خواب وارد شده است. ما متوجه می‌شویم زمانیکه خود را مجبور به خوابیدن می‌کنیم این کار تنها موجب بدتر شدن اوضاع می‌شود. بنابراین اگر شما می‌توانید به خواب بروید پس نشان می‌دهد شما در حال رها شدن از دلبستگی‌ها و بیزاری‌های ذهنی هستید. حالا شما نیاز به تمرین بیشتر بر روی این مهارت‌ها در زمان بیداری دارید. مراحل پایه در راهبرد بگذار که بگذرد به ترتیب زیرند:

۱- هیجان‌های خود را مورد مشاهده قرار دهید. حضور آن‌ها را مورد شناسایی قرار دهید. یک

گام به عقب بردارید. از حالت چسبندگی به هیجان‌ها خارج شوید.

۲- تلاش کنید تا هیجان‌هایتان را همچون باد که می‌آیند و می‌روند تجربه کنید (تمرکز بر

روی جنبه‌های جسمانی هیجان یا کیفیت تجربه هیجانی یا مسائلی از این دست می‌تواند بسیار مفید باشد). تلاش نکنید هیجان را متوقف و سرکوب کنید. نسبت به جریان هیجان به صورت گشوده عمل کنید. سعی نکنید که از شر هیجان‌ها خلاص شوید. آن‌ها را کنار نگذارید، در مورد آن‌ها قضاوت نکنید یا آن‌ها را طرد نکنید. تلاش نکنید تا هیجان‌ها را از خود دور کنید. به آن‌ها نچسبید. آن‌ها را تشدید نکنید.

۳- به خود یادآور شوید که شما با هیجان‌های خود یکی نیستید. لازم نیست حتما بر اساس هیجان‌ها عمل کنید.

۴- تلاش برای ساخت دیواری که هیجان‌ها را پشت آن نگه دارید همواره اثرش ورود هیجان‌ها به داخل است. به جای آن تلاش کنید هیجان‌های خود را دوست بدارید. نشان دهید تمایل دارید آن‌ها را داشته باشید (کابات زین، ۱۹۹۰).

رفتار درمانی دیالکتیک

رفتار درمانی دیالکتیک (DBT^۱) با تاکید ویژه بر هیجان‌ها، پیشرو درمان‌های نسل سوم رفتار درمانی به حساب می‌آید. برنامه جامعی که توسط لینهان (۱۹۹۳) در دانشگاه واشینگتن با هدف کاهش رفتارهای مرتبط با خودکشی و شبه خودکشی در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی توسعه داده شد آموزش حضور ذهن را به عنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درمان در کنار تحمل آشفتگی^۲، افزایش اثر بخشی بین فردی^۳ و تعدیل هیجان‌ها در بر می‌گیرد. این مهارت‌ها که در قالب مهارت آموزی به بیماران ارائه می‌شوند به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: مهارت‌های پذیرش (شامل تمرین‌های حضور ذهن و تحمل آشفتگی) و مهارت‌های تغییر (تعدیل هیجان‌ها و اثر بخشی بین فردی).

در چهارچوب دیالکتیک واقعیت به صورت امری دائما در حال تغییر و پویا در نظر گرفته می‌شود که حاصل سنتزی است که میان قطب‌های مخالف هر واقعیت به وجود می‌آید (برای مثال واقعیت هر اتم در عین کلیت آن دارای قطب‌های مثبت و منفی است). در واقع تنش میان تز و آنتی تز در هر سیستم (برای مثال مثبت و منفی، خوب و بد، والد و بزرگسال، مراجع و درمانگر، محیط و شخص) و یکپارچگی بعدی میان آن‌ها عامل ایجاد تغییر است. در نظر گرفتن چهارچوب دیالکتیک در فرمول‌بندی بیماری شناختی دارای ویژگی‌های زیر است (سوئلز و هیرد^۴، ۲۰۰۹):

اول آنکه بر این اساس اختلال‌های روانشناختی به صورت یک بدکار کردی سیستمیک دیده می‌شوند و اختلال در ارتباط با کارکرد بهنجار تعریف می‌شود و دوم آنکه در چنین حالتی برای اختلال‌ها قائل به یک علت نیستیم و عوامل مختلفی را در پدید آبی اختلال‌ها مؤثر

1- Dialectical Behavioural Therapy
3- Interpersonal effectiveness

2- Distress Tolerance
4- Swales & Heard

خواهیم دانست همان گونه که لینهان (سوئلز و هیرد، ۲۰۰۹) در فرمول‌بندی خود از اختلال شخصیت مرزی قائل به نظریه زیستی اجتماعی است.

جهت‌گیری نظریه رفتار درمانی دیالکتیک از دانش رفتاری، فلسفه دیالکتیک و تمرین‌های ذهن‌تشکیل یافته است. در واقع اساس دیالکتیکی این درمان، دیالکتیک بین پذیرش و تغییر را در بر دارد. تلاش بر آن است که قدرت بیمار در تجربه و تحمل هیجان‌های درد آور بالا رود. برای این هدف از مهارت‌های مرتبط با تمرین‌های ذهن (شکلی از تمرین‌های حضور ذهن) استفاده می‌شود و برای ایجاد تغییر از فنون رفتار درمانی عامل استفاده می‌شود. به طور خلاصه پذیرش بنیادین که در DBT بر آن بسیار تأکید می‌شود و البته ریشه در ذهن نیز دارد یعنی باز بودن کامل نسبت به چستی تجربه و درک واقعیت، درست به همان صورتی که هست. راه رسیدن به این حالت کاستن از میزان قضاوت کردن، ارزشیابی و تلاش برای اجتناب از تجربه هیجان‌ها است که در درمان‌های دیگر مبتنی بر حضور ذهن نیز بر آن تأکید می‌شود (سوئلز و هیرد، ۲۰۰۹).

یکی از ویژگی‌های برجسته این برنامه جامع بودن است به گونه‌ای که درمان‌دارای بخش‌های انفرادی، مهارت‌آموزی گروهی، آموزش خانواده و حتی جلسات مشاوره میان درمانگران برای تبادل نظر است. عنصر برجسته دیگری که در این درمان وجود دارد اعتبار بخشی^۱ به هیجان‌های بیمار است که در تاریخچه رشدی اغلب مورد غفلت^۲ قرار گرفته است. بر این اساس در بسیاری از موارد بر خلاف CBT کلاسیک، اعتبار بخشی و تلاش برای وضوح بیشتر هیجانی اجزای اصلی درمان هستند (سوئلز و هیرد، ۲۰۰۹).

هدف کلی آموزش مهارت‌های حضور ذهن در DBT توسعه سبک زندگی است که آگاهی همواره در آن حضور دارد. لینهان یک مدل سه بخشی از ذهن ارائه می‌دهد که هم ارز مدل‌های سه بخشی پیشین مانند مدل افلاطون و فروید است. اما تفاوت برجسته این مدل در آن است که این مدل بیشتر یک مدل عملکردی است. در این مدل همچون مدل افلاطون هر یک از حالت‌های ذهنی می‌توانند شرایط ذهن را در کنترل بگیرند و در زمانی دیگر جای خود را با حالتی دیگر تعویض کنند. لینهان (به نقل از سوئلز و هیرد، ۲۰۰۹) ذهن را به سه بخش تقسیم

1- validation

2- neglect

می‌کند که عبارتند از ذهن منطقی^۱، ذهن هیجانی^۲ و ذهن عقلایی^۳. هدف از یادگیری مهارت‌های حضور ذهن ایجاد ذهن عقلایی است. ذهن عقلایی حالتی از دانستن است که که در آن هیجان‌ها (ذهن هیجانی) و منطق (ذهن منطقی) برای تقویت حالتی از ذهن که گسترده‌تر از مجموع اجزای تشکیل دهنده است با یکدیگر تلفیق می‌شوند. برای رسیدن به این حالت ما در حضور ذهن به سه شیوه مهارت‌های حضور ذهن را آموزش می‌دهیم. به طور کلی این سه شیوه در قالب دو حالت کلی مهارت‌های «چه» و «چگونه»^۴ تقسیم می‌شوند. به طور کلی در برنامه DBT از تمرین‌های حضور ذهن هم برای تقویت آگاهی و هم برای افزایش قدرت مشاهده‌گری و درگیر شدن در تجربه استفاده می‌شود (مک، ۲۰۰۸). در اینجا مهارت‌های «چه» و «چگونگی» در ارتباط با مراجعان مرزی شرح داده شده است. برای دسترسی به سایر روش‌ها و تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیک می‌توانید به منابعی که در بخش پایانی ارائه شده رجوع کنید.

مهارت‌های هسته‌ای حضور ذهن در رفتار درمانی دیالکتیک

مهارت‌های حضور ذهن جزء اصلی DBT هستند (به همین خاطر از صفت هسته^۵ ای برای اشاره به مهارت‌های حضور ذهن استفاده می‌شود). آن‌ها جزء اولین مهارت‌هایی هستند که در جریان درمان آموزش داده می‌شوند و در کارت‌های روزانه قرار می‌گیرند که مراجع هر هفته باید آن‌ها را تکمیل کند. از بین چهار مهارت اصلی در DBT، این مهارت‌ها تنها مهارت‌هایی هستند که در کل دوره یک ساله درمان بر روی آن‌ها تاکید می‌شود و در مرحله آغازین آموزش سه مهارت دیگر در DBT مورد بازنگری قرار می‌گیرند. این مهارت‌ها شکل‌های روانشناختی و رفتاری اعمال مذهبی تأملی هستند که ریشه در آموزه‌های معنوی شرقی دارند.

همان‌گونه که گفته شد در DBT سه حالت اصلی برای حالت‌های ذهنی ترسیم شده است: «ذهن منطقی، ذهن هیجانی و ذهن عقلانی». زمانیکه به صورت عقلانی با اطلاعات برخورد می‌شود، تفکر حالت مستدل و منطقی دارد، به حقایق تجربی توجه می‌شود، برای رفتار برنامه‌ریزی وجود دارد، توجه حالت تمرکز یافته دارد و در برخورد با مشکلات حالت عاطفی آرام و خونسرده‌ای حفظ می‌شود. در این حالت فرد در ذهن منطقی به سر می‌برد. زمانیکه

1- reasonable mind

2- emotion mind

3- wise mind

4- what and how skills

5- core

کنترل رفتار و افکار فرد عمدتاً به وسیله حالت ذهنی هیجانی انجام می‌شود فرد در ذهن هیجانی قرار دارد. در ذهن هیجانی، شناخت‌ها حالت داغ دارند و معقول به نظر می‌رسند، تفکر منطقی دشوار است، حقایق برای همخوانی با حالت جاری عاطفی دچار بزرگنمایی یا تحریف شده و همچنین انرژی رفتاری نیز با حالت احساسی جاری هماهنگ می‌شود (سونلز و هیرد، ۲۰۰۹).

مهارت‌های «چه» حضور ذهن

مهارت‌های «چه» حضور ذهن شامل یادگیری مشاهده، توصیف و مشارکت هستند. هدف توسعه سبک زندگی است که در آن فرد بتواند به صورت آگاهانه در زندگی مشارکت داشته باشد؛ فرض DBT آن است که زندگی کردن بدون آگاهی مشخصه رفتارهای تکانشی و وابسته به خلق است. عموماً این گونه است که مشاهده و توصیف پاسخ‌های رفتاری صرفاً در آغاز یادگیری یک رفتار جدید یا زمانی که در انجام آن رفتار خللی به وجود می‌آید یا ضرورت ایجاد تغییری در آن رفتار وجود داشته باشد نقش دارند. برای مثال نواز موسیقی در مراحل اولیه یادگیری به موقعیت قرار گرفتن دست‌ها و انگشت‌هایش دقت فراوان می‌کند و ممکن است تعداد ضربه‌های خود را با صدای بلند ادا کند یا نام کلید یا تار را که در حال نواختن آن است را ببرد. با این حال هر چه مهارت در این زمینه بیشتر شود چنین مشاهده‌گری‌ها و توصیف‌هایی نیز متوقف می‌شوند. اما اگر پس از آموختن یک قطعه اشتباهی تکرار شود نوازنده مجبور خواهد شد دوباره درگیر فرایند مشاهده و توصیف گردد تا الگویی جدید آموخته شود. یادگیری رانندگی با ماشین، رقصیدن و تایپ کردن از نمونه‌های آشنای دیگری هستند که از این اصل تبعیت می‌کنند (لینهان، ۱۹۹۳).

اولین مهارت «چه» حضور ذهن مشاهده کردن است - یعنی توجه کردن به رویدادها، هیجان‌ها و سایر پاسخ‌های رفتاری بدون تلاش برای حذف آن‌ها در حالت بیزارآوری یا طولانی کردنشان در حالت‌های خوشی. آنچه فرد در این حالت می‌آموزد این است که به خود اجازه دهد هر آنچه را در لحظه حال اتفاق می‌افتد آگاهانه تجربه کند بدون اینکه موقعیت را ترک کند یا تلاش کند تا به حالت هیجانی پایان دهد. عموماً توانایی توجه کردن به رویدادها نیازمند فاصله گرفتن از رویدادهاست. مشاهده یک رویداد از خود آن رویداد مجزا و متفاوت است. مشاهده راه رفتن و راه رفتن دو پاسخ متفاوتند؛ مشاهده تفکر و تفکر دو پاسخ متفاوتند؛ مشاهده ضربان قلب و ضربان قلب دو پاسخ متفاوتند.

این مهارت بر «تجربه لحظه» بر اساس رویکردهای روانشناختی شرقی و همین طور مفاهیم غربی که روی نقش مواجهه تقویت نشده بر خاموشی اجتناب خودکار و پاسخ‌های ترس تاکید دارند متمرکز است. دومین مهارت «چه» حضور ذهن، توصیف رویدادها و پاسخ‌های شخصی در قالب کلمات است. توانایی استفاده از برجسب‌های کلامی برای رویدادهای رفتاری و محیطی، عنصری اساسی هم برای برقراری ارتباط و هم خود کنترلی است. یادگیری توصیف کردن نیازمند آن است که تلقی فرد از احساسات و افکارش حالت برابر انگاری کلامی^۱ را نداشته باشد؛ یعنی فرد افکار و احساساتش را به عنوان بازنمایی‌های واقعی رویدادهای محیطی محسوب نکند. برای نمونه داشتن احساس ترس ضرورتاً به معنای این نیست که موقعیت، تهدیدی برای زندگی یا بهزیستی فرد محسوب می‌شود. بسیاری از افراد از جمله مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی، پاسخ‌های هیجانی را با رویدادهای برانگیزاننده اشتباه می‌گیرند. ممکن است مؤلفه‌های جسمانی ترس (احساس می‌کنم عضلات شکم سفت شده است، گلویم منقبض شده است) با ادراکات محیطی («در حال امتحان دادن در مدرسه‌ام») اشتباه گرفته شوند که نتیجه آن ایجاد فکری ناکارآمد («در امتحان مردود خواهم شد») خواهد بود. اغلب افکار معادل واقعیت ادراک می‌شوند، یعنی افکار (برای مثال احساس می‌کنم منفورم) با حقایق (من آدم منفوری هستم) اشتباه گرفته می‌شوند. یکی از اهداف اصلی شناخت درمانی آزمودن رابطه بین افکار با رویدادهای معادل محیطی است (لینهان، ۱۹۹۳).

سومین مهارت «چه» حضور ذهن، توانایی مشارکت کردن بدون خودآگاهی است. فردی که در حالت مشارکت قرار دارد کاملاً درگیر فعالیت‌ها در لحظه حال می‌شود بدون اینکه خود را از رویدادها و تعاملات جاری مجزا سازد. کیفیت عمل کیفیتی خود به خودی و فی ذات است؛ رابطه فرد و محیط نیز رابطه‌ای معلوم و تا حدودی بر اساس عادت است. البته مشارکت کردن ممکن است به صورت ناآگاهانه (بدون حضور ذهن) نیز انجام شود. همه ما رانندگی کردن در مسیر پر و پیچ و خم تا رسیدن به خانه خود را بارها در حالیکه به موضوعی فکر می‌کرده‌ایم تجربه کرده‌ایم. در این حالات ما در فعالیت مشارکت داشته‌ایم اما هرگز آگاهی از آنچه در جریان بوده نداشته‌ایم. نمونه خوبی از مشارکت توأم با حضور ذهن قهرمان ماهر است که به جای گیر کردن دربرآورده کردن خواسته‌های مرتبط با آگاهی از خود به صورت انعطاف‌پذیر و روانی به

1- Literally

خواسته‌های موقعیت با هشیاری و آگاهی پاسخ می‌دهد. حضور ذهن مشارکت کردن در تکلیف بدون توجه به تکلیف است؛ حضور ذهن نوعی مشارکت توأم با توجه است (لینهان، ۱۹۹۳)

مهارت‌های «چگونگی» حضور ذهن

سه مهارت دیگر حضور ذهن در ارتباط با شیوه توجه، مشاهده و مشارکت هستند؛ این سه مهارت شامل حفظ دیدگاهی غیر قضاوتی، تمرکز بر یک فعالیت در هر لحظه و مؤثر بودن (در انجام کاری که انجام می‌دهیم) می‌شوند. حالت غیر قضاوتی صرفاً به معنای اتخاذ رویکرد غیر ارزش‌گذارانه نسبت به امور و قضاوت نکردن در مورد آن‌ها بر اساس خوبی یا بدی است. این دیدگاه غیر قضاوتی به معنای تغییر قضاوت‌های منفی به قضاوت‌های مثبت نیست. اگر چه مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی در برداشت از خود و دیگران گرایش به قضاوت به صورت بیش از حد مثبت (ایده‌آل‌سازی) یا بیش از حد منفی (بی‌ارزش‌سازی) دارند اما در اینجا هدف متعادل‌سازی آن‌ها از لحاظ قضاوت کردن نیست بلکه هدف اصلی آن است که این افراد قادر شوند در مجموع قضاوت را کنار بگذارند. این نکته‌ی بسیار ظریف اما با اهمیتی است. مشکلی که در قضاوت کردن ممکن است به وجود آید حالتی است که طی آن فردی که می‌تواند ارزشمند محسوب شود هم او می‌تواند بی‌ارزش جلوه کند. در DBT بر نتیجه رفتار و رویدادها تاکید می‌شود. برای مثال رفتار کسی ممکن است منجر به عواقبی ناخوشایند هم برای خودش و هم دیگران شود یا عواقب یک عمل ممکن است مخرب باشد. با رویکردی غیر قضاوتی این عواقب مورد مشاهده قرار می‌گیرند اما ضرورتاً برچسب بد به آن‌ها زده نمی‌شود (لینهان، ۱۹۹۳).

دومین مهارت «چگونگی» با یادگیری متمرکز کردن ذهن و آگاهی از فعالیت لحظه حال ارتباط دارد و این ویژگی در برابر حالتی قرارداد دارد که مشغول فعالیت‌های مختلف یا فعالیت جاری می‌شویم اما فکر در جای دیگری به سر می‌برد. دستیابی به چنین قدرت تمرکزی نیازمند کنترل توجه است، قابلیتی که اکثر افراد مرزی فاقد آن هستند. مراجعان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی اغلب در اثر افکار و تصورات گذشته، نگرانی‌های آینده، نشخوارهای فکری درباره مشکلاتشان یا خلق‌های منفی دچار سرگردانی هستند. آن‌ها در بسیاری از مواقع نمی‌توانند مسائل‌شان را کنار بگذارند و توجه خود را بر تکلیف در حال انجام متمرکز کنند.

زمانیکه آن‌ها درگیر فعالیت می‌شوند توجه شان اغلب پراکنده می‌شود. مراجع باید شیوه متمرکز کردن توجه به یک تکلیف یا فعالیت در یک لحظه و درگیر شدن با فعالیت به شکل هوشیارانه، آگاهانه و توأم با بیداری را بیاموزد (لینهان، ۱۹۹۳).

هدف از سومین مهارت «چگونگی» (مؤثر بودن) هدایت مراجع در جهت کاهش گرایش به نگران شدن در مورد درستی عمل انجام شده یا کار خواسته شده در یک موقعیت خاص است. مؤثر بودن متضاد حالت به اصطلاح با خود بد کردن است. اغلب این جمله‌ها از مراجعان شنیده می‌شود: «بازی زندگی» یا «هر کاری که جواب بدهد انجام می‌دهم». بر حسب رویکرد مدی‌تیشن شرقی تمرکز بر مؤثر بودن عبارت از به کارگیری ابزار کارآمد است. البته ناتوانی مراجعان مرزی در رها کردن ایده‌آل «بی‌عیب عمل کردن» در مسیر دستیابی به اهداف، ریشه در تجارب فردی این افراد در محیط‌های بی‌اعتبار ساز دارد. برای بسیاری از مراجعان موضوع اصلی آن است که آیا می‌توانند واقعا به ادراک، قضاوت‌ها و تصمیم‌های فردی خود اطمینان کنند، یعنی آیا آن‌ها می‌توانند انتظار داشته باشند که اعمال شان درست باشد. با این حال اتخاذ رویکردی افراط گرایانه با تکیه بیش از حد بر اصول به جای نتیجه اغلب منجر به ناامیدی مراجع و بیگانگی او با دیگران می‌شود. بالاخره همه ما مجبوریم برخی مواقع تابع شرایط باشیم. گاهی اوقات نیز مراجعان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی تسلیم شرایط می‌شوند در حالیکه در آن موقعیت‌ها، پی‌گیری ایده‌آل بی‌عیب عمل کردن برای دستیابی به احساس مؤثر بودن یک پاسخ ماهرانه تلقی می‌شود (لینهان، ۱۹۹۳).

کاربرد حضور ذهن در درمان پذیرش و تعهد

درمان پذیرش و تعهد (ACT¹) که بر مبنای نظریه چهارچوب رابطه‌ای قرار دارد مفاهیم حضور ذهن، پذیرش و شفاف سازی ارزش‌ها را در چهارچوب درمان رفتاری سنتی تلفیق کرده است. شواهد متعددی از اثر بخشی این رویکرد در طیفی از اختلال‌های مختلف وجود دارد.

نظریه چهارچوب رابطه‌ای

چهارچوب رابطه‌ای^۲ تلاشی برای درک چگونگی هدایت رفتار بشر به وسیله قواعد زبانی است. مضمون این نظریه درباره قدرت عجیب انسان در یادگیری به هم مرتبط کردن و ترکیب

روابط میان محرک‌ها و قائل شدن عملکردهای دلبخواهی یا قراردادی برای آن‌ها است. برای مثال زمانیکه کودکی یاد می‌گیرد x کوچکتر از X است ممکن است بعدها همین ارتباط میان این دو محرک را به رویدادهایی که تحت کنترل سرنخ‌های قراردادی نیستند نیز به کار بندد. آنچه که به لحاظ بالینی اهمیت دارد آن است که عملکردهایی که به یکی از طرفین یک رابطه داده می‌شود می‌تواند عملکرد طرف دیگر رابطه را نیز تغییر دهد. تصور کنید کودکی که تا به حال گربه را ندیده است یا با او بازی نکرده است. پس از یادگیری این ارتباط «گ-ر-ب-ه-
 ← حیوان، ← گ-ر-ب-ه ← گربه، کودک می‌تواند چهار ارتباط دیگر را از این رابطه‌ها مشتق کند: حیوان ← گ-ر-ب-ه، گربه ← گ-ر-ب-ه، گربه ← حیوان و حیوان ← گربه. حالا تصور کنید زمانی که کودک در حال بازی کردن با گربه است خراشی بر دست او وارد شود، او سریع گربه می‌کند و پا به فرار می‌گذارد. بعدها زمانیکه کودک صدای پدر را می‌شنود که می‌گوید «ببین، یک گربه آنجاست» ممکن است گربه سر دهد و پا به فرار بگذارد، این در حالی است که وقتی کودک زخمی شده بود این جمله را نشنیده بود. آنچه این دو موقعیت را کنار هم قرار می‌دهد ویژگی‌های ذاتی و قراردادی آن‌ها نیست بلکه روابط مشتق شده میان این موقعیت‌ها است که واکنش‌های هیجانی یکسانی را موجب می‌شود. بر اساس این نظریه بیشتر رنج و مشکلات هیجانی انسان در مقایسه با سایر موجودات بی‌کلام به دلیل وجود زبان است و هدف درمان آن است که بتوانیم به جای اینکه از جانب زبان مورد استفاده قرار گیریم، استفاده از آن را بیاموزیم (یعنی شرایط به گونه‌ای نشود که قواعد زبانی رفتار ما را به شیوه‌ای نامطلوب و ضرررسان هدایت کنند). زبان به دلیل کارکردهای ویژه‌اش (برنامه‌ریزی کردن، استدلال، مقایسه کردن، ارجاع دادن، قضاوت کردن) همچون شمشیر دو لبه‌ای عمل می‌کند که لبه مفید آن پیشرفت و تحول را به همراه دارد اما لبه مضر آن رنج و مشکلات هیجانی را دامن می‌زند (هیز، فلت و لینهان، ۲۰۰۴).

ما به عنوان انسان دائماً در تعامل خود با دیگران و با محیط اطراف در حال برقراری ارتباط بین رویدادها، کلمات، احساسات، تجارب و تصورات هستیم. یادگیری رابطه‌ای از یک حیث کارکردی و سازگارانه است و از حیث آنکه این توان را به محرکات مختلف برای ایجاد دردهای روانشناختی می‌دهد عامل آسیب‌پذیری به حساب می‌آید. برای مثال افکار مرتبط با

مرگ همسر می‌تواند به وسیله گوش دادن به یک آهنگ، رفتن به یک رستوران خاص، احساس غمگینی یا مشاهده غروبی زیبا برانگیخته شوند، در چنین شرایطی انجام رفتاری برای غلبه بر این افکار و اجتناب از درد هیجانی غیر ممکن است. شاید در چنین شرایطی بهترین رفتار توسعه دیدگاهی پذیرش مدارانه و به اعتبار لینهان معتبرسازی تجربه هیجانی باشد (هیز، استروشال و ویلسون، ۲۰۰۳).

نظریه آسیب شناسی روانی ACT: انعطاف ناپذیری روانشناختی

دیدگاه ACT در مورد اساس ایجاد آسیب شناسی روانی مدل هنجاریت مخرب^۲ است، یعنی در ایجاد آسیب شناسی روانی فرایندهای بهنجاری که کارکردهای سازگارانهای دارند نقش تخریب گرانه بازی می‌کنند و بیشترین سهم هم مربوط به زبان است. این دید کاملاً با دیدگاه پزشکی / نشانه‌ها در مورد آسیب شناسی روانی متفاوت است (هیز، استروشال و ویلسون، ۲۰۰۳).

همان‌گونه که در بخش مربوط به نظریه چهارچوب رابطه‌ای اشاره شد، توانایی ایجاد مجموعه‌هایی از چهارچوب‌های رابطه‌ای به انسان قدرت فکر کردن یا حرف زدن درباره رویدادهایی که در حال حاضر حضور ندارند، مقایسه نتایج بالقوه و تحلیل رویدادها را می‌دهد. برای مثال زمانی که دری قفل است انسان می‌تواند با چهارچوب‌های رابطه‌ای که برای خود ایجاد می‌کند به تفکر بپردازد. برای مثال تخمین زمانی (جملاتی در قالب اگر... آن گاه) و یا مقایسه وضعیت جاری با موقعیت‌های قبلی. این قابلیت کاملاً مفید است و یکی از عواملی است که منجر به موفقیت‌های بوم شناختی بشر روی کره زمین شده است (هیز، فلت و لینهان، ۲۰۰۴).

با این حال همین قابلیت برقراری چهارچوب‌های رابطه‌ای مهم‌ترین عاملی است که در رنج بشر و مشکلات هیجانش تأثیرگذار بوده است. برای مثال فرد مبتلا به ترس اجتماعی از همین چهارچوب‌های رابطه‌ای در مورد موقعیت سخنرانی استفاده می‌کند. «اگر از سخنرانی اجتناب کنم، مضطرب نخواهم شد» یا یک فرد افسرده ممکن است از همین چهارچوب رابطه‌ای در ارتباط با اعتماد به نفس خود استفاده کند «اگر دست به خودکشی بزنم، بدبختی‌هایم به پایان خواهد رسید». به وسیله این نوع چهارچوب‌های رابطه‌ای انسان‌ها نسبت به عملکردهای خود دچار نگرانی می‌شوند، خود یا رفیق‌شان را بر اساس ایده‌آل‌های‌شان منفی ارزیابی می‌کنند،

لحظه حال را با گذشته یا با نگرانی‌های آینده مقایسه می‌کنند. بنا براین بر اساس الگوی هنجاریت مخرب، زبان که فی ذات عملکرد بهنجاری دارد ممکن است به گونه‌ای عمل کند که منجر به ایجاد آسیب‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روانشناختی شود. از حیث هیز، فلت و لینهان (۲۰۰۴) این کارکردهای مخرب زبان عبارتند از: *افزایش فراوانی درد، امتزاج شناختی و اجتناب تجربه‌ای*. در ذیل به طور مختصر به هریک از این موارد پرداخته خواهد شد.

افزایش فراوانی درد^۱

موجودات به طور طبیعی باید خود را نسبت به تحریکات بی‌زاری آور سازگار سازند و این مسئله از اهمیت تکاملی بالایی برخوردار است. چهارچوب‌های رابطه‌ای به میزان زیادی موجب افزایش دسترسی به رویدادهای بی‌زاری آور می‌شوند. برای مثال سگی که از سوی مرد غریبه‌ای لگد خورده ممکن است تا زمانی که آن مرد در دامنه بینایی او قرار دارد ناراحت باشد و بعد هم همه چیز زندگی سگ بدون دوباره زنده شدن آن خاطره به حال عادی برگردد اما همین حادثه برای انسان اندیشمند مجهز به زبان می‌تواند این تجربه را در بافت‌های تجربه‌ای دیگر نیز بازسازی کند و بر شدت درد هیجانی این موقعیت بیافزاید. شرایط برای انسان می‌تواند از این هم بدتر باشد. مثلاً ممکن است تجربه منفی هم در کار نباشد (برای مثال شما در حال خوردن کیک روز تولد خود هستید یا به غروب آسمان خیره شده‌اید اما همین قدرت برقراری چهارچوب‌های رابطه‌ای می‌تواند هیجان منفی مانند هیجان موقعیت اول را رقم بزند. شما دوباره به این فکر خواهید که قبل از آن که آن اتفاق برایم رخ نداده بود چقدر شاد بودم و اکنون!). انسان‌ها از قابلیت بالایی برای تأثیرپذیری از تحریکات بی‌زاری آور برخوردارند و در عین حال توانایی کاهش دردهای روانشناختی را از طریق راه‌های موقعیتی ساده را ندارند (هیز، فلت و لینهان، ۲۰۰۴).

امتزاج شناختی^۲

به طور خلاصه امتزاج شناختی به تسلط کارکردهای زبانی در هدایت و تنظیم رفتار اشاره دارد، که هر چند به وجودآورنده خلاقیت و پیشرفت بشر بوده اما معایب و محدودیت‌هایی را بر او تحمیل کرده است. برای مثال اکثر رفتارهایی که تحت کنترل قواعد زبانی هستند حالت

انعطاف ناپذیرانه و محدود دارند: مثلاً این ویژگی قابلیت تماس با اینجا و اکنون را دچار مشکل می‌کند و انسان همواره درگیر کارکردهای قضاوتی و ارزشیابی کننده تجارب قرار خواهد گرفت. مثال بارز امتزاج شناختی در بیماران مبتلا به اختلال وسواس - اجبار مشاهده می‌شود: این بیماران تجربه محتوای وسواس‌ها را با انجام واقعی آن عمل برابر می‌گیرند (امتزاج فکر - عمل)^۱ و برای بی‌اثر کردن این حالت دست به اعمال جبری می‌زنند (ولز، ۲۰۰۹).

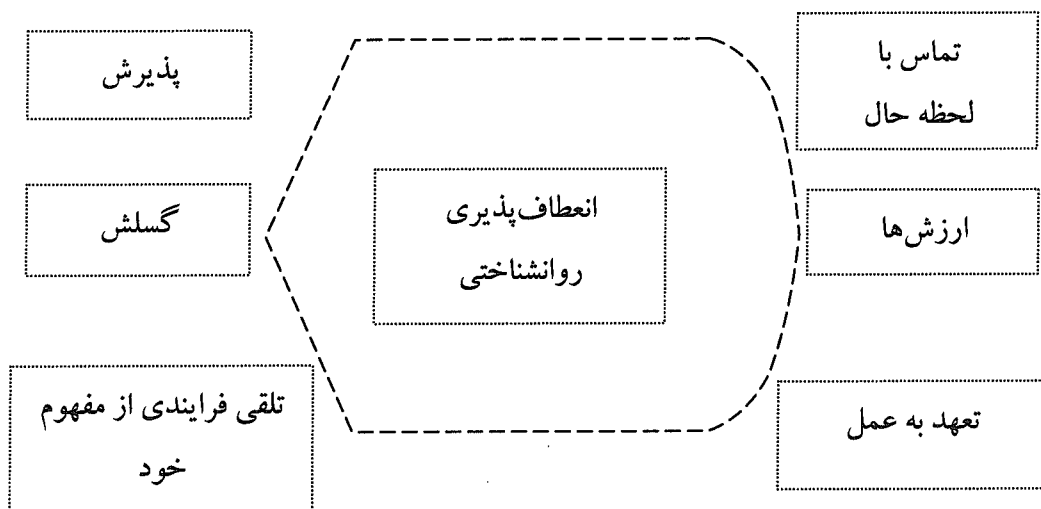
اجتناب تجربه‌ای^۲

اجتناب تجربه‌ای زمانی رخ می‌دهد که فرد نمی‌خواهد در تماس با تجارب شخصی و درون روانی (اعم از حس‌های بدنی، هیجان‌ها، افکار، خاطرات، گرایش‌های رفتاری) قرار بگیرد و برای تغییر شکل و فراوانی این رویدادها و موقعیت‌های برانگیزاننده آن‌ها اقداماتی را انجام می‌دهد، اگرچه این اقدامات اثرات مخربی را برای فرد به همراه دارند. یکی از پیامدهای تکامل‌جانشین شدن کارکردهای زبانی به جای مولفه‌های حرکتی و بیانی هیجان‌ها و ساختن مفهومی به نام خود است. بر این اساس اجتناب تجربه‌ای ابزار زبان برای محقق کردن این کارکردها و تامین امنیت خیالی است. تصویری که از اختلال‌های روانشناختی مختلف قابل مشاهده است تجلی کارکرد مختل ساز اجتناب تجربه‌ای است و بسیاری از پژوهش‌ها رابطه منفی بین راهبردهای مبتنی بر اجتناب و تشدید نشانه‌های بیماری‌ها را نشان داده‌اند (هیز، و همکاران، ۲۰۰۴).

نظریه‌ای برای تغییر: انعطاف پذیری روانشناختی

هدف ACT برقراری انعطاف پذیری روانشناختی است و از آنجاییکه حذف فرایندهای زبانی که برای انسان‌ها مشکل‌آفرینند امکان‌پذیر نیست هدف ایجاد کنترل بافتاری بر این فرایندهاست. شش فرایند اصلی در قالب یک فرایند زیر بنایی تر (انعطاف پذیری روانشناختی) به عنوان اجزای اصلی فرایند تغییر ACT معرفی شده‌اند. سه فرایندی که در ارتباط با عملکردهای حضور ذهن یعنی تماس با لحظه جاری قرار دارند عبارتند از: پذیرش، تماس داشتن با لحظه حال، گسلش^۳ و نگرش به خود در قالبی بافتاری. آنچه جزء مرتبط با تعهد را در این درمان شکل می‌دهد تاکید است که در آن بر انجام اعمال بر اساس ارزش‌ها و تعهد در

عمل می‌شود. بر این اساس برای مثال بیمار وسواسی که قسمت اعظم روز را صرف اجتناب از تماس با آلودگی‌ها و رعایت اعمال جبری مرتبط با شست و شو می‌کند و اجتناب مانع از آن شده است که بسیاری از علایق و ارزش‌هایی را که در زندگی برایش مهم بوده (مثلاً مادری که یکی از ارزش‌های زندگی‌اش توجه و مراقبت از فرزندان و تقسیم علایق با همسر خود بوده ولی بیماری باعث شده نتواند ارزش‌ها و علایق خود را دنبال کند) ترغیب می‌شود تا با مشخص سازی ارزش‌های خود برای انجام اعمال مرتبط با ارزش‌ها و اهدافش متعهد گردد. البته از راهبردهای مخصوصی برای تسهیل این عملکردها استفاده می‌شود (هیز، فلت و لینهان^۱، ۲۰۰۴). ما در اینجا به فرایندهای مرتبط با حضور ذهن خواهیم پرداخت.



شکل ۴ - جنبه‌های مربوط به انعطاف پذیری روانشناختی بر اساس مدل تغییر ACT، اقتباس از (هیز، و همکاران ۲۰۰۴).

بر این اساس در درمان به شیوه ACT تلاش بر آن است که رابطه ویژه کلامی/اجتماعی در درمان ایجاد شود تا موجب کاهش اجتناب تجربه‌ای، امتزاج شناختی، دلیل تراشی و سایر عوامل منفی شوند که در ایجاد آسیب شناسی روانی نقش دارند. برای رسیدن به این هدف در درمان به میزان فراوان از استعاره، پارادوکس و تمرین‌های تجربی استفاده می‌شود تا بیمار به

1- Hays, Follette, Linhan

دامی که زبان و کارکردهای نابهنجار زبانی برای او ایجاد کرده‌اند پی ببرد. به عبارت دیگر یکی از اهداف درمان این است که بیمار تمایز بین موقعیت‌هایی که در آن‌ها تغییر رفتاری مستقیم امکان‌پذیر است (تعهد) را از موقعیت‌هایی دریابد که پذیرش روانشناختی گزینه رفتاری مناسب‌تری است. مراحل درمان در ACT به گونه‌ای طراحی می‌شوند که بیمار از حالت بیش تمرکزی بر محتوای تجارب روانشناختی به نوعی ادراک از بافتی برسد که تجربه در آن حادث می‌شود. برای ایجاد چنین تغییر جهت دهی، درمانگر ACT به دنبال اهداف زیر است:

- (۱) کاهش برنامه‌های رفتاری ناکارآمد برای تغییر^۱ (۲) افزایش بینش بیمار نسبت به اساس کنترل گری هیجانی که زیر بنای دستورات رفتاری ناکارآمد برای تغییر و راهبردهای اجتنابی است (۳) کمک به بیمار برای شناسایی و تمایز امتزاج شناختی (۴) کمک به بیمار برای برقراری تماس با حسی از خود که با واکنش‌های برنامه‌ریزی شده و باورهای واقعی درباره خود متفاوت است (۵) کمک به بیمار برای شناسایی جهت‌ها و اهداف ارزشمند در زندگی و اعمال ضروری برای دستیابی به آن‌ها (۶) حمایت از بیماران برای درگیر شدن در اعمال متعهدانه (هیز، و همکاران ۲۰۰۳).

تکنیک‌های حضور ذهن در ACT

جلسات ACT اغلب با تمرین‌های حضور ذهن آغاز می‌شود و از آن‌ها به طور مرتب در جریان درمان استفاده می‌شود. با این حال بیشتر تمرین‌های حضور ذهن در ACT بر اساس تصویرپردازی است و ماهیت تجسمی دارد. به تمرین تجسمی زیر توجه کنید. هدف اغلب این تمرین‌ها ایجاد ناهمجوشی شناختی است. یعنی بیمار افکار آزار دهنده یا سایر تجارب درون روانی آزاردهنده را بدون قضاوت و اجتناب صرفاً به عنوان رویدادی ذهنی در هشیری تجربه کند.

تصور کن کنار رودخانه‌ای نشسته‌ای که مسیر آن را درختان بید بلندی پوشانده است. پاییز است و برگ‌ها از درختان می‌ریزند و سوار بر آب رود می‌شوند. ببینید آیا می‌توانید افکار، احساسات یا حس‌های بدنی آزار دهنده‌ات را بر روی آن برگ‌ها که اکنون سوار بر موج‌های آب رودند بنویسی یا تصاویر ناخوشایند

ذهنیت را بر روی آن‌ها تصور کنی؟ تنها مشاهده کن چگونه افکار و احساسات تو سوار بر برگ در مسیر رودخانه جا به جا می‌شوند؟ آیا می‌توانی از آن‌ها جدا شوی؟ بین این کار چه تأثیری بر شریط دارد؟ (هیز و همکاران، ۲۰۰۴).

به عنوان مثال دیگر به یکی دیگر از تمرین‌های حضور ذهن در ACT تحت عنوان تمرین سربازان و رژه توجه کنید:

می‌خواهم با هم تمرینی انجام دهیم تا تفاوت بین نگاه کردن به افکار را در مقابل با این افکار نگاه کردن برای روشن‌تر کنم. از شما می‌خواهم خودت را آزاد بگذاری و بگذاری همه افکار در صحنه هشیاری ذهنت حاضر باشند. تصور کن افکاری که به ذهنت می‌رسد مانند سربازان کوچکی هستند که رژه خود را از کنار گوش تو آغاز کرده‌اند و در حال عبور از روبرویت هستند. سربازان در حال حمل لوح‌هایی هستند و هر یک از افکار شما در قالب کلمات و تصاویر بر روی آن لوح‌ها نوشته شده است. تکلیف مشخص و ساده است: رژه را مشاهده کنید و ببینید چه مدت زمان می‌توانید جریان رژه را دنبال کنید. اگر توجه به هر دلیلی متوقف شد - اگر به رژه ملحق شدید، اگر از جایگاه حضار رژه خارج شدید، اگر به سربازی در حال رژه تبدیل شدید یا هر چیز دیگر - ببینید آیا می‌توانید دوباره برگردید و اتفاق یا رویدادی را که پیش از متوقف شدن رژه رخ داده بود را شناسایی کنید (هیز و همکاران، ۲۰۰۴).

هدف این تمرین مثل سایر تمرین‌های حضور ذهن در ACT تسهیل تغییر نگرش نسبت به افکار و برابر ندانستن آن‌ها به عنوان بازنمایی‌های عینی از واقعیت و برجسته کردن تمایز نگاه کردن به افکار در مقابل با این افکار نگاه کردن است. یافته‌های مختلف نشان داده است که این تمرین‌ها به دو شیوه موجب کاهش مشکلات هیجانی می‌شوند (الف) کاهش فراوانی افکار آزاردهنده (ب) کاهش باور به قدرت افکار (هیز و همکاران، ۲۰۰۴).

روانشناسی مثبت و حضور ذهن

همخوان با اهداف روانشناسی مثبت در ارتباط با ارتقای تاب آوری، حضور ذهن شامل اهدافی همچون ارتقای بهزیستی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن است. همچنین ممکن است اصول و تمرین‌های حضور ذهن برخی از فرایندهایی را که روانشناسی مثبت به دنبال

تایید اثر بخشی آن‌هاست مانند تجربه اوج^۱، امید، تاب‌آوری و بخشش به ارمغان آورد (بیر، ۲۰۰۳). برخلاف بسیاری از مکاتب روان‌درمانی و البته همخوان با اهداف ومفروضه‌های روانشناسی مثبت، تأمل حضور ذهن فرض وجود آسیب‌شناسی را نمی‌پذیرد یا در درمان بر هدف تغییر تاکید چندانی ندارد. در نتیجه به نظر بهتر می‌رسد که تمرین حضور ذهن را به عنوان راهکاری پیشگیرانه همخوان با اهداف روانشناسی مثبت تلقی کنیم. اگرچه تغییر همواره و در اغلب موارد با به کارگیری حضور ذهن همراه است اما این مسئله به خاطر دور انداختن هیجان‌ها نیست بلکه به نظر می‌رسد عامل اصلی در اثر بخشی درمان یادگیری روش زندگی کردن و پذیرفتن محدودیت‌های جسمانی و روانشناختی است (بیر، ۲۰۰۳).

در برنامه‌های روانشناسی مثبت یکی از عناصر اصلی در درمان پاسخ به سوال «من کیستم؟» است. برای این کار بیمار ابتدا باید بتواند الگوهای عادی ذهن خود را بشناسد و بعد آگاه شود چه عاملی موجب ایجاد رنج در او می‌شود. در واقع آنچه موجب رنج می‌شود چیزی است که با خویشتن واقعی در تضاد است. به سخن دیگر عادت‌ها مانع از رسیدن به خود واقعی در ما می‌شوند. در روانشناسی مثبت عقیده بر این است که ما برای رهایی از این عادت‌ها که زندگی را با رنج توأم کرده‌اند باید مراحل را طی کنیم که به صورت سه مرحله‌ای است: مرحله یا ایستگاه اول رعایت اخلاق است و منظور از آن آسیب نرساندن به خود و دیگران است. در روانشناسی مثبت به این مرحله قاعده طلایی نیز گفته می‌شود (آنچه را برای خود نمی‌پسندی برای دیگران نیز می‌پسند). مرحله یا ایستگاه دوم هدایت ذهن است. هدف از این مرحله کنترل الگوهای عادی ذهن است و در اینجا از همان تکنیک‌های حضور ذهن استفاده می‌شود با این تفاوت که بر بعد تصویرپردازی و تجسم بیشتر تاکید می‌شود. مرحله یا ایستگاه سوم در ارتباط با شناخت ماهیت حقیقی خود و متعهد شدن به مسیر است. در واقع هدف اصلی آن است که فرد قادر شود تا از الگوهای عادی ذهن خود به این طریق آگاه شود و به خویشتن واقعی نزدیک شود. بر این اساس به نظر می‌رسد تمرین‌های حضور ذهن همچون حلقه واسطی عمل می‌کند که درمان شناختی رفتاری و روانشناسی مثبت را به هم پیوند می‌دهد (بیر، ۲۰۰۳).

برخی از ویژگیهای مفاهیم مورد تاکید روانشناسی مثبت (برای مثال تجربه اوج) شامل مشارکت داشتن، حضور^۱ و وضوح^۲ دارای مشترکات فراوانی با حضور ذهن است. همینطور تاکیدى که در روانشناسى مثبت بر اهمیت بخشش^۳ و شفقت می‌شود به میزان زیادى با مفاهیم درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن همخوانی دارد (همیلتون، کلیتزمن، گات^۴، ۲۰۰۶).

درمان‌های رفتاری مبتنی بر پذیرش

رومرو اورسیلو (۲۰۰۹) با تلفیق بینش و تکنیک‌های مبتنی بر حضور ذهن و پذیرش با اصول رفتاردرمانی برنامه درمانی با عنوان درمان‌های رفتاری مبتنی بر پذیرش (ABBTs^۵) را توسعه دادند و به طور خاص آن را بر روی بیماران طبقه اضطراب (شامل ترس مرضی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال استرس پس آسیمی و اختلال وسواس - اجبار) اجرا و مورد بررسی‌های تجربی قرار داده‌اند. مشخصه اصلی این روش در برابر سایر رویکردهای مبتنی بر حضور ذهن و پذیرش مانند MBCT, MBSR, MBRP اجرای برنامه در قالب جلسات انفرادی است، با این حال بدنه اصلی این درمان مبتنی بر ACT است. اهداف این رویکرد شامل تغییر ارتباط با تجارب درونی، کاهش اجتناب عادتی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی آشفته ساز و زندگی کردن به گونه‌ای معنادار و ارزشمند از لحاظ شخصی هستند. رومرو و اورسیلو (۲۰۰۹) در جستجو برای حمایت تجربی، برنامه ABBTs را در قالب ۱۶ جلسه انفرادی بر روی ۲۶ بیمار مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در قالب یک طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون کارآزمایی بالینی پیاده نمودند. این پژوهش این نتایج را به دست داد: الف) در گروه ABBTs در مقایسه با گروه کنترل بهبودی بیشتری در مورد نشانه‌ها، وضعیت تشخیصی و مکانیسم‌های پیشنهادی تغییر به دست آمد ب) ۷۵٪ از افرادی که درمان شده بودند بر اساس شاخص ارزیابی عملکرد معیارهای عملکرد بالا را به دست آوردند ج) بهبودی برای گروه ABBTs در دوره پی‌گیری ۹ ماهه نیز ثابت باقی ماند.

فرمول‌بندی رویکرد رفتاری مبتنی بر پذیرش از مشکلات بالینی

درمان در رویکرد شناختی - رفتاری همواره با توسعه یک نوع فرمول‌بندی یا مدلی که تبیین‌گر چگونگی شروع و تداوم اختلال است آغاز می‌شود. این کار بنیانی برای طراحی یک برنامه

1- presence

2- clarity

3- forgiveness

4- Hamilton, Klitzman, Guyotte

5- Acceptance-Based Behavior Therapies

درمان انفرادی است. در رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش این نوع ضابطه مندی را رومر و اورسیلو با توجه به مدلی که در این رویکرد برای تبیین مشکلات بالینی وجود دارد توسعه داده‌اند. این مدل دارای سه جزء اصلی است که به یکدیگر مرتبط هستند. اول آنکه مشکلات بالینی محصول شیوه‌ای است که افراد با تجارب درونی خود مرتبط می‌شوند. این ارتباط در حالت مرضی به صورت‌های درهم تنیده^۱، در تنگنا افتاده و مختلط می‌باشد و به معنای ارتباطی است که فرد کاملاً با افکار، احساسات، تصورات و حس‌های بدنی خود همانند سازی کرده است. برای مثال همه افراد از زمانی به زمانی دیگر ممکن است دچار غمگینی شوند اما فردی که با تجارب درونیش گره خورده ممکن است خود را به دلیل غمگینی فردی ضعیف بینداند. در نتیجه بیش همانندسازی و در هم تنیدگی با تجارب درونی زنجیره‌ای از پاسخ‌های مشکل ساز از جانب فرد صادر می‌شود. در چنین حالتی، اضطراب به عنوان هیجان طبیعی که فراز و فرود مشخصی دارد نگریسته نمی‌شود بلکه آن به عنوان حالتی معرف یا فراگیر در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند تحت قضاوت قرار بگیرد و به عنوان غیر قابل تحمل یا غیر قابل پذیرش تلقی گردد. دومین جزء مدل، اجتناب تجربه‌ای یا تلاش‌های هیجانی، شناختی و رفتاری برای اجتناب یا گریز از افکار، احساسات، خاطرات و حس‌های بدنی آشفته ساز است. مراجعان اغلب با امید اصلاح شرایط زندگیشان درگیر اجتناب تجربه‌ای می‌شوند اما نتیجه به صورت معکوسی موجب افزایش آشفتگی یا تنزل کیفیت زندگی می‌شود. اگر مراجعی با یک هیجان در هم تنیده باشد و به آن هیجان به عنوان عاملی بالقوه مستاصل کننده و خطرآفرین بنگرد احتمالاً او برای درگیر شدن در راهبردهایی با هدف اجتناب یا تغییر آن تجربه درونی برانگیخته می‌شود. برای مثال ممکن است مراجع هر زمانیکه دچار اضطراب شد آن را بازتابی از ضعف خود و عاملی تهدید کننده برشمارد و تلاش کند از شر آن خلاص شود اما در اغلب موارد این تلاش‌ها ناکام می‌مانند و برعکس موجب تشدید تصویری منفی می‌شود که او از خود به عنوان فردی ضعیف دارد. آخرین جزء مدل تحدید^۲ یا انقباض رفتاری است. این مشخصه زمانی که فرد در تقلا با تجارب درونی خود در انجام اعمالی که بیشترین اهمیت را برایش دارند (عمل ارزشمند) و ناکام می‌ماند به وقوع می‌پیوندد. زمانیکه تجارب درونی به

صورت منفی مورد قضاوت قرار می‌گیرند و به عنوان خطر آفرین نگریسته می‌شوند انگیزش اصلی فرد به جای درگیر شدن در رفتارهای خود شکوفاساز بیشتر نوعی تلاش برای گریز و اجتناب از حالت‌های ناخوشایند است. برای مثال مراجعی که به دلیل احساس اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی به این نتیجه می‌رسد که باید از بسیاری از جنبه‌های حمایتگر اجتماعی اجتناب کند ممکن است دچار احساس غمگینی شود که ناشی از ادراک او از بی‌معنایی و بی‌ثمر بودن زندگی است، با این حال او هنوز سعی می‌کند از طریق بیشتر کردن بار کاری برای خود، از این احساسات اجتناب کند و این کار خود موجب تقویت چرخه معیوب مشکل می‌شود (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹).

فرمول‌بندی مورد بر اساس رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش

همان‌گونه که پرسونز^۱ (۱۹۸۹) اشاره نموده است فرمول‌بندی‌های مورد^۲ شامل شناسایی دو سطح از مسئله جاری است: ۱- مشکلات آشکار ۲- مکانیسم‌های روانشناختی زیربنایی. هر چند رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش بیشتر بر مکانیسم‌های زیربنایی ویژه روانشناختی (رابطه معیوب با تجربه درونی، اجتناب تجربه‌ای و تحدید رفتاری) تاکید دارند این مسئله به معنای آن نیست که مشکلات آشکار را مورد شناسایی قرار نمی‌دهند و آنها را جزء اهداف درمانی به حساب نمی‌آورند. شاید هدف و انگیزه اصلی مراجع برای شرکت در درمان رنجی باشد که از نشانه‌ها و مشکلات آشکار می‌برد اما وجود این نشانه‌های آشکار نشاندهنده فعال شدن مکانیسم‌های زیربنایی معیوب روانشناختی است که نیاز به شناسایی و قرار گرفتن در راستای اهداف درمانی دارند. برای توسعه یک فرمول‌بندی بالینی اولین گام انجام ارزیابی جامع از حوزه‌های مختلف (برای مثال ارزیابی نشانه‌ها، رفتارهای مشکل آفرین، آسیب در کیفیت زندگی و عملکرد) است. در رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش نیز با استفاده از شیوه‌های خود گزارش دهی یا مصاحبه تلاش می‌شود در جریان ارزیابی شواهدی درباره شیوه مرتبط شدن با تجارب درونی، اجتناب تجربه‌ای و تحدید رفتاری گردآوری شود تا به تبیین وحدت بخشی به مشکلات تجربه شده مراجع کمک کند. برای مثال به نمونه موردی زیر از رومر و اورسیلو (۲۰۰۹) توجه کنید:

احمد مراجعی است که مشکل اصلی او مصرف بیش از حد الکل است. او در حال توضیح یک دوره شروع مصرف الکل است که در اثر تعاملی ضربه زنده با والدینش برانگیخته شد. او احساس می‌کند والدینش به او توهین کرده‌اند.

درمانگر: پس از این اتفاق چه احساسی داشتی؟

مراجع: خیلی عصبانی بودم

درمانگر: واکنشت در برابر این احساس چه بود؟ آیا احساس دیگری هم داشتی یا

احساس دیگری درباره عصبانی شدن داشتی؟

مراجع: ترسیده بودم، می‌ترسیدم کاری انجام دهم یا چیزی بگویم که بعدها نتوانم آن

را جبران کنم

درمانگر: می‌فهمم، پس تو هم عصبانی بودی و هم ترسیده بودی. آیا چیز دیگری هم

هست که در اغلب مواقع عصبانی شدن آن را تجربه کنی؟

درمانگر: بلی، خشم مرا می‌ترساند. به یاد زمان‌هایی می‌افتم که پدرم عصبانی می‌شد و

کارهایی که در آن زمان‌ها انجام می‌داد. نمی‌خواهم مثل او باشم. می‌دانم خشم تا چه

اندازه می‌تواند خطرناک باشد.

درمانگر: به دلایل زیادی واکنشت به خشم معنی دار است. زمانیکه احساس می‌کنی از

خشم ترسیده‌ای چه می‌کنی؟ آن را چگونه کنترل می‌کنی؟

مراجع: خوب، فقط تلاش می‌کنم عصبانی نشوم، تلاش می‌کنم احساساتم را بیرون

نریزم.

درمانگر: این کار چه سودی دارد؟

مراجع: پس از آن احساس بدی دارم - کاملاً بد

درمانگر: می‌توانی بیشتر در این باره توضیح دهی؟ چه احساسی در بدنت داری؟

مراجع: حس می‌کنم از پوستم کنده می‌شوم. قلبم به تپش می‌افتد. ذهنم شلوغ می‌شود.

درمانگر: بسیار خوب، به نظر می‌رسد تلاش برای عصبانی نشدن برای شما چیزی جز

یک احساس عمومی اضطراب و تنش جسمانی باقی نمی‌گذارد. پس از آن چه

می‌کنی؟

مراجع: می‌روم و یک بطری مشروب می‌نوشم و تلاش می‌کنم آن احساسات را

متوقف کنم. ولی هنوز نگرانم که چه کاری را باید انجام دهم.

درمانگر: کمی در مورد زمانیکه شروع به نوشیدن الکل می‌کنی و حالات درونیت در آن زمان برایم بگو.

مراجع: پس از شروع مصرف احساس وحشت می‌کنم
درمانگر: پس چرخه واقعا دشواری برای شماست. آیا غیر از احساس وحشت دربارہ مصرف الکل احساس دیگری هم داری؟ مثلاً قبل از اینکه احساس وحشت کنی احساسی شبیه خلاص شدن نداری؟ یا تغییری را در آشفتنگی جسمانی خود احساس نمی‌کنی؟

مراجع: بلی، در ابتدای کار احساس بسیار خوبی دارم. به محض اینکه اولین جرعه را می‌نوشم می‌توانم آرام شدن قلبم را احساس کنم. قفسه سینه‌ام هم شل می‌شود و ذهنم کمی آرام‌تر و آشوب ذهنیم فرو می‌نشیند. احساس بسیار عالی است. اما کمی بعدتر احساس گناه می‌کنم. چون که می‌دانم تلاشم در جهت متوقف ساختن خودم است و آن کار خوبی برایم نیست.

درمانگر: خوب، من دقیقاً می‌دانم چرا در این موقعیت الکل می‌نوشی.

مراجع: واقعا

درمانگر: دلیل اینکه تو این احساسات شدید وحشت زده شدن را داری تا حدودی به خاطر آن است که به یاد خاطرات دلهره آور گذشته‌ات می‌افتی. تلاش می‌کنی آنها را به شکل درونی کنترل کنی ولی جواب نمی‌دهد - واقعا در این وضعیت احساس می‌کنی آشفته‌تر شده‌ای. به این فکر می‌افتی که الکل می‌تواند اندکی از رنج آن تجارب دشوار را بکاهد. در چنین شرایطی واقعا دست کشیدن از مصرف الکل کار دشواری است.

مراجع: بلی، واقعا هم همین طور است. آیا این به معنی این است که من همیشه الکلی خواهم ماند؟

درمانگر: نه، اصلاً این طور نیست. توانایی درک دلیل دشوار بودن تغییر یک چنین عادت‌ی و پی بردن به عواملی که منجر به آن می‌شوند بسیار مهم است، در مرحله بعد ما می‌توانیم راه‌هایی را که شما می‌توانید انتخاب‌های متفاوتی در این مسیر داشته باشید را بیابیم. بنابراین در حال حاضر می‌توانیم دریابیم که ترس شما از خشم‌تان و تلاش‌هایتان برای خلاصی از آن احتمالاً برای یافتن راهی برای متوقف کردن این چرخه مسائل مهمی برای توجه کردن هستند.

فرمول‌بندی مورد همواره حالت فرضیه‌ای دارد. ما تمام تلاش خود را برای آزمودن شواهد و به کار بردن نظریه‌ها و پژوهش‌های روانشناختی جهت تبیین چگونگی تداوم مشکلاتی که مراجع با آنها درگیر است به کار می‌گیریم و و به این شیوه مسائلی را که باید در برنامه درمان قرار بگیرند مشخص می‌کنیم.

پرسونز (۱۹۸۹) راهنمایی‌های دقیقی برای توسعه یک فرمول‌بندی مورد ارائه داده است. او این کار را برای روش شناختی - رفتاری انجام داده است. مهم‌ترین تفاوت بین یک فرمول‌بندی مبتنی بر پذیرش با فرمول‌بندی شناختی - رفتاری در شناسایی مکانیسم‌های زیر بنایی است که از مدل رفتاری مبتنی بر پذیرش استخراج شده‌اند. همواره در همه انواع فرمول‌بندی‌های مورد اولین گام بیرون کشیدن فهرست مشکلات^۱ است. توجه به این مسئله دارای اهمیت است که گاهی ممکن است مراجعان احساس کنند یک یا دو مورد از مشکلات آنها دارای اهمیت بیشتری هستند اما توجه نمودن به کل حوزه مشکلاتی که مراجع توصیف می‌کند ممکن است بسیار کمک‌کننده باشد. شناسایی نقاط قوت و حوزه‌های مورد نظر مراجع در ترسیم تصویری کاملتر از تجربه مراجع و شناسایی حوزه‌هایی که در فرایند بازسازی روانی کمک‌کننده‌اند مفید است.

گام دوم درک و فهم چگونگی ارتباط بین مشکلات مراجع است. فرم‌های بازنگری روزانه، پاسخ به سوال‌های مصاحبه و مقیاس‌های خود گزارش دهی می‌توانند فرایند ارتباط دهی را هدایت کنند. درمانگر می‌تواند با پرسیدن سوال‌هایی درک این ارتباط‌ها را روشن‌تر نماید: برای مثال: «معمولا کدامیک زودتر واقع می‌شوند، احساس اضطراب یا افسردگی؟» قبل از اینکه احساس غمگینی کنی به چه چیزی فکر می‌کردی؟». شناسایی پیش‌آیندها و نتایج نمونه‌های ویژه از یک مشکل (با استفاده از فرم‌های بازبینی یا گزارش رویدادهای اخیر) همچنین به شناسایی شیوه تعامل و اثر پذیری هر یک از مشکلات از یکدیگر کمک می‌کند. برای مثال مراجعی از بی‌خوابی، احساسات افسردگی و اضطراب، نشخوار فکری و مشکل در بیان نیازهایش شکایت داشت. ارزیابی دقیق‌تر از شیوه آشکار شدن این مشکلات نشان داد زمانیکه او در موقعیتی قرار دارد که خواهان به دست آوردن چیزی است به دلیل تعارض بالقوه‌ای که در این کار وجود دارد دچار اضطراب و تنیدگی می‌شود و سپس بر اثر

واکنش‌هایش به اضطراب آشفته‌تر می‌شود. نتیجه آن می‌شد که او توان بیان نیازهایش را نداشت (این کار موجب کاهش اضطراب و آشفته‌گی می‌شد) اما پس از آن او خود را در وضعیتی می‌یافت که دائم در حال نشخوار فکری درباره آرزوهایش بود و دچار احساسات غم و ناامیدی می‌شد. او خود را به خاطر داشتن نشخوار فکری مورد انتقاد قرار می‌داد و تمایل به پایان دادن به آنها داشت و خود را به خاطر آنها ضعیف می‌پنداشت. این احساسات تکرار شونده و چرخه خود انتقادی اغلب شب شروع می‌شد و خوابیدن را برای او دشوار می‌کرد. شناسایی این توالی به آشکار شدن ارتباط این نشانه‌های مختلف به یکدیگر و نقش مکانیسم‌های زیربنایی واکنش‌های تعیین کننده فرد به تجربه درونیش، اجتناب تجربه‌ای و تحدید رفتاری (عدم بیان نیازها) که در برنامه درمان قرار خواهند گرفت کمک می‌کند (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹).

همان‌گونه که درمانگران روابط بین مشکلات مراجع را فرمول‌بندی می‌کنند، قادر هستند درباره مکانیسم‌های زیربنایی که احتمالاً تبیین کننده طیف مسائلی هستند که مراجع توصیف می‌کند حدس‌ها و فرضیه‌هایی بسازند. برای این کار درمانگران می‌توانند از این سوال‌ها استفاده کنند. «چطور این رفتار به وسیله پیامدهایش حفظ می‌شود؟»، «مراجع چگونه با افکار، احساسات و حس‌های بدنیش مرتبط می‌شود و این ارتباط چه تأثیری بر مشکلات تجربه شده دارند؟»، «زندگی مراجع چگونه محدود شده است و چه عواملی تقویت کننده و نگه دارنده این محدودیت‌ها هستند؟»، «احتمالاً مراجع از چه اعمال و رفتارهایی در نقش اجتناب از آشفته‌گی یا رنج استفاده می‌کند؟». درمانگر از طریق این سوال‌ها می‌تواند به فرایندها و مکانیسم‌های زیربنایی مشکلات آشکار دسترسی و آنها را جزء اهداف درمانی قرار دهد (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹).

راهبردهای درمانی در ABBT تلفیقی است از تمرین‌های رسمی و غیر رسمی حضور ذهن که در برنامه‌های درمانی MBSR، MBCT، DBT و ACT مورد استفاده قرار می‌گیرد. همان‌گونه که در سایر روش‌های مبتنی بر حضور ذهن دیده شد آموزش درباره حضور ذهن بیشتر در قالب تجربه کردن است. معمولاً در ابتدای درمان از تکنیک‌های متمرکز بر تنفس و توجه به حرکات تنفسی استفاده می‌شود. برای مثال رومر و اورسیلو (۲۰۰۹) از نوع اصلاح شده آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی برای تمرین حضور ذهن در درمان اختلال اضطراب فراگیر استفاده کرده‌اند. از مراجع خواسته می‌شود در جریان ایجاد سفتی و شل کردن عضلانی

به احساسات نواحی درگیر توجه نماید و اجازه دهد هر تجربه‌ای که قرار است رخ دهد به وقوع بپیوندد. برای تقویت ذهنیت نارس و خارج شدن از حالت پایش خودکار و رفتارهای عاداتی از تکنیک‌هایی مانند خوردن همراه با حضور ذهن استفاده می‌شود. همچنین برای تقویت آگاهی نسبت به جنبه‌های مختلف تجربه از تمرین‌های حضور ذهن نسبت به افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی در قالب تکنیک‌های رسمی حضور ذهن مانند واریسی بدنی و تأمل در وضعیت نشسته استفاده می‌شود.

جزء دوم در مداخلات ABBT شفاف سازی ارزش‌ها (یعنی عواملی که برای فرد از لحاظ شخصی دارای اهمیت است) و برجسته سازی تأثیر نگرانی و اضطراب در ایجاد مانع برای زیستن بر اساس ارزش‌های فردی است. این جنبه از ABBT تلفیقی از تکنیک‌های ACT و DBT است (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹). در اینجا ابتدا باید تمایز روشنی بین ارزش و هدف برای مراجع آشکار شود. ارزش حالت فرایندی و هدف بیشتر به عنوان محصول یا بروندادی که در پایان یا غایت امری خواهان آنیم تعریف می‌شوند. ارزش‌ها با شیوه بودن فرد مرتبط هستند. اینکه من می‌خواهم در روابطم به صورت آزادانه‌تر عمل کنم نوعی ارزش است اما وقتی می‌گویم به دنبال یافتن دوستان بیشتری هستم این یک هدف است. آنچه ارزش‌ها را در فرایند درمان ABBT برجسته می‌کند رابطه آنها با هیجان‌های تجربه شده توسط فرد است. درد هیجانی (همچون غمگینی یا خشم) اغلب این پیام را می‌رساند که ما منطبق بر ارزش‌هایمان زندگی نمی‌کنیم. جنبه دیگر ارتباط ارزش‌ها با هیجان‌ها در اختلال‌های روانشناختی در این است که اجتناب از درد هیجانی اغلب با داشتن یک زندگی کامل، درگیرانه و رضایتمند در تضاد است. برای تجربه عشق و همبستگی ما نیاز به باز بودن نسبت به فقدان‌ها یا طردهای بالقوه داریم اما مراجعان اغلب ترجیح می‌دهند با اجتناب از دردهای هیجانی، زندگی‌شان بدون عشق، خطر و ومملو از اطمینان باشد. با این حال این اجتناب تنها حاصلش مزمن شدن^۱ وضعیت‌های ناخوشایند و هدر رفتن فرصت زندگی منطبق با ارزش‌های شخصی است. هدف اولیه ABBT آگاه کردن مراجع از ارزشهایش، ارتباط ارزش‌ها با انتخاب‌های رفتاریش، مشاهده توالی رفتار جاری و اکتشاف تمایل مراجعان برای درگیر شدن در سایر رفتارهای ارزشمند است (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹).

از تکالیف مختلفی برای کار با ارزش‌ها می‌توان استفاده نمود. در زیر به سه نمونه از آنها به نقل از رومر و اورسیلو (۲۰۰۹) اشاره می‌شود.

تکلیف اول: فرم ارزش‌ها

از مراجع خواسته می‌شود در پایان هر روز در طی یک هفته برای شناسایی میزان درگیریش با رفتارهای دارای ارزش فردی مواردی را در یک برگه تکمیل کند این برگه از پنج قسمت تشکیل شده است: ۱- عمل ارزشمند ۲- انجام دادن فرصت انجام عمل یا از دست دادن فرصت انجام عمل ۳- میزان حضور ذهن در هنگام انجام عمل ۴- موانعی که مانع از درگیری کامل فرد در انجام عمل شده است. این تکلیف به آگاهی هر چه بیشتر مراجع به ارزش‌هایش و تأثیر عوامل مختلف در انجام گرفتن یا عدم انجام آن کمک می‌کند.

تکلیف دوم: شناسایی تأثیر اضطراب و نگرانی بر روی ارزش‌ها

در این تکلیف به مراجع کمک می‌شود که زمان‌هایی را برای خود کنارگذارد تا به طور عملی تأثیر اضطراب و نگرانی را بر روی زندگی‌اش مشاهده کند. شرح تکلیف به صورت زیر است:

اضطراب و نگرانی اغلب بر روی روابط، کار، خود احترامی و مشارکت در جامعه تأثیر منفی می‌گذارند. نگران شدن می‌تواند آن چنان ما را درگیر سازد که نتوانیم بر روی اموری که برایمان اهمیت دارند تمرکز کنیم و در نتیجه از روابط و فعالیت‌های خود رضایت کافی را نداشته باشیم. اغلب ما در تلاش برای اجتناب از استرس و اضطراب از گفتن یا انجام دادن کاری که برایمان اهمیت دارد اجتناب می‌کنیم. گاهی اوقات اثرات نگرانی بر زندگی‌مان بسیار مشخص است اما در بسیاری از اوقات دیگر پاسخ‌های ما آنچنان حالت خودکار دارند که ما تصور می‌کنیم فرصت و انتخابی برای تغییر کردن نداریم.

لطفا در چهار روز مختلف ۲۰ دقیقه از هر روز را که تنها هستید و در حالت آرامی به سر می‌برید اختصاص به انجام این تکالیف نوشتاری دهید.

روز ۱

لطفا فکر خود را درباره اینکه اضطراب و نگرانی به چه شکلی بر روی روابط شما (رابطه با خانواده، دوستان، والدین و غیره) اثر داشته بنویسید. زمانیکه مضطرب هستید چه کارهایی انجام

می‌دهید که به ارتباط‌های شما لطمه می‌زند؟ شما در زندگیتان چه چیزی از دیگران نیاز دارید؟ دوست دارید چه چیزی را به دیگران بدهید؟ چه مانعی در راه گرفتن آنچه از دیگران به آن نیاز دارید و آنچه می‌خواهید به دیگران بدهید وجود دارد؟

روز ۲

لطفاً فکر خود را درباره تأثیر منفی اضطراب و نگرانی بر روی کار، تحصیل، آموزش یا شغل خانه‌داری (در صورتیکه نقش یک والد را در خانه دارید) بنویسید. زمانیکه مضطرب هستید انجام چه کارهایی موجب لطمه به کاریا مطالعه‌تان می‌شود؟ آیا تمایل دارید در این حوزه‌های زندگیتان تغییری را به وجود آورید؟

روز ۳

لطفاً فکر خود را درباره اینکه اضطراب و نگرانی چه تأثیری بر توانایی شما برای مراقبت از خود، تفریح کردن و مشارکت در جامعه داشته بنویسید. در این حوزه‌ها چه فعالیت‌هایی وجود دارند که دوست داشتید بیشتر آنها را انجام دهید؟ چگونه اضطراب و نگرانی، شما را در انجام این کارها بازداشته است؟

روز ۴

امروز آخرین روز انجام تکلیف‌های نوشتاری است لطفاً چند دقیقه‌ای را صرف تمرکز بر زمان‌هایی کنید که در طول این هفته به نوشتن درباره آنها پرداخته‌اید. آیا متوجه حوزه دیگری شده‌اید که نیاز به توجه بیشتر داشته باشد؟

تکلیف سوم: تعهد به ارزش‌ها

اغلب تلاش‌هایمان برای اجتناب از اضطراب و نگرانی باعث ایجاد تغییرات ظریفی در رفتارمان می‌شوند به گونه‌ای که مجبور می‌شویم کارهایی را برای اجتناب از اضطراب انجام دهیم و در نتیجه اموری را که به لحاظ فردی برایمان اهمیت دارند فراموش می‌کنیم. در این تکلیف به مراجعان تکالیف نوشتاری ارائه می‌شود تا تغییراتی را شناسایی کنند که باید برای بهبود کیفیت زندگیشان انجام دهند.

ما از شما می‌خواهیم در سه روز مختلف در نوبت‌های ۲۰ دقیقه‌ای در حالی که تنها و در وضعیت آسوده‌ای هستید این تمرین‌های نوشتاری را انجام دهید: ما از شما می‌خواهیم واقعا خود را رها کنید و عمیقترین هیجان‌ها و افکارتان را درباره موضوع‌های اشاره شده ابراز کنید. زمانیکه در حال نوشتن هستید سعی کنید تا آنجاییکه می‌توانید افکار و احساساتتان را به صورت کامل تجربه کنید. این کار به این دلیل اهمیت دارد که شواهد تجربی نشان داده هر چقدر سعی کنید افکار آشفته ساز را از خود دور کنید وضعیت بدتر خواهد شد. بنابراین به صورت عملی سعی کنید خودتان را بیان کنید.

روز ۱: روابط

دو یا سه مورد از روابطی را که برایتان اهمیت دارند انتخاب کنید. شما می‌توانید یا روابط واقعی خودتان را انتخاب کنید (برای مثال روابطم با برادرم) یا روابطی که تمایل داشتید آنها را داشته باشید (برای مثال: دوست داشتم ازدواج می‌کردم، دوست داشتم دوستان بیشتری داشتم). به طور خلاصه بنویسید مایل بودید این روابط چگونه باشند. به طور خلاصه در مورد اینکه دوست داشتید در ارتباط با دیگران چگونه رفتار کنید توصیفی ارائه دهید (برای مثال: دوست داشتید چگونه به صورت آزادانه یا خصوصی با طرف مقابلتان رابطه داشتید یا برای درخواست نیازهایتان چگونه رفتار می‌کردید (فعال یا منفعل)). در مورد اینکه دوست داشتید چه نوع حمایتی از طرف مقابل خود دریافت کنید یا چه نوع حمایتی را بدون فدا کردن احترام به خود، از وی به عمل آورید فکر کنید.

روز ۲: کار/آموزش

به طور خلاصه درباره نوع کار، آموزش، یادگیری یا اداره امور خانه که دوست دارید در آن شرکت داشته باشید و دلیل علاقه‌تان به آن‌ها را بنویسید. سپس با توجه به عادت‌های شغلی و روابطتان با کارفرما، همکار یا همکلاسی‌های درباره این که دوست داشتید چگونه کارمند، دانش آموز و یا مسئول خانه‌ای باشید توصیفی ارائه دهید. درباره محصول کار و مطالعه چه چیزی برای شما اهمیت دارد؟ ترجیح می‌دادید چطور به بازخوردهای دیگران پاسخ دهید؟ دوست داشتید در کارتان با چه چالش‌های دیگری روبرو می‌شدید؟

روز ۳: خود مراقبتی و مشارکت در جامعه

به طور خلاصه درباره این که دوست داشتید اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانید صرف نظر از اینکه در حال حاضر واقعا دارای اوقات فراغت هستید یا خیر بنویسید. دوست داشتید برای اینکه تفریحی داشته باشید چه کاری انجام دهید؟ چه راه‌های دیگری وجود دارد که شما مایل بودید به وسیله آنها از خودتان مراقبت کنید (برای مثال، تغذیه، ورزش، معنویت)؟ چگونه می‌توانستید در جامعه فعال‌تر باشید؟

پس از انجام این تمرین‌ها می‌توان از مراجع درخواست نمود در حوزه‌های برشمرده شده (روابط بین فردی، کار/تحصیل/جامعه، خود مراقبتی و مشارکت در جامعه) ارزش‌ها و موانع عملی شدن این ارزش‌ها را مشخص نماید و در مرحله بعد چند هفته را به بازبینی خود برای عملی کردن ارزش‌ها اختصاص دهد. همان گونه که گفته شد هدف از کار بر روی ارزش‌ها، ترغیب مراجع برای غلبه بر اجتناب تجربه‌ای و اتخاذ نگرش روی آوری به زندگی است (اقتباس از رومر و اورسیلو، ۲۰۰۹).

مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن برای رفتارهای اعتیادی

رفتارهای اعتیادی بالقوه همه رفتارهای نوع بشر را در بر می‌گیرد، یعنی همه رفتارهای ما استعداد تبدیل شدن به رفتار اعتیادی را دارند چه اینکه در بسیاری از طبقه‌بندی‌های جدید شاهد ورود طبقه‌های جدیدی به غیر از طبقه دارو و الکل، برای مثال اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به روابط جنسی، قماربازی بیمارگون و حتی اعتیاد به کار هستیم. دلیل این استعداد رفتاری را باید در نیازی که همه انسان‌ها برای کسب لذت و گریز از درد دارند جویا شد. این انگیزش در ذات انگیزشی مخرب نیست و در زیر بنای هر عمل مبتنی بر هدفی وجود دارد و اساساً بر اساس حفظ ارگانیزم از خطرات درونی و بیرونی و بالا بردن شانس بقا تحول یافته است، اما در اثر عوامل مختلف ممکن است حالت اعتیادی به خود بگیرد.

اعتیاد در تعریفی عامیانه عبارت است از مصرف مواد برای ایجاد تغییر در وضعیت هشیاری و اقدام به انجام رفتارهایی که دارای دو ویژگی جبری بودن و مخرب بودن هستند. همه ما به انجام الگوهای رفتاری جبری برای کسب لذت و گریز از درد اعتیاد داریم (گولمن، ۱۹۸۸). داشتن چنین دیدگاهی نسبت به اعتیاد می‌تواند در توسعه درمان‌هایی برای اختلال‌های وابسته به مواد اعم از وابستگی و سوء مصرف مؤثر باشد.

بر این اساس مکانیسم روانشناختی اصلی در وابستگی و صرف مواد و الکل را می‌توان رفتارهای اجتنابی و شیفته شدن‌هایی دانست که سازگاری ارگانیک و تعالی معنوی وی را به خطر می‌اندازند. افزون بر این در گرایش به ایجاد عادت که مکانیسم روانشناختی مهمی در رفتارهای اعتیادی است می‌توان به نقش هدایت خودکار و سیستم‌های حافظه رویه‌ای اشاره کرد. حضور ذهن در برابر این حالات روانشناختی (یعنی اجتناب و عادت) قرار می‌گیرد (مارلات و همکاران، ۲۰۰۸). حضور ذهن عبارت است از توجه آگاهانه و بدون قضاوت به جریان دائم تغییر امور همراه با پذیرش و روبرو شدن با واقعیتی که در هر لحظه جریان دارد. یکی از عواملی که با مصرف مواد و عود رابطه دارد احساس اشتیاق^۱ است که می‌توان آن را به عنوان پاسخ شناختی مفهوم‌بندی کرد. اکثر افرادی که برای ترک تلاش می‌کنند بیان می‌کنند حالت اشتیاق (یعنی میل به مصرف دوباره یک ماده) مهم‌ترین عامل برای مصرف مجدد آن‌ها است. تأمل در حضور ذهن ممکن است بتواند با افزایش آگاهی و پذیرش تجربه اولیه اشتیاق و جایگزینی و سوسه مصرف با یک پاسخ مثبت‌تر و سازگارانه‌تر رابطه بین عود، حالت اشتیاق و سرخ‌های درونی و بیرونی مرتبط با عود را مختل کند (مارلات و همکاران^۲، ۲۰۰۸). یکی از مسائلی که در کاربرد حضور ذهن در درمان وابستگی و سوءمصرف مواد مطرح می‌شود، رابطه این روش با مفهوم معنویت^۳ است.

معنویت و وابستگی و مصرف مواد و الکل

در تعریفی عمومی معنویت عبارت است از هر نوع تلاشی که برای جستجوی امری روحانی انجام می‌گیرد که این تلاش نقش ویژه‌ای در فرارفتن از مرزهای وجود مادی انسان دارد (میلر^۴، ۱۹۹۸ به نقل از مارلات و همکاران، ۲۰۰۸). بر اساس دیدگاه معنویت، رفتارهای اعتیادی مثل وابستگی به مواد و الکل تلاش‌های نادرستی برای حل کردن مشکلات وجودی انسان با توسل به شیوه‌های مصنوعی تغییر هوشیاری با مواد روانگردانی است که موقتا دگرگونی معنوی خالصی را موجب می‌شوند (با ایجاد تغییر در حس‌ها، افکار و رفتارها)، اما این شرایط نهایتاً منجر به کاهش قدرت معنوی شده و اختلال‌های جسمی و روانی را به بار می‌آورد (مارلات و همکاران، ۲۰۰۸). مفهوم و رویکرد معنویت به درمان وابستگی به مواد و

1- craving

2- Marlatt et al

3- spirituality

4- Miller

الکل با برنامه ۱۲ مرحله‌ای مدل مینستوتا^۱ (یعنی برنامه‌های الکلی‌های گمنام و مانند آن) مرتبط است. با این حال شواهدی وجود دارد که می‌توان از مداخله‌های معنوی دیگر مثل تأمل و حضور ذهن برای کاهش وابستگی به سوء مصرف و وابستگی به مواد و الکل استفاده کرد (مارلات و همکاران، ۲۰۰۸).

مهم‌ترین مشکل افرادی که از رفتارهای اعتیادی رنج می‌برند آن است که توانایی پذیرش ناپایداری و تغییری که گذشت زمان به تجربه جاری می‌افزاید را ندارند و مصرف مواد راهی است برای تضمین آنچه ممکن است به بهبود وضعیت ذهنی و جسمی‌شان کمک کند (مارلات، ۲۰۰۲). تاکنون دو برنامه جامع برای وابستگی و سوء مصرف مواد بر اساس حضور ذهن توسعه داده شده‌اند که عبارتند از تأمل و ویاسانا (گوئنکا^۲، ۱۹۹۷) به نقل از بیر، ۲۰۰۳) و برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر حضور ذهن (مارلات و همکاران، ۲۰۰۸) که در تحقیقات کارآزمایی بالینی نتایج اثر بخش و کارایی را به دست داده‌اند.

برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر حضور ذهن (MBRP)

برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر حضور ذهن تلفیقی است از اصول پیشگیری از عود و آموزش مهارت‌های حضور ذهن که توسط مارلات و همکارانش (۱۹۹۸) در دانشگاه واشینگتن توسعه یافته است. درمان با ارزیابی کردن و برجسته سازی موقعیت‌های عود (برای مثال موقعیت‌های تنش برانگیز، پاسخ‌های مقابله‌ای نامؤثر و خودکارآمدی پایین) آغاز می‌شود. اصول پیشگیری از عود با تلفیقی از مهارت آموزشی MBRP^۳ و اجرای مداخله‌های شناختی و راهبردهای خود مدیریتی در جهت پیشگیری یا محدود کردن بازگشت مجدد یک دوره انجام می‌شود. جزء اصلی پیشگیری از عود شناسایی و اصلاح ضعف‌های مهارت‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی، آموزش تأثیر نقض تعهد پرهیز^۴ از مواد و چالش با انتظارات غلط بیمار درباره اثرات مصرف دارو و الکل است (مارلات و همکاران، ۲۰۰۸).

تفاوت اصلی رویکرد سنتی پیشگیری از عود با MBRP همانند سایر مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن در آن است که در MBRP برای ایجاد تغییر از چالش با افکار ناکارآمد و تغییر

1- Minnesota

2- Goenka

3- Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

4- abstinence violation effect

محتوایی آن‌ها استفاده نمی‌شود بلکه تمرکز اصلی بر تغییر رابطه با این افکار است. هدف MBRP توسعه آگاهی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی (شامل تکانه‌ها یا حالات اشتیاق) به وسیله استفاده از مهارت‌های حضور ذهن در موقعیت‌های پرخطر برای عود است. برنامه به گونه‌ای است که مراجعان برخی از مهارت‌های پیشگیری از عود (شامل افزایش خودکارآمدی و آموزش فعال سازی رفتاری و مقابله، آموزش درباره انتظارات مبنی بر عواقب مثبت و اثر نقض پرهیز) را در ترکیب با تمرین حضور ذهن می‌آموزند. مراجعان از طریق مهارت‌های حضور ذهن می‌آموزند با حالات اشتیاق و افکار مرتبط با عود همچون رویدادهای ذهنی بر خورد کنند که در حال عبور از صفحه ذهن هستند. این وابستگی یا بیزاری از آن افکار و احساسات است که نقش اساسی را در عود بازی می‌کند. در برنامه به مراجعان آموزش داده می‌شود تا بتوانند این افکار و حالات اشتیاق را مورد شناسایی قرار دهند، آن‌ها را بپذیرند و بدون واکنش به آن‌ها بگذارند که بگذرند (اقتباس از مارلات و همکاران، ۲۰۰۸).

تکنیک موج سواری بر تکانه‌ها^۱

در این تکنیک که توسط مارلات و گوردن (۱۹۸۵) توسعه یافته مراجع با تکانه‌های مرتبط با عود با حالت حضور ذهن مواجه می‌شود. از مراجع خواسته می‌شود به جای مبارزه با افکار و احساسات مرتبط با عود که ثمری به جز قدرتمند شدن آن‌ها ندارد همچون یک موج سوار بر امواج (یعنی افکار و احساسات مرتبط با عود) موج سواری کند. تکانه نوظهور در تمامی ابعاد فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی به صورت شفاف بدون این که روی آن عملی انجام شود تجربه خواهد شد و همچنین این آگاهی وجود دارد که تمامی این حالات درونی ناپایدار و موقتی هستند. تمرین حضور ذهن در دستیابی به این حالت کمک کننده است. در قیاس این کار شبیه این است که ما به این آگاهی برسیم که خراشیدن هر زخمی (یعنی انجام عمل در مقابل تکانه نوظهور) تنها راه و بهترین راه برای فائق آمدن بر درد حاصل از آن زخم نیست. به این شیوه فردی که یک تکانه مرتبط با عود را تجربه می‌کند می‌تواند از خود این سوال را بپرسد: «چه فکری در حال حاضر در من در ارتباط با این موضوع در حال شکل گرفتن است؟» و در پاسخ لازم نیست حتی مثل درمان شناختی - رفتاری به چالش با آن افکار برخیزد،

تنها کافی است که فرد بتواند به افکار همچون فکر بنگرد که می آیند و می روند. به همین شیوه فرد می تواند در مورد احساسات و هیجان هایش این سوال را از خود بکند: «چه هیجان هایی در ارتباط با این تکانه در من به وجود آمده است؟» و «این تکانه چه احساسی را در من به وجود آورده است؟». در همه موارد مراجع می تواند آگاهانه و با شفقت به این افکار، احساسات و هیجان ها اجازه عبور از صفحه ذهن بدهد، بدون این که در این بین گرفتار آید. در تکنیک موج سواری بر روی تکانه ها فرد این پیام را به خود می دهد که احساسات و افکار عود اصلا ترس آور نیستند زیرا می توانم بدون اینکه تسلیم شوم، آنها را تجربه کنم. این پیام عکس پیامی است که فرد را در جهت سرکوب افکار و احساسات عود ترغیب می کند.

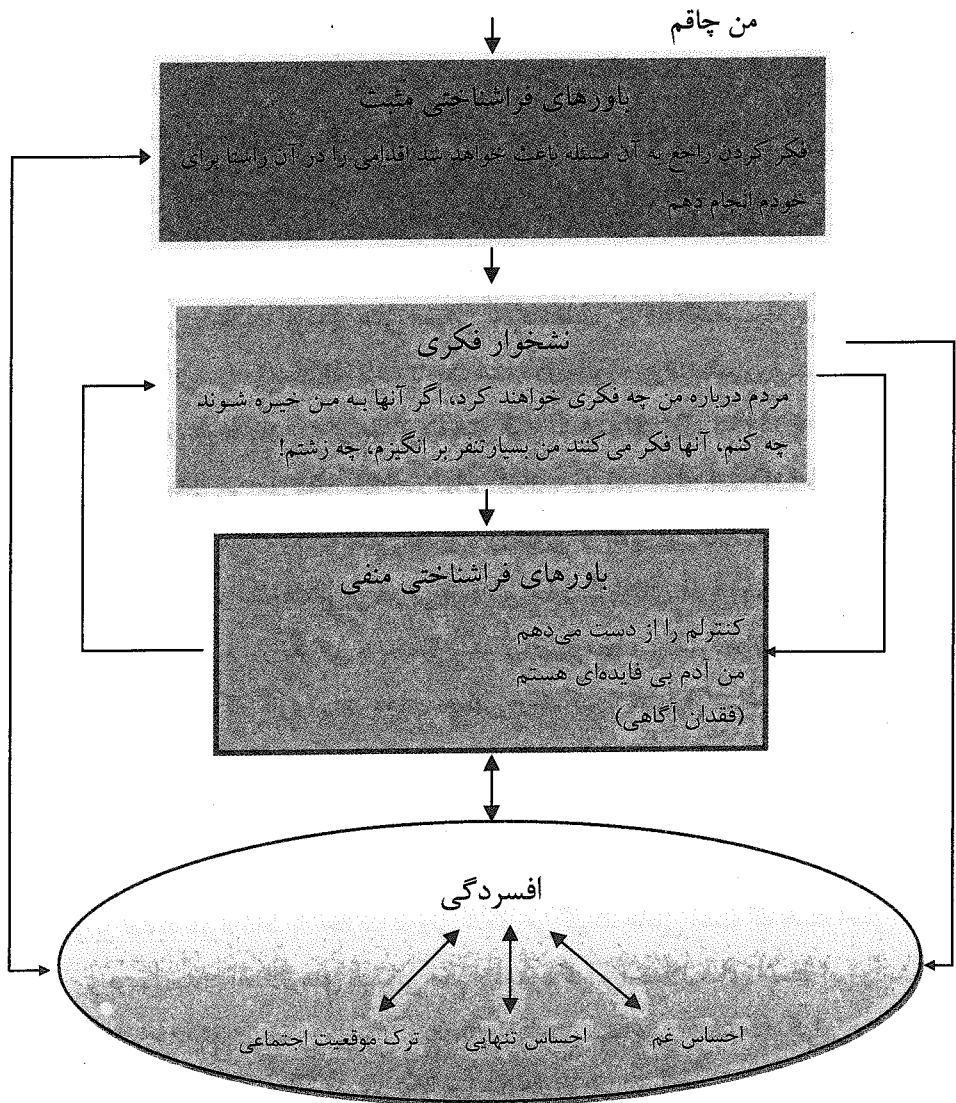
حضور ذهن گسلیده در درمان فراشناختی

درمان فراشناختی برخاسته از مدل عمل اجرایی خود تنظیمی SREF¹ مربوط به اختلال های هیجانی است (ولز، ۲۰۰۰). مطالعه فراشناخت ابتدا در حوزه روانشناسی رشد و یادگیری و راهبردهای دخیل در به یاد سپاری مورد پژوهش قرار گرفت (فلاول^۲، ۱۹۷۹ به نقل از سیف ۱۳۸۲). در این مدل بین دو سطح شناخت تمایز گذاشته می شد. سطح اول که فعالیت شناختی را در بر می گیرد و سطح دوم که عامل تعدیل، ارزشیابی و تنظیم این فعالیت یعنی فراشناخت است (ولز، ۲۰۰۹). فراشناخت بر این اساس از دانش ها و باورهای فرد درباره خود، تجارب فراشناختی (مثل نگرانی از نگرانی یا پدیده نوک زبان بودن) و راهبردهای فراشناختی (مثل سرکوب افکار یا به کارگیری راهبردهای حواس پرت کن) تشکیل شده است (ولز ۲۰۰۰ و ۲۰۰۹).

بر اساس نظریه فراشناختی در ارتباط با آسیب پذیری هیجانی، الگوی پاسخ مقابله ای که تحت عنوان نشانه های شناختی توجهی (CAS³) اعم از نشخوار فکری، نگرانی و راهبردهای متمرکز بر تهدید در ارتباط با تجارب درونی شکل می گیرند عاملی است که هسته اصلی نشانه شناسی و فرمول بندی اختلال های هیجانی اعم از افسردگی و اختلال های اضطرابی را تشکیل می دهد (ولز، ۲۰۰۹). در قیاس می توان نشانه های شناختی - توجهی خصوصا نگرانی و نشخوار فکری را با نوعی درجماندگی که در تکالیف شناختی برخی از آزمون های نورو سایکولوژی

1- Self - Regulatory Executive Function 2- Flavell 3- Cognitive Attentional Syndrom

مانند تست ویسکانسین یا تست نامیدن رنگ استروپ مشاهده می‌شود همانند دانست (پاپا جورجیو وولز، ۲۰۰۴). مدل فراشناختی اختلال افسردگی در ارتباط با یک موقعیت برانگیزاننده در شکل ۷ نمایش داده شده است.



شکل ۵- مدل فراشناختی افسردگی: اقتباس از ولز، ۲۰۰۹

در ابتدا درمان فراشناختی درباره اختلال افسردگی اساسی متمرکز بر یک تکنیک به نام تکنیک آموزش توجه^۱ بود، اما پاپاجورجیو و ولز در بسط روش درمانی فراشناخت، اجزایی دیگر را به آن اضافه کردند که عبارتند از: ۱- شناسایی نشخوار فکری و بازبینی تهدید ۲- به چالش طلبیدن باورهای فراشناختی مثبت در ارتباط با نیاز به نشخوار فکری و متوسل شدن به بازبینی تهدید به عنوان وسیله‌ای برای مقابله ۳- به چالش طلبیدن باورهای فراشناختی منفی درباره کنترل ناپذیری و اهمیت افکار و احساسات افسرده کننده ۴- آموزش حضور ذهن گسلیده (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۴).

تکنیک حضور ذهن گسلیده^۲ DM در درمان فراشناخت با فلسفه‌ای متفاوت از درمان‌های رایج مبتنی بر حضور ذهن که ریشه شرقی دارند به کار گرفته می‌شود. هدفی که در DM دنبال می‌شود بیشتر در جهت کنترل راهبردی توجه برای ایجاد بازداری در شکل‌گیری فرایندهای پردازشی همراه با درجاماندگی (یعنی CASها) است (ولز، ۲۰۰۹). با این حال شاید تفاوت اصلی بین این رویکردها در نوع تکنیک‌هایی باشد که برای توسعه حضور ذهن استفاده می‌شود. در DM برای جهت دهی توجه و ایجاد آگاهی، از ابزار تنفس و سایر منابع متمرکز بر بدن استفاده نمی‌شود. در حالیکه تمرکز اصلی درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن بر تمرکز توجه بر تنفس و حس‌های بدن است. تکنیک‌هایی که برای توسعه DM استفاده می‌شوند به گونه‌ای عینی و کلامی تمرین‌هایی هستند که همه مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن به دنبال آن‌ها قرار دارند با این تفاوت که سایر رویکردها تصور می‌کنند افراد باید از راه بدن و به ویژه تنفس به این اهداف دست یابند. در DM از راهنمایی مستقیم و حتی روش‌های سقراطی برای توسعه حالت‌هایی مانند فاصله‌گیری و ایجاد فراآگاهی استفاده می‌شود (ولز، ۲۰۰۹).

ولز و همکاران (۲۰۰۷) به برخی از تفاوت‌های این رویکرد با یکی از درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن (درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن) اشاره کرده‌اند.

..... در درمان فراشناختی (MCT^۳) به طور ویژه بر کاهش فراوانی نشخوار فکری و نگرانی به عنوان پاسخ تاکید می‌شود در حالیکه در MBCT تاکید ویژه بر کاهش قضاوت است. در MCT به طور ویژه بر چالش با باورهای فراشناختی مثبت و منفی تاکید می‌شود در حالیکه در MBCT تاکید آن چنانی بر چالش با باورهای بیمار نمی‌شود. در MCT بین افکاری

که باید رها شوند و افکاری که باید متوقف شوند تمایز گذاشته می‌شود در حالیکه چنین تمایزی در MBCT وجود ندارد، برای مثال در MCT به جای حضور ذهن از نوعی تکنیک دیگر به نام حضور ذهن گسلیده استفاده می‌شود که شامل نوعی آگاهی یابی خفیف و منفعلانه از افکار منفی و رها کردن نگرانی، نشخوار فکری و سایر پاسخ‌های مقابله‌ای مرتبط با آن‌ها است، حال آنکه در MBCT تکنیک حضور ذهن به صورت تمرکز بر تنفس انجام می‌گیرد. در MCT از تکنیکی مانند ATT به عنوان یک پاسخ مقابله‌ای که در برابر افکار و حالات هیجانی خاصی به کار گرفته می‌شوند استفاده نمی‌شود بلکه آن نوعی راهبرد آموزشی عمومی است که تنها در دوره‌ی درمان در زمان‌های خاصی آموزش داده می‌شود و هدف از به کارگیری آن ایجاد حالتی از پذیرش یا آگاهی گسترده از لحظه حال نیست بلکه هدف در آنجا تقویت کنترل اجرایی است. همچنین در MCT هیچ یک از تکنیک‌های CBT سنتی به کار گرفته نمی‌شوند برعکس MBCT که از برخی از آن تکنیک‌ها استفاده می‌شود. در MCT از تکنیکی مانند به تعویق انداختن نشخوار فکری استفاده می‌شود که این تکنیک در MBCT به کار نمی‌رود.

ملاحظات در ارتباط با کاربرد حضور ذهن برای متخصصان

آیا حضور ذهن با دارودرمانی سازگاری دارد؟

متأسفانه پژوهش‌های اندکی برای پاسخ گویی به این سوال انجام شده است. در بسیاری از موارد حضور ذهن شق مناسب و معتبری برای درمان افراد مبتلا به درجات خفیف و متوسط افسردگی و اضطراب و گروهی از بیماران است که در برابر مصرف دارو مقاومت می‌کنند. البته در اغلب موارد این نوع درمان به عنوان یک درمان الحاقی تلقی می‌شود. این که آیا درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن دارای چه اثراتی بر حضور ذهن هستند و یا اینکه رابطه حضور ذهن با میزان اثر بخشی درمان‌های دارویی چگونه است پژوهش‌هایی را در آینده می‌طلبد که باید برای یافتن پاسخ به آن‌ها برنامه‌ریزی شود (ایوانوفسکی و مالاھی، ۲۰۰۷).

آیا یک متخصص برای آموزش حضور ذهن حتماً لازم است خود نیز تمرین‌ها را انجام دهد؟

البته این گونه تمرین‌ها برای آموزش دهندگان ضروری است تا خودشان در این تمرین‌ها خبره شوند. بنا براین، این اصل در برنامه‌های رایج در حضور ذهن نیز دنبال می‌شود. منطق زیر بنایی

که در اینجا وجود دارد آن است که تعهد و الگو بودن درمانگر برای بیمار در شرایطی که خود درمانگر تمرین‌ها را انجام ندهد امکانپذیر نخواهد شد. با این حال در مورد این مسئله در سایر الگوهای درمانی اشتقاقی از حضور ذهن مانند ACT و DBT سخت‌گیری‌های آن چنانی مانند MBCT نمی‌شود (ایوانوفسکی و مالاہی، ۲۰۰۷).

یک آموزش دهنده پیش از تشکیل جلسات از لحاظ حرفه‌ای باید دارای چه نوع توانایی‌هایی باشد؟

در مورد این مسئله توافقی وجود ندارد اما در متون اشاره شده است که برای MBSR حداقل ۲۴ هفته شرکت در دوره‌های درمان و ۳ تا ۴ روز شرکت در برنامه‌های اقامتی که به «روز حضور ذهن» معروف است ضرورت دارد. برای MBCT نیز حداقل شرکت در یک دوره برنامه ۷ روزه اقامتی حضور ذهن و بازبینی جلسه‌های درمانی با یک درمانگر آموزش دیده ضرورت دارد (ایوانوفسکی و مالاہی، ۲۰۰۷).

آیا حضور ذهن در گروه یادگرفته می‌شود یا به صورت درمان انفرادی؟

اکثر روانپزشکان و متخصصان سلامت روانی عادت کرده‌اند که مداخله‌های خود را بیشتر در قالب انفرادی ارائه دهند. با این حال معمولاً حضور ذهن در قالب گروهی اجرا می‌شود ولی دوره‌های پی‌گیری انفرادی نیز در نظر گرفته می‌شود. درمان به شیوه گروهی در مقایسه با درمان انفرادی بالقوه رویکرد به صرفه‌تری است. همانند سایر برنامه‌های درمانی که به صورت گروهی انجام می‌شوند، ساختار گروه برای شرکت کنندگان در دوره حضور ذهن مزایای دیگری همچون یادگیری بین فردی و افزایش مشارکت اعضای گروه برای حمایت از یکدیگر را فراهم می‌کند. با این حال چنین شرایطی کار را برای یک آموزش دهنده دوره مبتنی بر حضور ذهن دشوارتر می‌کند، زیرا او افزون بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن باید مهارت‌های کنترل گروه را نیز به خوبی به کار گیرد. با این حال گزارش‌هایی چند مبنی بر کاربرد موفقیت آمیز درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن در قالب درمان انفرادی در وسواس (توگن، هیز، ماسودا^۱، ۲۰۰۶)، اختلال شخصیت مرزی (هاس و بیر^۲، ۲۰۰۷) و افسردگی راجعه (خانی پور، برجلی و محمدخانی، ۱۳۸۹؛ دابسون، محمدخانی، ۲۰۰۷، دابسون، محمدخانی، ۱۳۸۴) و سایر نشانه‌های روانپزشکی (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰) وجود دارد.

1- Twohig, Hayes, Masuda

2- Huss, Bear

کاربرد حضور ذهن در رویکرد روانکاوی

آیا می‌توانیم برای حضور ذهن خاستگاه دیگری به غیر از درمان‌های شناختی رفتاری معاصر بیابیم. این سوالی است که مک (۲۰۰۸) در کتابی با عنوان «حضور ذهن و سلامت روانی» به آن جواب مثبت داده است. مک با تسلطی مثال زدنی در کتاب خود به دنبال ردپاهای کاربرد حضور ذهن و اهمیت فرایند توجه در ایجاد آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی‌ها است. در این جا بخشی از یافته‌های او را در این خصوص در ارتباط با نقش حضور ذهن و فرایند توجه در درمان روانکاوی از نظر خواهیم گذراند.

با توجه به آنکه روان‌درمانی تا حدود زیادی وابسته به تعامل بین درمانگر و بیمار است، این که چرا فرایند توجهی به عنوان یک عامل مهم مورد بررسی مناسب قرار نگرفته سوال برانگیز است. در این بین به استثنائاتی همچون فروید^۱، هورنای^۲، اپستین^۳، بیون^۴ و کولترات^۵ می‌توان اشاره کرد که به این مسئله پرداخته‌اند (مک، ۲۰۰۸).

فروید بر این باور بود که توجه عنصر اساسی در فرایند درمان است. بر اساس نظر او روانکاو باید توجه شناوری داشته باشد..... هر گونه تقلای هوشیارانه برای جلوگیری از ورود موضوعات متفاوت به حوزه توجه باید از بین برود و حافظه ناهشیار فرد به تمام معنا به کار گرفته شود یا به بیان فنی حالت خالص و ساده داشته باشد: فقط لازم است روانکاو گوش دهد و لازم نیست برای نگهداشتن موضوع خاصی در ذهن، خود را دچار دردسر سازد (مک، ۲۰۰۸)

بیون به نقل از مک (۲۰۰۸) روانکاو انگلیسی در کتاب «توجه و تعبیر» این گونه آورده است:

قابلیت فراموش کردن، توانایی سرپیچی از میل و درک فردی بایستی به عنوان قاعده‌ای اساسی برای روانکاو در نظر گرفته شود. پذیرش کامل و دقیق چنین قواعدی ممکن است تا حدودی قدرت‌های ذهنی روانکاو را در جاییکه احتمال خدشه وارد شدن بر این قاعده وجود دارد تقویت کند. اگر روانکاو به خود اجازه دهد حافظه، میل و ادراک، فعالیت آزادانه‌ای داشته باشند مفاهیم پیش ساخته به صورت عادت‌های برای او اشباع خواهند شد و عادت‌های منجر خواهند شد تا او به شکل آنی و کاملی به معنا دست یابد.

1- Freud

2- Hornay

3- Epstine

4- Bion

5- Coltrat

در حالیکه دستورالعمل‌های فروید به نظر تا حدود بیشتری با روش‌های سنتی برای دستیابی به توجه خالص از طریق حضور ذهن قابل مقایسه است اما این مسئله در دیدگاه بیون چندان روشن نیست. در حقیقت بیون به دنبال توسعه‌ی قوه‌ای است که آن را شهود می‌خواند یعنی رسیدن به ادراکی فرا حسی از واقعیت روانی که فراتر از کلمات است و او به آن حرف اختصاری O را اختصاص می‌داد. به تعبیر او تحلیلگر با معلق‌سازی حافظه، میل و ادراک با احساسات تمایز نیافته‌ای مواجه خواهد شد که معمولاً به عنوان بخشی از تجربه مستقیم واقعیت روانی پنهان هستند. در حالیکه چنین حالتی بیشتر در حالت‌های تأمل قابل دستیابی است اما بیون هیچ‌گونه اشاره‌ای به این روش‌ها نکرده است. هدف اصلی فروید و بیون تقویت قدرت پذیرش در تحلیلگر و بالا بردن حدت مشاهده‌گری در او بود، یعنی ایجاد قدرتی برای ادراک غیر مشتمل ویژگی‌هایی که همیشه و به طور معمول به وسیله عادات ذهن، ناپیدا و گم بوده‌اند. توجه مسئله مهمی در تحلیل است و پرورش آن به بالا بردن توانایی مشاهده و انجام تحلیل‌های مؤثرتر کمک می‌کند.

اپستین^۱ روانکاوی است که به طور موفقیت آمیزی توانسته آموزه‌های بودیسم را در قالب روانکاوی به کار ببندد. شاگرد او کولترات (۱۹۸۰ به نقل از مک، ۲۰۰۸) در این باره می‌گوید: آموزش حضور ذهن آن چیزی است که پرورش ذهن با هدف مستقیم رهایی از رنج در تمامی اشکالش نامیده می‌شود. در اینجا شیوه و هدف به صورت غیر قابل تفکیکی به هم مرتبط هستند، بر این اساس برای من این طور به نظر می‌رسد که توجه خنثی به لحظه حال که شامل ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین جنبه از مطالعه ذهنمان است بایستی به عنوان برجسته‌ترین و معتبرترین ابزار درمانی در تکنیک روانکاوی درآید، هدف ما مطالعه ذهن خود و دیگران برای رهایی از رنج است. با عمق بخشیدن به توجه، شما هرچه بیشتر و بیشتر به فردی که جلوی شما نشسته و همینطور به تجربه درونی و بیرونی او نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید.

کولترات با تبیین این مکانیسم بیان می‌کند که بخش اعظم کار و موفقیت درمانیش ناشی از دوره‌های تأمل بوده که سپری کرده است. کولترات این گونه ادامه می‌دهد که:

اگر شما به اندازه کافی در وییاسانا تجربه داشته و به گونه‌ای تمرین کرده باشید که این نگرش مشاهده‌گری جدا از تفکر و واکنش دهی پرورش یافته باشد، مطمئناً در فرایند درمان برای حل مسئله انتقال متقابل به شما کمک می‌کند.

مارک اپستین در کار اجرای آموزش حضور ذهن از نوعی رویکرد التقاطی استفاده می‌کند. او بر این عقیده است که آموزش حضور ذهن به سایر درمانگران کمک می‌کند تا بتوانند منابع فردی که فروید در قابلیت‌هایش در کار با حالت‌های انتقالی بیماران نشان می‌داد را کسب کنند. روش اپستین تا حدودی التقاطی بود، او برای گروهی از بیماران از گفتن قصه‌هایی و برای عده‌ای از تمرین‌های حضور ذهن و تأمل استفاده می‌کرد (مک، ۲۰۰۸).

این شرح کوتاه حکایت از آن دارد که فرایند توجه و حضور ذهن حداقل در درمان روانکاوی به عنوان یکی از پیش شرط‌های ضروری برای تحلیل بیمار نقش دارد و حتی برخی از روانکاوان به طور کامل از این روش استفاده می‌کنند. البته در این زمینه نیاز به تحقیقات بیشتری است.

فصل ۴

مکانیسم‌های حضور ذهن

مکانیسم‌های اثر گذاری حضور ذهن

همواره تبیین اثرات یک درمان دشوارتر و شاید مهم‌تر از تایید اثربخشی آن درمان است. یکی از چالش‌های روانشناسی و روان‌درمانی به عنوان یک علم، شناسایی مکانیسم‌های تأثیر گذاری و دستکاری‌ها در قالب روابط علت و معلولی است. به نظر می‌رسد حضور ذهن بر دو سری از عملیات شناختی تأثیر گذار است: ۱- تعدیل توجه و ۲- گزینش نوعی نگرش غیر تقلایی پذیرش مدار (بیشاپ^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). در ذیل به این مکانیسم‌ها پرداخته شده است.

در تعریف حضور ذهن بسیار از این عبارت استفاده می‌شود: نوعی توجه کردن به شیوه‌ای خاص، متمرکز بر هدف و بدون قضاوت. در این تعریف به طور آگاهانه‌ای برخی از فرایندهای روانشناختی که به نظر می‌رسد در زیر بنای عمل حضور ذهن قرار دارند به صورت تلویحی مورد اشاره قرار گرفته است. یک راه برای بررسی مکانیسم‌های دخیل در زیر بنای اثر بخشی حضور ذهن تجزیه و تحلیل اجزای این عبارت است.

تمرکز توجه بر هدف و متمرکز بر لحظه حال

توانایی تمرکز توجه به لحظه حال و در عین حال آگاه بودن نسبت به اهداف فردی جزء ملاک‌هایی است که بسیاری از روان‌شناسان انسان‌گرا برای توصیف افراد دارای کارکردهای

1- Bishop

کامل و خود شکوفا مورد اشاره قرار می‌دهند. مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن به این امر به خوبی تاکید دارند.

توجه کردن به لحظه حال واجد توانایی حفظ توجه به همه محرکاتی است که در حیطه هوشیاری ظاهر می‌شوند. این نوع توجه کردن موضوعات مختلفی مانند عاطفه منفی، احساسات جسمانی یا افکار و تصورات استیصال برانگیز در زمان شکل‌گیری را در بر می‌گیرد. این دیدگاه در برابر اجتناب تجربه‌ای یا حواس پرتی نسبت به تجربه‌ای آشفته‌کننده قرار می‌گیرد. اجتناب و حواس پرتی زمانی که در ارتباط با یک عامل تنش برانگیز باشد، به عنوان یک پاسخ مناسب و مؤثر تلقی خواهد شد، اما در زمان‌هایی که درد یا حالت ایجادکننده آشفتگی طولانی‌تر باشند نوعی پاسخ ناسازگارانه محسوب می‌شوند. اگرچه ما همواره تحت هجوم افکار و تصاویری از گذشته و آینده‌ایم از طریق تمرین حضور ذهن می‌توانیم حضور چنین تقلاهایی را بر روی توجه مان مشاهده کنیم و به طور مداوم توجهمان را به سوی لحظه حال تغییر جهت دهیم. توجه کردن به شیوه حضور ذهن شامل پرورش پاسخدهی شفقت‌آمیز، غیر قضاوتی و مبتنی بر پذیرش و مشاهده رویدادها در لحظه حال است. افراد به این شیوه ترغیب می‌شوند تجارب درونی و بیرونی خود را با حالتی گشوده و توأم با کنجکاوای مشاهده کنند و با استفاده از ذهنیتی جدید امور را همان‌گونه ببینند که هستند نه به شکلی که باور دارند باید آن‌گونه باشند (ایوانسکی و مالاھی، ۲۰۰۷).

توجه کردن به شیوهی غیر قضاوتی

این مکانیسم به دلیل از بین رفتن کاربرد ارزشیابانه و التقاطی زبان است. حضور ذهن به جای اینکه بر ارزیابی تجارب هیجانی و شناختی تاکید کند این آموزش را می‌دهد تا به سادگی به مشاهده این رویدادها بنشینیم. تصور بر این است که حضور ذهن موجب کاهش گرایش به طبقه‌بندی جزئی تجارب می‌شود و از این حیث می‌تواند به عنوان راهبردی مفید برای تقویت و سازگار کردن اعمال رفتاری و شناختی تلقی گردد (ایوانسکی و مالاھی، ۲۰۰۷).

این افزایش انعطاف‌پذیری شناختی موجب افزایش باز بودن فرد برای تجربه امور جدید می‌شود (محمد خانی و همکاران، ۱۳۸۴). در تبیین اثر بخشی حضور ذهن بر روی بیماران با سابقه افسردگی گفته می‌شود که این شیوه به بیماران می‌آموزد (الف) محتواهای مخرب و

الگوهای عادی ذهن را شناسایی کنند (ب) این گونه اطلاعات را به شیوه‌ای غیر قضاوتی مورد پردازش قرار دهند تا توانایی‌شان برای انتخاب بین گزینه‌های مختلف تسهیل شود. این رویکرد انعطاف‌پذیری فعالیت‌های شناختی را افزایش می‌دهد و نشخوار فکری، بیش‌تعمیمی در حافظه سرگذشتی و ارزیابی‌های خود انتقادگرایانه را کاهش و فرایندهای شناختی مفید مانند مشاهده‌گری غیر قضاوتی محتواهای ذهنی را افزایش می‌دهد. بدین وسیله افرادی که در گذشته تجربه دوره‌های افسردگی را داشته‌اند کمتر تحت تأثیر نوسانات خلقی و بازفعال‌شدگی الگوهای مخرب افکار و احساسات قرار می‌گیرند که بالقوه می‌تواند موجب به راه افتادن یک چرخه رو به پایین خلق افسرده و ایجاد یک دوره کامل شود (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲ به نقل از محمد خانی و همکاران، ۱۳۸۴).

توسعه آگاهی فراشناختی

حضور ذهن نوعی کنترل فرایند توجه است که منجر به ایجاد آگاهی فراشناختی می‌شود. اول از همه توجه کردن نیازمند آگاه بودن از نقطه‌ای است که توجه در آن متمرکز شده است؛ یعنی بازبینی نقطه تمرکز توجه. در روان‌شناسی شناختی به بازبینی فرایندهای فکری که در آن بازبینی نقطه تمرکز توجه نیز صورت می‌گیرد، **فراشناخت** گفته می‌شود. این بازبینی شرط لازم برای هدایت فعالانه توجه است اما همچنین ممکن است به خودی خود مزایایی نیز داشته باشد. فرایندهای فراشناختی اجازه توسعه نوعی حالت تمرکززدایی از افکار را فراهم می‌کنند. در این حالت افکار به جای اینکه ضرورتاً بازنمایی‌های مستقیمی از واقعیت تعبیر شوند به عنوان رویدادهای ذهنی گذرا ادراک می‌شوند. چنین حالتی منجر به ایجاد بینش فراشناختی می‌شود. یکی از مزایای چنین شیوه‌ای برای توجه کردن ایجاد مفهومی انعطاف‌پذیرانه‌تر از خود و برقراری رابطه‌ای روانتر و سیالتر با محتواهای ذهن است (ایوانسکی و مالاھی، ۲۰۰۷).

کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده‌آل

نظریه تفاوت از خود هیگینز^۱ (۱۹۸۳ به نقل از پروین^۲، ۱۹۹۶) بیان می‌کند افراد برای دستیابی به تعادل یا هدف‌گزینی دارای ساختارهای شناختی هستند که رابطه بین خودپنداره جاری را با اهداف مرتبط با خود (راهنماگران خود) مورد بازبینی قرار می‌دهند. هر چه تفاوت میان دو

وضعیت بیشتر باشد شدت ملال و افسردگی تجربه شده توسط فرد بیشتر خواهد بود. کرن و همکاران^۱ (۲۰۰۸) تأثیر آموزش حضور ذهن را بر حس از خود در دو گروه با درمان مبتنی بر حضور ذهن و گروه درمان معمول با عنایت به نظریه تفاوت از خود هیگینز مورد بررسی قرار دادند. مطالعات پیشین نشان داده بود که افسردگی با تفاوت زیاد بین خود ادراکی و اهداف هدایت‌گر فرد (خود ایده‌آل) ارتباط دارد. نتایج این پژوهش نیز به این نتیجه انجامید و مشخص کرد که این تفاوت‌های ادراک شده و اهداف هدایتگر خود نقش آماده‌ساز^۲ را برای به راه انداختن الگوهای فکری منفی دارند و درمان حضور ذهن با اثرگذاری روی این مکانیسم موجب کاهش نشانه‌ها می‌شود؛ به گونه‌ای که رابطه بین تفاوت ادراک شده بین خود واقعی و اهداف هدایتگر خود در مرحله پس‌آزمون به صورت معناداری کاهش یافت و مشخص شد هرچقدر بیماران توانسته بودند خود راهنمایی‌هایی را که بر مبنای اهداف ناسازگار بود رها کنند (برای مثال این هدف که من باید از لحاظ فیزیکی جذاب باشم یا همواره امور باید تحت کنترلم باشند) به میزان کمتری نشانه‌های افسردگی را تجربه می‌کردند. بر این اساس مشخص شد که یکی دیگر از طرق اثرگذاری حضور ذهن در کاهش افسردگی محافظت از بیمار در برابر اثر آماده‌ساز خود راهنمایی‌های مبتنی بر خود ایده‌آل است. به این شیوه به بیمار کمک می‌شود تا کمتر درگیر بررسی تفاوت بین خود واقعی و ایده‌آل شود و یا اهداف ناسازگارانه و ناکارآمدی را که برای راهنمایی خود برشمرده است رها کند. رها نکردن این اهداف ناسازگارانه به احتمال زیاد موجب به راه انداختن نشخوار فکری در افراد می‌شود که خود مانع از انجام کار یا عملی بر اساس اهداف معتبر می‌شود (کرن و همکاران، ۲۰۰۸).

پذیرش

یکی دیگر از مکانیسم‌های مطرح در تبیین اثربخشی درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن، پذیرش است (ایوانوسکی و مالاھی، ۲۰۰۷). حضور ذهن راهی برای تسهیل ایجاد پذیرش محسوب می‌شود. پذیرش نوعی نگرش است و باورهای فرد در ارتباط با تجارب درون روانی شامل توانایی برابر تلقی نکردن افکار، احساسات یا حس‌های بدنی با بازنمایی‌های خالص از واقعیت‌ها و عدم تلاش برای دوری‌گزینی از تجارب درون روانی غیر نمادین به وسیله

کارکردهای زبانی مانند قضاوت یا ارزشیابی را نشان می‌دهد. در حالت پذیرش، یک فکر تنها یک فکر و یک احساس یک احساس است نه چیزی کمتر نه بیشتر. چنین نگرشی نسبت به امور مانع از شکل‌گیری پردازش‌های ثانویه‌ای مانند نگرانی، نشخوار فکری یا امثال آن می‌شود و افراد بدون اجتناب با افکار، احساسات یا حس‌های بدنی مواجه می‌شوند و از حیث رفتاری این بازخورد در توسعه خوگیری و خاموشی پاسخ‌های اجتنابی نیز مؤثر است.

اگرچه نظریه‌های سایر سنت‌ها به طور دقیق بر اهمیت پذیرش به عنوان یک عامل مثبت در پیش‌گیری از آسیب‌شناسی روانی تاکید کرده‌اند (برای مثال دیدگاه‌های مراجع محور راجرز)، اما در چهارچوب شناختی رفتاری به مسئله پذیرش از نظر نقشی که اجتناب تجربه‌ای در شکل‌گیری آسیب‌شناسی روانی دارد نگریسته شده است. هیز، و همکاران (۲۰۰۳) این نظر را مطرح کردند که اجتناب تجربه‌ای یعنی راهبردهای رفتاری و شناختی که با هدف تغییر فراوانی و شکل‌تجارب درونی بلافصل به کار گرفته می‌شوند نقش اساسی را در شکل‌گیری انواع مختلف آسیب‌شناسی‌های روانی دارد. بر اساس این دیدگاه اختلال‌های اضطرابی زمانی شکل می‌گیرند که فرد درگیر راهبردهای رفتاری و شناختی با هدف کاهش یا تغییر تجارب درونی مرتبط با اضطراب شود. طبیعی است که چنین شرایطی دامنه رفتار فرد را با هدف اجتناب از محرکات یا محیط‌های ویژه مرتبط با اضطراب محدود خواهد کرد. همچنین راهبردهای شناختی همچون سرکوبی تجارب درونی به ویژه توجه برگردانی یا تغییر فعالانه محتواهای ذهنی نیز به صورت شیوه‌هایی برای اجتناب تجربه‌ای نگریسته می‌شود که ممکن است در توسعه و تداوم آسیب‌شناسی روانی نقش داشته باشند (رومر و اورسیلو، ۲۰۰۲). بر این اساس پذیرش توانایی است که از طریق حضور ذهن حاصل می‌شود.

درمان‌های جدید سه هدف را برای تلفیق پذیرش و حضور ذهن برشمرده‌اند. هدف اول بسط آگاهی از تجربه (خوشایند یا ناخوشایند) است زیرا مشخصه‌ی اصلی اختلال‌های اضطرابی و افسردگی محدودشدن تمرکز توجه به محرک‌های مرتبط با اضطراب و افسردگی است. به این ترتیب بیمار ترغیب می‌شود تا پاسخ‌های هیجانی خود را با وضوح بیشتری بنگرد و به مشاهده کارکرد این تجارب درونی بنشیند. هدف دوم ترغیب بیمار برای تغییر دیدگاه نسبت به تجارب درونی از حالت قضاوتی و کنترل‌کننده به سوی حالتی توأم با پذیرش و شفقت است. هدف سوم بالا بردن کیفیت زندگی بیماران است (ایوانوسکی و مالاھی، ۲۰۰۷). زمانیکه فردی در تقابل با یک

اختلال اضطرابی به سر می‌برد رفتارهایش غالباً برخاسته از انگیزه برای اجتناب از امور است. بر عکس در درمان مبتنی بر حضور ذهن بیمار ترغیب می‌شود تا درگیر فعالیت‌هایی شود که با ارزش‌های او انطباق دارد، فعالانه با افراد مهم زندگی خود تعامل داشته باشد و اعمالی را برگزیند که در رسیدن او به اهدافش کمک کننده‌تر است (هیز، و همکاران ۲۰۰۳).

همان‌طور که گفته شد یادگیری حضور ذهن احتمالاً موجب افزایش توانایی تمرکز هدایت توجه می‌شود و بدینوسیله موجب تغییر الگوهای پردازش اطلاعاتی می‌شود که با شروع مشکلات هیجانی مرتبط هستند. با این حال این مکانیسم، تنها مکانیسم بالقوه در اثرگذاری حضور ذهن نیست. عامل دوم بیشتر از آنکه ماهیت توجهی داشته باشد حالت نگرشی دارد و عبارت از تغییر نگرش نسبت به محتواها و ساختارهای شناختی است. پذیرش عبارت است از تغییری که در جنبه نگرشی ذهن از طریق حضور ذهن حاصل خواهد شد. پذیرش (یعنی حفظ نگرش غیر تقلایی) به شدت در برابر دیدگاه حاکم در روانشناسی غرب قرار دارد که تأکید بسیار زیادی بر لزوم تغییر برای اصلاح و کنترل دارد (بیر، ۲۰۰۳).

برای مثال در CBT درمانگر با مراجع کار می‌کند تا پس از شناسایی نگرش‌های ناکارآمد به چالش با آن‌ها و تغییرشان بپردازد. در رویکردهای مبتنی بر حضور ذهن افراد ترغیب می‌شوند تا افکارشان را مورد مشاهده قرار دهند و سپس توجه خود را به تکلیفی بازگردانند که در حال انجام است (چه این تکلیف مربوط به انجام تأمل باشد و یا وجین کردن باغچه حیاط) (کابات زین، ۱۹۹۰). در CBT مراجعان ترغیب می‌شوند تا با افکار ناکارآمدشان درگیر شوند و آن‌ها را به شیوه‌ای سقراطی به چالش بطلبند. هدف آن است که فرضیات بیمارگون زیر بنایی الگوهای عادی افکار مورد شناسایی قرار گیرند. در مقابل حضور ذهن بیماران را ترغیب می‌کند تا به قضاوت و ارزیابی صحت یک فکر نشینند و به جای آن تنها به مشاهده و سپس کنار گذاشتن آن‌ها بپردازند. با تمرین‌های پیاپی شرکت کنندگان خواهند آموخت که افکار، هیجان‌ها و احساساتی همچون درد گذرا هستند و ضرورتاً بازنمایی کننده واقعیت‌ها نیستند و به سرعت از حیطه هشیاری عبور می‌کنند.

هان^۱ (۱۹۹۳) نقل از دیودونا (۲۰۰۹) به صورت استعاره‌ای اهمیت در نظر گرفتن افکار و هیجان‌ها با هر نوع ماهیتی را به عنوان بخشی طبیعی و سالم از زندگی ترسیم کرده است.

درحالی‌که درد را در بدنم تجربه می‌کنم
نفس می‌کشم
بر دردی که در بدنم است لبخند می‌زنم
نفسم را بیرون می‌دهم
می‌دانم که این دردی جسمانی است
نفس می‌کشم

می‌دانم که این چیزی جز یک درد جسمانی نیست

نفسم را بیرون می‌دهم (هان، ۱۹۹۳ به نقل از دیودونا، ۲۰۰۹).

و عارف ایرانی مولانا نیز به خوبی در قطعه مهمان‌خانه نگرش توام با پذیرش و روی‌آوری را برای ما ترسیم کرده است:

او با تمثیل، اندیشه‌های غم و شادی را به مهمان‌های جدیدی که از اوّل روز در میهمانخانه بدن فرود می‌آیند و به خداوندگار خانه (تن) تحکم و بدخویی می‌کنند و اینکه مهمان‌نوازی از این میهمان‌ها چه اهمیت والایی دارد به زیبایی مفهوم حضور ذهن و توسعه دیدگاهی تمرکززدایی شده نسبت به افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی را بازنمایی می‌کند.

هر دمی فکری چو مهمان عزیز / آید اندر سینه‌ات هر روز نیز (فکر را ای جان به جای شخص دادن / ز آنکه شخص از فکر دارد قدر و جان) (فکر غم‌گر راه شادی می‌زند / کار سازی‌های شادی می‌کند) (فکر در سینه آید نو به نو / خند خندان پیش او تو باز رو).

لینهان (۱۹۹۳) نیز پذیرش را مکانیسم تغییر می‌داند (یعنی پذیرش تغییر را تسهیل می‌کند).

به این مثال که از اوست توجه کنید:

شما از رنگ بنفش متنفرید اما خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید کاملاً به رنگ بنفش رنگ‌آمیزی شده است. برای ایجاد تغییر، اولین گام پذیرش این مسئله است که در حال حاضر اتاق بنفش است. در مرحله بعد است که می‌توانید تصمیم بگیرید چگونه اتاقان را رنگ‌آمیزی کنید (لینهان، ۱۹۹۳). در نگاه لینهان (۱۹۹۳) تغییر محصول دیالکتیک تز و آنتی‌تزی دیدگاه‌های مخالف و موافقی است که باید به یک نتیجه کارکردی منجر شود. در نگرش کابات زین پذیرش هم با در نظر گرفتن فکر به عنوان فکر و احساس به عنوان احساس و هم با نوعی دعوت به خودپذیری برای شروع تغییر مرتبط است. در نگاه کابات زین برای تغییر ابتدا

فرد باید بتواند خود را همان گونه که هست دوست داشته باشد تا بتواند فرایند تغییر را شروع کند و این یعنی پذیرش. اما در یک جمله تمامی این نظرات در مورد پذیرش این هدف را دنبال می‌کنند که افراد دریابند که برخورد خود را با تجارب درون روانی خود باید تغییر دهند و برای شناخت خود باید از کارکردهای زبانی (قضاوت، امتزاج شناختی و اجتناب تجربه‌ای) کمتر استفاده کنند.

یافته‌های مرتبط با نوروسایکولوژی حضور ذهن

هدف از بررسی نوروسایکولوژی حضور ذهن آن است که دریابیم چگونه تغییر در عملکرد بر روی ساختار اثر گذار است و اینکه این کار اتهاماتی را که به رواندرمانی برای بی‌اساس بودن و غیر علمی بودن آن وارد می‌کنند بر طرف خواهد نمود.

در تبیین مکانیسم‌های نوروسایکولوژیک اثر بخشی حضور ذهن آزمایش‌های زیادی انجام شده است. مطالعات EEG که به مقایسه حالت‌های آرمیدگی، تمرکز و حضور ذهن پرداخته‌اند نشان داده‌اند که در حضور ذهن توزیع فعالیت الکتریکی در لوب پیشانی و در نیمکره چپ بیشتر و برای حالت تمرکز این فعال شدگی بیشتر در لوب پس سری و نیمکره راست است و در حالت حضور ذهن تغییرات در فعال شدن امواج کوتاه و فعالیت امواج بلند مکمل یکدیگرند که این حالت عکس قانون فعالیت قرینه امواج است (دان، هارتینگن و میکولاس^۱ ۱۹۹۹). نویسندگان این پژوهش در تبیین یافته‌های خود این گونه استدلال کرده‌اند که در حضور ذهن در حالیکه ذهن در یک وضعیت سکون و آرامش قرار دارد اما در عین حال هوشیار و بیدار است و بر این اساس فعالیت امواج آلفا و بتا بیشتر خواهد بود.

دیویدسون^۲، کبات زین و شوماخر^۳ (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای بر روی گروهی از افراد که به تازگی دوره MBSR را به پایان رسانده بودند و مقایسه آن‌ها با گروه بدون درمان به این نتیجه رسیدند که بین فعال شدگی نیمکره چپ در بخش کرتکس قدامی پیشانی و افزایش آنتی بادی‌های پلاسمایی در ۴ تا ۸ هفته پس از واکسن زدن در گروهی که درمان را به پایان رسانده بودند نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. فعال شدگی بیشتر نیمکره چپ در اغلب مواقع با افزایش تجربه هیجان‌های مثبت همراه است و در اغلب مواقع این گرایش در

1- Dann, Hartigan and Mikulas

2- Davidson

3- Schumacher

بیماران مبتلا به افسردگی در سطوح پایین تری قرار دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر حضور ذهن ممکن است بر روی فیزیولوژی عوامل مرتبط با افسردگی در افراد آسیب پذیر اثر گذار باشد. در مطالعه‌ای دیگر همین آزمایش بر روی مغ‌های^۱ بودایی که استادان حضور ذهن تلقی می‌شوند انجام گرفت. نتایج EEG این گروه در مقایسه با گروه کم تجربه نشان از این داشت که نوسان امواج گاما و هم زمانی‌های مرحله‌ای در این گروه بیشتر است. چنین تغییرات EEG نشانگر آن است که فعالیت عصبی افراد پر تجربه در حضور ذهن به صورت غیر معمولی طی دوره تأملی با یکدیگر هماهنگ است.

تیلور و لیبرزن^۲ (۲۰۰۷) تغییر طرح‌های هیجانی ناسازگارانه (از طریق باز جهت دهی توجه و تغییر ارتباط با فرایندهای شناختی و احساسی درونی با استفاده از شیوه‌هایی همچون حضور ذهن) را با تأثیر این روش بر روی نواحی از هیپوتالاموس که وظیفه ایجاد و حفظ تعادل حیاتی بدن را در سطوح پایین بر عهده دارد مرتبط می‌دانند. شاید این نتیجه گیری به خاطر تأکیدی باشد که در حضور ذهن بر استفاده از تنفس و حس‌های بدنی عمقی به عنوان ابزاری برای قرار گیری در حالت ذهنی بودن می‌شود. با این حال در مطالعات دیگر نتایج متفاوتی به دست آمده است و مکانیسم‌ها و مدارهای نورونی دیگری در این ارتباط شناسایی شده‌اند برای مثال می‌توان به ایجاد بهبودی در انعطاف پذیری توجه از طریق تأثیر گذاری این روش بر شبکه‌های عصبی پیشانی - آهیانه‌ای و شبکه‌های کنترل هیجانی پیشانی لمبیک و تغییر در تجربه حس از خود اشاره کرد (بیشاپ و همکاران ۲۰۰۴).

فارب و همکاران^۳ (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان دادند حضور ذهن با فعال شدن مدارهای نورونی مرتبط با پردازش پدیدار شناختی امور که با حس از خود کمینه^۴ مطابقت دارد همخوان است در حالیکه نشخوار فکری و خود ارجاعی‌های تفضیلی با درگیری بیشتر مدارهای نورونی مرتبط با پردازش طبیعی امور که با حس از خود روایتی^۵ مطابقت دارد همخوان است. این یافته همخوان با این فرض است که حضور ذهن نوعی توانایی ایجاد حالت ذهنی بودن و پیشگیری از فعال شدن هدایت خود کار به حساب می‌آید.

مطالعات تصویر برداری عصبی حضور ذهن نشان از آن داشته که این حالت قشر سینگولیت خلفی و لوب گیجگاهی راست را فعال می‌سازد. مطالعات مربوط به MRI بیانگر آن

1- Monk

2- Taylor, Lyberzen

3- Farb et al

4- minimal Self

5- narrative Self

است که حضور ذهن توانایی افزایش قطر قشری را در اینسولای راست و شیار پیشانی قدامی و میانی نیمکره راست را دارد. با این حال تنها یک مطالعه در مورد تصویر برداری عصبی وجود دارد که نشان داده است درمان موجب افزایش فعال سازی قشر پیشانی نیمکره چپ می‌شود (دیدونا، ۲۰۰۹). اگرچه مهارت‌های تنظیم هیجانی ممکن است برای عملکرد بهینه مورد نیاز باشند، اما این توانایی برای افرادی که نسبت به بدتنظیمی‌های عاطفی آسیب پذیرند از اهمیت بیشتری برخوردار است. شواهد پژوهشی نشان از این دارد که تأمل حضور ذهن مهارت‌های تنظیم هیجانی را ارتقا می‌بخشد. نتایج پژوهش فرا تحلیل ایوانوسکی و مالاھی (۲۰۰۷) در باره همایندهای نوروسایکولوژیک حضور ذهن این نتیجه را نشان داد که این نوع درمان‌ها با افزایش در فعالیت امواج آلفا، تتا و بتا در کر تکس پیشانی و نواحی خلفی قشر مغز همراهند. در برخی از مطالعات فعالیت نسبی امواج گاما نیز شناسایی شده است. نتایج همان پژوهش نشان داده است که فعالیت امواج تتا به صورت قوی با میزان تجربه در عمل حضور ذهن، ارتباط دارد. با این حال هنوز در این یافته‌ها قطعیت کامل وجود ندارد. نتایج معدود مطالعات تصویر برداری در این حوزه نشان از نوعی تغییرات عملکردی و تغییراتی در حجم قشری^۱ به واسطه اقدام به عمل حضور ذهن داشته‌اند (ایوانوسکی و مالاھی، ۲۰۰۷).

به نظر می‌رسد مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن از طریق مکانیسم‌های پره ناحیه پیش‌پیشانی در ایجاد تغییر نقش دارند. این الگو مطابق با الگوی نزولی^۲ پردازش اطلاعات در تجربه و تعدیل هیجان است که پیش از این نیز شناسایی شده بود (دیدونا، ۲۰۰۹). با این حال شواهدی هم از نقش عوامل دیگر مانند جدا شدن شبکه‌های عصبی مرتبط با تجربه حسی صعودی^۳ از مسیرهای نزولی، تغییر چپ سوئی الگوهای EEG (که با هیجان‌های مثبت و حالت‌های روی‌آوری همراه‌اند) و بیشتر شدن فعالیت پره فرونتال همراه با گسترش این فعال شدگی به بخش‌های خلفی نیمکره راست به دست آمده است (دیدونا، ۲۰۰۹).

نقدی بر حضور ذهن

بیر (۲۰۰۳) به تعدادی از محدودیت‌های روش شناختی که در پژوهش‌های مربوط به اثربخشی و کارآیی درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن مانند MBCT انجام شده اشاره کرده است. این مولف به این مساله نقد دارد که اکثر درمان‌هایی که به بررسی تأثیر درمان MBCT پرداخته‌اند به

1- volumetric 2- top-down processing 3- bottom-up processing

صورت طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون و همچنین فاقد گروه کنترل واقعی بوده‌اند. بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) نتایج مثبت مطالعه اولین کارآزمایی MBCT را این‌گونه زیر سؤال برده که ترکیب دو روش شناخت درمانی و درمان مبتنی بر حضور ذهن هرگز نمی‌تواند اثر خالص حضور ذهن را در کاهش عود و نتایج به دست آمده تبیین کند. افزون بر این او به مشکلی که در فرمول‌بندی مفهوم حضور ذهن وجود دارد اشاره کرده است. تا کنون تعریف‌هایی که وجود داشته بیشتر ماهیت توصیفی داشته و به صورت یک ملاک مشخص نبوده است.

ولز (۲۰۰۰) در نقد بنیان نظریه پشتیبان حضور ذهن یعنی ICS اظهار می‌دارد این معانی تلویحی که در این مدل بر آن تاکید می‌شود در کجای بافتار پردازش اطلاعات قرار می‌گیرد و اینکه چگونه می‌توان برای آن‌ها تعریف عملیاتی فراهم ساخت. افزون بر این ولز (۲۰۰۰) به این مسئله اشاره می‌کند که در درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن مشخص نیست کدام جنبه از خود آگاهی موجب بهبود وضعیت خلقی می‌شود و کدام جنبه آسیب‌زا است.

یک سری دیدگاه‌های مخالف نیز در ارتباط با تلقی کردن درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن در بافت شناختی رفتاری وجود دارد. برای مثال هارینگتون و پیکلس^۱ (۲۰۰۹) در مقاله‌ای این مسئله را به نقد کشیده‌اند که حضور ذهن را نمی‌توان یک مفهوم علمی به حساب آورد و آن را قابل قیاس با درمان‌های شناختی رفتاری دانست که بر مبنای دانش شناخت و نظریه رفتاری استوارند. زیرا اساساً ماهیت این روش مبتنی بر نوعی جهان‌بینی عرفانی است که با دیدگاه‌های علمی تفاوت دارد. آن‌ها در نتیجه‌گیری از مقاله خود درمان شناختی رفتاری را در معرض خطر دانسته‌اند زیرا یک مفهوم غیر علمی در حال رواج یافتن در یک ساختار علمی است. آن‌ها در مقاله خود ریشه‌های شکل‌گیری چنین درمان‌هایی را به اندیشه‌های فلسفی پست مدرن (مانند سازه‌نگری، دیالکتیک و بافتارنگری کارکردگرایانه) منسوب کرده‌اند.

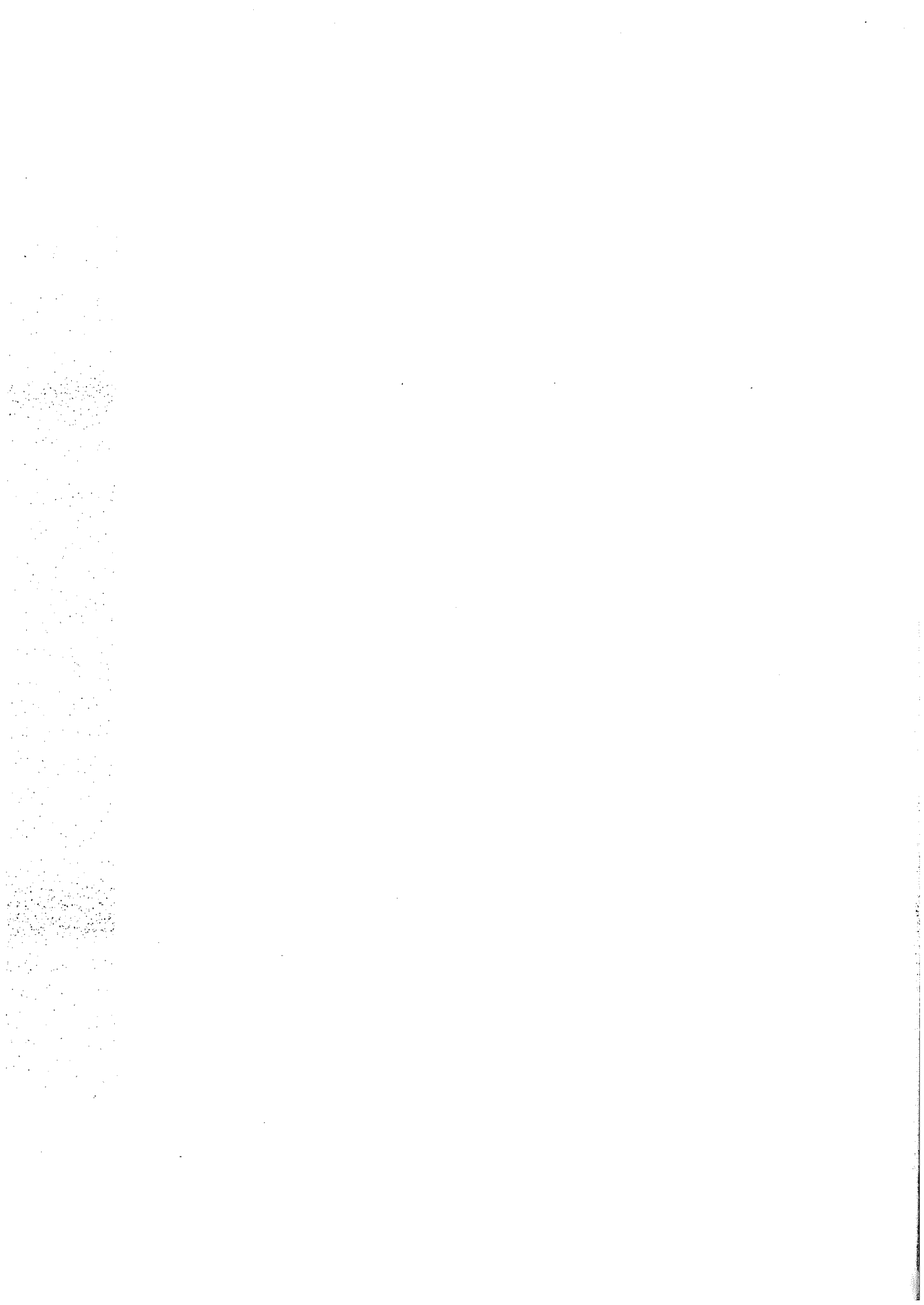
هدف عرفانی حضور ذهن آن است که به افراد یاری دهد تا از دلبستگی به خود و دنیا دست بشویند. بر این اساس این نویسندگان چنین تلفیقی را به نفع رشد علمی روان‌درمانی نمی‌دانند زیرا اساساً این روش‌ها بر فلسفه‌های زیربنایی متفاوتی تاکید دارند. حضور ذهن بر خاسته از فلسفه شرق است در حالی‌که CBT محصول فلسفه غرب است ولی هر دو در این مسئله که اجازه دادن به تجربه برای ظهور خود به خودی، مزایای بیشتری از سرکوب یا اجتناب

از تجربه دارند موافقت دارند. اما به راستی نمی‌توان آن‌ها را باهم برابر دانست زیرا این قیاس مانند به کارگیری علم ستاره‌شناسی در برابر اخترشناسی دوران قدیم است. درست است که هر دو هدف یکسانی دارند اما در اساس و روش با هم متفاوتند. برای مثال یک رفتارگرا از مریض خود می‌خواهد که در لحظه حال بماند تا بتواند از ترس او حساسیت‌زدایی کند اما خط سوم درمان‌های شناختی رفتاری که از روش حضور ذهن استفاده می‌کنند از این روش برای اعتلا بخشی به وجود فرد بهره می‌جویند.

در جای دیگر هارینگتون و پیکلس (۲۰۰۹) اظهار نموده‌اند گرچه فلسفه رواقیون که زیر بنای درمان‌های شناختی رفتاری معاصر است با فلسفه‌ای که زیر بنای درمان حضور ذهن است هدف یکسانی را دنبال می‌کنند (هر دو به دنبال رهایی و آزاد شدگی از دلبستگی‌ها هستند) اما مسیر رسیدن به هدف در این دو رویکرد و زیر بناهای متافیزیکی، اخلاقی و روانشناختی در دو رویکرد با هم متفاوتند. مساله دیگر رابطه بین واقعیت و فکر است و اینکه آیا این راه کار و درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن که بر تجربه افکار و محتواهای شناختی به صورت رویدادهای روانشناختی (که ارتباط مستقیمی با افکار ندارند) تاکید دارند می‌تواند با آنچه CBT دنبال آن است همخوانی داشته باشد. اساس این نگرش ریشه در این اندیشه دارد که واقعیت و خود ماهیت توهمی دارند و زندگی همراه با رنج است. اما با طی راههایی که حضور ذهن یکی از آن‌هاست می‌توان از رنج رهایی یافت. با این همه به نظر می‌رسد تلاش‌هایی که در حوزه شناسایی مکانیسم‌های اثربخشی حضور ذهن انجام می‌شود (چه در حوزه روانشناختی و چه حوزه عصب روانشناختی) می‌تواند در پاسخ‌گویی به این نقدها کمک کننده باشد.

بخش دوه

راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن



فصل اول

چگونه و چرا

هدف از مطالعه این فصل، آشنایی با درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT) است. هم‌چنین در این فصل در مورد جزئیات «چگونگی و چرایی» برنامه‌های موجود هر جلسه بحث می‌کنیم. توجه داشته باشید که در این فصل مطالب مفیدی برای آگاهی بیشتر از روش MBCT ارائه می‌شود. برای این که آموزش دهندگان با جزئیات بیش‌تری آشنا شوند هم در این مقدمه و هم در جزواتی که برای هر جلسه در نظر گرفته شده مطالب کاربردی‌تری ارائه خواهد شد. در توصیف هر جلسه هدف انجام کارهای مشخصی است: ابتدا دستور جلسه را بیان می‌کنیم، سپس از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم تجاربی را که در حین انجام تمرین کسب کرده‌اند بیان کنند و بعد به‌عنوان معلم کلاس در مورد مشکلات و نحوه تلاش افراد صحبت خواهیم کرد. توجه داشته باشید که در حین انجام این کار به نظر می‌رسد گاهی جریان بحث ظاهراً چرخه‌ای را ایجاد می‌کند و ممکن است احساس شود به مثابه جریان آبی است که هرگز به رودخانه نمی‌رسد و به دریا نمی‌پیوندد. ولی هدف ما این است که به تدریج تصویر کامل‌تری از ابعاد مختلف هر فرد ترسیم کنیم و از طریق تکرار مطالب مربوط به تجربه فردی شرکت‌کنندگان در طول جلسات، فرصت درک پیام هر جلسه را حتی زمانی که آن‌ها به این موارد توجه نکرده بودند، دو یا سه بار فراهم آوریم.

مسایل کاربردی

کار با شرکت‌کنندگان افسرده بهبود یافته

الزاماتی در کار با افرادی که قبلاً دوره‌های شدید افسردگی را تجربه کرده‌اند وجود دارد: نخست افراد افسرده‌ای که با داروهای ضدافسردگی بر بیماری خود غلبه کرده‌اند ممکن است تصور کنند بیماری آن‌ها الگوی زیستی دارد. ولی با توجه به این که آن‌ها در این زمینه تجاربی نیز دارند برای تغییر تصورات آن‌ها به یک رویکرد روانی - اجتماعی نیاز داریم. با توجه به این اصل، در ارزیابی اولیه زمانی را به صحبت در مورد نقش دو عامل زیستی و روانی - اجتماعی در شروع، ادامه و عود افسردگی اختصاص می‌دهیم.

دوم این که در کار با شرکت‌کنندگان بهبود یافته باید توجه داشت که نشانه‌های افسردگی در سطح پایینی قرار دارد. درمان‌های قبلی روانشناختی با این فرض توسعه یافتند که شرکت‌کنندگان افسرده دارای نشانه‌های بارزی مثل خلق افسرده مستمر، افکار و تصاویر منفی، سوگیری‌های شدید در حافظه و قضاوت، ناتوانی برای احساس لذت، بی‌تحرکی، افکار و تکانه‌های خودکشی هستند. هدف اصلی رویکرد MBCT آموزش به شرکت‌کنندگان برای آگاهی بیشتر از تغییرات جزئی خلق است. از آنجایی که در دوره بهبودی نشانه‌ها برجسته نیستند به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که به این تغییرات توجه کنند.

الزام سوم به زمان عود بیماری مربوط است که به‌طور متوسط یک سال پس از دوره افسردگی رخ می‌دهد. آموزش به شرکت‌کنندگان در مورد عود افسردگی آن‌ها از طریق افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از عود قطعاً بر آن‌چه در آینده رخ می‌دهد اثر دارد. هدف از این آموزش یادگیری فرایندها و مهارت‌ها است. درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر تمرین روزانه و برنامه درمانی هر جلسه تأکید دارد و انتظار می‌رود شرکت‌کنندگان مهارت‌هایی را بیاموزند که به آسانی فراموش نشود زیرا آن‌ها شیوه‌های نوینی برای زندگی کردن هستند.

خودتان نیز تمرین‌ها را انجام دهید

افزون بر آموزش‌های مربوط به روان‌درمانی یا مشاوره، یا آموزش‌های مربوط به حرفه بهداشت روانی که طی آن آموزش‌دهندگان باید درمان‌شناختی و نحوه اداره گروه را بیاموزند،

ضرورت دارد تا آن‌ها خود روشهای MBCT را تمرین کنند. این درست مثل آموزش شنا است که آموزش گیرندگان صرفاً از طریق کتابچه راهنمای شنا نمی‌توانند شنا را بیاموزند. مربی شنا کسی است که طرز شنا کردن را بداند. وقتی کار شروع شد انتظار نبود که درمان‌گران با درمان حضور ذهن آشنا باشند. ولی وقتی تفاوت کار کسی که قبلاً تجاربی در این زمینه کسب کرده بود با شخص تازه کار مقایسه شد، مشخص شد که آشنایی با تمرینات حضور ذهن یکی از ضروریات است. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود به‌عنوان یک آموزش‌دهنده یا متخصص سلامت روان تا حدودی تمرین‌های MBCT را انجام دهید. زیرا بدون شک برخی شرکت‌کنندگان در حین تمرینات مشکلاتی خواهند داشت و مربی با «دانش ذهنی صرف» نمی‌تواند به آن‌ها پاسخ دهد. افزون بر آن از این طریق توانایی آموزش‌دهندگان برای تجسم طرز تلقی‌های فردی که ممکن است شرکت‌کنندگان در حین تمرینات داشته باشند ارتقاء می‌یابد. به‌نظر عاقلانه نمی‌رسد که آموزش‌دهندگان بدون این شرایط قادر باشند تا مراجعان را آموزش دهند.

برنامه‌ریزی و آمادگی برای جلسات

در هر جلسه، کارهای مشخصی باید انجام شود که شامل توزیع جزوات آموزشی مربوط به جلسه، نوارها و مطالب خواندنی، آماده‌سازی اتاق قبل از هر جلسه با چندین صندلی و شاید مطالبی است که به‌عنوان کلید واژه روی تخته سیاه نوشته می‌شود. به‌عبارت دیگر، هر جلسه به برنامه‌ریزی نیاز دارد و تجارب آموزش‌دهندگانی که در این زمینه فعالیت داشته‌اند نشان داده، جلساتی که آن‌ها بدون برنامه‌ریزی قبلی اجرا می‌کردند با جلساتی که با آمادگی قبلی به اجرا درمی‌آمد کاملاً متفاوت بود. بنابراین توصیه می‌شود که خود را برای جلسه کاملاً آماده کنید. با این کار نه تنها برنامه‌های هر جلسه به ترتیب اجرا می‌شود بلکه تعادلی بین پذیرا بودن و جهت داشتن تجارب شرکت‌کنندگان به‌وجود می‌آید. هم‌چنین برنامه‌ریزی قبلی باعث انعطاف‌پذیری شما در کلاس می‌شود.

نکته مهم قابل توجه این است که به شرکت‌کنندگان بگویید در آغاز درمان ممکن است استرس بیشتری احساس کنند و چون روزانه باید ۴۵ دقیقه به نوار گوش دهند ممکن است به ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود نیاز داشته باشند. ممکن است از این روش درمانی فواید بسیاری را انتظار داشته باشند، که این انتظارات ذهنی بیش‌تر فریبنده است. بنابراین تلاش کنید

تا با حداکثر توان خود قضاوت را به تأخیر اندازید و بر رویکرد تجربی تأکید کنید. بنا به آنچه در نخستین تمرین منظم برنامه گفته شده، «خیلی تلاش نکنید - هرچه پیش آمد بپذیرید»، این آن چیزی است که هم‌اکنون احساس می‌کنید.

بازنگری کلی بر درمان‌شناختی حضور ذهن

مصاحبه ارزیابی اولیه

این مصاحبه که حدود یک ساعت به طول می‌انجامد با تک تک شرکت‌کنندگان اجرا می‌شود و می‌تواند به عنوان نقطه شروع مکالمه بین آموزش‌دهنده و شرکت‌کنندگان باشد (برای تنظیم متن مصاحبه خود با شرکت‌کننده به جزوه ۱-۱ مراجعه کنید).

هدف مصاحبه اولیه عبارتست از:

شناخت عواملی که برای هر شرکت‌کننده با آغاز و تداوم افسردگی مرتبط است. توضیح تاریخچه MBCT و این که چطور این روش می‌تواند به شرکت‌کننده کمک کند. تأکید بر این که اجرای روش MBCT نیاز به تلاش و صبر زیادی دارد و انجام آن ۸ جلسه به طول می‌انجامد.

تعیین این که آیا این درمان برای مراجع مناسب است یا خیر. این روش برای افرادی مناسب نیست. الف) کسانی که جداً به خودکشی فکر می‌کنند و کسی نیست تا از آن‌ها حمایت کند و یا با آن‌ها مشاوره‌ای داشته باشد (چنانچه سایر منابع حمایتی را داشته باشند می‌توانند از MBCT استفاده کنند) و ب) آن‌هایی که در حال حاضر مبتلا به سوءمصرف مواد، دارو یا الکل هستند.

کلاس‌ها

در شروع هر جلسه برنامه درسی مطرح می‌شود. در انتهای هر جلسه جزوات آموزشی بین شرکت‌کنندگان توزیع شده و کلاس‌های پی‌گیری مطابق شرایط تشکیل می‌شوند.

اندازه کلاس

اندازه کلاس به امکانات موجود بستگی دارد. در پژوهش‌های جان کبات زین و همکارانش از کلاس‌های ۳۰ نفری یا بزرگ‌تر استفاده می‌شد، اما با توجه به روش‌های درمان‌شناختی

کلاس‌های حدود ۱۲ نفر مناسب است. پژوهش نشان می‌دهد که کلاس‌هایی با تعداد کم‌تر از ۱۲ نفر مشکل‌ساز است چون بجای «کلاس» تبدیل به «جلسه درمانی» می‌شود.

اهداف اصلی

کمک به افرادی که به نوعی در گذشته به افسردگی مبتلا بوده‌اند و آموزش مهارت‌هایی که در پیش‌گیری از عود افسردگی مورد نیاز است.

آگاهی بیش‌تر از حس‌های بدنی، احساسات و افکار لحظه به لحظه.

کمک به شرکت‌کنندگان برای گسترش راه‌های متفاوت ارتباط با حواس، افکار و احساسات بویژه شناخت و پذیرش افکار و احساسات ناخواسته‌ای که به گونه خودکار و عادی باعث مشکلات دایمی می‌شوند.

کمک به شرکت‌کنندگان برای دادن ماهرانه‌ترین پاسخ به افکار، احساسات و موقعیت‌های ناخوشایندی که با آن روبرو می‌شوند.

دستورالعمل

در MBCT، اولین گام یادگیری توجه کردن به شیوه هدفمند، متمرکز بر لحظه حال و غیرقضاوتی است. روش توجه کردن در جلسات ۴-۱ آموزش داده می‌شود. در ابتدا شرکت‌کنندگان از این که معمولاً توجه کمی به زندگی روزانه دارند آگاه می‌شوند. آن‌ها می‌آموزند که از تغییرات سریع ذهن از موضوعی به موضوع دیگر آگاه شوند. به دنبال آن، یاد می‌گیرند که چطور ذهن سرگردان خود را به یک نقطه واحد متمرکز کنند. در ابتدا این کار از طریق توجه به قسمت‌های مختلف بدن و سپس با ارجاع به تنفس آموخته می‌شود. در گام بعدی شرکت‌کنندگان می‌آموزند که چطور ذهن سرگردان باعث ایجاد افکار و احساسات منفی می‌شود.

تنها وقتی که یک فرد از این جنبه‌ها آگاه شود می‌تواند از MBCT استفاده کند تا از این طریق بتواند تغییرات خلقی خود را شناسایی کرده و در کوتاه مدت آن‌ها را اداره کند و یا در دراز مدت با آن‌ها چالش کند. این کار مستلزم مرحله دوم MBCT و مربوط به جلسات ۸-۵ است. آموزش‌دهندگان باید به این نکته توجه داشته باشند که هرگاه افکار یا احساسات منفی در شرکت‌کنندگان ظاهر شد به آن‌ها گوشزد کنند که قبل از پاسخ‌های ماهرانه به آن‌ها اجازه دهند که افکار به همان صورت در ذهن‌شان باقی بمانند. با این کار شرکت‌کنندگان یاد

می‌گیرند که چگونه به طور کامل از تفکر یا احساس‌شان آگاه شوند و یک تا دو دقیقه قبل از این که توجه خود را به کل بدن معطوف کنند به تنفس توجه نمایند. چنین کاری برای اداره مشکلات در همان لحظه و آگاهی نسبت به افکار یا احساسات ناخوشایند کفایت می‌کند. در هر بخش از تمرین، این اولین قدم اساسی در رویارویی با افکار و احساسات منفی است. به‌دنبال این فرایند شرکت‌کنندگان می‌توانند بهترین پاسخ ممکن را انتخاب کنند. مثلاً ممکن است مشکل را فقط به‌عنوان یک فکر یا احساس در نظر گرفته و آن را گذرا ببینند و یا ممکن است در دراز مدت رویارویی مستقیم با آن را انتخاب کنند و یا از طریق توجه به بخشی از بدن که در اثر احساسات منفی تنیده شده و آگاهی نسبت به آن از تنفس برای تسکین حس‌های بدنی استفاده کنند یا از راهبردهایی استفاده کنند که در گذشته برای داشتن احساس راحتی یا تسلط به کار می‌پردند. نکته بسیار مهم در تمرین تنفس انعطاف‌پذیری است، زیرا در این تمرین، تنفس به‌طور وسیعی در بدن گسترش می‌یابد. شاید برای شرکت‌کنندگان بستن چشم‌ها به مدت سه دقیقه مشکل باشد، ولی این کار برای آن‌ها این امکان را فراهم می‌آورد که در پذیرش برداشت‌های خودشان درنگ کنند. بنابراین قبل از توجه گسترده به اینجا و اکنون، تمرکز بر تنفس به‌عنوان اولین گام مهم به شمار می‌رود.

در پایان، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند که از نشانه‌های هشدار دهنده افسردگی آگاهی یافته و زمانی که افسردگی رخ می‌دهد از راهبردهای عملی تری استفاده کنند. اعتقاد داریم که MBCT می‌بایست آمیزه‌ای از موضوعات اولیه رویکرد حضور ذهن به‌طور کلی و کمک به رویارویی با مسائل خاصی باشد که باعث افسردگی شده‌اند. اما در همه حال، موضوع اصلی تغییر ارتباط با تجارب درون‌روانی (یعنی افکار، حس‌ها، هیجان‌ها و تجارب فیزیولوژیکی) مرتبط با یک دوره افسردگی می‌باشد.

نگرش‌های متفاوت شرکت‌کنندگان نسبت به کلاس

تجارب متفاوت قبلی شرکت‌کنندگان باعث می‌شود که آن‌ها با نگرش‌های متفاوتی نسبت به کلاس در جلسات حضور یابند. برخی شرکت‌کنندگان در مورد محتوای کلاس اطلاعاتی دارند ولی بسیاری از آن‌ها چیز زیادی نمی‌دانند و این باعث می‌شود تا از تکالیفی که در کلاس به آن‌ها واگذار می‌شود بیم داشته باشند. بنابراین در ابتدای کلاس باید زمانی را صرف

صحبت و تأکید بر محرمانه بودن مطالب کلاس کرد. بعد به آن‌ها اطمینان خاطر می‌دهیم که پس از معرفی خود به گروه هیچ احساس فشاری در بیان احساسات خود در کلاس نداشته باشند. افزون بر آن، مهارت گوش دادن واقعی به صحبت‌های دیگران را نیز مطرح می‌کنیم، زیرا اکثر شرکت‌کنندگان علی‌رغم این که در حین صحبت دیگری ساکت هستند به صحبت‌های آن‌ها توجه ندارند و بیش‌تر به این فکر می‌کنند که چطور می‌توانند به او کمک کنند و یا به آنچه که بعداً می‌خواهند بگویند فکر می‌کنند. هم‌چنین بعضی افراد اکثر اوقات ساکت هستند و در نتیجه در بحث‌های کلاس شرکت نمی‌کنند. بنابراین باید از آن‌ها بخواهیم که در فعالیت‌های کلاس شرکت کنند. در زیر برای فراگیر بودن رویکردی که مطرح کردیم دستورالعمل‌هایی ارایه می‌شود:

وقتی از شرکت‌کنندگان می‌خواهید که اعمال خاصی را انجام دهند از زمان حال استفاده کنید برای مثال به جای این که بگویید، «حالا به این توجه می‌کنیم که آیا ذهن، سرگردان شده است...»، می‌گویید «... توجه خود را به تنفس برمی‌گردانیم» و به جای این که بگویید «توجه کنید که آیا...» می‌گویید «توجه خود را به تنفس برگردانید».

برای شروع حالت تأمل از افراد بخواهید که چند لحظه بر وضعیت بدنی خود توجه کنند. توصیه می‌شود که در این تمرین پشت راست باشد ولی خشک و رسمی نباشد. اگر کسی روی صندلی می‌نشیند، نباید تکیه بدهد. البته برای کسانی که کمردرد دارند توجه به نکات بهداشتی ضروری است. شرکت‌کنندگان را ترغیب می‌کنیم که گردن، پشت و سرشان را در یک راستا نگه دارند. با این کار به طور ارادی در حالتی مملو از متانت، ثبات و هوشیاری قرار می‌گیرند.

دستورالعمل تأمل را به صورت صحیح بیان کنید. توجه داشته باشید که این تمرین، تمرین آرمیدگی نیست. بنابراین نیازی به داشتن لحن خاص یا سنگینی برای آرام کردن شرکت‌کنندگان نیست. دستورالعمل را کلمه به کلمه و با صدای بلند بخوانید.

وقتی می‌خواهید شرکت‌کنندگان را ترغیب کنید به جای عبارت «سعی کنید» از عبارت «به بهترین شکل ممکن» استفاده کنید. مثلاً می‌گویید: «به بهترین شکل ممکن آگاهی‌تان را متوجه تنفس کنید» به جای این که بگویید «سعی کنید آگاهی‌تان را متوجه تنفس کنید».

تمرین را همراه کلاس انجام دهید به این معنی که شما هم لحظه به لحظه خود را در خلال تأمل هدایت شده تجربه کنید.

بین دستورالعمل‌ها فاصله بگذارید و به شرکت‌کنندگان این فرصت را بدهید که خودشان «تمرین کنند».

هدایت تمرین

بهترین زمان تکرار تمرین در فاصله بعد از انجام آن است. بنابراین هرگز بدون آن که به فرد فرصتی دهید تا تمرینی را تکرار و تجربه او تفسیر شود به قسمت بعدی نروید. صحبت‌های کلاسی را به دو بخش تقسیم کنید: نخست آن که از افراد بخواهید تجارب واقعی خود را در حین تمرین توصیف کنند، از آن‌ها بپرسید چه احساسات، افکار و حس‌های بدنی در حین تمرین داشته‌اند و این که آن‌ها متوجه چه چیزی شده‌اند. دوم این که سؤال کنید آیا کسی تفسیری در مورد تجربه‌اش دارد.

به پیشنهاداتی که شرکت‌کنندگان در کلاس مطرح می‌کنند اهمیت دهید. این امر باعث دلگرمی سایر اعضای گروه می‌شود. توصیه می‌شود که به شرکت‌کنندگان کمک کنید که راحت‌تر احساس خود را در حین تجربه بروز دهند. این اشتیاق آموزش‌دهنده، آن‌ها را نسبت به احساس‌شان کنجکاوتر می‌کند.

بررسی تجربه واقعی شرکت‌کنندگان مهم است زیرا ارتباطی که اعضای کلاس می‌توانند بین تجارب خودشان و دیگران بیابند حائز اهمیت است. به این دلیل که هر چند روش‌های مختلف MBCT تأثیرات متفاوتی بر افراد مختلف دارد، بسیاری از شرکت‌کنندگان افکار مشابهی دارند. برای برخی، وقتی خلق پایینی دارند روش حواس‌پرتی می‌تواند مفید باشد. ولی همین روش ممکن است به فرد دیگری کمک کند که راحت‌تر بخوابد. عدم حل افکار مشکل‌ساز و تصاویر ذهنی در تمرین تنفس در برخی افراد ممکن است ماهیت تجربه را تغییر دهد. با این حال نمی‌توان در ابتدای کار روش مناسب هر فرد را تشخیص داد. شما به‌عنوان یک آموزش‌دهنده همانند کسی هستید که دانه‌ای را می‌کارد. شما نمی‌دانید که چه مدت طول می‌کشد تا دانه جوانه بزند. این کار در کنترل شما نیست.

موضوعات اصلی درمان‌شناختی مبتنی بر حضور ذهن
موضوعات اصلی رویکرد MBCT در افسردگی عبارتند از:

یافتن بهترین روش پیش‌گیری از ایجاد و تداوم الگوهای تفکر منفی
این موضوع شامل تمام راههایی است که از تداوم الگوهای مداومی که منتهی به عود افسردگی می‌شوند پیشگیری می‌کند. هدف بیرون کردن افکار منفی از ذهن نیست بلکه هدف پیشگیری از تحکیم برانگیختن افکار است.

چه عاملی باعث عادات قدیمی تفکر می‌شود؟
الگوهای تفکر منفی به صورت عادات شناختی خودکار، قدیمی و پایداری وجود دارند که اغلب به صورت نشخوار فکری جریان دارند و (به‌طور ناکارآمدی) برای اجتناب از افسردگی یا موقعیت‌های مشکل‌ساز زندگی فراخوانده می‌شوند. از آنجا که فرد دارای عادات زیر است این عادات ناکارآمد تداوم می‌یابند:

هدایت خودکار^۱

تمایل به اجتناب از خلق منفی و تمایل قوی برای داشتن احساس خوشایند

پایش مداوم / مقایسه حالت فعلی با حالت مطلوب

اعتماد به روش‌های کلامی حل مسأله

مهارت اصلی چیست؟

مهارت اصلی که آموخته می‌شود یادگیری شیوه خروج از عادات شناختی مداوم یا دوری از آن‌ها است. مهمترین مهارت آگاهی داشتن نسبت به این افکار منفی و توانایی رها شدن از آنهاست. منظور از رها کردن افکار منفی اجتناب از ناخوشی و رسیدن به شادی نیست بلکه هدف از انجام این کار درگیر نشدن با شیوه‌های عاداتی تفکر درباره مسائل و رهایی از الگوهای فکری حلقوی است. هدف از این برنامه رها شدگی است نه شادی و آرمیدگی و ... ، اگر چه آن‌ها جزء پیامدهای مثبت آن هستند.

یادگیری تجربی

مهارت مورد نیاز می‌تواند از طریق تجربه مستقیم یاد گرفته شود. دانستن منطق این مهارت‌ها می‌تواند مفید باشد (که می‌تواند از طریق تنظیم انتظارات، اهداف و ... بدست آید) ولی کافی

نیست. کسب مهارت‌ها نیازمند تکرار و تمرین است (شاید هزاران هزاربار). تجارب زمانی کافی خواهند بود که (۱) شرکت‌کنندگان مسئولیت ۹۹/۹٪ یادگیری‌های بیرون از جلسه را بپذیرند و (۲) از چگونگی رها کردن افکار خود کار خنثی و ظاهراً بی‌خطر آگاه شوند، آگاهی از احساسات و حس‌های بدنی که همگی برای ایجاد مهارت‌های مقابله با الگوهای مرتبط با افسردگی سودمند هستند را تجربه کنند.

توانمندسازی

اگر شرکت‌کنندگان بخواهند حجم وسیعی از تجاربی را که در استفاده از درمان MBCT نیاز است بکار برند باید در این زمینه توانمند شوند. برای این که توانمندسازی سودمند باشد باید یادگیری کاملاً مبتنی بر تجربه شرکت‌کننده و نه براساس سخنرانی‌های آموزش‌دهنده باشد. با این فرض که شرکت‌کنندگان متخصصان خود هستند، این امر زمینه‌ای را فراهم می‌آورد که تجارب و مهارت‌های مرتبط آموخته شوند.

همواره بلافاصله بعد از هر تمرین یا سایر تمرین‌هایی که در هر جلسه صورت می‌گیرد و در مورد همه تکالیف بازخورد بگیرید. این بازخورد می‌تواند ابزار اصلی آموزش باشد. از سؤال‌های باز پاسخ استفاده کنید و شرکت‌کنندگان را تشویق کنید تا تردیدها، مشکلات و آنچه را در ذهن دارند بیان کنند.

بر آموزش نکاتی که به صورت آشکار در بازخورد شرکت‌کنندگان وجود دارد تأکید کنید. دستورالعمل‌ها و پس‌خوراند را به طور واضح و آشکار بیان کنید. تکالیف خانگی را که شرکت‌کنندگان ثبت کرده‌اند بررسی کنید و توجه داشته باشید که آیا آن‌ها تکالیف را با رغبت و یا با بی‌رغبتی انجام داده‌اند.

آن‌ها را به هدفمند بودن (نه هدف‌مداری) تشویق کنید. به آن‌ها کمک کنید که تمرین را به دیدگاه ارزشی فردی خود مرتبط کنند.

بین دستورالعمل کنار گذاشتن انتظارات (که اگر بیش از حد مورد تأکید قرار گیرند انگیزه را از بین می‌برند) و اشتیاق به این اعتقاد که تغییرات مهم ممکن است پیامد تمرین حضور ذهن باشند تعادل ایجاد کنید.

کنجکاوی را بعنوان مدلی برای کسب تجربه در شرکت‌کنندگان ترغیب کنید حتی اگر چنین تجربه‌ای خسته‌کننده یا منفی به نظر برسد.

چه چیزی یاد گرفته می‌شود؟

تمرکز. توانایی نظم بخشی و حفظ توجه به یک کانون خاص، اصلی‌ترین جنبه MBCT است. این توجه کیفی و مقاوم است و به جای این که بر جزء جزء باشد بر کانون خاصی متمرکز است.

آگاهی / حضور ذهن از افکار، هیجان‌ها / احساسات، حس‌های بدنی: همه این‌ها حائز اهمیت هستند زیرا ما نمی‌توانیم به طور ارادی الگوهای غیرمفید را کنار بگذاریم مگر آن که از آن‌ها آگاه باشیم. خود آگاهی مانع پردازش و در نتیجه تداوم الگوهای غیر مفید فکری می‌شود و آگاهی از مشکلات (بویژه در بدن) به بهترین وجه ممکن منجر به پردازش خلاقانه‌تری می‌شود.

حضور در لحظه: آموزش دهنده می‌تواند بدون آن که شرکت کنندگان را بدنبال خود بکشانند روش لحظه به لحظه را بکار برد. به این معنی که وقتی شرکت کنندگان نیاز به تمرین دارند آموزش دهنده از زمان پیشی نگیرد.

تمرکز دایی. این روش بعنوان راهی برای آگاهی واقعی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی آموزش داده می‌شود.

پذیرش / عدم بیزارگی، عدم دلبستگی، آگاهی توأم با پذیرش. انگیزش عامل ایجاد عادات شناختی خود کاری است که بخشی از آن‌ها از بیزارگی از امری یا اشتیاق به چیزی نشأت می‌گیرند. به همین دلیل، «پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد» راه‌اندازی «این عادات را متوقف می‌کند. پذیرش و آگاهی به ما این امکان را نیز می‌دهد که «چیزهای بد» یا «چیزهای خوب» را با دید وسیع‌تری ببینیم، پس ما بهتر می‌توانیم بجای آن که صرفاً به طور خودکار به یک جزء موقعیت بپردازیم، به کل موقعیت پاسخ دهیم.

رها سازی: این روش مهارت مهمی است که هم برای جلوگیری از ورود به چرخه‌های معیوب و هم برای بیرون آمدن از چرخه‌ها بکار می‌رود. هم‌چنین در بخشی از واریسی بدنی و تنفس با حضور ذهن، توضیح این که چرا بسیاری از افراد مسائل را دشوار قلمداد می‌کنند (سرگردانی ذهنی) مفید است. وقتی افراد در حال تمرین هستند، ذهن آن‌ها به طور مکرر از تنفس یا بدن منحرف می‌شود، سپس ذهن سرگردان ردیابی شده و دوباره متمرکز بر تنفس یا

بدن می‌شود. بهتر است این وضعیت پیش آید تا این که ذهن همواره متمرکز بر تنفس و بدن باقی بماند. بازدم ابزاری طبیعی است که برای رهاسازی بکار می‌رود.

«حضور داشتن» به جای «دست به کار شدن»، هدفمند نبودن و دنبال یک حالت خاصی نبودن (آرمیدگی، شادی، آرامش و ...): همه الگوهای غیر کمک‌کننده به نوعی مربوط به این است که افراد می‌خواهند کار کنند و نگران آن هستند که دست‌آوردهایی داشته و وضعیت خود را با توجه به آنچه که می‌خواهند و یا فکر می‌کنند بهتر است که این‌طور باشد زیر نظر می‌گیرند. در زمان افسردگی افراد به دلیل پیروی از این الگوهای غیرمفید همواره نگرانی‌های خاصی دارند که تمرین حضور داشتن بدون پرداختن به هدف و یا داشتن حالت خاص به آن‌ها کمک می‌کند. در واقع حضور ذهن مانع پردازش خودکاری می‌شود که ویژه افراد افسرده است.

آگاهی از مشکلاتی که به صورت جسمانی تظاهر می‌کنند: همزمان با جستجوی بیزاری‌ها، استرس‌ها و ... سعی کنید آگاهی خود را به مشکلاتی که به صورت ناراحتی‌های بدنی بروز کرده‌اند معطوف کنید و درحالی که هنوز مشکل را «در نظر دارید» (به گونه‌ای که از آن بیزار نشویم) به دنبال این باشید که از پردازش‌های خودکار، غیرمفید (هدف‌مدار) و روزمره دوری کنید. این فرایند به آگاهی فرد از وقایعی منتهی می‌شود که ناشی از افکار متمرکز بر هدف و یا افکاری نیست که به دنبال راه‌حل هستند.

نتیجه‌گیری

بسیاری از روانشناسان، مشاوران و سایر کارکنان بهداشت روانی در کار حرفه‌ای خود به مردم کمک می‌کنند. این کمک می‌تواند انواع مختلف داشته باشد. در روش‌های پیشین آموزش‌دهندگان به افراد کمک می‌کردند که منابع مقابله بهتری را پیدا کنند، زیرا آن‌ها بر این عقیده بودند که ارزیابی و سپس حل مشکلات می‌تواند بعنوان هدف محسوب شود و افراد را در اداره زندگی‌شان موفق‌تر کند. ولی نظر ما این است که این روش‌ها تنها باعث آسودگی موقت می‌شود مگر این که بتوانیم راهی بیابیم که افراد را قادر به یافتن شیوه‌های افزایش تندرستی، مراقبت از خود و بیان مشکل به گونه‌ای متفاوت کنند. تحقیقات نشان داده است تنها در این صورت است که افراد می‌توانند در آینده موقعیت‌های دشوار را به موقع شناخته و با

آن‌ها ماهرانه چالش کنند. هدف ۸ جلسه‌ای که در قسمت‌های بعدی توصیف می‌شود، فراهم آوردن روش‌های متفاوت ارتباط با تجارب است.

پیش‌گیری از افسردگی

صرفنظر از موضوعی که اولین بار باعث افسردگی شده، تجربه خود افسردگی احتمال افسردگی بعدی را افزایش می‌دهد. هدف این کلاس‌ها، کمک به شما برای پیش‌گیری از عود افسردگی است. شما مهارت‌هایی را می‌آموزید که بتوانید افکار و احساسات خود را به نحو متفاوتی اداره کنید. اعضای کلاس کسانی هستند که قبلاً افسرده بوده و با داروهای ضد افسردگی مورد درمان قرار گرفته‌اند. در هشت جلسه دو ساعته، با تجارب سایر اعضا آشنا شده و راه‌های جدید رویارویی با افکار تان را می‌آموزید. بعد از این جلسات، چهار جلسه در چند ماه آینده تشکیل می‌شود تا میزان پیشرفت‌ها بررسی شود.

جزوه ۱-۱



جزوه مقدماتی MBCT برای مراجع

لطفاً این قسمت را قبل از ورود به کلاس بخوانید.

افسردگی

افسردگی مشکل بسیار شایعی است. بیست درصد بزرگسالان در مواقعی از زندگی خود شدیداً افسرده می‌شوند. افسردگی شامل تغییرات زیستی و تغییرات شناختی (روشی که بر اساس آن فکر و احساس می‌کنیم) است. به همین دلیل اغلب ترکیبی از درمان‌های دارویی و رویکردهای شناختی (روش‌های جدید رویارویی با افکار و احساسات) مفید است.

درمان افسردگی

در گذشته وقتی افسرده می‌شدید ممکن بود پزشک برای شما داروی ضدافسردگی تجویز کند. این داروها بر انتقال دهنده‌های شیمیایی مغز اثر می‌گذارند. در افسردگی انتقال دهنده‌های شیمیایی مرتبط اغلب از کار می‌افتند، از این رو سطح خلق و انرژی کاهش می‌یابد و خواب و اشتها مختل می‌شود. تصحیح مواد شیمیایی مغز به زمان زیادی نیاز دارد. اما اکثر افراد افسرده در ۸-۶ هفته اول پیشرفت را تجربه می‌کنند.

اگرچه ضدافسردگی‌ها در کاهش افسردگی مؤثر هستند ولی این درمان یک درمان واقعی نیست - اثر آن‌ها تا زمانی است که شما به مصرف داروها ادامه دهید - با این که می‌توان مصرف دارو را سالها ادامه داد ولی بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند که از راه‌های دیگری برای پیشگیری از افسردگی بیش‌تر استفاده کنند و هدف از تشکیل چنین کلاس‌هایی نیز همین است.

تکلیف خانگی: اهمیت تمرین

هدف ما تغییر بسیاری از الگوهای ذهنی است که مدت‌های مدیدی است با ما همراه هستند. گاهی این الگوها بصورت عادت در می‌آیند. اگر سعی کنیم مهارت‌ها را بیاموزیم و تمرین کنیم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که الگوها تغییر کنند که این به اشتیاق شما برای انجام

تمرینات بین جلسات کلاس بستگی دارد. تکالیف برای حداقل ۱ ساعت در روز، ۶ روز در هفته و ۸ هفته در نظر گرفته شده‌اند و شامل گوش دادن به نوار، انجام تمرینات مختصر و ... است.

می‌دانیم که در زندگی پرمشغله امروز صرف زمان برای انجام تمرین دشوار است. بنابراین اگر نمی‌توانید چنین زمانی را صرف تمرین کنید، بهتر است کلاس‌ها را شروع نکنید.

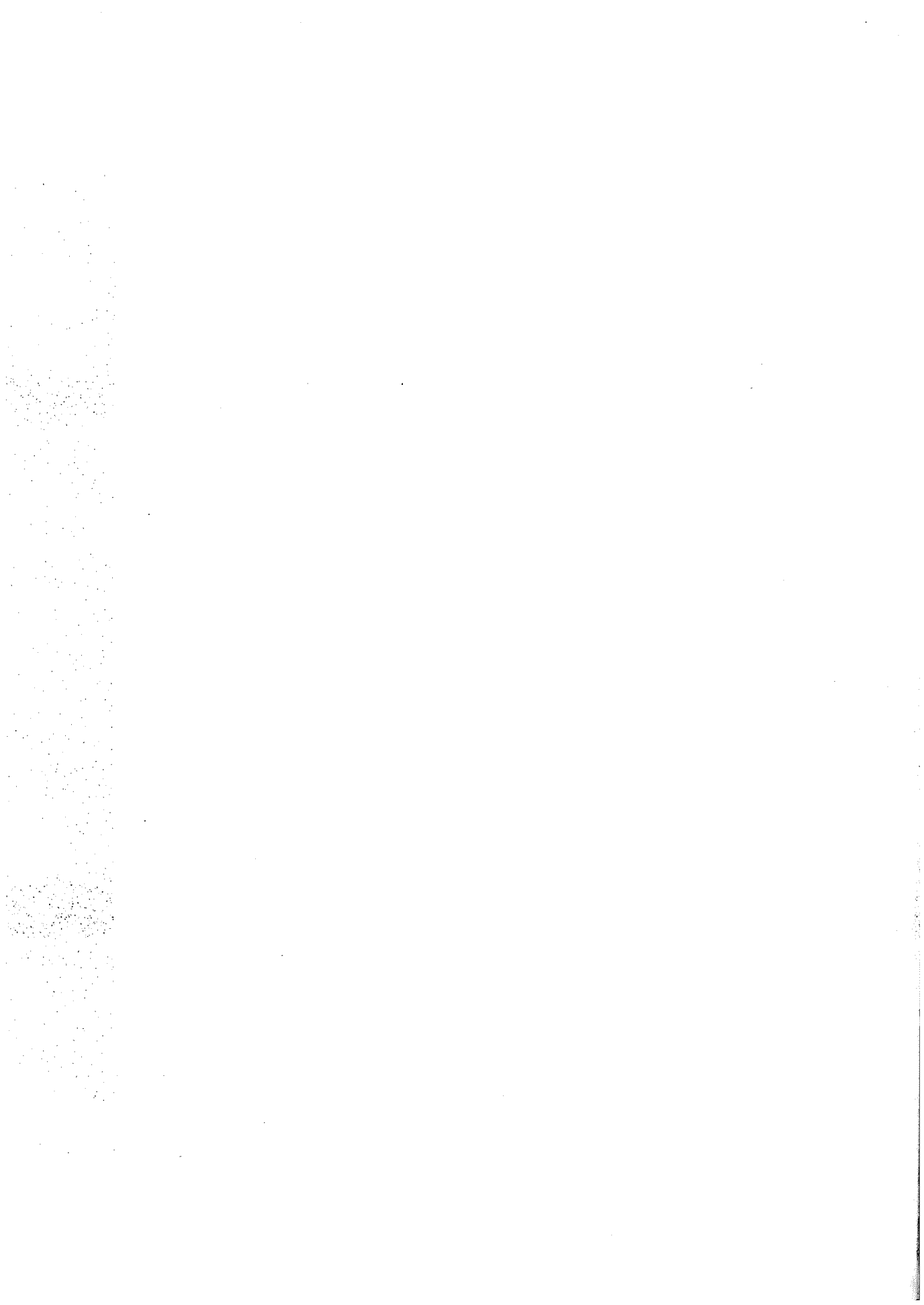
روبرو شدن با مشکلات

با کمک کلاس‌ها و تکالیف می‌آموزید که آگاه‌تر باشید و در لحظه حضور داشته باشید. این روش، زندگی شما را جالب‌تر، زنده‌تر و کامل‌تر می‌کند. در واقع با آنچه وجود دارد روبرو می‌شوید حتی اگر مشکل و ناخوشایند باشد و در می‌یابید که مؤثرترین روش برای کاهش ناراحتی در درازمدت آگاهی از مشکلات و روبه‌رو شدن با آنهاست. این روش برای پیش‌گیری از افسردگی نیز مؤثر است. در واقع افکار، احساسات و تجارب ناخوشایند را به وضوح می‌بینید و می‌توانید قبل از آن که منجر به افسردگی شوند آنها را در نطفه خفه کنید. در این کلاس‌ها، روش‌های نه‌چندان دشوار روبه‌رو شدن با مشکلات را می‌آموزید و از طرف آموزش‌دهنده و سایر اعضا حمایت می‌شوید.

بردباری و پافشاری

چون هدف ما تغییر الگوهای ذهنی است که کاملاً در ذهن شکل گرفته‌اند، باید دقت و تلاش زیادی صرف کنیم و گاهی اثرات آن مدتها بعد مشخص می‌شود. این روش مثل باغبانی است - باید زمین، گیاه و دانه را آماده کنیم و آن‌ها را آبیاری و تغذیه کنیم و منتظر نتیجه باشیم. شما حتی وقتی از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید آن‌ها تا مدتی اثر کمی دارند و پیشرفت درمان بستگی به استمرار آن دارد. در این روش هم برای نتیجه‌درمانی باید وقت و تلاش لازم را صرف کلاس و تکلیف خانگی کنید و بدانید که شاید سریعاً تلاشتان به ثمر نرسد.

در ملاقات‌های اولیه اگر سؤالی درباره کلاس‌ها یا جزوات دارید می‌توانید مطرح کنید. تهیه یادداشتی از نکات لازم می‌تواند مفید باشد.



فصل ۲

هدایت خودکار

جلسه ۱

همه ما، هر لحظه اثرات ناشی از حواس پرتی را تجربه می‌کنیم. ممکن است که همه صفحات یک کتاب را بخوانیم ولی بعد دریابیم که چیزی از آن نفهمیده‌ایم. در چنین مواردی، ممکن است بدانیم و حتی ندانیم که توجه ما معطوف به چه بوده است.

وقتی از مردم خواسته می‌شود که این قبیل وقایع را توضیح دهند، ممکن است آن‌ها از واژه «هدایت خودکار» به عنوان توجیهی برای این موضوع که آن‌ها تنها به صورت خودکار رفتار می‌کنند، بدون این که واقعاً آگاه باشند که چه اتفاقی در حال وقوع است استفاده کنند. در شیوه هدایت خودکار، در حالی که به نظر می‌رسد بدن در حال انجام کاری است ذهن کار دیگری انجام می‌دهد. ما قصد نداریم که فکرمان را با چیزهای ساده مشغول کنیم. بنابراین ذهن در اکثر مواقع منفعلانه مشغول افکار، خاطرات، برنامه‌ها، یا احساسات می‌شود. با توجه به این که ما، در بسیاری از مواقع، ممکن است در یک حالت ذهنی «هدایت خودکار» باشیم از آنچه در حال وقوع است کاملاً ناآگاه خواهیم ماند. این وضعیت در افرادی که حداقل یک بار افسردگی را تجربه کرده‌اند، مشکل‌آفرین خواهد شد. در هدایت خودکار، اجزاء تفکر منفی با احتمال کم‌تری مورد توجه قرار می‌گیرد. در این صورت این اجزاء با هم تلفیق شده و به صورت الگویی از احساسات شدید افسردگی نمایان می‌شود و در نتیجه به افسردگی شدیدتری منتهی می‌شود.

غالباً زمانی که افکار و احساسات ناخواسته ظاهر می‌شوند، قوی‌تر از آن هستند که بتوان به راحتی با آن‌ها دست به گریبان شد. در قسمتهای بعد راه‌های متنوعی برای کنترل چنین افکار و احساساتی ارایه خواهد شد. ولی نخست، باید بتوانیم چرخه روزمره «حواس‌پرتی» را کنترل کنیم، زیرا در صورتیکه فرد تاریخچه‌ای از مشکلات هیجانی داشته باشد این چرخه بسیار مخرب است. اولین قدم در کمک به شرکت‌کننده افسرده بهبود یافته، یافتن راهی برای کمک به شناسایی هدایت خودکار و سپس خروج ارادی از آن است. تمرین حضور ذهن شامل آگاهی بیش‌تر از این الگوهای ذهنی است. از طریق این تمرین افراد قادر به توجه ارادی به هدایت خودکار خواهند شد.

کادر ۱-۲



موضوع و برنامه جلسه ۱

موضوع

وقتی متوجه هدایت خودکار می‌شویم حضور ذهن پیدا می‌کنیم. حضور ذهن بهترین راه خروج از هدایت خودکار است که آگاهی از هر لحظه را به ما می‌آموزد. معطوف کردن توجه به قسمت‌های مختلف بدن هم آسان و هم مشکل به نظر می‌رسد.

دستور جلسه

تعیین اهداف جلسه

تنظیم خط‌مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد دعوت شرکت‌کنندگان به تشکیل گروه‌های دو نفری و معرفی خود به یکدیگر و سپس به اعضای گروه به عنوان یک واحد

تمرین خوردن کشمش

دادن پس‌خوراند و بحث در مورد تمرین خوردن

تمرین واریسی بدنی - آغاز تمرین با تمرکز بر تنفس کوتاه

دادن بازخورد و بحث در مورد واریسی بدنی

تکلیف خانگی: بحث و تعیین جلسات هفتگی: نوار واریسی بدنی برای ۶-۷ روز توزیع نوارها و جزوات جلسه اول (که شامل تکلیف خانگی و برگه‌های ثبت تکالیف است).

اتمام کلاس با تمرکز بر تنفس کوتاه، ۲ تا ۳ دقیقه تنفس را ادامه دهید.

برنامه‌ریزی و آماده‌سازی

افزون بر این که به طور مشخصی قبل از کلاس آماده می‌شوید، فراموش نکنید که یک پیاله کشمش و یک قاشق و نسخه‌ای از نوار و آرسی بدنی خود را به کلاس بیاورید.

جزوات شرکت کنندگان

جزوه ۱-۲. تعریف حضور ذهن

جزوه ۲-۲. خلاصه جلسه اول: هدایت خود کار

جزوه ۳-۲. تکلیف خانگی برای هفته اول بعد از جلسه اول

جزوه ۴-۲. آرایه گزارش یک شرکت کننده

جزوه ۵-۲. برگه ثبت گزارش تکلیف خانگی

ساختار اولیه برای جلوگیری از عود این است که به افراد پیام‌زیم تا بدانند چه مواقعی ذهن آن‌ها به سمت هدایت خود کار می‌رود و سپس بطور ارادی آگاهی خود را به چیز دیگری معطوف کنند که البته این کار بسیار مشکل است.

در جلسه اول پس از صحبت‌های مقدماتی در مورد یادآوری علت حضور شرکت کنندگان در کلاس، از افراد بخواهید که گروه‌های دو نفری تشکیل دهند، سپس ابتدا خود را به هم گروهی خود و در مرحله بعد به کل کلاس معرفی کنند. به این ترتیب که اسم خود را بگویند و این که چرا آمده‌اند و امید دارند وقتی کلاس را ترک می‌کنند به چه اهدافی دست یابند. پس از آن تمرین تأمل کوتاه را که عمیقاً به موضوع هدایت خود کار می‌پردازد معرفی کنید. این تمرین شامل خوردن یک کشمش است.

در این تمرین خوردن یک کار بویژه سودمند محسوب می‌شود، زیرا یک عمل «خود کار» است که به ندرت به آن توجه می‌شود و برای نشان دادن گستره ناآگاهی در حین انجام چنین فعالیت‌هایی مناسب است. تمرین خوردن کشمش قدم اول در جهت کمک به شرکت کنندگان برای فهم حضور ذهن محسوب می‌شود.

تمرین خوردن کشمش

سعی کنید توضیحات را بصورت مختصر بیان کنید، زیرا در این صورت میزان اشتباه شما کم‌تر خواهد شد. در ابتدا، هدف ما این است که تا حد امکان این تمرین را از راه تجربه

آموزش دهیم، بنابراین مانند سایر تمرین‌ها، شرکت‌کنندگان می‌آموزند که در این برنامه ابتدا تمرین کنند و پس از آن سعی کنند تا معنی آن را دریابند. رونوشت ارایه شده در کادر ۲-۲ نحوه هدایت افراد را طی تمرین خوردن کشمش نشان می‌دهد.

این تمرین تعریف خوبی از حضور ذهن به دست می‌دهد و به جای این که برای یادگیری از روش حل مسأله کلامی استفاده کند یک اساس تجربی ارایه می‌دهد و در بافتی صورت می‌گیرد که زمینه یادگیری از طریق تمرین و دریافت بازخورد فراهم می‌آید. این تمرین نقش اساسی دارد و به ما کمک می‌کند تا به سؤال‌هایی که طی تمرین برای شرکت‌کنندگان پیش می‌آید پاسخ مناسب بدهیم. توجه داشته باشید که در پاسخ‌گویی به سؤال شرکت‌کنندگان از نکات مؤثر خود تمرین استفاده کنید. اگر آموزش‌دهنده روحیه مشتاق، صادق و پرس‌وجوکننده‌ای در مورد نحوه انجام تمرین شرکت‌کنندگان نداشته باشد، یا اگر بخواهد که با عجله توضیحات نارسایی از آنچه بوقوع می‌پیوندد ارایه دهد، چگونه می‌توان انتظار داشت که نحوه گرایش شرکت‌کنندگان، به تکالیفی که به آنها محول می‌شود تغییر کند؟ ما امیدواریم که به موقع یک هماهنگی تدریجی در تجربه افراد بوقوع بپیوندد و از این طریق، دریابند که هر فردی می‌تواند حضور ذهن در تمام لحظات، حتی در حین انجام کارهای معمولی و تکراری را تمرین کند.

یکی از راه‌های تسهیل‌کننده این مرحله استفاده از سؤال‌های باز پاسخ تا حد امکان است. برای مثال: «نظر شما در مورد کاری که هم‌اکنون انجام دادیم چیست؟»، این کار بسیار دشوار است زیرا سؤال‌های بسته پاسخ بطور طبیعی پیش می‌آیند («مثلاً آیا کسی احساس خستگی می‌کند؟» «آیا ذهن شما منحرف شده است؟») بدیهی است که این سؤال‌های بسته پاسخ، پاسخ‌های «بله» یا «خیر» دریافت می‌کنند.

کادر ۲-۲



رونوشت: تمرین خوردن کشمش

حالا من به هر کدام از شما چیزهایی را می‌دهم. آنچه را که مایلم شما انجام دهید این است که روی یکی از آن‌ها تمرکز کنید و صرفاً تصور کنید که قبلاً چیزی شبیه آن ندیده‌اید، تصور کنید که آن شیء از مریخ آمده و شما قبلاً آن را در زندگی تان ندیده‌اید.

توجه: حداقل ۱۰ ثانیه بین عبارات بالا فاصله وجود دارد و آموزش دهندگان آن چیزها را بدون این که احساسی را القا کنند، با قدمهای آرام اما با وقار بین شرکت کنندگان توزیع می‌کنند و از شرکت کنندگان می‌خواهند که موارد زیر را انجام دهند:

یکی از این‌ها را در کف دست خود و بین انگشت شصت و اشاره خود بگیرید. (مکث)

با توجه به آن نگاه کنید. (مکث)

با دقت به آن نگاه کنید، به گونه‌ای که گویی هرگز چنین چیزی ندیده‌اید. (مکث)

بین انگشتان آرام بچرخانید. (مکث)

جنس آن را بین انگشتان بررسی کنید. (مکث)

به دقت زیر نور به آن نگاه کنید... تا فرورفتگی‌ها و چین خوردگی‌های تاریکتر آن را ببینید. (مکث)

اجازه دهید که چشمان شما همه قسمت‌های آن را واریسی کند، به گونه‌ای که گویی قبلاً هرگز چنین چیزی ندیده‌اید. (مکث)

و اگر، در حالی که این کار را انجام می‌دهید، هر فکری مثل این که «چه کار عجیبی داریم انجام می‌دهیم» یا «هدف از این کار چیست» یا «من این کار را دوست ندارم» به ذهن شما آمد به آن فکرها توجهی نکنید و آگاهی خود را به شیء برگردانید. (مکث)

و حالا شیء را بو کنید، آن را زیر بینی خود ببرید و در آنجا نگهدارید و با هر دمی، با دقت به بوی آن توجه کنید. (مکث)

و حالا نگاه دیگری به آن بیندازید. (مکث)

و حالا شی را به آرامی به سمت دهان خود ببرید، ممکن است متوجه شوید که چطور دست و بازوی شما می‌دانند که آن را باید به کدام سمت ببرند، شاید متوجه شوید که دهان شما همزمان با بالا آمدن آن مرطوب می‌شود. (مکث)

و سپس به آرامی شی را در دهان خود بگذارید، توجه کنید که چطور دهان شما آن شی را جذب می‌کند، بدون این که آن را گاز بزنید، حالا احساس خود را از بودن شی در دهان بررسی کنید. (مکث)

و وقتی آماده شدید، خیلی هوشیارانه آن را گاز بزنید و به مزه آن توجه کنید. (مکث)
به آرامی آن را بجوید، ... به بزاق دهان خود توجه کنید، ... به تغییر استحکام شی توجه کنید. (مکث) سپس، وقتی آماده بلع شدید، توجه کنید که آیا شما می‌توانید هنگام بلع، تصمیم خود را بررسی کنید و قبل از این که کشمکش را واقعاً فرو می‌برید آن را بطور هوشیارانه تجربه کنید (مکث)

سرانجام، توجه کنید که آیا می‌توانید حس بلع را دنبال کنید، حس پایین رفتن کشمش به طرف معده چطور و هم چنین می‌توانید تشخیص دهید که بدن شما در حال حاضر دقیقاً به اندازه یک کشمش سنگین‌تر شده است.

بر اساس کبات‌زین

پاسخ‌هایی را که به بیش‌تر سؤال‌های باز پاسخ زیر داده شده، با هم مقایسه کنید:

آموزش‌دهنده: آیا کسی هست که بخواهد در مورد تجارب مربوط به خوردن

کشمش صحبت کند؟

شرکت‌کننده: در زمانی که به کشمش نگاه می‌کردم، افکار متفاوتی در ذهن

من می‌گذشت.

آموزش‌دهنده: آیا می‌توانید بگویید که چه نوع افکاری از ذهن شما گذشت؟

شرکت‌کننده: من داشتم فکر می‌کردم که چقدر عجیب است یک چیز کاملاً

خشک شده با ظاهری معمولی چقدر می‌تواند خوشمزه باشد... اگر ما ندانیم که

آن چه مزه‌ای دارد، ممکن است هرگز امتحانش نکنیم.

آموزش دهنده: بسیار خوب، افکاری که در رابطه با خوردن کشمش بود چطور-
آیا آن افکار به ذهن شما آمد.

شرکت کننده: موقعیت‌های متفاوتی به ذهنم رسید- صحراهای خشک شده،
شن‌های داغ... تعطیلات همراه با والدین، در دوران کودکی- موقعیت‌های
متفاوت.

آموزش دهنده: بسیار جالب است؛ واقعاً خوب است. بسیار خوب، کار این بود
که واقعاً آگاهی خود را روی کشمش متمرکز کنید، ولی ذهن این کار را انجام
نداد.

شرکت کننده: ذهن به جوانب مختلف منحرف می‌شود.

آموزش دهنده: ذهن از کشمش به مواردی مثل این که واقعاً چقدر مزه آن
خوب است، به جنبه خشک بودن، به شن داغ، به تعطیلات با والدین... منحرف
می‌شود. این یک مثال جذاب است که اگر دوست داشته باشید می‌توانیم آن را
برای روشی که ذهن محتوای خود را تعیین می‌کند بکار ببریم. این تمرین یکی
از روش‌هایی است که از طریق آن می‌توانیم توجهمان را در اینجا و اکنون
متمرکز کنیم - ما به بیابان شنی، به والدین شما، به سایر جاها برمی‌گردیم.

ذهن به کار خود می‌پردازد. این مطلب بسیار مهمی است که باید به آن توجه کرد. ما
دوباره بطور مختصر به این موضوع اشاره می‌کنیم. آیا پیشنهاد دیگری دارید؟
در مراحل بعدی، راهنما قادر خواهد بود که تجربه شرکت کنندگان را به موضوع برنامه
مرتبط کند: این که ذهن سرگردان در هدایت خودکار بالاخص زمانی خطرناک است که خلق
رو به افسردگی می‌نهد و احتمال دارد تداعی‌ها و خاطرات افسرده‌ساز باشند. بنابراین بهتر است
که بدانیم در مسیر تداعی‌ها چه اتفاقی می‌افتد و قادر باشیم که با اراده خود از آن خارج شویم.
تمرین خوردن کشمش هم چنین یک نمونه ارتباط مستقیم با تجربه را به شرکت کنندگان
می‌آموزد، که آن را از هدایت خودکار معمولی که در انجام کارها وجود دارد متمایز می‌کند.
آن‌ها درخواهند یافت که، توجه کردن به این طریق، باعث در نظر گرفتن جنبه‌های جزئی و
غیر منتظره‌ای از کشمش مثل برجستگی‌ها و چین خوردگی‌های پوست آن و یا شکاف انتهای

آن یعنی محل اتصال به منبع بزرگتر از خود یعنی همان درخت مو است. بعضی می‌گویند که آن‌ها فقط می‌توانند به این فکر کنند که چقدر از کشمش خوششان و یا بدشان می‌آید. بعضی می‌گویند که قادرند کشمش را با وضوح بیش‌تری ببینند، یا این‌که کشمش مزه بیش‌تر و واضح‌تری دارد. ما متوجه شدیم که این جنبه با این پرسش مورد بررسی بیش‌تر قرار می‌گیرد «آیا کسی هست که متوجه احساس متفاوتی در تجربه خوردن کشمش شده باشد؟» معمولاً اکثر شرکت‌کنندگان به تفاوت بین خوردن کشمش در طی تمرین و خوردن کشمش در حالت معمولی اشاره می‌کنند.

شرکت‌کننده دوم: حتی نمی‌توان توجه به آن را متوقف کرد. قبلاً فقط آن را بطور خودکار فرو می‌بردیم. ولی در این روش احساس می‌کنیم که هرگز کشمش با این طمع نخورده‌ایم.

آموزش‌دهنده: بنابراین آیا شما می‌توانید سریع‌تر و خودکارتر عمل کنید؟ و آیا معتقدید که تفاوت مهمی بین این تجربه با خوردن کشمش در شرایط معمولی وجود دارد؟ شما می‌توانید به چه چیزهایی توجه کنید؟ شرکت‌کننده دوم: به مزه بیش‌تر...

آموزش‌دهنده: شما به مزه بیش‌تر توجه کردید؟ شرکت‌کننده دوم: و به ترکیبات آن، که آن‌ها از بیرون خشک هستند ولی پس از این‌که آن‌ها را گاز می‌زنید آبدار می‌شود... من قبلاً هرگز به این موضوع توجه نکرده بودم.

سایر پاسخ‌ها به وضوح نشان‌دهنده افزایش آگاهی به تفاوت بین این تجربه و وقایعی است که بطور عادی در زندگی روزمره اتفاق می‌افتند. آموزش‌دهنده: در مورد تجربه واقعی که تا به حال داشته‌اید چطور «آیا نظری در مورد آن دارید؟»

شرکت‌کننده سوم: من معمولاً کشمش نمی‌خورم؛ ولی به دلایلی، گریه‌ام عاشق کشمش است، بنابراین وقتی من در حال آشپزی هستم، مقدار کمی برایش می‌ریزم: من داشتم فکر می‌کردم که واقعاً، دفعه بعد که مقداری کشمش برای گریه‌ام می‌ریزم، خودم هم مقداری از آن را بخورم. کشمش خوردن به‌طور آهسته واقعاً خوب است. من آن را دوست دارم.

آموزش دهنده: چقدر این کار با تجربه عادی تفاوت دارد.
شرکت کننده سوم: خوب، می‌دانید، من معمولاً همه غذا را با سرعت هر چه
تمامتر در دهانم می‌گذارم، به این دلیل که بروم و کار دیگری انجام دهم،
واقعاً، مثل این است که ذغال در آتش می‌ریزم.
آموزش دهنده: بسیار خوب بنابراین می‌توانید مقداری در مورد میزان تفاوت این
تجربه صحبت کنید؟

شرکت کننده سوم: خوب من می‌دانستم که دارم آن را می‌خورم، که این
احتمالاً یک مقدار عجیب به نظر می‌رسید.

آموزش دهنده: این بسیار جالب است. شما می‌دانستید که در حال!...

شرکت کننده سوم: من می‌دانستم که در حال خوردن آن هستم.

توجه: در اینجا مشخص نیست که آیا شرکت کننده از کلمه «دانستن» به معنی
عقلانی آن یعنی دانش مربوط به واقعیت استفاده کرده و یا بیش تر تجربه حسی
مستقیم را مطرح می‌کند. موضوع برنامه داده می‌شود. وقتی افراد در مورد
تجارب مستقیم خود تأمل می‌کنند نکات بسیار جالبی را درمی‌یابند (در این
زمینه نیازی نیست که افکار بیش تر از این گسترش یابند).

آموزش دهنده: می‌توانید یک مقدار بیش تر راجع به آن صحبت کنید.

شرکت کننده سوم: خوب، من دقیقاً فکر می‌کنم نسبت به این واقعیت که در
حال خوردن چیزی هستم کاملاً آگاهی داشتم.

آموزش دهنده: می‌توانید یک مقدار بیش تر راجع به آن صحبت کنید.

شرکت کننده سوم: به عنوان یک احساس، بله، کاملاً.

آموزش دهنده: مزه یا...؟

شرکت کننده سوم: بله، از آن چیزی که می‌خوردم، موقعیت بازوهایم و
چیزهای دیگر آگاه بودم. معمولاً من فقط یک چیز را سریعاً برمی‌داشتم. من
نمی‌دانستم که بازوهایم بطور عادی کار می‌کنند؛ منظورم این است که، من
می‌دانستم ولی آن را احساس نمی‌کردم.

آموزش دهنده: این یک تمایز واقعاً مهم است. بنابراین، در مقایسه با تجربه
معمول، آگاهی بسیار بیش تری در مورد تجربه مستقیم داشتید.

شرکت کننده سوم: بله.

آموزش دهنده: هم از حس‌های جسمی در بازوها و هم تجربه مستقیم در مزه؟

شرکت کننده سوم: دقیقاً.

آموزش دهنده: بسیار خوب، صحبت‌های شما بسیار کمک کننده بود، متشکرم.

آیا نظر دیگری در مورد این تجربه دارید؟

شرکت کننده چهارم: من حدس می‌زنم که این تجربه لذت بخش بود، اینطور

نیست؟ البته اگر بتوانم معنی لذت بخش بودن را به خاطر آورم (می‌خندد). بله،

من فکر می‌کنم که این تجربه می‌تواند به عنوان یک تجربه لذت بخش توصیف

شود.

آموزش دهنده: می‌توانید در مورد منظورتان بیش‌تر صحبت کنید؟

شرکت کننده چهارم: خوب، منظورم این است که داشتم فکر می‌کردم: باید این

عمل را اغلب اوقات انجام دهم زیرا واقعاً تجربه زیادی کسب کردم... آم... آم...

راهی قوی‌تر از آگاهی معمولی پیدا کردم. منظور من این است که، بله، این

تجربه لذت بخشی بود.

آموزش دهنده: درسته، نسبت به بعضی از تجارب خودکاری که شما از آن

بی‌توجه می‌گذرید.

شرکت کننده چهارم: بله.

آموزش دهنده: بنابراین اینها نکات بسیار مهمی هستند: این که تمرکز ارادی و

آگاهی نسبت به موضوعات، تجربه را تغییر می‌دهد. این کار واقعاً می‌تواند

تجربه را غنی سازد، طبیعت آن را تغییر دهد و شما را نسبت به اموری آگاه

سازد که معمولاً از آن آگاهی نداشته‌اید، مثل حس‌هایی که در بازوهای شما

است. قبل از این که ادامه دهیم آیا نظر دیگری دارید؟ البته، نیازی نیست که

شرکت کنندگان تمرین را لذت بخش بدانند. همچنان آموزش دهنده بر اهمیت

توجه به این واکنش‌ها تأکید می‌کند.

شرکت کننده پنجم: من فکر می‌کنم که این تجربه ناکام کننده بود. اینجا

بنشینیم و فکر کنیم...

آموزش دهنده: این بسیار جالب است. بنابراین چیزهایی که از ذهن شما گذشته بود مجموعه‌ای از اموری است که شما را همراه خود برده است. «چرا همه این چیزها را باید از ذهن بیرون بکشید؟» یک احساس ناکامی واقعی؟

شرکت کننده پنجم: زیرا من فقط زمانی غذا می‌خورم که گرسنه باشم. آموزش دهنده: بسیار خوب، این بسیار جالب است. آیا می‌توانید به خوردن کشمش توجه کنید و به آن موضوع برگردید.

شرکت کننده پنجم: من فقط می‌توانم برگردم و کشمش بخورم.

آموزش دهنده: خیلی توجه خوبی دارید. موضوع دیگری وجود دارد؟

همه این واکنش‌ها، بدون توجه به این که مثبت و یا منفی باشند، مورد استقبال قرار می‌گیرند. این تجارب و پیشنهاداتی که در مورد پس‌خوراند داده شده می‌توانند با هم الحاق شده و بصورت یک «مجموعه کلی» عام‌تر، آگاهانه‌تر و با هدف پیشگیری از عود درآیند.

آموزش دهنده: واقعاً اگر بخواهیم می‌توانیم بگوییم که این یک تمرین ساده است تا نشان دهیم که چگونه نخست در بیش‌تر اوقات ما واقعاً از لحظات با ارزش خود بی‌خبر هستیم، همه مزه‌ها، همه آن بوها، همه الگوهای دیداری، دیدن کشمش، می‌دانید که همه اینها در یک موضوع خلاصه می‌شود. حقیقت این است که ما به خاطر خوردن کشمش اینجا نیامده‌ایم. بلکه دریافتیم که وقتی به شکلهای مختلف از تجارب خود آگاه می‌شویم چه اتفاقی می‌افتد. این واقعیت، برای اکثر ما تا حدودی با کشمش خوردن عادی متفاوت است. جالب است که این تمرین، مجموعه سوابقی را بدست می‌دهد که از این پس از طریق آن بتوان از ایجاد احساس آزرده‌گی و اجبار ممانعت کرد. «چطور این مقوله می‌تواند به ما کمک کند؟»

بله آنچه کمک کننده است خوب توجه کردن است.

این تمرین مناسبی برای کارهای زیادی است که می‌خواهیم انجام دهیم. ما آگاه شدن نسبت به فعالیت‌های روزمره را تمرین خواهیم کرد، پس در خواهیم یافت که چه اتفاقی در حال وقوع است و این که واقعاً می‌توان ماهیت تجربه را تغییر داد. اگر شما همانطور که بطور اجمالی در تمرین خوردن کشمش اتفاق افتاد، از افکار، احساسات و حس‌هایی که در بدن

وجود دارد کاملاً آگاه باشید، واقعاً می‌توانید تجربه را تغییر دهید. شما می‌توانید انتخاب‌های بیش‌تری داشته و با آزادی بیش‌تری عمل کنید. در حال حاضر، این تنها یک فرضیه است. ما نیاز به تمرین بیش‌تر و بیش‌تری داریم تا آگاهی را تجربه کنیم. پس از آن متوجه خواهید شد که، سرانجام این کار به شما کمک خواهد کرد و به همین دلیل است که من در حال حاضر از شما می‌خواهم تا در هنگام انجام چنین کار ساده‌ای توجه‌تان را بر آنچه در حال وقوع است متمرکز کنید. در حال حاضر ممکن است ارتباط بین آرام خوردن کشمش و حفاظت از خود در برابر افسردگی در آینده برای شما روشن نباشد. ولی قدم اول و آنچه که ما باید در اولین قسمت برنامه انجام دهیم، تمرین واقعی آگاه شدن است. پس پیام اساسی این تمرین مختصر این است که ما در اکثر مواقع از آنچه در حال وقوع است آگاه نیستیم. اگر بتوانیم آگاهی خود را روی آنچه انجام می‌دهیم متمرکز کنیم هم از جنبه‌های خوب و هم از جنبه‌های بدی که معمولاً سرسری گرفته می‌شدند آگاه می‌شویم و این در حالی است که در زمان افسردگی ذهن ما در جای دیگری است.

ما واقعاً نمی‌توانیم کنترل کنیم که چه چیزی به ذهن می‌آید، اما آنچه که می‌توانیم کنترل کنیم این است که بعداً در قدم بعدی چه کار کنیم و همه این برنامه‌ها درباره توانایی ما برای حرکت به جایی در آگاهی است. بنابراین در این برنامه سعی می‌کنیم به افراد بیاموزیم که به جای پیروی از عادات قدیمی ذهنی خود، آگاهانه تصمیم بگیرند که چه کاری را باید انجام دهند.

در واقع، شرکت‌کنندگان در کلاس درمی‌یابند که استفاده از تجارب مربوط به تمرین خوردن کشمش برای درک رابطه آن با تمایل آن‌ها برای بازگشت به حالت افسردگی ذهنی نسبتاً ساده است. اولاً، وقتی آن‌ها به آنچه انجام می‌دهند دقیق‌تر توجه می‌کنند، کاملاً در می‌یابند که، بطور معمول چقدر اعمال خود را خودکار انجام می‌دهند؛ و تا چه حد ذهن آن‌ها بیش‌تر از این که در زمان حال باشد در گذشته و آینده است؛ چگونه، در هر لحظه، اکثر ما از آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد تنها اندکی آگاهیم. در حالیکه بسیاری از افراد ممکن است گاهی متوجه شده باشند که تحت تأثیر هدایت خودکار هستند (مثلاً کیلومترها اتومبیل خود را می‌رانند بدون این که متوجه باشند که ذهنشان به چه چیزی معطوف است) ولی هنوز این برای آن‌ها تعجب‌آور است که ببینند همین وضعیت چگونه در بسیاری از مسائل زندگی روزمره اتفاق می‌افتد.

ثانیا، این تمرین نشان می‌دهد که چگونه توجه کردن با یک روش خاص (ارادی بودن، در زمان حاضر و بدون قضاوت) واقعاً می‌تواند ماهیت تجربه را تغییر دهد. از طریق توجه کردن، افراد درمی‌یابند که بیدار شدن از حالت هدایت خودکار امکان‌پذیر است و بیش‌تر به زمان حال متصل می‌شوند. شرکت‌کنندگان درمی‌یابند وقتی یک دانه کشمش را با حضور ذهن می‌خورند، اغلب این کار آن‌ها را بیش‌تر از آنچه تصور می‌کنند در زمان حال نگه می‌دارد. خصوصاً اگر در اکثر مواقع بطور خودکار عمل می‌کنند. از طریق تمرین‌هایی مثل آنچه که با خوردن کشمش انجام شد، شرکت‌کنندگان می‌توانند به این واقعیت نه به این دلیل که آموزش‌دهنده به آن‌ها می‌گوید، بلکه از طریق اکتشاف شخصی دست یابند.

آموزش آگاهی

استفاده از بدن به عنوان یک کانون

در درمان‌شناختی حضور ذهن تأکید بر ایجاد موقعیت‌های مناسبی برای شرکت‌کنندگان می‌شود تا با حضور ذهن و تجربه مستقیم آشنا شوند. قدم بعدی در جلسه اول تمرین خوردن کشمش است، همزمان با شروع کشف آگاهی از حس‌های بدنی، از تمرینی به نام «وارسی بدنی» استفاده می‌کنیم. هدف عمده در تمرین واریسی بدنی این است که آگاهی جزء به جزء را به هر یک از اجزای بدن بیاوریم. این همان جایی است که اولین بار شرکت‌کنندگان می‌آموزند توجه خود را در یک دوره زمانی متمرکز نگاه دارند و هم‌چنین به آن‌ها کمک می‌کند که تمرکز، آرامش، انعطاف‌پذیری توجه و حضور ذهن را گسترش دهند. این تمرین موقعیت مناسبی را فراهم می‌کند که آگاهی بر امور با کیفیتی خاص (در این مورد، روی بدن) و آگاهی که دارای ویژگی‌های آرامش و کنجکاوی است را تمرین کنند.

چرا بدن به عنوان اولین قسمت برای توجه بکار رفته است. اولاً، به دلیل این‌که آگاهی بیش‌تر از بدن می‌تواند در آموزش نحوه کنترل هیجان کمک‌کننده باشد. احساس‌های قوی مثل ناراحتی یا ناامیدی نه تنها می‌توانند به عنوان افکار یا وقایع ذهنی بروز کنند بلکه می‌توانند بر بدن نیز تأثیر بگذارند. حالت بدنی خمیده، سنگینی در قفسه سینه، یا گرفتگی در شانه‌ها ممکن است گاهی نشانه‌ای از وجود احساسات شدیدی باشد که ما از آن آگاه نیستیم. آنچه که در بدن اتفاق می‌افتد به طور قابل توجهی بر ذهن تأثیر می‌گذارد. بازخورد آنچه که در بدن

احساس می‌شود اغلب جزیی از حلقه‌ای است که باعث تداوم عادات فکری و احساسی قدیمی می‌شود.

ثانیا، افرادی که افسرده شده‌اند، اغلب سعی می‌کنند که از این احساسات خلاص شوند. یک راه حل آگاهی از هیجان‌هایی است که بصورت حس‌های بدنی تظاهر می‌کنند. راه حل دیگر این است که حس‌های بدنی را تجربه کنیم. این کار باعث می‌شود که کانون توجه از «حضور ذهن» به آگاهی از بدن تغییر یابد. با این تمرین به هیجان‌ها از نقطه نظر جدیدی نگاه می‌کنیم. این که «من چگونه این را در بدنم احساس می‌کنم؟»

ما واریسی بدنی را به عنوان تمرینی برای ایجاد آگاهی معرفی می‌کنیم و طی آن از افراد می‌خواهیم توجه آگاهانه خود را به پیرامون بدن خود معطوف کنند تا ببینند که وقتی چنین کاری را انجام می‌دهند چه اتفاقی می‌افتد.

راهی که می‌تواند در آشنایی با واریسی بدنی کمک کننده باشد این است که از روش MBCT برای مرتبط کردن این موضوع با تمرین خوردن کشمش که شرکت کنندگان به تازگی آن را انجام داده‌اند استفاده کنیم. دقیقاً همان نحوه تمرکز توجه که باعث شد شرکت کنندگان بطور مستقیم و به روش جدید با تجربه خوردن کشمش ارتباط برقرار کنند، می‌تواند در مورد حس‌های بدنی نیز بکار رود. موضوع مهم، در انجام واریسی بدنی آگاهی از حس‌های بدنی است که در آن کیفیت آگاهی مستقیم همانند کیفیت آن در تمرین خوردن کشمش است.

در واریسی بدنی، به سادگی از شرکت کنندگان می‌خواهیم که به پشت دراز بکشند، معمولاً می‌توانند روی یک زیرانداز یا یک سطح نرم این کار را بکنند (به کادر ۳-۲ راهنمای قدم به قدم رجوع شود). سپس چند دقیقه بر عمل تنفس که در داخل و خارج از بدن جریان دارد تمرکز می‌کنیم. پس از آن دستور واریسی بدنی را می‌دهیم. از شرکت کنندگان خواسته می‌شود که ذهن خود را به قسمت‌های مختلف بدن معطوف کنند. هدف این است که با اراده فردی، آگاهی به نوبت بر هریک از قسمت‌های بدن معطوف شود تا حس‌های بدنی واقعی که در آن لحظه در آن مناطق وجود دارد ادراک شود. در طی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای که برای تکمیل واریسی بدنی لازم است، شرکت کنندگان موقعیت مناسبی برای تمرین دستورالعمل‌ها دارند- آوردن آگاهی به منطقه خاصی از بدن، نگه داشتن آگاهی در آن قسمت برای مدت کوتاه و سرانجام رها کردن و «عبور» از آن منطقه؛ قبل از این که توجه‌شان را به قسمت بعدی معطوف کنند.

ایجاد یک موقعیت برای تمرین منظم حضور ذهن

پیشنهادات کلی

وقتی تمرین منظم حضور ذهن را آغاز می‌کنید چند موضوع کلی رخ می‌دهد. از آنجایی که این تمرین با مقدمه‌ای از واریسی بدنی که در این قسمت به آن اشاره کردیم آغاز می‌شود، اولاً، مواردی چون موفقیت و شکست مطرح می‌شود. اشاره به این نکته که هیچ موفقیت یا شکستی وجود ندارد بسیار مهم است.

کادر ۳-۲



تمرین واریسی بدنی

۱. دراز بکشید، خود را در حالت راحتی قرار دهید، روی زیرانداز یا فرش یا در رختخواب گرم و راحتی بخوابید. چشمان خود را به آرامی ببندید.
۲. چند دقیقه حرکت تنفس و حس‌های بدنی خود را زیر نظر بگیرید. وقتی آماده شدید، آگاهی خود را به حس‌های جسمانی در بدنتان معطوف کنید، خصوصاً بر حس‌های لامسه و فشار، در قسمت‌هایی که بدن شما با زمین یا رختخواب تماس دارد.
۳. در هر بازدمی، به خود اجازه دهید که بیش‌تر و بیش‌تر در زیرانداز یا رختخواب فرو روید.
۴. هدفی را که از انجام این تمرین دارید به خود یادآوری کنید. هدف این نیست که شما احساس متفاوتی داشته باشید، راحت شوید یا آرام بگیرید؛ ممکن است این حالات ایجاد شود و یا نشود. در عوض، هدف این است که، همزمان با معطوف کردن توجه خود به هر کدام از قسمت‌های بدن بطور نوبتی، به بهترین شکل ممکن، آگاهی خود را به هر حسی که تشخیص می‌دهید معطوف کنید.
۵. حالا آگاهی خود را به حس گرمایی که در قسمت پایین شکم جریان دارد معطوف کنید و وقتی تنفس را به درون و به بیرون می‌دهید، از الگوی تغییرات حس‌ها در قسمت دیافراگم آگاه شوید. چند دقیقه این کار را ادامه دهید تا حس‌های خود را در حین دم و بازدم دریابید.
۶. در حین ارتباط با حس‌های شکمی تمرکز یا «توجه کلی» خود را به ران سمت چپ و قسمت پایین پا و به سمت بیرون به طرف انگشتان پای چپ معطوف کنید. روی هر یک از انگشتان پای چپ به نوبت تمرکز کنید، توجه را به آرامی به کیفیت حسی که در می‌یابید مبدول کنید، ممکن است حس کنید بین انگشتان ارتباط وجود دارد، یا حس سوزش گرمی داشته باشید، یا هیچ حس خاصی نداشته باشید.
۷. وقتی آماده شدید، در یک دم، هوایی را که وارد ریه‌هایتان می‌شود احساس و یا تجسم کنید و سپس آن را به سمت شکم خود، ران، پایین و انگشتان پای چپ ببرید. سپس در یک بازدم، هوایی را که مسیر خروج از پا، به سمت ران، بالا به سمت شکم، سینه و به سمت خارج از طریق بینی می‌پیماید احساس و یا تجسم کنید. برای چند دقیقه به بهترین شکل ممکن نفس را به پایین به دورن انگشتان پا ببرید و سپس از انگشتان پا آن را به بالا برگردانید. ممکن است که انجام این عمل مشکل باشد - تنها به بهترین شکل ممکن تمرین «تنفس به درون» را انجام دهید و آن را به صورت بدنی درک کنید.

۸. حالا، وقتی آماده شدید، در یک بازدم، آگاهی را از انگشتان پا به حس‌های بالای پای چپ منتقل کنید - آگاهی را به آرامی تنها به پایین پا، روی پا، پاشنه پا (مثلاً، به حس‌هایی که در کف پا در ارتباط با زیرانداز یا رختخواب) وجود دارد مبدول کنید. در حالی که «با تنفس» حس‌ها را تجربه می‌کنید - با بردن هوا به پشت و جلوی قسمت پایینی پا می‌توانید از این حس‌ها آگاه شوید.
۹. حالا آگاهی خود را به تمام پا گسترش دهید - به مچ پا، بالای پا و به استخوانها و مفاصل، سپس یک نفس عمیق‌تری را به درون تمام پای چپ بگسترانید و در موقع بازدم، اجازه دهید که هوای فرو برده از کل پای چپ به گونه‌ای خارج شود که به آگاهی از قسمت‌های پایینی پای چپ - عضله پا، ساق پا، زانو و ... به نوبت بیانجامد.
۱۰. آوردن آگاهی به حس‌های هر کدام از قسمت‌های راست بدن و بررسی آرام آن‌ها را به نوبت ادامه دهید - به سمت بالای پای چپ، انگشتان پای راست، پایین پای راست، منطقه لگنی، پشت، شکم، قفسه سینه، انگشتان دست، دستها، بازوها، شانه‌ها، گردن، سرو صورت. در هر نقطه به بهترین شکل ممکن، سطح آگاهی را نسبت به حس‌های بدنی گسترش دهید. همزمان با گذشتن از هر یک از مناطق عمده، با هر دم، نفس را به درون برده و با هر بازدم آن را بیرون دهید.
۱۱. وقتی در قسمت خاصی از بدن خود متوجه وجود تنش یا وجود احساس انقباض شدید، می‌توانید در آن قسمت «نفس را به درون» برده و از دم به آرامی برای آوردن آگاهی دقیق به آن قسمت که این حس‌ها وجود دارند استفاده کنید و به بهترین شکل ممکن، احساس کنید که آن حس‌ها در حال خروج از بدن شما هستند یا در یک بازدم آن حس‌ها را رها کنید.
۱۲. در حین تنفس، از زمانی به زمان دیگر ذهن به اطراف و به قسمت‌های مختلف بدن تغییر مکان می‌دهد، که این کاملاً طبیعی است. این همان کاری است که ذهن انجام می‌دهد، وقتی شما به آن توجه می‌کنید، به آرامی از آن مطلع می‌شوید. توجه می‌کنید که ذهن به کجا معطوف شده است و سپس به آرامی توجه را به قسمتی از بدن که قصد تمرکز بر آن را دارید برمی‌گردانید.
۱۳. وقتی شما همه بدن را از این طریق «وارسی» کردید، چند دقیقه از حس بدنی به عنوان یک کل و از تنفس که آزادانه به داخل و خارج بدن می‌رود آگاهی می‌یابید.
۱۴. اگر احساس خواب‌آلودگی کردید، گذاشتن سر روی بالش، باز کردن چشمها و یا انجام تمرین به صورت نشسته نه بصورت دراز کشیده می‌تواند کمک کننده باشد.

مسأله این است که چگونه می‌توان این کار را بدون فکر و با موفقیت انجام داد. یک واکنش قابل فهم در چنین تمرینی، خصوصاً در مورد افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، جستجوی تأیید اجتماعی و یا نیاز دستیابی به «نمره‌های بالا» است. بسیاری از عادات ذهنی افراد افسرده موضوعات مربوط به عملکرد، پیشرفت یا ارزیابی اجتماعی است. بنابراین افرادی که مبتلا به افسردگی هستند بطور طبیعی این دیدگاه را در هر کاری همراه خود دارند. تمرین واری بدن و سایر تمرین‌ها در طی ۸ هفته کلاس و یا بعد از آن، از این دیدگاه مصون نیستند. البته ما چنین تمایلی را در خودمان نیز می‌توانیم تشخیص دهیم. موضوعات موفقیت/شکست («آیا من این کار را درست انجام داده‌ام؟») و تأیید («آیا مردم فکر می‌کنند که من آدم خوبی هستم؟») ممکن است بارها و بارها به ذهن بیاید. تکلیف این نیست که سعی کنیم جلوی به وجود آمدن این افکار را بگیریم، ولی باید بیاموزیم که وقتی این افکار ایجاد شدند آن‌ها را شناسایی کنیم، به گونه‌ای که بتوانیم به آن‌ها ماهرانه پاسخ دهیم. بنابراین مداومت در یادآوری این نکته که «خوب انجام دادن» این کار موضوع اصلی نیست می‌تواند کمک کننده باشد.

آموزش دهندگان حضور ذهن، باید بر این نکته‌ها که: «سخت کار کردن مهم نیست» و «ما بدنال بدست آوردن هیچ حالت خاصی نیستیم» «ما حتی به دنبال آرامش عضلانی نیز نیستیم» تأکید کنند. بعد در دستورالعمل‌ها، این موضوع را یادآوری کنید که اگر در حین انجام تمرین احساس ناراحتی و یا کسالت رخ داد، به این معنی تعبیر نشود که شکست خورده‌اید. ما شما را ترغیب می‌کنیم که به حس‌های مرتبط با شکست یا کسالت و هیجان همراه با آن‌ها توجه کنید. دومین موضوع عمده نحوه پاسخ‌گویی به مشکلاتی است که رخ می‌دهند. مثلاً، در واری بدن، بعضی از شرکت‌کنندگان متوجه می‌شدند که خود یا کسانی که در کنارشان نشسته‌اند نمی‌توانند بیدار بمانند. سایرین ممکن است دریابند که حس‌های مربوط به ناراحتی جسمانی، حواس آن‌ها را از تمرین منحرف می‌کنند. علی‌رغم وجود این موارد، روحیه‌بخشی آموزش‌دهنده همچنان ادامه دارد «هر اتفاقی که بیفتد و هر نتیجه‌ای که به دست آید، مطلوب است». در تمام مدت، فرد قادر است که این مشکلات را به عنوان شانس برای متمرکز کردن آگاهی بر این احساسات و حسها در نظر بگیرد (به جای این که در مورد آن‌ها نگران باشد)، یا

این که به آن‌ها اجازه دهد که کنترل را بدست گیرند. اساس این رویکرد این است که بفهمیم این واکنشها در هر حال به وجود می‌آیند. از آنجایی که آن‌ها جزئی از خود زندگی هستند، این که چطور فرد آن‌ها را کنترل کند تفاوت‌های بعدی را توجیه می‌کند- آیا آن‌ها تسلط زیادی بر زندگی پیدا می‌کنند یا خیر.

درست از زمانی که برنامه درمان‌شناختی حضور ذهن تدوین شد، شاهدیم که افراد خواستار آن هستند که با استفاده از این روش حال آنها بهتر شود و مشکلات خود را حل کنند. آن‌ها باور دارند که با این روش نگرانی‌هایشان کاهش می‌یابد. در این مواقع سعی کنید به جای توضیح نظری این روش یک موضع مناسب عملی اتخاذ کنید. گاهی رویکرد عملی مؤثر است و در مواقع دیگر توصیف افسردگی و ماهیت آن مناسب است. اما تأکید اولیه ما بر برانگیختن حس کنجکاوی شرکت‌کنندگان و ایجاد آگاهی ارادی از احساسات هر لحظه است. وقتی شرکت‌کنندگان به صورت خاصی به قسمت‌های مختلف بدن خود توجه می‌کنند، همزمان با آگاهی از حس‌های بدنی ممکن است از افکار منفی و هیجان‌های خود نیز آگاه شوند. علی‌رغم دستورالعملی که می‌دهیم بعضی از شرکت‌کنندگان طی زمان تمرین، در این که نسبت به کیفیت عملکرد خود بی‌توجه بمانند ناتوان هستند و این کار برایشان دشوار است.

در زمان تمرکز افراد بر بخش‌های مختلف بدن افکار و نگرانی‌هایی مانند این که چطور به نظر می‌آیند، چه قسمت‌هایی از بدنشان دستخوش تغییر می‌شود و احساس‌هایی مانند شرمساری و دست و پا چلفتی بودن، بروز می‌کند. تأکید ما بر حس‌های بدنی، حس کنجکاوی و رغبت است که به صورت حالت‌های ذهنی یا فکر یا احساس به ادراک در می‌آیند. از این تجارب برای آموزش یکی از پیام‌های اصلی حضور ذهن در MBCT استفاده می‌کنیم و در عین حال آگاهی نسبت به افکار، احساسات، ادراکات و تکانه‌ها و به عبارت دیگر تجربه زنده بودن را بدون این که درباره اینها قضاوت کنیم، رشد می‌دهیم.

واکنش‌ها و پاسخ‌ها

در مثال زیر، توجه کنید که چگونه معمولاً شرکت‌کنندگان دستورالعمل را تفسیر و به عنوان قوانینی از آن‌ها تبعیت کردند. قوانینی مثل: «تکان نخورید یا بی‌قراری نکنید» «نخوابید» (شرکت‌کننده اول)، «چشمان خود را باز نکنید یا به ذهن خود اجازه ندهید که منحرف شود»

(شرکت کننده دوم)، «آرام باشید» (شرکت کننده سوم)، «سریع‌تر از نوار عمل نکنید»، (شرکت کننده چهارم). توجه داشته باشید که هر کسی چگونه و با چه روشی، آنچه را که اتفاق افتاده به گونه منفی و انتقادی مورد قضاوت قرار می‌دهد.

شرکت کننده: در پاهایم واقعاً احساس سنگینی می‌کردم به طوری که نمی‌توانستم تمرین را شروع کنم و بعد از آن قادر نبودم آن‌ها را آرام نگه دارم. من خواستم تمام مدت پاهایم را تکان دهم. فکر کردم حتماً باید اشتباهی رخ داده باشد زیرا که شخص دیگری هم در حال تکان خوردن بود و از این که خودم را تکان ندهم مستأصل بودم. سپس شنیدم که کسی به آرامی شروع به خروپف کرد و فکر کردم: آه، خدای من، این بسیار وحشتناک است. یک نفر به خواب رفته است.

آموزش دهنده: بسیار عالی است، بسیار عالی است.

شرکت کننده: من واقعاً نگران بودم. زیرا آن‌ها داشتند به خواب می‌رفتند. با خودم گفتم: لطفاً نخوابید.

آموزش دهنده: بسیار عالی است. بسیار خوشحالم از این که شما همه اینها را گفتید، بسیار عالی است. زیرا نکته کلی که از این حرفها می‌توان استنتاج کرد این است که ما از هر آنچه وجود دارد آگاه می‌شویم. بنابراین هیچ چیز صحیح یا غلطی اتفاق نمی‌افتد.

هدف تمرین این است که به بهترین شکل ممکن (و این بسیار مشکل است)، از هر آنچه که در آن زمان احساس می‌کنید آگاهی یابید. در مورد شما آگاهی از بی‌قراری و علاقه‌تان به تکان خوردن - که آن بسیار عالی است. این تنها احساس شما در آن لحظه است و این احساس غلط نیست. این احساس آن چیزی نیست که باید اتفاق افتد. آن چیزی است که شما باید از آن آگاهی یابید. و سرانجام، شما می‌دانید که با این آگاهی، ممکن است قادر شوید از اجبار برای تکان نخوردن آگاه شوید و ببینید که آیا دارید از آن تبعیت می‌کنید یا خیر.

شرکت کننده: من سعی کردم که آن را سرکوب کنم. من خواستم که به گونه‌ای آن را کنار بزنم.

آموزش دهنده: بسیار خوب، خوب است، نیازی نیست که برای متوقف کردن این امور تلاش کنید یا با آن بجنگید. این کار سختی است، خصوصاً برای امر

جدی مثل بی‌قراری، اما تا آنجا که می‌توانید، فقط آن را بپذیرید. «درست است. بسیار خوب، این فکرها وجود دارد. من واقعاً می‌خواهم که بلند شوم و به اطراف بپریم. و با این کار ارضا شوم. این احساس در حال کند شدن است». هر چه که به نظرتان آمد به بهترین شکل ممکن همه آن‌ها را بپذیرید. زیرا این تجربه شما در آن لحظه است و شما به آن نیاز دارید. بنابراین آن را بپذیرید و کنار نزنید. سپس، به بهترین شکلی که می‌توانید، توجهتان را به آن بخش از بدنتان برگردانید که مشغول تمرین بر روی آن هستید.

شرکت‌کننده دوم: در بازوهایم احساس خارش شدیدی کردم. پشه‌ای را که اطرافم می‌چرخید گرفتم. یکی روی میز بود و دوبار روی بازوی من نشست، چشم‌هایم را باز کردم و نگاه کردم. فکر نمی‌کردم که اجازه چنین کاری را داشته باشم. **شرکت‌کننده سوم:** فکر کردم که باید در این تمرین به آرامش عضلانی دست یابم.

آموزش‌دهنده: بسیار خوب، بنابراین این همان چیزی است که ما بارها و بارها در افکار مربوط به این که «معنی چیزها چه خواهد بود»، این که «چیزها چگونه باید باشند» به آن برمی‌خوریم و همین تنش است که باعث پریشانی می‌شود. اغلب این همان چیزی است که وقتی کودک بودیم در ذهن ما وجود داشت و مفید بود، ولی الان مفید نیست و اگر بتوانیم از آن آگاهی یابیم، می‌توانیم از آن بگذریم و تنها آنچه را که وجود دارد کنترل کنیم. چطور می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ با آگاه شدن از این که «من باید این کار را درست انجام دهم» با پذیرفتن آن و عبور از آن، ما خواهیم توانست واقعیت را کنترل کنیم. واقعیتی که در این زمان وجود دارد این تصورات نیست که مسائل باید چگونه باشند و یا چه انتظاراتی باید داشته باشیم.

شرکت‌کننده چهارم: وقتی که از ما خواسته شد که عمل بازدم را انجام دهیم برایم دشوار بود. سعی داشتم که این کار را انجام دهم ولی تنفس من همزمان با دستورات آموزش‌دهنده نبود.

آموزش‌دهنده: فقط ببینید که می‌توانید با خود مهربان باشید یا خیر. ببینید که می‌توانید به این فکر کنید که «این کار اشتباه یا زننده نیست»، «من دارم بازدم انجام می‌دهم» و این روش آن است.

در هر مورد، توجه کنید که چگونه پاسخی که آموزش‌دهنده می‌دهد افراد را به پذیرش و کنجکاوی در مورد امور مربوط به آن‌ها برمی‌انگیزد. هنگام شکست، به جای سرزنش خود، با خود ملایم باشید. این تکلیف شبیه کار نقشه‌کشی است که نقشه‌ای برای سرزمین نسبتاً کشف نشده‌ای می‌کشد. هر چه که نقشه‌کش پیدا کند، از جمله جایگاه تپه‌های پرپیچ یا پرتگاه‌های خطرناک، مشابه همین کار است. توجه خود را به آنچه در حال وقوع است به بهترین شکلی که می‌توانید معطوف کنید و همه آن‌ها را بپذیرید. زیرا که آن‌ها تجربه شما در آن لحظه است و آن چیزی است که شما واقعاً به آن نیاز دارید.

یادگیری از طریق تکلیف خانگی

تکلیف خانگی یکی از جنبه‌های معمول MBCT است. در واقع کار اصلی در MBCT به عمل در آوردن کارهایی است که یاد گرفته شده‌اند. به همین دلیل است که تکلیف خانگی تا این درجه اهمیت دارد و به هیچ‌وجه کاری اضافی و دلبخواه نیست. در جلسات، روش تأمل روزانه و منظم آموزش داده می‌شود. این روش با استفاده از نوار ضبط شده حاوی دستورالعمل هدایت شده انجام می‌گیرد. نوار شامل دو مجموعه است. مجموعه اول دو نوار حاوی دستورالعمل ۴۵ دقیقه‌ای برای واری بدن، هدایت شده و تأمل هدایت شده برای تنفس، بدن، صداها، افکار و آگاهی‌گزی‌نشده است. هم‌چنین شامل دو جلسه متفاوت یوگا هدایت شده است. نوار شماره یک از سری اول، به عنوان تکلیف خانگی در جلسه اول توزیع می‌شود. تکلیف خانگی منظم هم‌چنین شامل یادداشت‌برداری از تمرین روزانه حضور ذهن است که در برگه ثبت تکلیف خانگی انجام می‌شود (برای جلسه اول به جزوه ۵-۲، هم‌چنین برای کسب جزئیات بیش‌تر در مورد تکلیف خانگی برای هر جلسه به جزوات دیگر که برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شده رجوع کنید).

ما از آغاز، سعی می‌کنیم که به شرکت‌کنندگان میزان جدی بودن تکلیف خانگی را با تخصیص زمانی در انتهای هر جلسه و بحث در مورد تکلیفی که برای هفته آینده باید همراه بیاورند تفهیم کنیم. اختصاص وقت کافی برای توضیح تکلیف خانگی مهم است زیرا اغلب نوارها و جزوات مورد نیاز را باید بین آن‌ها توزیع کرد. همه تکالیف خانگی در جزوات همراه با خلاصه‌ای از هر جلسه ارائه شده‌اند. به جای این که همه جزوات را در جلسه اول توزیع کنیم

هر جزوه را در جلسه مربوط به آن پخش می‌کنیم، زیرا «پیشاپیش دیدن» آنچه که باید در کلاس‌های آینده انجام شود برای شرکت‌کنندگان کمک‌کننده نیست و ممکن است که آگاهی در لحظه حال را نیز ضعیف کند.

همه شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌های فردی پیش از کلاس شرکت می‌کنند که در آن آموزش‌دهنده به این نکات تأکید می‌کند: «از آنجایی که الگوهای ذهنی مورد نظر برای تغییر در این برنامه، در طول زمان شکل گرفته‌اند، رویکرد حضور ذهن، تماماً بستگی به میزان اشتیاق شما برای انجام تکالیف بین جلسات در کلاس دارد». به افراد یادآوری می‌شود که صرف وقت برای انجام تکالیف یک بخش ضروری کلاس است. اگر شرکت‌کنندگان برای انجام تکالیف احساس تعهد نداشته باشند، بهتر است که کلاس را شروع نکنند.

تقریباً شرکت‌کنندگان بدون استثنا نیاز به انجام تکالیف خانگی را می‌پذیرند اما به محض این که شروع به تفکر در مورد چگونگی انجام آن می‌کنند، به مانع بر می‌خورند. بعضی از شرکت‌کنندگان سؤال‌های عملی زیادی مثلاً در مورد بهترین زمان روز، بهترین مکان، ابزار مورد استفاده دارند. بعضی دیگر فکر می‌کنند که تنظیم وقت برای انجام تکالیف بسیار مشکل است یا این که تکالیف خانگی وقت زیادی را از خانواده‌شان می‌گیرد.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که یک رویکرد کلی مؤثر این است که افراد را تشویق کنیم کارهای مهم خود را مشخص کنند و آن را قبل از انجام تمرین روزانه خود در ۶ روز هفته انجام دهند.

به شرکت‌کنندگان در مورد یافتن مکان آرامی برای انجام تکالیف و این که فکر می‌کنند در زمان انجام تکالیف ممکن است چه اتفاقی بیفتد توضیح می‌دهیم. به آن‌ها برای این که چگونه در تعطیلات آخر هفته، تعطیلات رسمی، یا وقتی که افرادی به ملاقات آنها می‌آیند تکالیف خود را انجام دهند، کمک می‌کنیم.

ممکن است «در مورد تکالیف خانگی» مشکلاتی وجود داشته باشد، اجازه دهید دو مورد را مطرح کنیم. اولاً شما در جزوات، گزارش شخصی را خواهید دید که گفته است: «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم. این نظر دچار نوسان می‌شود و سرانجام به نظر می‌رسد که تغییراتی در آن ایجاد می‌شود»، بنابراین وقتی آن جمله را خواندید تنها به آن استناد نکنید. ضمناً گفته می‌شود شما نباید از انجام تمرین لذت ببرید بلکه صرفاً باید آن را انجام دهید.

حضور ذهن از فعالیت‌های روزمره

ما برای شرکت کنندگان تمرین‌های رسمی^۱ روزانه را به عنوان تکلیف خانگی تعیین می‌کنیم، هم‌چنین تعدادی تمرین غیررسمی^۲ هم برای آنها در نظر می‌گیریم. هدف ما این است که شرکت کنندگان را قادر سازیم اموری را که در تمرین منظم یاد می‌گیرند به زندگی روزمره خود تعمیم دهند. مثلاً از افراد می‌خواهیم که یکی از فعالیت‌های روزانه خود را همراه با حضور ذهن انجام دهند. این کار شامل انتخاب یکی از فعالیت‌های روزمره و تلاش ارادی برای آگاهی از لحظه‌به‌لحظه آن فعالیت است (مثل تمرین خوردن کشمش). هر فعالیتی - مسواک زدن دندانها، دوش گرفتن، یا حتی بیرون گذاشتن زباله‌ها - می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. ما بر اهمیت برگرداندن واقعی یک فرد به لحظه موجود، حضور در زمان حال، احساس بودن برس‌های مسواک روی دندان‌ها یا حضور قطرات آب زمانی که بر پشت پا پاشیده می‌شوند تأکید می‌کنیم.

این نوع از آگاهی لحظه به لحظه به ما کمک می‌کند تا تفاوت بین هدایت خودکار و این که در حین انجام کار بدانیم مشغول انجام چه کاری هستیم را دریابیم. استفاده از این تکنیک در فعالیت‌های روزمره هم‌چنین نشان می‌دهد که چیز خاصی در مورد حضور ذهن وجود ندارد. ما می‌توانیم برای هر کاری که در حال انجام آن هستیم، تنها با تصمیم به توجه کردن به آن کار حضور ذهن داشته باشیم.

در انتهای کلاس جلسه اول با توجه به این که اطلاعات جدید زیادی در مدت زمان کمی به شرکت کنندگان داده شده است، آن‌ها واکنش‌های بسیار متفاوتی به نظرات ارائه شده نشان می‌دهند. بعضی از این واکنشها ابراز می‌شوند و بسیاری از آن‌ها ناگفته می‌مانند. این تجارب و سایر موارد در جلسات آینده نیز ادامه می‌یابند و جزء مواد آموزشی هستند که ارائه می‌شوند. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که پایان جلسه زمان خوبی برای تهیه خلاصه‌ای از جلسه است، به گونه‌ای که بین موضوعات جداگانه ارتباط برقرار کنیم. ما از خلاصه جلسه اول (جزوه ۲-۲) به عنوان ساختاری برای خلاصه‌بندی جلسات استفاده می‌کنیم. توجه شرکت کنندگان را به جزوه‌ای که خلاصه کرده‌ایم جلب می‌کنیم.

سرانجام ما کلاس را با ۲ تا ۳ دقیقه تمرکز بر تنفس به پایان می‌رسانیم. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که بنشینند و پشت خود را صاف کنند (ولی سفت نکنند) و بعد از چند دقیقه، توجه خود را بر تنفس وقتی که هوا وارد بدن می‌شود و یا از آن خارج می‌شود متمرکز و به حس‌هایی که با آن همراه است توجه کنند. این «زمینه‌ای» برای پیروی از مباحث کلاس است و برای آنچه در پیش روی داریم مقدمه‌ای فراهم می‌سازد.

جزوه ۱-۲



تعریف حضور ذهن

حضور ذهن یعنی توجه به یک شیء خاص

بطور آگاهانه

در زمان حاضر

و بدون قضاوت

- جان کبات‌زین

جزوه ۲-۲



خلاصه جلسه ۱: هدایت خودکار

در یک اتومبیل، می‌توانیم کیلومترها بصورت «هدایت خودکار» رانندگی کنیم، بدون این‌که واقعاً از آنچه در حال انجام آن هستیم آگاه باشیم. به عبارتی، ممکن است واقعا در مواقع بسیاری از زندگی خود، هر لحظه در زمان «حال» حضور نداشته باشیم: ما می‌توانیم اغلب بدون این‌که بدانیم «کیلومترها» از آن دور باشیم.

بر اساس هدایت خودکار، احتمال بیش‌تری وجود دارد که ما تنها پدال را فشار دهیم: وقایع اطراف ما، افکار و احساسات و حس‌هایی که در ذهن وجود دارند (که تنها ممکن است ما از آن‌ها خیلی کم مطلع شویم) می‌توانند باعث بروز عادهای فکری قدیمی شوند که اغلب کمک‌کننده نیستند و ممکن است منجر به حالت خلقی بدی شوند.

با آگاهی بیش‌تر لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حس‌های بدنی، به خود امکان آزادی و داشتن حق انتخاب‌های بیش‌تری می‌دهیم؛ ما نباید به «ریشه‌های ذهنی» قدیمی مشابهی برگردیم که احتمالاً در گذشته مشکل‌آفرین بوده‌اند.

هدف از این برنامه افزایش آگاهی است، بنابراین می‌توانیم به موقعیت‌ها به جای پاسخ خودکار، به صورت انتخابی پاسخ دهیم. ما می‌توانیم با تمرین، به آگاهی بیش‌تری درباره این‌که توجه ما کجاست دست یابیم و آگاهانه کانون توجه خود را بارها و بارها تغییر دهیم.

این کار به این صورت آغاز می‌شود، در هر لحظه توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن معطوف می‌کنیم. ما هم‌چنین به صورت ارادی توجه و آگاهی خود را به جاهای مختلف بدن معطوف می‌کنیم. این هدف تمرین واری بدن است که تکلیف اصلی برای هفته آینده است.

جزوه ۳-۲



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۱

نوار واریسی بدنی (نوار شماره ۱، لبه ۱) را ۶ مرتبه قبل از این که دوباره همدیگر را ملاقات کنیم گوش کنید. انتظار نداشته باشید که از شنیدن نوار هیچ احساس خاصی نداشته باشید. در واقع، تمام انتظاراتی را که در مورد انجام این کار دارید رها کنید، تنها اجازه دهید که تجربه شما، تجربه خود شما باشد. در مورد آن قضاوت نکنید. تنها آن کار را ادامه دهید. ما هفته آینده در مورد آن صحبت خواهیم کرد.

هر بار که به نوار گوش می‌دهید آن را در برگه ثبت تکلیف، یادداشت کنید، هم‌چنین در مورد هر آنچه در طی انجام تکلیف برایتان پیش می‌آید یادداشت‌برداری کنید، به این ترتیب ما می‌توانیم در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

یکی از فعالیت‌های معمول روزانه خود را انتخاب کنید و هر بار که آن را انجام می‌دهید آگاهانه تلاش کنید که آگاهی خود را لحظه به لحظه به آن فعالیت معطوف کنید. دقیقاً مثل همان کاری که ما در تمرین خوردن کشمش انجام دادیم. ممکن است این فعالیت شامل صبح زود از خواب بیدار شدن، مسواک زدن دندانها، دوش گرفتن، خشک کردن بدن، لباس پوشیدن، غذا خوردن، رانندگی کردن، بیرون گذاشتن زباله (آشغال)، خرید کردن و غیره شود. زمانی که در حال انجام آن کار هستید صرفاً به کاری بیندیشید که مشغول آن هستید. زمانی که توانستید به غذا خوردن همانند خوردن کشمش توجه کنید، آن را یادداشت کنید.

حداقل یک وعده غذا را به همان ترتیبی که کشمش خوردید با «حضور ذهن» بخورید.

جزوه ۲-۴



گزارش شرکت کننده

این شرکت کننده چهار سال قبل به دلیل ابتلا به افسردگی در بیمارستان بستری بوده است، به دنبال آن همسر و فرزندانش او را ترک کرده و بعد از آن رابطه‌ای بین آن‌ها غیر از رابطه‌ای که از طریق وکیلش تنظیم می‌شد، وجود نداشته است. علی‌رغم این که او دیگر هیچ زمانی در بیمارستان بستری نشده، بسیار افسرده و تنها بود. در زمانی که افسردگی‌اش به بدترین حالت خود رسید، برای کمک به پیشگیری از بدتر شدن خلق شروع به استفاده از نوار واریسی بدنی کرد. اینها اظهاراتی است که او درباره ۸ جلسه خود داشته است.

در ۱۰ روز اول این کار مثل بار سنگینی بود. من آن را با سرگردانی حمل می‌کردم و نگران بودم که آیا این کار را درست انجام می‌دهم. مثلاً، سعی می‌کردم زمانی که نوار به ماساچوست اشاره می‌کند من در خیالات خود پرواز کنم، من به مسافرتی که با خانواده‌ام ۵ سال پیش به بستون داشتم فکر می‌کردم. ذهن من در همه جا بود. فکر می‌کنم که به شدت سعی کردم آن را متوقف کنم. «مشکل دیگر در آغاز کار چیزی بود که در نوار گفته می‌شد چیزها را به همان شکلی که هستند فقط بپذیرید» من فکر می‌کردم که این کار کاملاً بی‌معنی است. با خودم فکر می‌کردم، «نمی‌توانم این کار را انجام دهم».

در نهایت، تنها نوار را روشن می‌کردم و به قلمرو افکارم می‌رفتم. اگر افکار نگران کننده‌ای به ذهنم می‌آمد، نگران نمی‌شدم. به تدریج، ۴۰ دقیقه بدون این که از این تمرین دست بردارم سپری شد و از آن پس، دفعات بعدی مؤثرتر بود.

«بعد از ۱۰ روز، آرامتر شدم. اگر به چیز دیگری فکر می‌کردم نگران نمی‌شدم. وقتی که دیگر نگران نبودم، واقعاً پرواز در خیالات متوقف می‌شد. اگر به چیز دیگری فکر می‌کردم و فکر کردم متوقف می‌شد نوار را از ابتدا گوش می‌دادم. به تدریج پرواز در خیالات کاهش یافت. از این که به نوار گوش می‌کردم خوشحال بودم و بعد به اوزش آن پی بردم.

به زودی آنقدر پیشرفت کردم که واقعاً می‌توانستم تنفس خود را در حین این که به کف پاهایم می‌رفت احساس کنم. گاهی چیزی احساس نمی‌کردم، ولی بعد فکر کردم، «اگر احساسی وجود ندارد، پس می‌توانم به واقعیتی که در آن هیچ احساسی وجود ندارد اکتفا کنم».

چیزی نیست که شما بتوانید ۶ بار آن را انجام دهید. مگر آن بخشی از زندگی روزمره باشد. هرچه بیش‌تر برای انجام آن تلاش کنید واقعی‌تر خواهد شد. من در مورد آن پیش‌نگری کردم. اگر افراد برنامه ۴۰ دقیقه‌ای - گوش دادن به نوار را تنظیم کنند، با داشتن برنامه مثل سایر کارهای زندگی انجام آن، راحت‌تر می‌شود. نوار، انگیزه‌ای را در خود در بردارد.

جزوه ۵-۲
✂
برگه ثبت تکلیف - جلسه ۱

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم‌چنین هر مشکلی که در زمان انجام تکلیف رخ داد یادداشت کنید، تا بتوانیم جلسه بعد در مورد آن صحبت کنیم.

پیشنهادات	تمرین بله / خیر	روز/ تاریخ
		چهارشنبه تاریخ:
		پنجشنبه تاریخ:
		جمعه تاریخ:
		شنبه تاریخ:
		یکشنبه تاریخ:
		دوشنبه تاریخ:
		سه‌شنبه تاریخ:

فصل ۳

رویارویی با موانع

جلسه ۲

همه افرادی که به کلاس‌ها می‌آیند تعهد کرده‌اند تا تلاش کنند. واکنش آن‌ها به تمرین هفته اول بسیار متفاوت است. به نظر برخی تلاش کردن بسیار دشوار است، آن‌ها ناامیدانه معتقدند که این رویکرد کمکی نمی‌کند و حتی کارها را بدتر می‌کند. برای برخی هم، کلاس‌ها به نظر بهتر می‌رسد. به نظر آن‌ها نوار واریسی بدنی خیلی آرامش‌بخش است. چگونه آموزش‌دهنده قادر است که با توجه به این واکنش‌های متفاوت، یکسان عمل کند؟ در بررسی‌های قبلی این رویکرد، افرادی که به جلسه دوم می‌آمدند، قبل از شروع کلاس در مورد تجارب خود با هم صحبت می‌کردند و یادداشت‌های خود را مقایسه می‌کردند. تنظیم صورت جلسه، بررسی تکالیف خانگی هفته قبل و صحبت درباره تجارب شرکت‌کنندگان، در این برنامه خیلی مهم است. در این روش برای هر مشکلی راه‌حلی ارائه نمی‌شود. در MBCT بهتر است شروع کلاس‌ها با انجام تمرین باشد. آموزش‌دهنده از جلسه دوم به بعد کلاس را به سمت تمرین می‌برد و بقیه کلاس بر اساس آن شکل می‌گیرد. تمرین جلسه دوم واریسی بدنی است. هدف این برنامه حضور ذهن بیشتر در زمان حال است. باید حداکثر تلاش صورت گیرد تا از همه لحظات جلسه دو ساعته استفاده شود و شرکت‌کنندگان دریابند که چگونه MBCT با زندگی‌شان مرتبط می‌شود.

تمرین به عنوان بنیان کلاس

هدف جلسه دوم چالش با موانعی است که افراد با آن‌ها روبرو می‌شوند. ابتدا تمرین واریسی بدنی را انجام می‌دهیم تا شرکت‌کنندگان در خلال انجام آن به حضور ذهن دست یابند. دوم با کمک تمرین آنچه که باید انجام گیرد مورد بازنگری قرار گرفته و آنچه را که شرکت‌کنندگان باید بیاموزند آموزش می‌دهیم. سوم در تمرین مواردی مطرح می‌شود که در جلسات آتی هم مطرح خواهد شد و با کمک تمرین در خواهیم یافت که چگونه افسردگی با به وجود آمدن افکار و احساسات نظامند که یکدیگر را تقویت می‌کنند موجب ایجاد چرخه معیوبی می‌شود که چالش با آن‌ها دشوار است. باید به شرکت‌کنندگان کمک کنیم تا این چرخه‌ها را آشکارتر ببینند. این مسأله نقش مهمی در پیش‌گیری از عود و افزایش انگیزش شرکت‌کنندگان برای ادامه تمرین دارد. در حین تمرین، این نشخوارهای ذهنی کهنه و آشنا توجه فرد را به خود جلب می‌کنند.

پس جلسه را با تمرین واریسی بدنی شروع می‌کنیم و با بحث در مورد تمرین ادامه می‌دهیم. پاسخ افراد به تمرین‌ها بسیار متنوع است. برخی بعد از انجام تمرین مطابق صورت جلسه در مورد آن صحبت نمی‌کنند و برخی دوست دارند بیش از هفته گذشته در مورد آن بحث کنند. بهتر است که بحث را با بازخوردی که از شرکت‌کنندگان در مورد تمرین دریافت می‌کنیم شروع نمائیم و بعداً در مورد تکلیف خانگی بحث کنیم. بسیاری از موضوعاتی که در کلاس مطرح می‌شوند مطابق تجربه شرکت‌کنندگان هستند. موضوعاتی که در مورد تمرین مطرح می‌شود از این موارد هستند: «آیا درست عمل می‌کنم؟» «وقتی آن را انجام می‌دهم ناراحت می‌شوم. پس شرایط مناسب نیست.» و «فقط ذهنم پراکنده می‌شود». ما باید قبل از بحث در مورد تکلیف خانگی این موضوعات را بررسی کنیم.

اجازه دهید با تجربه یکی از شرکت‌کنندگان به نام لوئیس شروع کنیم، وقتی لوئیس برای شرکت در برنامه MBCT ارجاع شد ۳۸ سال داشت. او سال‌ها به طور متناوب به افسردگی مبتلا بود و دوره اخیر افسردگی لوئیس بیش از ۹ ماه به طول انجامیده است. او بیم آن را داشت که افسردگی‌اش شدت یابد به همین دلیل وقتی برای این برنامه معرفی شد احساس خوبی داشت. به یاد داشته باشید که MBCT برای کسانی توصیه شده که در حال حاضر افسرده نیستند ولی در معرض افسردگی قرار دارند. لوئیس همسر و دو فرزند داشت و در دفتر ثبت نام مدرسه

کادر ۱-۳



موضوع و برنامه جلسه ۲

موضوع

تمرکز بیش تر بر بدن، نجاوهای ذهنی را آشکارتر کرده و منجر به کنترل بیش تر واکنش نسبت به وقایع روزانه می شود

دستور جلسه

- تمرین واریسی بدنی
- بازنگری تمرین
- بازنگری تکلیف خانگی
- تمرین افکار و احساسات (پیاده روی در خیابان)
- ثبت وقایع خوشایند
- تأمل نشسته ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
- توزیع جزوات جلسه دوم بین شرکت کنندگان
- ارایه تکلیف خانگی

- نوار واریسی بدنی ۶ بار در ۷ روز
- تنفس با حضور ذهن ۱۵-۱۰ دقیقه ای، ۶ بار در ۷ روز
- ثبت وقایع خوشایند یا لذت بخش (هر روز)
- حضور ذهن از فعالیت های عادی

برنامه ریزی و آماده سازی

افزون بر آمادگی فردی، شما به یک تخته سیاه یا سفید و مشخصه های تمرین افکار و احساسات نیاز است.

جزوات شرکت کنندگان برای جلسه ۲

- جزوه ۱-۳. خلاصه جلسه ۲: رویارویی با موانع
- جزوه ۲-۳. نوارهای واریسی بدنی
- جزوه ۳-۳. تنفس با حضور ذهن
- جزوه ۴-۳. تنفس
- جزوه ۵-۳. تکلیف خانگی برای پی گیری جلسه ۲
- جزوه ۶-۳. برگه ثبت تکلیف جلسه ۲
- جزوه ۷-۳. ثبت وقایع خوشایند یا لذت بخش

کار می‌کرد. وقتی که او کودک بود والدین کمال‌گراییش وی را به صومعه فرستاده بودند (خانواده او کاتالیک و اهل رومانی بودند). غالباً لوئیس خود را یک مادر و همسر ضعیفی می‌پنداشت و وقتی افسرده می‌شد، فقدان انرژی را مؤید افکار منفی‌اش در خصوص ضعیف بودن تلقی می‌کرد و در این باره خیلی فکر می‌کرد. در مصاحبه اولیه، آموزش‌دهنده برخی موضوعات اساسی برنامه را به تجارب فردی لوئیس ارتباط داد. مثلاً او آگاه شد که در مورد خودش با خشونت قضاوت می‌کرده است. او به طور منطقی از این موضوع آگاه بود ولی در این ارتباط کاری از دستش بر نمی‌آمد. به همین ترتیب نسبت به تحریک پذیریش آگاه شد. او افکار منفی‌اش را به مثابه «بهمنی» می‌دانست که بر سر او فرو می‌ریخت. آموزش‌دهنده برای لوئیس در مورد نشانه‌های هشداردهنده افسردگی سخن گفت. در این مصاحبه آموزش‌دهنده به زمان نیاز داشت تا MBCT را در قالب یک درمان ۸ جلسه هفتگی و هر جلسه ۲ ساعت توضیح دهد و بر انجام تکالیف تأکید کند. لوئیس مطمئن نبود که بتواند زمان لازم را برای انجام تمرین اختصاص دهد که در این صورت بهتر بود جلسات را شروع نکند.

نگرش نسبت به تمرین

«آیا تمرین را درست انجام می‌دهم؟»

لوئیس دریافت که می‌تواند روی تمرین واری‌های بدنی در طی جلسه خیلی بهتر از تمرین در طول هفته تمرکز کند. همین که جلسات جلوتر رفت ما توانستیم تصویری از ماهیت این تفاوت ترسیم کنیم. در خلال هفته، او به نوار با یک نگرش مذهبی گوش داده بود و می‌گفت که سعی کرده آرام باشد اما چنانچه حواسش پرت می‌شد احساس عصبانیت و نگرانی می‌کرده است. لوئیس هم‌چنین دریافته بود که به محض توجه به پیرامون بدنش احساس تنش زیادی را داشته است - وقتی که فشار در سینه، خشکی در قسمت پایین کمرش، تنش در شانه‌ها... و احساس غم در صورتی که احساس می‌کرده تمرین را درست انجام نمی‌دهد. این موضوع (آیا من آن را درست انجام می‌دهم؟) در ذهن افراد زیادی که در کلاس‌ها شرکت می‌کنند وجود دارد و با احساس آن‌ها مرتبط است.

در انجام تمرین، افراد تجارب متفاوتی دارند. برای برخی تمرین بصورت تجربه درد است. برخی معتقدند که به خواب رفته‌اند یا تمرکزشان را از دست داده، یا به چیزهای دیگری فکر می‌کنند یا بر قسمت‌های دردناک بدن خود تمرکز کرده یا هیچ حسی ندارند.

دستورالعمل صادره در انتهای جلسه اول را بخاطر آورید: شما نباید از آن لذت ببرید، فقط آن را انجام دهید!

ناراحتی

هدف واریسی بدنی توجه به حس‌های بدنی است. وقتی حس‌های قوی وجود دارد، آگاهی را متوجه آن قسمت کنید و در مورد آن‌ها به دقت توضیح دهید. بعضی نسبت به قبل موضع متفاوتی اتخاذ می‌کنند. یک واکنش غیرمعمول، تفکر در مورد درد است. این چیزی بود که برای لوئیس در پاسخ به سؤال مطرح شده در ذهنش رخ داد، و وقتی متوجه این حس شدید شد، گفت من واقعاً ناراحت بودم، چرا این قدر تنش دارم؟ چرا نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم؟ آنچه که با یک حس درد شروع شده بود به یک گفتگوی درونی طولانی درباره استرس کار، تنش با شوهر و فرزندان منتهی شده بود. لوئیس حیران بود که چرا نمی‌توانست بهتر مقابله کند. بعد از سؤال‌هایی که در مورد طول مدت ناراحتی بود و این که آیا در طی زمان تغییری در این احساس پیدا شده بود به ذهنش می‌رسید، آموزش دهنده از لوئیس خواست که علیرغم سرگردان شدن ذهن، آگاهی خود را به بهترین نحو بر بخشی از بدن متمرکز کند که کانون واریسی بدنی بود و تمرین را از آنجایی آغاز کند که به گفتگوی پیچیده درونی منتهی شده بود. به یاد آورید که لوئیس گفته بود انجام تمرین در کلاس راحت‌تر از خانه است. این موضوع نباید به این افکار منتهی شوند که «وقتی شرایط مناسب نیست چگونه آرام شوند».

«شرایط مناسب نبودند»

یکی از چالش‌برانگیزترین موانع این است که شرکت‌کنندگان می‌پندارند شرایط باید مناسب باشد. برخی معتقدند وقتی ما آرام هستیم، وقت داریم و نگران نیستیم، می‌توانیم از این روش استفاده کنیم، اما باز هم تمرین بخوبی انجام نمی‌شود. به یاد آورید که در یکی از نخستین جلسات MBCT در شروع جلسات، نظافتچی بیرون اتاق ملاقات در حال نظافت بود. صدای فردی که کسی را صدا می‌زد، صدای جارو برقی و سپس صدای وزوز ماشین که از بیرون می‌آمد، همه در هم آمیخته بود. علیرغم این شرکت‌کنندگان دریافته‌اند که با افکار خود بیش‌تر از این صداها آشفته می‌شوند. هر درمان یا مراقبه‌ای که از عود پیشگیری کند مانع وقوع حوادث ناخوشایند روزمره نمی‌شود و این حوادث ناخوشایند ممکن است با تغییرات خلقی

همراه باشند. برای کسانی که قبلاً مبتلا به افسردگی بوده‌اند این مواقع بیش‌ترین فرصت برای گیر افتادن در الگوهای فکری کهنه و قدیمی است. حواس‌پرتی و سرگردانی ذهنی معمولاً در تمرین اتفاق می‌افتد و معمولاً شرکت‌کنندگان را ناامید می‌کند که تمرین آن‌طور که باید پیش نمی‌رود. بسیاری از شرکت‌کنندگان معتقدند که در این مواقع باید با سرگردانی ذهنی مقابله کنند: اما سؤال کلی این است که چطور با آن‌ها مقابله کنند؟

سرگردانی ذهنی و عادات تکرار شونده ذهن

بسیاری معتقدند که سرگردانی‌های ذهنی یا ذهن سرگردان «مشکل‌ساز» است و باید تصحیح شود. وقتی که هدف ما خالی کردن ذهن یا توقف افکار یا سفید کردن ذهن است، فکری سراغ ما می‌آید، آن را به عنوان یک اشتباه در نظر گرفته و تمایل داریم که آن را تصحیح کنیم. حتی آموزش‌دهندگان ماهر هم افکاری دارند که گاهی به سراغ آن‌ها می‌آید. اما هدف ما از بین بردن و توقف افکار نیست، بلکه هدف ما یادگیری تغییر ارتباط با آن‌ها است، به این شکل که آن‌ها را همان‌طور که هستند ببینیم و در آن‌ها غرق نشویم. وقتی ذهن غرق افکار می‌شود دستور این است که فرد متوجه شود حواسش پرت شده و سعی کند ذهنش را متوجه تنفس یا بدن خود کند. نکته مثبت در این تمرین این است که هر جا ذهن تان برود می‌توانید دوباره از آنجا شروع کنید. ماهیت حضور ذهن اشتیاق فرد را برای شروع دوباره افزایش می‌دهد. از مهارت‌های اصلی تمرین حضور ذهن، عدم درگیری با عادات ذهنی قدیمی است که تمرین واری واری بدن، این امکان را فراهم می‌کند. در این تمرین تجربه موقتاً وارد آگاهی می‌شود و بعد رها می‌شود. البته گفتن آن راحت است ولی در عمل چندان آسان نیست. این تمرین، به تصمیم‌گیری همراه با اراده نیاز دارد: ذهن را به طور ارادی متوجه قسمتی از بدن کنید، برای چند دقیقه هوا را وارد آن قسمت کرده، سپس قبل از آن که به قسمت بعدی بدن بروید، هوا را از آن قسمت خارج کنید.

تمرین در دنیای واقعی

بعد از انجام اولین تکلیف خانگی شرکت‌کنندگان واکنش‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهند. این پاسخ‌ها برخاسته از بحث و یادداشت‌های روزانه آن‌ها است.

چند نمونه از واکنش‌های عمومی افراد به تمرین واریسی بدنی در خلال یک هفته در موارد زیر آورده شده است.

«من نتوانستم فرصتی پیدا کنم تا تکالیف را انجام دهم»

گاهی برخی شرکت‌کنندگان گزارش می‌دهند که فقط تکالیف را انجام نمی‌دهند یا آن‌ها را پراکنده انجام می‌دهند. آیا باید از این موارد بگذریم؟ با توجه به نقش مهم تکلیف در برنامه بهتر است که بدون انتقاد از آنها، در این گونه موارد توضیح دهیم که عدم انجام تکالیف تا چه اندازه بر جدایی آن‌ها از برنامه هشت جلسه‌ای اثر خواهد گذاشت. در اینجا باید آن‌ها را نسبت به انجام تکلیف مشتاق کنیم، که ببیند چه چیزی مانع انجام تکالیف می‌شود. برای هفته آینده تکلیف این است که ذهن فرد را معطوف به این مشکل کنیم که چرا برای انجام تکلیف فرصت ندارند. به این طریق شرکت‌کنندگان به گونه متفاوتی به مسأله نگاه می‌کنند و نسبت به افکار و احساساتی که مانع انجام تکلیف می‌شوند آگاه شده و موارد لازم را یادداشت می‌کنند.

«من خیلی خسته شدم»، «من با نوار خیلی تحریک شدم»

اینها برخی از شکایت‌آمیزترین واکنش‌ها هستند زیرا انگیزه انجام تمرین را کاهش می‌دهند. آموزش‌دهنده در کلاس با پذیرش و همدلی با این پس‌خوراند چالش کرده و نه این که اهمیت تمرین را طوری جلوه دهد که گویی زندگی افراد به آن بستگی دارد. این تجارب فرصتی برای کار با هیجان‌های منفی است. شاید به این طریق آموزش‌دهنده روشی را بکار برد که برای شرکت‌کنندگان تازگی داشته و با روش‌های معمول آن‌ها متفاوت باشد. پاسخ به افکار یا احساسات منفی، با کنجکاوی و پذیرش آن‌ها به عنوان یک تجربه در زمان حال مثالی از نگاه جدید به افکار منفی در رویکرد MBCT است. پرسیدن سؤال‌هایی در مورد احساسات (در آن موقع چه چیزی مطرح شد؟ ثابت و یا متناوب بودند؟ چه مدت به طول انجامید؟ آیا به افکار، احساسات و واکنش‌های بدنی دیگری که وجود داشتند توجه کردید؟ و ...) مسئله را شفاف‌تر می‌کنند. این سؤال‌ها برای «تشخیص مشکل» یک روشنگری غیرداورانه را به راه می‌اندازد. اگر شرکت‌کنندگان بخواهند بدانند در این موقع چه کاری انجام دهند و آموزش‌دهنده پرسد تا بحال چه کارهایی انجام داده‌اند و بعد چه اتفاقی افتاد، فضای واریسی حفظ می‌شود. حفظ این فضا از ارایه «راه‌حلی» بر اساس فرضیات آموزش‌دهنده در مورد

«بهترین روش» رویکرد ماهرانه‌تری است. اغلب شرکت‌کنندگان سعی می‌کنند احساسات بد خود را کنترل کنند و پیشنهادات بیش‌تر (حتی ظاهراً معقول) ممکن است این نگرش را در آن‌ها تقویت کند که اگر فقط روش درستی پیدا کنند همه مشکلات خلقی آن‌ها حل می‌شود. اما آیا این به آن معنی است که نباید پیشنهاداتی ارائه شوند؟ خیر این طور نیست. بلکه قدم اول تحقیق و پرسش است، پیشنهادات آغازگر چنین بررسی هستند. برای مثال یک پیشنهاد ممکن است این باشد که شرکت‌کنندگان هر تحریک‌پذیری یا خستگی را بعنوان یک حالت ذهنی یادداشت کنند. آن‌ها با یادداشت حالات ذهنی، آگاهی خود را معطوف به قسمتی از بدن می‌کنند که قصد دارند بر آن تمرکز کنند. با این پیشنهاد متوجه می‌شویم که وقتی در واریسی بدنی این راهبرد را بکار می‌بریم چه اتفاقی می‌افتد. در این موارد ذهن از آنچه که به طور خودکار به لحاظ عاطفی به معطوف آن‌ها شده بود متوجه قسمت‌هایی از بدن می‌شود که به طور آزادی انتخاب کرده است. البته این کار در برنامه نیاز به تمرین منظم مکرر دارد. طرح پیشنهادات در زمینه بررسی مسائل باعث می‌شود که شرکت‌کنندگان به جای آن که در مشکلات خود گیر کنند در مورد ذهن و بدن بیش‌تر آگاهی و کنجکاوی نشان دهند.

«عالی بود، خوابم برد»

«از آن لذت بردم چون بالاخره توانستم به آرامش دست یابم»

«برای من بی‌فایده بود، فقط خوابم برد»

اگر در خلال تمرین افراد احساس آرامش کنند و یا تنش کم‌تری داشته باشند یا به خواب روند واریسی بدنی را مفید می‌دانند، چون باعث حالت خوشایندی شده است در غیر این صورت آن را مفید نمی‌دانند. در حالی که اظهارات منفی مانند احساسات خسته‌کننده می‌توانند دستکاری شوند ولی دستکاری اظهارات مثبت به طور شگفت‌انگیزی مشکل است. انتظار آرامش یافتن یا لذت بردن این احساس را القا می‌کند که هدف کلاس دست‌یابی به لذت و آرامش است. قابل درک است که شرکت‌کنندگان بخواهند چیزهایی فراتر از زمان و انرژی که صرف کرده‌اند بدست آورند. علی‌رغم آن، مهم است که این احساسات را به مجموعه‌ای فراتر از آرامش‌بخشی محض نسبت دهیم:

بسیار خوب، جالب است، این طور نیست؟ و آشکار است که در این روش امیدواریم افراد سرانجام بیاموزند که در عین آگاهی، آرام باشند. ولی هدف از واریسی بدنی بیش تر هدایت آگاهی و نه آرام شدن است. پس هیچ هدفی را تثبیت نمی کنیم. به بیان دیگر، این روش توجه کردن به آن چیزی است که در ذهن می گذرد. بدن و ذهن چیزهای عجیبی هستند و اگر مسیر خاصی نداشته باشیم ممکن است گاهی دریابیم که فقط به حالت آرام، جمع و جوری می رسیم (و به نظر می رسد که در اینجا این اتفاق افتاده است). بگذارید ذهن و بدن آن کارها را انجام دهند، ممکن است به حالت آرامش برسیم، ممکن است نرسیم، ولی بخاطر داشته باشید که این هدف نیست. هدف این است که در موقع تنش به حس های بدنی خود توجه کنید و بعد به قسمت دیگری از بدن توجه کنید که قصد داشتید بر آن تمرکز داشته باشید. شما آنچه را انجام دادید که باید انجام دهید.

واریسی بدنی برای ایجاد ارتباط دوباره با بدن است چه آنچه پیش می آید خوشایند یا ناخوشایند باشد. توجه به واریسی بدنی بخاطر مزایای آن روش، برای حضور داشتن و آگاهی نسبت به دامنه گسترده تری از واکنش هایی است که در تمرین مطرح می شوند. هدف واریسی بدنی بیدار شدن و نه به خواب رفتن است، اگر کسی به خواب رود، خوب است اما شاید در مواقع دیگری از روز، آموزش دهنده از او بخواهد که نخوابد و به آنچه در بدنش می گذرد توجه کند.

«من حداکثر تلاشم را می کنم، ولی فکر نمی کنم به آن برسیم»

«فکر می کنم که من نیاز به تلاش بیش تری دارم».

برای اکثر افراد، افسردگی آن قدر بیزارای آور است که آن ها انگیزه لازم برای جستجوی روش جلوگیری از عود را ندارند. ما از شرکت کنندگان می خواهیم با اهداف مشخصی به کلاس بیایند، آن ها اکثراً مشتاق هستند تا تلاش کنند که به هدف خود برسند. ولی برخلاف آن، در واریسی بدنی تأکید بر این است که برای اهداف خاصی تلاش نکنند اما، بیان مثبت آنچه که آن را تشویق می کنیم خیلی مشکل تر است. به جای تلاش برای رسیدن به هدف،

می‌توانیم به آن‌ها بگوییم که تأکید «بر بودن»، «تجربه لحظه به لحظه»، یا «آگاهی از خود» را همان طور که هستند، بدون قضاوت استقرار بخشند.

برخی آموزش‌دهندگان حضور ذهن را سر و سامان دادن به ذهن در هر لحظه می‌دانند. هر یک از این عبارات سعی می‌کنند به معانی وضوح بخشند و همه بر این درک تأکید دارند که هدف تمرین، تثبیت یا تغییر تکانه‌ها، فرار کردن یا بهتر شدن و یا جای دیگری بودن در یک لحظه نیست. برای درک این مطلب به این نکته توجه کنید که تلاش کردن و هدفمندی در برخی حوزه‌های زندگی ممکن است مفید باشد. ولی در مورد هیجان‌ها گاهی بهترین روش برای رسیدن به B از A، ماندن در A است. به این معنی که در مورد هیجان‌ها گاهی بهترین راه تغییر آن‌ها نیست، بلکه بهترین راه آگاهی از آنهاست تا واضح‌تر دیده شوند. گام آخر این است که بدانیم این به معنای ماندن و تثبیت در یکجا نیست.

ممکن است شرکت‌کنندگان در تمرین واریسی بدنی که گفته می‌شود لازم نیست به جایی بروید گیج شوند. در نهایت این که، اگر چیزی دستگیرتان نمی‌شود، چرا خود را با ۴۵ دقیقه تمرین در روز و ۶ روز در هفته اذیت می‌کنید؟ نکته مهمی که در تلاش برای رسیدن به هدف وجود دارد، این است که در واریسی بدنی از توجه به حس‌های بدنی در هر لحظه دور بمانیم. به این طریق به جای این که توجه به زمان حال معطوف شود متوجه جای دیگری می‌شود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد واقعاً ذهن جایی ندارد که برود، پس گمراه شده و به راه‌های قدیمی برگشت می‌کند. یکی از راه‌های تعادل بین خواسته‌های ذهنی مختلف (آنهايي که معقول و عادی هستند) تمرین منظم ولی بدون هدف و انتظار هرگونه نتیجه است. پس پیشرفت در تمرین حضور ذهن ممکن است و نیاز به تلاش خاصی دارد که این تلاش الزاماً هدفمند و در راستای دست‌یابی به حالت خاصی نیست.

«هن فقط خیلی نگران شدم»:

ارتباط مجدد با هیجان اجتنابی

مانند بسیاری از ما، کسانی که قبلاً افسرده شده‌اند در سر و نه در بدنشان زندگی می‌کنند. چون دریافته‌اند اگر به هیجان خود (یا چیز دیگری در ارتباط با آن موضوع) فکر کنند ایمن‌تر هستند تا این که آن را در بدن تجربه کنند. در بسیاری از شرکت‌کنندگان، این راهبرد کلی مقابله با

هیجان است و در بسیاری دیگر درگیری ذهنی با ضربه برای اجتناب از هیجان شدید است که با آن تجربه بدنی همراه بوده است. سابقه آزار جنسی یا جسمی نمونه آشکاری از این موارد هستند، اما مشکلات پزشکی هم می‌توانند انعکاسی از عاطفه شدید باشند که با حس‌های بدنی رابطه نزدیکی دارند. راهبرد عدم توجه به بدن به این معناست که «پردازش» چنین تجارب هیجانی ناکامل باقی می‌مانند. در نتیجه، شاید تلاش مستمری نیاز باشد تا از ورود حس‌های بدنی مرتبط با هیجان به آگاهی جلوگیری شود. برای این شرکت کنندگان، آگاهی ارادی از حس‌های بدنی، یعنی آنچه که واریسی بدنی به آن نیاز دارد، ممکن است مشکل باشد، یا حتی منجر به مغلوب شدن بوسیله هیجان‌های اجتنابی قبلی شود. در تمرین واریسی بدنی گوش بزنگ بودن آموزش دهنده برای دریافت پس‌خوراند از شرکت کنندگان اهمیت دارد، زیرا ممکن است آن‌ها این مشکلات را داشته باشند. او می‌تواند ماهرانه و با حساسیت شرکت کنندگان را هدایت کند تا با تجارب ترسناک خود ارتباط برقرار کرده، بین خطوط حرکت کنند و در حین این که از آگاهی نسبت به حس‌های بدنی اجتناب نمی‌کنند از شدت آن مصون باشند. بازگشت ارادی آگاهی به واریسی بدنی و پی‌گیری آن با تمرکز بر قسمت‌های مختلف بدن، باعث می‌شود که شرکت کنندگان در عین ارتباط با تجربه بدنی ثبات پیدا کنند. گرچه این تجربه مشکل است ولی شفا دهنده بوده و باعث تکمیل پردازش هیجانی ناکامل می‌شود. به تجربه یک شرکت کننده گوش کنید و از دید او در جلسه هفتم، به جلسات قبل نگاه کنید:

«وقتی واریسی بدنی را در دو هفته اول شروع کردم به نسبت از آن آگاه بودم. انگار همه گذشته من برمی‌گشت تا در من ماندگار شود. خیلی نگران شدم. حالا نیمی از آن احساس بد را هم ندارم. در مورد آن هیجانی ندارم. نمی‌دانم کجا اما همه چیز جایی ضبط شده است. آرزو می‌کردم آنچه را الان می‌دانم قبلاً می‌دانستم. برای من آنچه که در دو هفته اول اتفاق افتاد نگران کننده بود و فکر می‌کردم اوضاع بدتر می‌شود اما واقعاً بهتر شد.»

«ذهن نمی‌توانست تحمل کند»

بسیاری از شرکت کنندگان می‌دانند که حتی وقتی تمرین می‌کنند هنوز بسیاری از افکار وجود دارند. گاهی آن‌ها گفتگوهای درونی زیر را تجربه می‌کنند:

«نقطه شروع افکار کجاست؟»

«این تمرین دیروز در من احساس بهتری ایجاد نکرد.»

«این تمرین خیلی سخت است.»

«نمی‌توانم بفهمم که این تمرین چگونه به من کمک خواهد کرد.»

«من به وقت بیش‌تری نیاز دارم و این تمرین فقط اتلاف وقت است.»

در پاسخ به این افراد می‌توانیم بگوییم: این تمرین را انجام بده و در کنار آن در مورد افکار و توانایی آن‌ها در شکل‌دهی احساسات و رفتارها به شرکت‌کنندگان توضیحاتی می‌دهیم. اجازه دهید مثال‌هایی از دو شرکت‌کننده به نام‌های مری و باب ارایه دهیم. مری از این که نمی‌توانست ۴۵ دقیقه وقت را به تمرین اختصاص دهد صحبت کرد که همین موجب راه‌اندازی افکاری در ذهن او شده و به شدت درباره خودش نگران می‌شد. باب از این که نمی‌توانست مکان مناسبی برای انجام تمرین پیدا کند ناراحت بود. در کلاس در مورد این انتظارات صحبت شد که آیا آن‌ها قابل وصول هستند. ما اشاره کردیم، هرجایی که برای تمرین انتخاب شود محل ثابتی باشد و مشخصه‌های فیزیکی آن در نظر گرفته شود. باب تصمیم گرفت دوباره امتحان کند. او سعی داشت بالای پله‌ها در جایی که فرزندانش در پایین آن می‌دویدند و بازی می‌کردند و با وجود صداها، تمرین کند. مشکلاتی که مری و باب مطرح کردند، می‌تواند فرصتی را نشان دهد: فرصتی برای افراد تا از افکار و احساسات خود صحبت کنند. افکاری که می‌توانند باعث احساسات و رفتار شوند.

افکار و احساسات

تعبیر رویدادها نقش زیادی در تعیین خلق دارد. ارتباط بین افکار و احساسات اساس مدل‌شناختی اختلالات هیجانی است و هدف ما ارایه منطقی برای زیر سؤال بردن این ارتباط است. با کمک مثال شرکت‌کنندگان بهتر می‌توانند این رابطه را به زندگی عمومی خود پیوند دهند. مثلاً از فرد می‌خواهیم در موقعیت راحتی قرار گرفته چشمان خود را ببندد و تصور کند که در امتداد خیابانی پایین می‌رود. دوستی طرف دیگر خیابان او را می‌بیند ولی متوجه او نمی‌شود. آموزش‌دهنده از او می‌خواهد چشمانش را باز کند و افکار و احساساتش را بیان کند. ما این واکنش‌ها را روی تخته سیاه می‌نویسیم. برخی از پاسخ‌ها به قرار زیر است: من ناراحت شدم (احساس) چون به من توجه نکرد (فکر)، اگر می‌خواهی خودبین باشی، باش (فکر) بسیار

خوب اگر این طور احساس می‌کنی پس اهمیت نمی‌دهم (احساس) شما باید من را دیده باشید. هر کاری می‌خواهید بکنید (فکر) من کمی منزوی شدم (احساس) هیچ کس مرا دوست ندارد (فکر) من این فکر را چندین بار در ذهنم مرور کردم. آن‌ها واقعاً منفی هستند و هر بار که روی یک شاخه پایین می‌روم فکر منفی وجود دارد.

ارتباط مدل شناختی افسردگی با تمرین افکار و احساسات

هدف تمرین این است که بینیم هیجان‌ها نتیجه یک موقعیت و تفسیر آن موقعیت هستند، این با مدل ABC توجه می‌شود. گاهی در موقعیتی (A) قرار می‌گیریم و دچار احساساتی می‌شویم (C) و از آن‌ها آگاهی داریم ولی از افکار (B) مرتبط با آن‌ها آگاه نیستیم. همیشه این افکار آشکار نیستند بویژه زمانی که دچار افسردگی شدید نیستیم ولی در واقع احساسات ما و شدت آن را تعیین می‌کنند. در رویکرد MBCT بهتر است که هر چه زودتر این گفتگوی درونی تشخیص داده شده و با آن رویارویی شود. ولی تشخیص در مراحل اول دشوار است چون این گفتگو خودکار اتفاق می‌افتد و بدون آن که بفهمیم از ما پیشی می‌گیرد. به همین دلیل باید افکار را واضح بینیم. با آگاهی نسبت به افکار خود، تحت تأثیر هیجان‌های خود قرار نمی‌گیریم. با تمرین خور دن کشمش بیش‌تر به افکار و احساساتی که قبلاً نمی‌دیدیم توجه می‌کنیم. در این تمرین دو موضوع دیگر مطرح است. اول این که با تفسیر موقعیت، ما آنچه را خود از موقعیت درک می‌کنیم بعنوان واقعیت می‌بینیم. چون هر کس از موقعیت تفسیر متفاوتی دارد و احساسات متفاوتی را تجربه می‌کند، کاری که ما انجام می‌دهیم آگاهی نسبت به افکار مزاحم است. با توجه به این که تفسیر ما از موقعیت در گستره زمان و از فردی به فرد دیگر متغیر است پس افکار واقعیت ندارند. دوم این که، تفکر منفی زنگ خطر برای افسردگی است و نوع تفسیر ما بر نحوه افسردگی اثر می‌گذارد. با این آگاهی هر گاه که با این افکار مواجه شدیم می‌دانیم که تا چه حد ممکن است این افکار باعث خلق افسرده شوند.

آگاهی از وقایع خوشایند

آگاهی نسبت به تغییر ذهن از موقعیت خوشایند یا ناخوشایند و گستره‌ای که این افکار و احساسات تفاسیر را رنگ آمیزی می‌کنند به تمرین نیاز دارد. آگاهی از اثرات وقایع بر افکار، احساسات و حس‌های بدنی چندان ساده نیست. این تکلیف برگرفته از MBSR¹ است. فرد باید

1- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

حداقل از یک واقعه خوشایند که هر روز اتفاق می‌افتد آگاه بوده و افکار، احساسات و حس‌های بدنی مرتبط با آن را بنویسد. بهتر است که افکار با نشانه‌های نقل قول نوشته شود انگار که با صدای بلند بیان می‌شود. در نهایت، فرد احساسات و حس‌های بدنی را با جزئیات هرچه بیش‌تر توصیف می‌کند. چرا این تمرین برای افراد افسرده مهم است؟ اول این که تمرین باعث حضور ذهن افراد نسبت به فکری می‌شود که محرک و راه‌انداز قضاوت‌های خاموش و اولیه در مورد وقایع خوشایند یا ناخوشایند است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر اوقات ما به یک محرک به عنوان یک رویداد خوشایند یا ناخوشایند یا خنثی واکنش نشان می‌دهیم که این باعث سرگردانی ذهنی در ما می‌شود، هدف این تمرین آگاهی از این لحظات است. با حضور ذهن افراد لحظات را همان‌طور که هستند تجربه می‌کنند و افکار دیگری به آن نمی‌افزایند. دوم این که با تمرین متوجه می‌شوند که چه افکار مثبتی ممکن است در زندگی روزمره آن‌ها وجود داشته باشد. در اینجا هدف افزایش وقایع خوشایند نیست، بلکه آگاهی بیش‌تر نسبت به وقایع خوشایند است. سوم این که، با تمرین افراد از افکار، احساسات و حس‌های بدنی همراه وقایع خوشایند آگاه‌تر می‌شوند. البته در درمان‌شناختی حس‌های بدنی و آگاهی از آن چندان مطرح نیست ولی با این آگاهی فرد بیش‌تر متوجه حالت عاطفی و احساسات لحظه به لحظه خود می‌شود. چهارم این که، این روش برای افراد حضور ذهن به ارمغان می‌آورد. البته هدف توجه به فکر یا احساس خاص نیست بلکه افکار و احساسات بهتر شناخته می‌شوند و بنابراین روش مفیدی هستند. علاوه بر سایر تکالیف هفته آینده (برای تمرین بیش‌تر و آرسی بدنی و حضور ذهن نسبت به فعالیت‌های روزمره، جزوات را به دقت مطالعه کنید) هدف ما درک ارتباط بین ذهن و بدن، داشتن حضور ذهن از بدن، واکنش‌های بدنی و پاسخ به وقایع روزانه است.

پایان دادن به کلاس:

قرار گرفتن در فضای تنفس

در این قسمت، باید توجه از قسمت‌های مختلف بدن، معطوف یک کانون شود. جلسه دوم با تمرین تأملی کوتاهی که ده دقیقه به طول می‌انجامد و بر تنفس متمرکز است تمام می‌شود. هدف از این تمرین شناخت عادات ذهنی قدیمی و پاسخ به آن‌ها و گرفتار نشدن در دام آن‌ها

است. در این تمرین که کانون آن توجه به تنفس است، افکار، احساسات و حس‌های بدنی بدون کنترل توجه وارد ذهن شده و از آن خارج می‌شوند.

شرکت کنندگان با تمرکز بر تنفس شروع کرده و همین که تلاش می‌کنند تا کانون توجه را حفظ کنند، مشاهده می‌کنند که چه اتفاقی می‌افتد. از آن‌ها می‌خواهیم در موقعیت راحتی قرار گیرند و احساس قدرت و گوش به زنگ بودن بکنند. سپس از آن‌ها می‌خواهیم دوباره به تنفس خود بویژه به حس‌های بدنی مربوط به تنفس توجه کنند و از هر دم و بازدم کاملاً آگاه شوند. وقتی توجه معطوف به دم و بازدم می‌شود در برخی موارد ذهن دچار حواس‌پرتی می‌شود، که باید شرکت کنندگان دوباره توجه خود را معطوف به تنفس کنند.

در پایان جلسه دوم همان قدر که دوری ذهن از آنچه به آن مشغول بوده و بازگشت مجدد به آن مهم است، تمرکز توجه بر تنفس نیز اهمیت دارد. مهم حضور بدون قضاوت در هر لحظه است. همه آنچه که در این جلسه یاد گرفته می‌شود چگونگی توجه کردن به طریق جدید است: با هدف، در هر لحظه و بدون قضاوت.

جزوه ۱-۳



خلاصه جلسه ۲: رویارویی با موانع

هدف ما از این برنامه آگاهی بیش‌تر در اکثر مواقع است. حضور کامل در هر لحظه باعث دور شدن از تمایل خودکار به قضاوت در مورد تجاربی می‌شود که مطابق انتظار ما نبوده و به اندازه کافی خوب نیستند. قضاوت‌هایی که باعث می‌شوند، افکاری در مورد تغییر یا مقصر بودن داشته باشیم. اغلب این افکار خودکار مسیرهای قبلی را طی می‌کنند. به این ترتیب، آگاهی خود را به حال و آنچه را که لازم است انجام دهیم، از دست می‌دهیم.

در قدم اول، اگر نسبت به واقعیت بدون قضاوت درباره آن یا تمایل به چیزی غیر از آنچه وجود دارد آگاه شویم می‌توانیم دوباره احساس آزادی کنیم. در تمرین واریسی بدنی آگاهی لذت‌بخشی نسبت به آنچه وجود دارد ایجاد می‌شود بدون آن که تمایلی به تغییر آن وجود داشته باشد. هدف کسب آگاهی، پیروی از دستورالعمل و نه کسب آرامش است.

جزوه ۲-۳



توصیه‌هایی برای واریسی بدنی

۱. بدون توجه به آنچه رخ می‌دهد فقط تمرین را انجام دهید. این‌ها تجارب شما در زمان حال هستند. از آن‌ها آگاه باشید.
۲. اگر ذهن شما سرگردان می‌شود، به افکار خود توجه کرده و دوباره ذهن خود را متوجه تنفس کنید.
۳. افکار مربوط به «موفقیت»، «شکست»، «واقعاً خوب انجام دادن امور»، «تلاش برای پاک کردن بدن» را رها کنید. این مهارت نیاز به تقلا ندارد و تنها به تمرین منظم و زیاد نیاز دارد. تمرین را با نگرش باز و کنجکاوانه انجام دهید.
۴. انتظارات خود را از واریسی بدنی رها کنید. آن را مثل دانه‌ای تصور کنید که هر چه بیش‌تر اطراف آن باشید کم‌تر رشد می‌کند. پس واریسی بدنی فقط شرایط بهینه مثل آرامش و تمرین منظم و زیاد را فراهم می‌کند. هر چه بیش‌تر سعی کنید تا بر آنچه که می‌خواهد اتفاق افتد اثر بگذارید، این موضوع کم‌تر رخ می‌دهد.
۵. سعی کنید در هر لحظه خود را به این نگرش نزدیک کنید: «این دقیقاً همان چیزی است که هست.» اگر سعی کنید با افکار و احساسات ناخوشایند مبارزه کنید احساسات نگران‌کننده حواس شما را پرت می‌کنند. حضور ذهن داشته باشید و همه چیز را آن‌طور که هست بپذیرید.

جزوه ۳-۳
✕
حضور ذهن از تنفس

۱. در موقعیت راحتی قرار بگیرید، روی یک صندلی که پشت آن صاف است یا روی زمین بنشینید که با بالش‌تک یا عسلی پشت شما صاف نگاه داشته می‌شود. اگر از صندلی استفاده می‌کنید از پشت با فاصله بنشینید، چون ستون فقرات خودشان تکیه‌گاه هستند. اگر روی زمین می‌نشینید، زانوها باید با زمین تماس داشته باشند. بلندی عسلی یا بالش‌تک باید به اندازه‌ای باشد که احساس راحتی کنید.
۲. پشت شما باید راحت و صاف باشد. اگر روی صندلی می‌نشینید ساق‌های خود را روی هم نگذارید. آرام چشم‌هایتان را ببندید.
۳. با تمرکز بر حس‌های لمس و فشار در قسمت‌هایی از بدنتان که با زمین تماس دارد و فشار بر قسمت‌هایی که روی آن نشسته‌اید، آگاهی را متوجه حس‌های بدنی کنید مانند واریسی بدنی یک دقیقه یا بیشتر به این حس‌ها توجه کنید.
۴. حالا آگاهی را به الگوی تغییر حس‌های بدنی در قسمت پایین شکم معطوف کنید، قسمتی که در آن تنفس انجام می‌شود (در ابتدای این تمرین بهتر است دست خود را روی قسمت‌های پایین شکم قرار دهید) وقتی با این حس‌ها سازگار شدید دست خود را حرکت دهید و بر حس‌های دیوار شکمی تمرکز کنید.
۵. آگاهی را متوجه حس‌های کششی اندک دیوار شکمی کنید که چطور با هر دم بالا رفته و با بازدم به حالت عادی بر می‌گردد. با آگاهی تغییر حواس را از قسمت‌های پایین شکم دنبال کنید. مسیرهایی که هوا وارد بدن شما شده و با بازدم از آن‌ها خارج می‌شود. (گاهی بین دم و بازدم یا در این مسیر حواس شرکت کنندگان پرت می‌شود).
۶. لازم نیست تنفس را کنترل کنید. بگذارید تنفس خودش تنفس کند. در مورد سایر تجاربتان هم این نگرش را اعمال کنید. اجازه دهید تجربه شما فقط تجربه شما باشد و تجربه دیگری نباشد. نیازی نیست دچار حالت خاصی شوید.

۷. دیر یا زود (که معمولاً زود اتفاق می‌افتد) ذهن شما از تنفس متوجه افکار یا برنامه‌های دیگر می‌شود. این کار ذهن است و اشتباه یا شکست نیست. وقتی متوجه شدید که ذهن شما برای مدت کوتاهی از تنفس دور شده، به خودتان تبریک بگویید. چون ذهنتان نسبت به تجربه آگاه‌تر شده است. دوباره ذهن خود را متوجه دم یا بازدم کنید و به الگوی تغییر حس‌های بدنی در قسمت‌های پایین شکم توجه کنید.
۸. اغلب ذهن شما سرگردان می‌شود و با هر بار توجه دوباره به تنفس و زمان حال برمی‌گردد، به خودتان تبریک بگویید و به الگوی دم و بازدم خود توجه کنید.
۹. نسبت به آگاهی خود مهربان باشید. شاید سرگردانی ذهنی فرصتی برای کنجکاوی نسبت به تجربه و صبور بودن باشد.
۱۰. با ۱۵ دقیقه تمرین یا بیش‌تر ادامه دهید. هر لحظه به خود یادآوری کنید که هدف آگاهی لحظه به لحظه از تجربه است. وقتی با کمک تنفس به زمان حال برمی‌گردید، در خواهید یافت که مدتی ذهنتان متوجه تنفس و قسمت‌های شکمی نبوده است.

جزوه ۴-۳



تنفس

تنفس زندگی است. می‌توانید تنفس را مثل ریسمان یا زنجیری تصور کنید که همه وقایع زندگی را از تولد تا مرگ به هم ارتباط می‌دهد. تنفس همیشه هست و مثل جریان رودخانه حرکت می‌کند.

تنفس با خلق تغییر می‌کند. زمانی که عصبانی هستید تنفس شما کوتاه و کم عمق است. وقتی هیجان زده هستید تنفس تندتر صورت می‌گیرد. با آگاهی از تنفس، بدن و ذهن را به طرف ثبات می‌بریم. می‌توانیم خود را با هر لحظه سازگار کنیم.

اگر با تنفس ارتباط برقرار نکنیم فراموش می‌شود. پس اولین کار مهم در MBCT ارتباط با تنفس است. در این ارتباط متوجه می‌شویم که چطور تنفس متناسب با خلق، افکار و حرکات بدنی ما تغییر می‌کند. نباید تنفس را کنترل کنیم. باید به آن توجه کنیم و با آن دوست شویم. آگاهی از تنفس نیاز به تمرین دارد.

به این طریق آگاهی خود را به قسمت‌های مختلف زندگی تعمیم می‌دهیم. مثلاً عضلات انقباضی خود را رها کرده یا بر قسمت‌هایی که نیاز به توجه دارند تمرکز کنیم. تنفس در رویارویی با درد، خشم، روابط یا استرس‌های زندگی روزمره مفید است.

جزوه ۵-۳



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۲

۱. از نوار واریسی بدنی ۶ روز استفاده کنید و واکنش‌های خود را روی برگه ثبت تکالیف خانگی یادداشت کنید. و تا شش روز و هر روز ده یا پانزده دقیقه تمرین حضور ذهن از تنفس را انجام دهید و هر روز با آگاهی از تنفس از احساس خود آگاه‌تر شوید، گویی با آن ارتباط داشته و بدون آن که خود را مجبور به انجام کاری کنید، در لحظه حضور دارید.
۲. جزوه ۷-۳ ثبت وقایع خوشایند را (روزانه) کامل کنید. با این تمرین نسبت به افکار، احساسات و حس‌های بدنی مربوط به هر واقعه خوشایند روزانه، آگاهی می‌یابید. به ماهیت حس‌های بدنی و موقعیت آن توجه کرده و آن را با جزئیات یادداشت کنید (مثلاً با کلمات واقعی یا تصاویر ذهنی که افکار را می‌سازند)
۳. فعالیت روزانه جدیدی انتخاب کنید و آن را بطور خاص با حضور ذهن انجام دهید (مثل شستن دندان‌ها یا ظروف، دوش گرفتن، تمیز کردن گاراژ، قصه خواندن برای کودکان، خرید کردن، خوردن).

جزوه ۳-۶
✕
برگه ثبت تکلیف خانگی - جلسه دوم

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف خانگی یادداشت کنید، هم‌چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف رخ داد یادداشت کنید تا در جلسه بعد در مورد آن صحبت کنیم

پیشنهادات	تمرین (بله/خیر)	روز/ تاریخ
	نوار: تنفس:	شنبه تاریخ:
	نوار: تنفس:	یکشنبه تاریخ:

جزوه ۷-۳

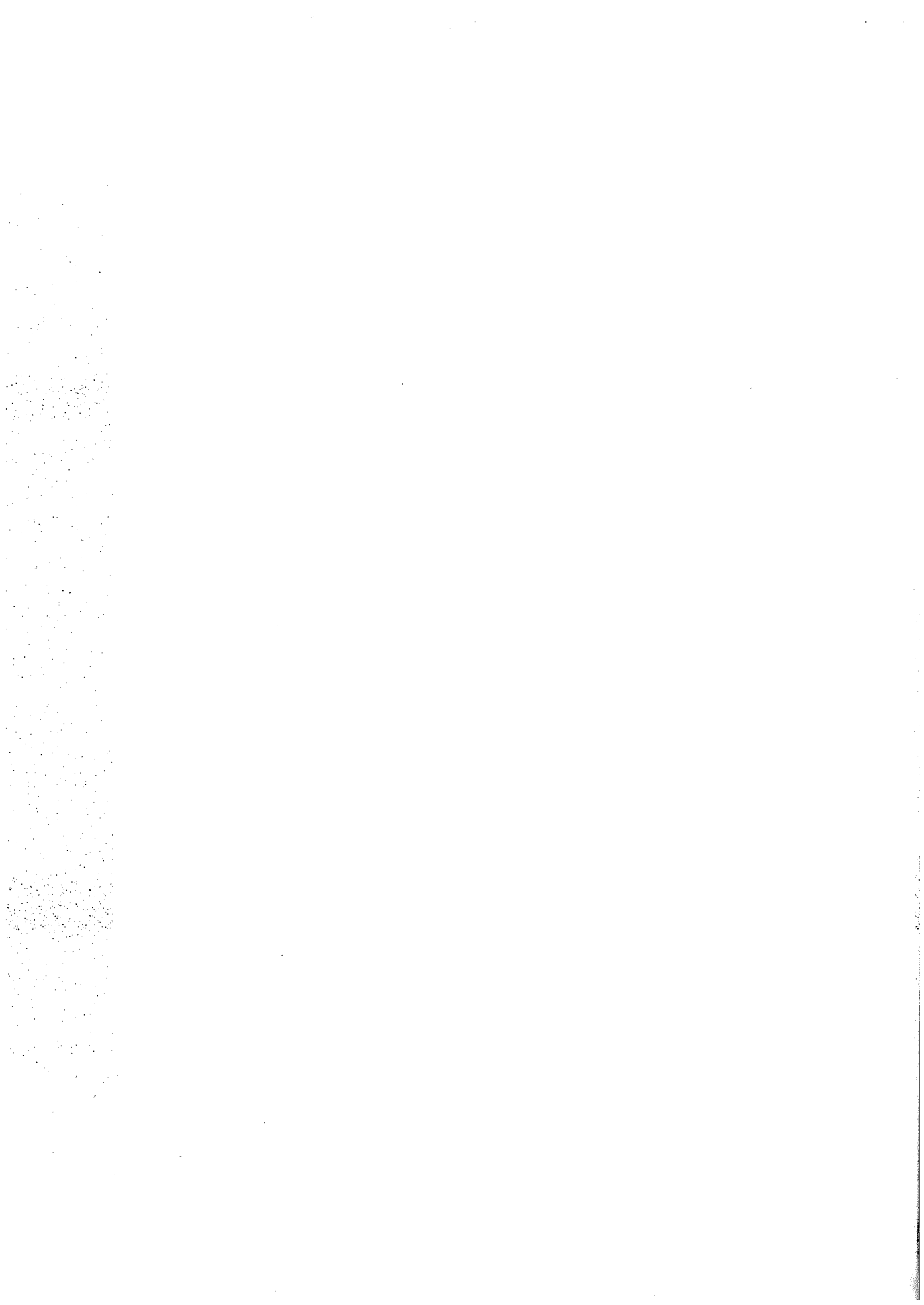


ثبت وقایع خوشایند

نام:

وقتی وقایع خوشایند رخ می‌دهند از آن‌ها آگاه باشید. برای آگاهی از جزئیات از سؤال‌های زیر استفاده کنید و آن‌ها را بنویسید.

چه تجربه‌ای بود؟	آیا از احساسات شادی که آن اتفاق به وجود آورده بود آگاه بودید؟	در این تجربه، بدن شما چه حسی داشت؟ (با جزئیات)	این تجربه با چه خلق، احساسات و افکاری همراه بود؟	اکنون که درباره این اتفاق می‌نویسید چه افکاری وجود دارند؟
مثال: آخر وقت اداری در حال رفتن به خانه - متوقف شدن - شنیدن صدای پرنده	بله	تابش نوره صورت، آگاهی از افتادگی شانه‌ها، کشیدگی عضلات اطراف دهان.	رهایی، لذت «این خوب است.» «چقدر دوست‌داشتنی است (پرنده)». چقدر بیرون بودن زیباست.	این یک موضوع کوچک بود اما خوشحالم که به آن توجه کردم.
شنبه				



فصل ۴

حضور ذهن از تنفس

جلسه ۳

ما چگونه فنجان قهوه خود را از یک سینی پر از فنجان برمی‌داریم؟ چگونه می‌توانیم فنجان خود را تشخیص دهیم و بدون این که به سایر فنجان‌ها برخورد کند آن را برداریم؟ تحقیقاتی که درباره فرایندهای شناختی در گیر در برداشتن اشیاء صورت گرفته بیان می‌دارند که مغز موازنه ظریفی را بین تحریک بخشی از خود برای شیء انتخاب شده و بازداری (فرونشانی) بخش دیگر برای اشیایی که انتخاب نشده‌اند ایجاد می‌کند.

این موازنه ظریف در تاریخچه تکامل ما جای گرفته است. حیواناتی که مغز آن‌ها نمی‌توانست این فرایند را اعمال کند خیلی زود از بین می‌رفتند: آن‌ها نمی‌توانستند شاخه‌هایی را که برای آن بالا و پایین می‌پریدند و یا طعمه‌ای را که به دنبال آن بودند بدست آورند.

از آنجایی که به نظر می‌رسد مهارت برداشتن شیء یک مهارت اساسی است، وقتی که اولین بار رباتهای کامپیوتری کمک‌کننده، تولید شده و توسعه یافتند، تصور بر این بود که آن‌ها می‌توانند به راحتی به تشخیص و برداشتن یک فنجان از بین تعدادی از فنجانها فکر کنند. در عوض تصور می‌شد که آموزش کامپیوترها برای انجام یک مسابقه پیچیده مثل شطرنج به مدت زمان بیش‌تری نیاز داشته باشد. این فرض به گونه دیگری نتیجه داد. کامپیوترهای شطرنج باز به نسبت این مشکل را نداشتند: این کار تنها به یک حافظه عظیم و بررسی سریع میلیونها احتمال نیاز داشت. اما برای تولید کامپیوترهایی که بتوانند کار یک کودک ۳ ساله را انجام

دهند، یعنی تشخیص یک فنجان در بین سایر فنجان‌ها و برداشتن آن بدون این که به سایر فنجان‌ها برخورد کند، به زمان طولانی‌تری نیاز بود. نیروی کامپیوتری مورد نیاز حتی برای انجام عمل ساده‌ای همچون برداشتن یک فنجان بسیار زیاد است، در حالی که حتی در یک کودک، چنین عملی خیلی زود به صورت خودکار و بدون آگاهی انجام می‌شود. تکامل، این مهارت‌ها را برای ما، خیلی زودتر از این که هشیاری ایجاد شود، به ارمغان آورد. شاید به این دلیل که ما از ابتدای دوره کودکی چنین مهارتهایی را تمرین کرده و برای مهارتهای با ارزش‌تر، پیچیده‌تر و «عقلانی‌تر» از آن‌ها استفاده می‌کنیم. این مهارتهای مورد نیاز عقلانی برای حل دسته‌ای از مشکلات مناسب هستند. آن‌ها بالأخص زمانی که تحلیل دقیق مورد نیاز است بکار می‌آیند. مثلاً موقعیت موجود (الف) با حالت مطلوب مقایسه می‌شود (ب) و احتمالات متنوعی که در رفتن از «الف» به «ب» وجود دارد مورد بررسی قرار می‌گیرد.

برای ما طبیعی است که اعتقاد داشته باشیم این مهارت‌های هوشمندانه حل مسئله، در حل مشکلات هیچانی به ما کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که آن‌ها به اندازه کافی قابل حل باشند. هدف واضح است: فرار یا اجتناب از ناخوشی از یک سو و رسیدن به خوشی از سوی دیگر. مشکل اینجاست که چنین سائقی برای دستیابی به حالت خوشی، نشخوار ذهنی ایجاد می‌کند: الگوهای تفکر، احساس و رفتار، بدلیل این که تکرار می‌شوند، بدون این که به دنبال راه‌حلی باشند ناکارآمد هستند. نشخوار ذهنی در مورد مشکلات احساسی صورت می‌گیرد بدون این که این کار به راه‌حلی منتهی شود. بهر حال همانطور که سوزان نولن هاگسما^۱ می‌گوید چنین نشخوارهایی اغلب موقعیت را بدتر می‌کنند. با چنین پایش همیشگی برای مقایسه وضعیت خود با استفاده از معیارهای خوشی، برای خودمان وضعیت ناخوشی ایجاد می‌کنیم. کنار آمدن با احساس بدنی که صبح پس از بیدار شدن از خواب وجود دارد به اندازه کافی دشوار است، ولی اغلب ما، با مقایسه خلقمان با بعضی از استانداردها، یا خلق بهتر، آن را بدتر می‌کنیم. خیلی زود، نتیجه این فرایند «مقایسه‌ای» را که در ذهنمان اتفاق می‌افتد خواهیم دید: «چرا من چنین احساسی دارم؟ من معمولاً بشاش‌تر بودم؛ من نباید این احساس را داشته باشم.» بنابراین به زودی بین این راهبردهای حل مسئله کلامی مثل بازی شطرنج به دام می‌افتیم. اگر می‌توانستیم حرکت درست را پیدا کنیم، بازی را می‌بردیم.

در دو جلسه اول توضیح دادیم که چگونه حضور ذهن می‌تواند افراد را در خارج شدن از الگوهای فکری عادت‌ی که به سرعت می‌توانند افسردگی را گسترش دهند کمک کند. چه افراد قادر به یافتن ارتباط بین این الگوهای فکری با زندگی و مشکل خودشان باشند و چه قادر نباشند، به طور کلی برای به تأخیر انداختن امر قضاوت آماده می‌شوند. از جلسه سوم روشن می‌شود که هدف تمرین، یافتن راه‌حل‌های از پیش تعیین شده برای مشکلات نیست و حتی در این مرحله ممکن است ناکامی ایجاد شود. ممکن است زمینه‌های زیادی برای به وجود آمدن چنین ناکامی‌هایی وجود داشته باشد، ولی یکی از زمینه‌های معمول بسیار قوی این است که احساس کنیم توانایی‌های حل مسأله باید ما را قادر به حل همه مشکلات کند که این احساس به سادگی از بین نمی‌رود. در واقع بدون تلاش برای آزمودن راه جدید، غیرممکن است که افراد داوطلبانه راه‌های قدیمی تلاش برای مقابله با مشکلات خود را که از طریق نشخوار ذهنی صورت می‌گرفت کنار بگذارند.

هنوز رویکرد حضور ذهن، راهبرد حل مسأله هوشمندانه‌تر دیگری را ارایه نداده است. با این حال، این رویکرد روش دیگری را در اختیار دارد: راه «همراه بودن با» مشکلات که باعث می‌شود افراد نیاز به فوریت حل مشکلات را رها کنند. به دنبال کاهش تمایل به فوریت حل مسئله، درمی‌یابیم که چگونه تنها از طریق آگاهی از مشکل و عدم تلاش برای راندن آن از آگاهی، می‌توانیم در اتخاذ روش‌های تکراری قدیمی ذهنی وقفه ایجاد کنیم. در تمرین‌های حضور ذهن به رهاسازی تلاش‌های معمول و جهت‌گیری آرمانی فراخوانده می‌شویم.

در فرایند رهاسازی، وقتی مشکلی به وجود می‌آید دید گسترده‌تری نسبت به مرحله بعدی پیدا می‌کنیم. در این فرایند به ذهن اجازه می‌دهیم تا توازنی بین آرامش و هشیاری ایجاد کند. همه تمرینهایی که در کلاس آموزش داده شده و در منزل تمرین می‌شود در خدمت آزمون این رویکرد جدید است: بسیاری از مشکلاتی که در تمرین رخ می‌دهند با اطمینان از این که راه جدید برای مشکلات موجود کافی خواهد بود، می‌تواند آن‌ها را قابل درک کند.

بنابراین قدم بعدی در برنامه، افزایش حضور ذهن از تنفس است. بطوری که افراد بتوانند از تنفس به عنوان تکیه‌گاهی برای متمرکز کردن و مقاوم کردن خود استفاده کنند و همزمان نسبت به تجارب خود، هر چه که باشد پذیراتر شوند. یک بار دیگر رویارویی، به عنوان راهی انتخاب شد که افراد بتوانند با استفاده از آن این رویکرد را بیازمایند.

به خاطر داشته باشید که یکی از جذابیت‌های رویکرد حضور ذهن در کاهش خطر عود برای افرادی که در حال حاضر افسرده نیستند این است که می‌توانند آن را در هر تجربه‌ای چه مثبت و چه منفی، با اهمیت یا پیش پا افتاده بکار ببرند. به همین دلیل است که ما بر ترکیبی از تمرین‌های رسمی (مثل واریسی بدنی) و تمرین‌های غیررسمی (انجام آگاهانه فعالیت‌های روزمره‌ای مانند خوردن) تأکید داریم. وظیفه ما این است که افراد را قادر سازیم تا دنیای اطراف خود را به روشی که با روش «تحلیلی» و «عقلانی» متفاوت است تجربه کنند.

صفحه‌ای را که در حال حاضر در حال خواندن آن هستید در نظر بگیرید. برای خواندن آن، شما باید نشانه‌های روی صفحه را ببینید، آن‌ها را به عنوان لغات و جملات تحلیل کرده، سپس برای درک این متن به عنوان یک کل، جملات را با هم ترکیب کنید. «دیدن» در اغلب موارد آن چیزی است که قبل از چنین تحلیلی در اکثر زمینه‌های زندگی ما صورت می‌گیرد. روشی که ما از طریق آن متن را تقطیع می‌کنیم بقدری خودکار است که بازکردن این فرایند برای ما مشکل است. همین اتفاق در مورد اشیا و صداها در دنیای واقعی هم رخ می‌دهد. توجه ما بطور طبیعی و خودکار جهان را «تقطیع» و طبقه‌بندی کرده و آن را بصورتی در می‌آورد که برای انجام تحلیل‌های ذهنی آماده شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که برای داشتن حضور ذهن، اکثر موقعیت‌های خودکار را انتخاب کنیم و با حسهایی که برای آرایش موضوعات خام تجربه بکار می‌رود آشنا شده و آن‌ها را از نو بسازیم. یکی از راه‌های انجام چنین کاری این است که جلسه سوم را تنها با تجربه «دیدن» یا «شنیدن» به مدت ۵ دقیقه آغاز کنیم. اگر در اتاق پنجره‌ای وجود دارد، ما از افراد می‌خواهیم که به بیرون نگاه کنند، به منظره به بهترین وجهی که می‌توانند نگاه کنند و طبقه‌بندی معمول خود را برای احساس آنچه که به آن نگاه می‌کنند رها کرده و به جای آن به عناصر منظره، مثل درختان یا سبزه‌ها، یا هر چیز دیگری نگاه کنند. ما از آن‌ها می‌خواهیم که تنها به آن‌ها به عنوان الگوهایی از رنگ یا اشکال و حرکت نگاه کنند. دستورالعمل این است که هرگاه شرکت کنندگان آگاه شدند در حال تفکر درباره اموری هستند که به آن نگاه می‌کنند، به آرامی توجه‌شان را تنها به نگاه کردن برگردانند. اگر پنجره‌ای در دسترس نیست ما از تمرین تأمل «شنوایی» استفاده می‌کنیم، از افراد می‌خواهیم تا به صداهایی که در اتاق است گوش دهند. از آن‌ها درخواست می‌شود که دوباره توجه خود را به بهترین شکل ممکن به گوش دادن معطوف کنند؛ و طبقه‌بندی معمول خود را برای درک

این صداها را سازند و به جای شنیدن صدای قرچ و قورچ صدلی و یا سرفه کسی، صداها را بصورت الگوهایی از صوت، طنین و بلندی بشنوند. هر گاه ذهن آن‌ها دچار سرگردانی شد، توجه به آرامی فقط به شنیدن بر می‌گردد.

تمرین تأمل در وضعیت نشسته

به عنوان تمرین حضور ذهن

قرنها، مردم از تنفس به عنوان وسیله‌ای برای تمرین تأمل استفاده می‌کردند. این چه ارتباطی با افرادی دارد که قبلاً افسرده بوده و مستعد افسردگی مجدد هستند. به خاطر داشته باشید که شدت یافتن افکار منفی همراه با سطوح خفیف خلق منفی مسئول عود و بازگشت افسردگی است. در زمانی که امکان عود وجود دارد، ارزیابی امور به عنوان خوب یا بد، به ویژه خود خلق منفی، می‌تواند انگیزه‌ای برای نشخوار ذهنی (چرا من از این چیزها کم دارم؟ چرا من از آن چیزها زیاد دارم؟) باشد. خیلی زود ذهن در دنیایی از افکار مربوط به گذشته و نگرانی‌هایی در مورد آینده گم می‌شود. حالا در مورد این که تنفس چیست و چه کار می‌کند فکر کنید.

نخست آنکه، تنفس در حال حاضر اتفاق می‌افتد، بنابراین تمرکز توجه بر آن می‌تواند به فرد کمک کند تا گذشته و آینده را رها کند. دوم این که، همیشه وجود دارد بنابراین همیشه به عنوان یک وسیله برای تمرکز در دسترس فرد است. سوم این که، تمرکز ارادی آگاهی بر تنفس مثل «تخلیه» کانالی است که ظرفیت محدود آن با افکار نشخوار شونده پر شده است. بنابراین، علی‌رغم این که این کار هدف نهایی ما نیست، می‌تواند جایگزین موقتی برای افکار نشخوار شونده باشد. از آنجایی که کانون توجه متغیر است می‌تواند سودمند باشد زیرا این یک «هدف متحرک» است و نیازمند تلاش برای حفظ توجه بر آن از سوی شرکت کنندگان نیست. چهارم این که، توجه به تنفس در برگیرنده دقت به چیزی است که مخالف جهت‌گیری به سوی هدف است. وظیفه شرکت کنندگان این نیست که تنفس را بخاطر خود آن انجام دهند. این نگرش نسبت به تنفس یک نگرش عمومی تری نسبت به نگرش به فرد و جهان است. بنابراین در زندگی عاطفی فرد، این توجه ساده، می‌تواند مؤثرتر از تحلیل یک امر پیچیده باشد.

کادر ۱-۴



موضوع و برنامه جلسه ۳

موضوع

با آگاهی بیش‌تر از این‌که ذهن چگونه می‌تواند اغلب مشغول و پراکنده باشد، یاد می‌گیریم که با تمرکز عامدانه آگاهی بر تنفس، امکان متمرکز و یکپارچه بودن بیش‌تر را فراهم آوریم.

دستور جلسه

- تمرین «دیدن» یا «شنیدن» را به مدت ۵۰ دقیقه انجام دهید.
 - ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حالت تأمل بنشینید (آگاهی از تنفس و بدن را به آگاهی از حس‌های قوی بدنی انتقال دهید)
 - بازنگری تمرین
 - بازنگری تکلیف (شامل واریسی بدنی، تنفس با حضور ذهن و حضور ذهن از فعالیتهای روزمره، تهیه فهرست وقایع ناخوشایند)
 - تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای و بازنگری داشته باشید
 - همراه با داشتن حضور ذهن دراز بکشید و به بازنگری ادامه دهید
 - با حضور ذهن قدم بزنید و بازنگری را داشته باشید
 - فهرستی از وقایع ناخوشایند تهیه کنید.
 - جزوات جلسه سوم را بین شرکت‌کنندگان توزیع کنید.
 - تکلیف خانگی را مشخص کنید:
 - با حالت تأمل در روزهای ۱، ۳، ۵ دراز بکشید.
 - تمرین یوگا را با گوش دادن به طرف دوم نوار واریسی بدنی در روزهای ۲، ۴ و ۶ انجام دهید.
 - فهرستی از وقایع ناخوشایند تهیه کنید (هر روز)
 - سه بار در روز فضای تنفس داشته باشید.
- آمادگی شخصی و برنامه‌ریزی**
- افزون بر آمادگی شخصی، به خاطر داشته باشید نوارهایی را که هم شامل دراز کشیدن با حضور ذهن و هم تأمل (مدی تیشن) در وضعیت نشسته است همراه خود بیاورید
- جزوات شرکت‌کنندگان**
- جزوه ۱-۴. خلاصه جلسه سوم: تنفس همراه با حضور ذهن

جزوه ۲-۴. فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - دستورالعمل‌های اولیه

جزوه ۳-۴. تکلیف برای هفته بعد از جلسه سوم

جزوه ۴-۴. برگه ثبت تکلیف - جلسه سوم

جزوه ۵-۴. ثبت وقایع ناخوشایند

از آنجایی که افراد در تمام طول زندگی خود نفس می‌کشند، تنفس می‌تواند با بسیاری از موقعیت‌ها پیوند برقرار کند، این خصوصیت باعث می‌شود که تنفس قدرت تغییر بسیاری از موقعیت‌ها را داشته باشد. سرانجام، با انجام تنفس همراه با حضور ذهن حواس سرگردان شده دوباره بر تنفس متمرکز می‌شود. این نوعی از یک پایش فرا شناختی است - دیدن افکار تنها به عنوان افکار - مهارت‌های تمرکززایی را که برای جلوگیری از افزایش افکار منفی ضرورت دارد افزایش می‌دهد - عواطف منفی در زمانی که احتمال عود افسردگی وجود دارد افزایش می‌یابند. نکته مهم اینجاست که انجام ماهرانه چنین اعمالی خود تمرینی برای تغییر سبک ذهنی - یعنی تغییر جنبه‌های ذهنی از سبکی که ممکن است باعث افزایش نشخوار ذهنی در فرد شود به سبکی که بر تجربه مستقیم تأکید می‌کند.

قبل از انجام تمرین مربوط به ایجاد تغییر، حائز اهمیت است که شرکت کنندگان ژست نشستن کاملاً راحتی را انتخاب کنند. تصاویر ذهنی مدی‌تیشن که در رسانه‌های گروهی نمایش داده می‌شود اغلب فردی را که چهارزانو با یک حالت بی‌خیال نشسته به ذهن متبادر می‌کنند. در واقع، با اهمیت‌ترین نکته یافتن راهی برای راحت و ثابت نشستن است. اگر چنین شرایطی با نشستن یا زانو زدن در کف اتاق فراهم می‌شود، از یک بالش کوچک یا نیمکت برای محافظت بدن خود استفاده کنید، یا روی صندلی بنشینید. این تنها چیزی است که در تمرین مورد نیاز است.

ما از همان برنامه مدی‌تیشن ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای که در جلسه دوم معرفی شد استفاده می‌کنیم. با معطوف کردن توجه به طرز نشستن شروع می‌کنیم. توجه داشته باشید که حالت شما باید راست ولی محکم نباشد، گردن و سر را در یک راستا قرار دهید، شانه‌ها را رها کنید و چانه یک مقدار به سمت بالا نگه داشته شود، بعد از چند لحظه، آموزش دهنده توجه را بر تنفس متمرکز می‌کند. سپس به سمت نقطه تمرکز اولیه می‌رویم. موضوع این تمرین واضح و روشن

است: اگر ذهن شما سرگردان شده بطور خلاصه به آنچه که ذهنتان به آن معطوف شده توجه کنید و سپس به آرامی توجه خود را به تنفس تان برگردانید، بدون این که به خودتان فشار آورید. آموزش‌دهنده چندین بار در طی ۳۰ دقیقه‌ای که تأمل (مدی‌تیشن) در وضعیت نشسته صورت می‌گیرد، بطور متناوبی یادآوری می‌کند که ببیند آیا توجه تان در این لحظه متمرکز بر تنفس است. همینطور که به انتهای تمرین می‌رسیم، دستورالعمل گسترش آگاهی به همه بدن به شرکت کنندگان داده می‌شود (به کادر ۲-۴ رجوع شود).

سادگی این تمرین حائز اهمیت است. زیرا، به نظر می‌رسد که در واقع، وقتی چنین ساده هستیم، این سادگی به ما کمک می‌کند تا دشواری ناشی از غیرطبیعی این عمل را برطرف کنیم. در افرادی که قبلاً افسرده بوده‌اند، افکار و احساساتی که استقرار می‌یابند همان برنامه فکری نشخوار ذهنی را منعکس می‌کنند.

مثلاً اغلب به افراد تمرین‌هایی داده می‌شود تا طی هفته تجارب خود را لمس کنند. آن‌ها ممکن است به این نتیجه برسند که تمرین بسیار مشکل است و یا این که نمی‌توانند این کار را انجام دهند:

شرکت کننده: من تمام وقتم را صرف کردم، واقعاً، این کار را انجام دهم اما فقط باید یک نفر آن را برایم بگوید تا بتوانم آن را انجام دهم و در نتیجه این تمرین به طور ثابت انجام نمی‌شود.

توجه داشته باشید که چگونه این فرد عقیده دارد که برای کنار گذاشتن تمرین دلیل دارد. آموزش‌دهنده سؤال‌هایی را برای کسب اطلاعات بیشتر تر می‌پرسد:

آموزش‌دهنده: وقتی که صدایی می‌آید چه اتفاقی می‌افتد؟

سؤال باز پاسخ حائز اهمیت است، برای پاسخ به شرکت کننده به او بفهمانید که در پس ناکامی که با حواسپرتی ناشی از صدا ایجاد می‌شود یک فکر دیگر است:

شرکت کننده: من فکر می‌کنم که شما را مایوس کردم، می‌دانم که این احمقانه به نظر می‌رسد، اما ... خوب، من احساس می‌کنم که آمادگی ندارم آنطور که باید همکاری کنم.

ما در اینجا می‌توانیم عملاً یک نشخوار ذهنی نظام‌دار را ببینیم. صدایی شنیده می‌شود حواس فرد پرت می‌شود و به خاطر «از دست دادن تمرکز» ناکام می‌شود و به دنبال آن به

سرعت فکر دیگری در مورد این که آموزش‌دهنده را مأیوس کرده و نتوانسته است آنطور که باید همکاری کند به ذهن او می‌رسد. او با این فکر منفی چگونه مقابله می‌کند؟ با گفتن این که احمق است! در این جا نشخوار ذهنی واضحی شکل می‌گیرد. یک چرخه فکر-عاطفه شدت یافته‌ای که با افزایش تلاش برای مقابله با تفکر منفی مربوط به انتقاد از خود، همراه است. آموزش‌دهنده تصمیم می‌گیرد که برای لحظه‌ای در مورد آن تأمل کند:

آموزش‌دهنده: اگر از نظر شما اشکالی ندارد اجازه بدهید تا در مورد این موضوع تأمل کنیم، زیرا واقعاً نکته مهمی است. موضوع در مورد مأیوس کردن من و درست انجام ندادن تکلیف و داشتن یک سری انتظارات در مورد این است که ما اینجا چه کار باید بکنیم. آنچه که من می‌گویم بطور واضح هدفی است که باید به آن توجه کنیم. زیرا اینجا هدف ما ساده است. این که به بهترین شکل ممکن به آنچه که موجود است متصل باشیم. آنچه که شما باید انجام دهید دستیابی به یک استاندارد خاص نیست، بلکه اگر دوست دارید از افکاری آگاه می‌شوید که به شما می‌گویند که «من باید کارم را خوب انجام دهم»، «من او را مأیوس کردم» و غیره. به بهترین وجه ممکن بگویید «آه، باز هم فکر استاندارد بودن به ذهنم آمد». به بهترین وجه ممکن، می‌بینید که آن‌ها افکاری هستند که موضوع قضاوت در آن حاکم است. غوطه‌ور نشدن در آن‌ها و نادیده گرفتن ماهیت آن‌ها خیلی راحت است. آن‌ها صرفاً افکاری هستند که در ذهن جاری می‌شوند.

شرکت‌کننده: می‌دانید من دریافتم که فقط با خودم حرف می‌زنم، «دوباره من اینجا

آمدم»؟

آموزش‌دهنده: حتی این باعث می‌شود که غوطه‌ور شدن در آن‌ها آسانتر باشد. وقتی درباره تجربه یک نفر تأمل می‌کنید سایر شرکت‌کنندگان قادر می‌شوند که ارتباط بین تجربه او و تجربه خودشان را دریابند. نتایج این جلسه نشان می‌دهد که موفقیت شرکت‌کنندگان براساس تجربه این فرد پی‌ریزی می‌شود:

شرکت‌کننده دوم: من خوشحالم، زیرا این من را نگران کرده بود.

شرکت‌کننده سوم: من نمی‌توانم این کار را انجام دهم مگر این که آرامش و سکوت

مطلق وجود داشته باشد، من فقط یکبار آن را انجام دادم.

یکبار دیگر، میل بیش‌تری به غوطه‌ور شدن در افکار منفی که فرد زمینه آن را دارد به وجود می‌آید. این تنها ناشی از دشواری کار نیست، بلکه ناشی از انتقادی است که فرد در موقع بروز مشکل از خود می‌کند و به دنبال آن خلق وی پایین می‌آید.

شوکت‌کننده: من شرم‌نده‌ام که تمرین را انجام نداده‌ام و امشب هم قصد انجام آن را ندارم. من این هفته شکست خوردم.

این نشخوار ذهنی فقط به انتقاد از خود ختم نمی‌شود بلکه مانند شرکت‌کننده قبلی، به گونه‌ای گسترش می‌یابد که به تجارب ناموفقی که وی در گذشته داشته متصل می‌شود.

شوکت‌کننده: با خودم فکر می‌کنم، «من فقط کار می‌کنم و به خانواده‌ام نمی‌رسم، من واقعاً زندگی پر مشغله‌ای دارم. کجای کار من غلط است؟ چرا من برای این کار مناسب نیستم؟»

ممکن است زمانی احساس کنیم که غرق استفاده از روش‌های شناخت درمانی و استانداردهای آن شده‌ایم. در این زمان ما گرفتار این وسوسه می‌شویم که از بیمار درباره تأثیر این افکار بر خلق وی پرسش کنیم و از بیمار بخواهیم تا شواهد له و علیه افکار منفی خود را جمع‌آوری کند. در حالی که چنانچه به جای این کار وی را تشویق کنیم تا در مورد افکار خود «قضایوت» نکند «و بیش‌تر به تمرکز بر تنفس خود بازگردد چه؟ این همان کاری است که آموزش دهنده در این جا انجام می‌دهد.

برای یادگیری چگونگی برقراری ارتباطی متفاوت با افکار منفی، تمرین ضروری است و تلاش برای آن یکی از جنبه‌های اصلی MBCT است.

سرگردانی ذهن^۱

اگر از افراد بخواهیم که ۳۰-۴۰ دقیقه را به تمرین تأمل در وضعیت نشسته بپردازند و طی آن برتنفس خود متمرکز باشند آن‌ها را گمراه کرده‌ایم. زیرا بسیاری از افراد فکر می‌کنند که در این زمان باید کاملاً بر تنفس خود متمرکز باشند در حالی که بدیهی است در این زمان افکار، هیجان‌ها، حس‌های بدنی و محرک‌های بیرونی که موجب حواس‌پرتی می‌شوند، وجود داشته باشند.

نکته مهم در این تمرین ممانعت از سرگردانی ذهنی نیست بلکه هدف نزدیکی بیش تر با حالات ذهنی است. در مراحل اولیه تمرین یکی از جنبه‌های مهم این است که فرد به طور منظم و مکرری توجه خود را از جایی که هست به مدی تیشن برگرداند. یک روش معمول برای این تمرین دادن این دستورالعمل است: «اگر ذهن شما صد بار سرگردان شد صد بار آن را برگردانید». این همه آن چیزی است که این تمرین در بردارد. در واقع کار اصلی این است که هر زمان ذهن دچار سرگردانی شد دوباره به آرامی به تنفس برگردد. با این کار امر قضاوت و انتقاد از خود که متوجه احساس شکست است به حداقل می‌رسد. در این مرحله افراد باید نسبت به تقلاهایی که در ذهن‌شان برای حفظ توجه صورت می‌گیرد آگاه باشند. قبل از این که افراد توجه خود را به آرامی به تنفس برگردانند باید آن‌ها را ترغیب کنیم که تقلاهای خود را تنها به عنوان مرحله‌ای از فرایند آگاهی در نظر گیرند.

هنگام بحث درباره تجارب واقعی افراد در طی تأمل (مدی تیشن) در وضعیت نشسته، چندین موضوع مطرح می‌شود که در این جا ارایه شده‌اند. ما سعی داریم که این موضوعات را به برنامه متصل کنیم. قصد آن را نداریم که MBCT را به صورت جلسه پرسش و پاسخ درآوریم، بلکه آموزش دهنده به دنبال کشف جنبه‌هایی از تجارب افراد است که می‌تواند در یادگیری «جغرافیای درونی»^۱ آن‌ها مفید باشد: چگونه آن‌ها قادر به خواندن «نقشه» شوند، یعنی ارتباط بین افکار، احساسات و حس‌های بدنی را دریابند. مشکلاتی که در جلسات مطرح می‌شوند به عنوان راهنما عمل خواهند کرد، راهنمایی که نشان می‌دهد چه چیزی موجب کاهش تمرکز و آرامش ذهنی می‌شود و یا از آن جلوگیری می‌کند. با پاسخ به این سؤال که «شما در حین توجه به احساساتتان متوجه چه چیز می‌شوید؟» بحث درباره تجربه لحظه به لحظه آغاز می‌شود.

رویارویی با افکار از طریق تحت کنترل در آوردن آن‌ها

«من نمی‌دانم که آیا شخص دیگری این مشکل را دارد یا خیر. وقتی ذهن من سرگردان می‌شود و من به هزار و یک چیز دیگر فکر می‌کنم متوقف کردن ذهنم برای اینکه به آینده نپردازد یا به چیز دیگری فکر نکند بسیار مشکل است. من سعی می‌کنم که آن را کنترل کنم و شاید به مدت دو دقیقه این کار را انجام دهم ولی بعد دوباره دچار سرگردانی ذهنی می‌شوم.»

توجه کنید که چگونه شرکت کنندگان به آسانی در ارتباط با صحبت‌های درمان‌گر دچار اشتباه می‌شوند. دوباره به صحبت‌های این شرکت کننده توجه کنید. «متوقف کردن ذهنم بسیار سخت است... من سعی می‌کنم که آن را کنترل کنم... شاید به مدت ۲ دقیقه این کار را انجام دهم ولی بعد...». در MBCT تلاش نمی‌شود که ذهن سرکوب شده و یا کنترل شود. اگر ما سعی کنیم افکار را کنار بزنیم یا آن‌ها را سرکوب کنیم، احتمال بیش‌تری وجود دارد که آن‌ها با شدت بیش‌تری برگردند. در این جا تمرین‌هایی برای ایجاد مهارت‌ها داده می‌شود که افراد بتوانند «افکار» خود را شناسایی کنند و سپس به بهترین شکل ممکن آن را کنار بگذارند و تمرکز خود را بر تنفس برگردانند. بنابراین، تلاش نمی‌کنیم که افکار را تحت کنترل در آوریم بلکه می‌خواهیم با کمال آرامش آن‌ها را بپذیریم و به تنفس برگردیم.

کنجکاوی در این باره که ذهن در کجا سرگردان است

گاهی اوقات این مسئله بسیار آزار دهنده است. می‌فهمم که می‌خواهم ذهنم در جایی بماند، اما به نظر می‌رسد که سرگردان می‌شود و هر کاری که می‌خواهد انجام می‌دهد. به اصراری که شرکت کننده در رسیدن به یک نتیجه خاص دارد توجه کنید.

فرد می‌خواهد که ذهنش در مسیر خاصی باشد و این اتفاق نمی‌افتد. زیرا، افکار ما مثل میمون‌هایی هستند که از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرند. ما به زودی از این که ذهنمان می‌تواند به شاخه‌های دیگری بپرد «آگاه خواهیم شد و سپس به آرامی ذهن‌مان را برخواهیم گرداند. این همان روشی است که می‌توانیم احساس نزدیکی با حالت‌های ذهنی را گسترش دهیم. این کار بسیار انعطاف پذیرتر از آن است که بخواهیم ذهنمان را در مسیر خاصی نگه داریم. در عوض، ما فقط وقتی ذهنمان حرکت می‌کند آن را تماشا می‌کنیم.» اشتیاق و کنجکاوی برای درک اتفاقاتی که رخ می‌دهند بسیار سودمند است و بهتر است که تسلیم ناکامی و بی‌حوصلگی نشویم.

حس‌های مربوط به ناراحتی بدنی

«من دریافته‌ام که اگر به مدت طولانی بنشینم، پاهایم به خواب می‌روند و پشتم درد می‌گیرد. من واقعاً نمی‌خواهم تکان بخورم، چون حدس می‌زنم که این کار تمرکز را بهم می‌زند، ولی تکان نخوردن برایم بسیار دردناک است.»

ناراحتی جسمی واقعاً تمرین خوبی برای تعمیم این مهارت‌ها است، زیرا به راحتی می‌توان از آن‌ها آگاه شد. این حس‌ها موجب عصبی شدن و انقباض عضلانی می‌شوند. آگاهی از این

حس‌ها و توجه به نشانه‌های مربوط به آن‌ها، تمرین مفیدی است. این کار نیازمند سطحی از مهارت برای حفظ توجه و عدم واکنش به آن‌ها است، که همه شرکت‌کنندگان در این مرحله واجد این مهارت نیستند. برای کسانی که آمادگی دارند آموزش دهنده مستقیماً بر درد و ناراحتی تمرکز می‌کند (نکات ۶ و ۷ در کادر ۲-۴). برای سایر افراد، آموزش دهنده به این ترتیب عمل می‌کند: اگر ذهن‌تان به طرف این حالت پرتنش جذب شد به آن توجه کنید و توجه را به تنفس برگردانید، و از تنفس به عنوان نقطه عطفی استفاده کنید تا دائماً به آن برگردید. در مراحل بعدی، شرکت‌کنندگان در موقعیتی قرار خواهند گرفت که چگونگی تمرکز بر موضوعات دشوار و ناخواسته را بیاموزند.

بازشناسی الگوهای افکار خودکار

«کجای کار من غلط است؟ چرا من نمی‌توانم زمانی را پیدا کنم که تأمل را انجام دهم؟» در این برنامه برای مبارزه، به جای این که تجارب را جزئی از وجود خود بدانیم یا بر آن‌ها پافشاری کنیم و یا آن‌ها را نادیده بگیریم، چگونگی مشاهده نزدیک تجارب را آموزش می‌دهیم. همان‌طور که قبلاً در مثال فردی که فکر می‌کرد برای این کار مناسب نیست دیدیم، یکی از راه‌های نزدیک شدن به افکار خودکار این است که به بهترین شکل ممکن به آن‌ها توجه کنیم، و آن‌ها را به عنوان افکار «قضاوت‌کننده» برجسب گذاری کنیم و به سادگی رهایشان کنیم. توجه صرف به چنین افکاری بدون این که از خود انتقاد کنیم یکی از جنبه‌های دشوار این تمرین است. این فکر که «کاش چنین افکاری به ذهنم نیایند» به سادگی با این فکر که «من حتماً همین الان باید بر این فکر مسلط شوم، مطمئناً من آدم ضعیف و ناپخته‌ای هستم» دنبال می‌شود. در این جا هدف ما توقف آن‌ها نیست، بلکه ما به سر بردن با افکار را به نحو متفاوتی تمرین می‌کنیم و نیاز به درگیر شدن با آن‌ها، پاسخ به آن‌ها، یا مطمئن شدن از این بی‌اعتباری افکار را رها می‌سازیم. ما می‌توانیم در هر لحظه از افکارمان آگاه باشیم ولی این بدان معنا نیست که مثل گذشته با آن‌ها گره بخوریم. آگاهی از چگونگی پراکنده شدن توجه یکی از جنبه‌های مهم این فرایند است.

در هنگام بروز هیجان‌های شدید چه باید کرد

«اغلب من هیجان‌هایم را جزیی از وجود خود می‌دانم و عقیده دارم که آن‌ها جزء لاینفک تجارب من هستند. بعد در تله آن‌ها گرفتار می‌شوم و احساس ناامیدی می‌کنم. چگونه می‌توانم با این احساسات کار کنم؟»

ما می‌توانیم با هیجان‌هایم خود از طریق حضور ذهن از احساسات، بدون این که بر اساس آن‌ها عمل کنیم ارتباط برقرار کنیم. برای مثال به جای این که بگوییم «من واقعاً از دست او به دلیل این که با من اینگونه صحبت کرد عصبانی هستم»، بگوییم «آه عصبانیت این جاست.» و یا به جای این که بگوییم می‌ترسم سخنرانی افتتاحیه داشته باشم، بگوییم «آه ترس این جاست.» این تمرین باعث می‌شود تا به جای این که تجارب را جزء لاینفک وجود خود بدانیم، با آن‌ها همراه باشیم. در زمان مناسب خواهیم آموخت که احساس می‌تواند به طور پایداری تغییر شکل دهد و در یک فاصله زمانی کوتاه شدیدتر یا ضعیف‌تر شود. بعضی از درمان‌گران ذهن را بصورت یک آسمان شفاف پهناور تصور می‌کنند. همه احساس‌ها، افکار و حس‌ها مانند هوایی است که از آسمان می‌گذرد، بدون این که در ماهیت خود آسمان تغییری ایجاد کند. ابرها، بادهای، برف، رنگین کمان می‌آیند و می‌روند، ولی آسمان همیشه به یک شکل است، همان‌طوری که بوده است مثل «مخزنی» که اشیاء در آن قرار داده می‌شود و یا از آن خارج می‌شود. ما تمرین می‌کنیم که ذهنمان مثل آن آسمان باشد و اجازه می‌دهیم که همه این پدیده‌های ذهنی و جسمی وارد آن شده و مثل تغییر هوا ناپدید شوند. با این روش، ذهن ما می‌تواند علی‌رغم هر طوفانی ثابت و متوازن باقی بماند.

تقویم وقایع خوشایند

یکی از موضوعاتی که در مباحث گذشته عنوان شد دشواری رویارویی با افکار، احساسات و حس‌های بدنی منفی است. البته به ندرت پیش می‌آید که افراد بتوانند بین این سه جنبه از پدیده‌های ذهن - بدن تمایز قایل شوند. برای ایجاد تمایز، استفاده از بازخورد حاصل از ثبت وقایع خوشایند مفید است. این کار به فرد فرصت می‌دهد تا این تجارب را به دیگران انتقال دهد و دقیقاً افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی را در هر لحظه ثبت کند. استفاده از تخته سیاه برای ثبت پاسخ‌ها در این تمرین مفید است. این عمل تفکیک افکار از حس‌های بدنی و هیجان‌ها را تسهیل می‌کند.

آنچه که اغلب در ابتدا رخ می‌دهد آگاهی از عناصر و ابعادی است که قبلاً مورد توجه قرار نمی‌گرفتند. دوم این که تمایز بین افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی بر این افراد آشکار می‌شود. چنین تمایزی موید نظر روانشناسان و سایر متخصصان سلامت روان است که معتقدند پدیده‌های مذکور الزاماً بخشی از تجارب روزانه نیستند. سوم این که اگر چه تعدادی از افراد آگاهی از حس‌های بدنی را دشوار می‌دانند لیکن در نهایت نسبت به علایمی که به مغز مخابره می‌شوند هشیار می‌شوند. واکنش هر چه می‌خواهد باشد، حقیقت این است که بدن علایمی را به مغز مخابره می‌کند، علایمی که عموماً در اکثر مواقع مورد غفلت قرار می‌گیرند و این یک کشف مهم محسوب می‌شود. درک این واقعیت که حس‌های بدنی می‌تواند برای تشخیص تغییرات بسیار ظریف هیجان مورد استفاده قرار گیرند برای بسیاری از افراد کارآمد خواهد بود.

عمومیت بخشی به تمرین

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای

برای افرادی که تمرین‌ها را انجام می‌دهند گنجاندن این تمرین‌ها در برنامه زندگی روزمره آسان است. چنانچه تمرین‌ها تعمیم داده شوند، می‌توانند در موقعیت‌های متفاوت زیادی به کار گرفته شوند. تعمیم آنچه که در تمرین‌های رسمی آموخته می‌شود به سایر موقعیت‌ها آسان نیست. البته ما قبلاً در مورد این که چطور می‌توان در فعالیت‌های روزمره حضور ذهن داشت راهنمایی‌هایی داده‌ایم (مثلاً، مسواک زدن دندانها، غذا دادن به گربه، بیرون گذاشتن زباله‌ها). اما برای این که پیش‌تر برویم باید بخش کوچکی از تمرین‌های رسمی را وارد زندگی روزمره خود کنیم. برای این هدف باید یک تمرین مختصر داشته باشیم - فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای.

این تمرین متأثر از تمرین شناخت درمانی است که در آن به طور ضمنی چگونگی حفظ حضور ذهن در زندگی روزمره بیان شده است.... نخست، ما برای تنفس عمیق برنامه‌ریزی می‌کنیم که سه بار در روز در زمان‌های مشخصی انجام شود. سپس از افراد می‌خواهیم که نه تنها آن را در زمان‌های مشخصی انجام دهند، بلکه هر گاه که احساس نیاز کردند (مثلاً، اگر احساس استرس دارند که در جلسه چهارم مطرح شده است) آن را انجام دهند. در نتیجه، تنفس عمیق سه دقیقه‌ای وسیله مهمی برای انجام تمرین منظم مدی‌تیشن در زندگی روزمره می‌شود.

زمانی که افراد این کار را در سطح وسیع انجام می‌دهند، نخست درمی‌یابند که می‌توانند از این روش مستقیماً برای رویارویی با مشکلات استفاده کنند. دوم این که، در می‌یابند که این کار راهی برای ایجاد وقفه است، حتی در اواسط روزهای پر جنب و جوش، راهی برای ارتباط مجدد با لحظه حال است.

در انجام این تمرین سه گام اساسی وجود دارد: نخست خروج از حالت «هدایت خودکار» با این پرسش که «من کجا هستم؟»، «چه اتفاقی در حال وقوع است؟». هدف این است که فرد تجربه هر لحظه خود را شناسایی کند و نسبت به آن آگاه شود. گام دوم توجه به تنفس و جمع کردن ذهن پراکنده برای تمرکز بر یک شیء است. گام سوم توجه به احساس تنفس و بدن به عنوان یک کل است (به کار ۳-۴ رجوع شود).

بعد از انجام تمرین، بازخورد شرکت کنندگان را دریافت می‌کنیم. گاهی اوقات این بازخورد مرتبط با موضوعاتی است که در جلسات قبل مطرح شده بود. اما، در زمان‌های دیگر، موضوعات جدیدی مطرح می‌شوند. مثال زیر نمونه‌ای از موضوع قدیمی‌تر در مقابل موضوعات مقطعی است.

شرکت کننده: توجه من پرت شد، نه در آغاز، بلکه حدود یک دقیقه و پانزده ثانیه بعد از این که شروع به تمرین کردم و سپس دوباره وحدتی در آن ایجاد کردم. آیا این امر به دلیل وقوف بر کوتاه بودن تمرین است.

آموزش دهنده: ممکن است این طور باشد. وقوف به این که تنها باید نفس کشید آن را کاربردی جلوه می‌دهد. فکر کردن به ضرورت انجام یک تمرین نیم ساعته آن را دشوار می‌کند. ولی در واقع، شما می‌دانید که می‌توانید این کار را به صورت نفس به نفس انجام دهید. مثل این که یک توده عظیم از کنده درخت در جلوی شماست و شما باید آن را حرکت دهید. اگر شما همه توده را در نظر بگیرید، قلبتان از حرکت می‌ایستد و انرژی شما تحلیل می‌رود. اما چنانچه در هر زمان به جا به جایی آن‌ها یکی پس از دیگری فکر کنید، کار آسان می‌شود. همه توجه‌تان را به یکی از آن‌ها معطوف کنید، سپس بعدی را بردارید، به این ترتیب این کار امکان پذیر است.

کادر ۲-۴

تمرین تأمل نشسته

حضور ذهن از تنفس و بدن

۱. حضور ذهن از تنفس را همانطور که قبلاً شرح داده شد به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه انجام دهید.
۲. وقتی که بطور منطقی آگاهی خود را بر تنفس متمرکز کردید، بطور اختیاری به آگاهی اجازه دهید که به همه قسمت‌هایی که هوا به آنجا می‌رود گسترش یابد، به گونه‌ای که انگار دارید بر روی یک حس از حس‌های بدنی که در تمام بدن وجود دارد تمرکز می‌کنید. با حفظ آگاهی، همینطور که در حال تغییر مکان تنفس به قسمت‌های پایین شکم هستید، کانون تمرکز اولیه خود را تغییر دهید، به گونه‌ای که از بدن خود به عنوان یک کل و به عنوان یک الگو برای تغییر احساس در آن آگاه هستید. ممکن است متوجه تغییر مکان تنفس در کل بدن باشید، گویی که همه بدن شما در حال تنفس است.
۳. اگر احساس وسیعی که از کل بدن خود دارید و احساس رفت و برگشت تنفس را به عنوان یک کل در نظر بگیرید، آگاهی شما شامل چیزی بیش‌تر از آگاهی موضعی خصوصاً آگاهی از حس‌های بدنی در جایی است که بدن با کف اتاق، صندلی، بالش یا چهارپایه دارد. حس‌های لامسه، فشار، یا تماس پا یا زانو با کف اتاق؛ تماس باسن با آنچه که رویش نشسته‌اید. ارتباط دستها با ران‌ها در آن قسمتی که بطور آرام روی آن قرار گرفته‌اند، یا دست‌هایی که روی هم قرار گرفته‌اند. به بهترین شکلی که می‌توانید، همه این حس‌ها را همراه با حس تنفس و حس بدن به عنوان یک کل، در فضای وسیعی از حس‌های بدنی نگه دارید.
۴. ذهن بطور مکرر از حس‌های مربوط به تنفس و بدن متفرق می‌شود. این طبیعی است، انتظار آن می‌رود و به هیچ وجه اشتباه یا شکست محسوب نمی‌شود. هرگاه متوجه شدید که آگاهی شما از حس‌های بدنی متفرق شده است، باید به خودتان تبریک بگویید؛ «شما بیدار شده‌اید»؛ به آرامی به این فکر کنید که ذهن شما کجا بوده است. («فکر کنید»؛ و با ملایمت کانون تمرکز توجه خود را به تنفس و حس بدن‌تان به عنوان یک کل برگردانید.
۵. به بهترین شکلی که می‌توانید، اینها را ساده برگزار کنید، به آرامی به این واقعیت که حس‌های شما از لحظه‌ای به لحظه دیگر در تمام بدنتان جاری است توجه کنید.
۶. همانطور که نشسته‌اید، ممکن است بعضی از حس‌ها خصوصاً حس‌هایی مثل درد در پشت یا زانو یا شانه‌ها شدت گیرد. ممکن است دریابید که مکرراً به این حس‌ها توجه می‌کنید و

تمرکزی که روی تنفس یا بدن خود به عنوان یک کل داشتید به هم می‌خورد. شما می‌توانید برای تجربه این دردها، توجه خود را به آن‌ها معطوف کنید و به بهترین شکلی که می‌توانید با توجه، آرام و هوشیار الگوهای مفصل حس‌های بدنی که در این قسمت‌ها وجود دارند را بیابید: بطور خلاصه سعی کنید که دریابید چه حسی دارید؟ این حس‌ها دقیقا در کجا قرار دارند؟ آیا آن‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند و یا از قسمتی به قسمت دیگر می‌روند؟ فقط آن را حس کنید، بدون این که زیاد در مورد آن فکر کنید، شما می‌توانید از تنفس به عنوان وسیله‌ای برای انتقال آگاهی به مناطقی که تحت فشار هستند استفاده کنید، می‌توانید تنفس را همانطور که در واریسی بدنی انجام می‌دادید به درون این مناطق ببرید.

کادر ۳-۴



فضای تنفس = رونوشت

«اولین موضوعی که ما در این تمرین به آن می‌پردازیم گرفتن ژست خاصی است، چون این تمرین کوتاه است و از طریق آن به سرعت به لحظه حاضر می‌پیونددیم... با آرامش و وقار، در حالی که پشت کاملاً صاف ولی سفت نیست اجازه می‌دهیم که بدنمان در لحظه حضور یابد و نشان دهد که بیدار است.

«حالا، اگر با بستن چشم‌هایتان احساس راحتی بیش‌تری می‌کنید، این کار را بکنید، اولین گام آگاهی است، واقعاً آگاه باشید، از آنچه که در حال حاضر برای شما رخ می‌دهد و از هر آنچه که از ذهن شما عبور می‌کند آگاه باشید. فکر شما در اطراف چه چیزی سرگردان است، در اینجا، برای بار دوم به بهترین شکل ممکن، فقط به افکارتان به عنوان وقایع ذهنی توجه کنید... پس ما به آن‌ها توجه می‌کنیم و بعد به احساساتی که در این لحظه وجود دارد توجه می‌کنیم... بالاخص، به هر حسی که احساس ناراحتی و ناخوشی ایجاد می‌کند خواهیم پرداخت. سپس به جای این که سعی کنید آن‌ها را کنار بزنید یا آن‌ها را بیرون کنید، فقط از آن‌ها آگاه شوید، می‌توانید بگویید: «آه شما آن‌جا هستید»، چیزی که در حال حاضر می‌تواند صحیح باشد همین است! و همین کار را با حس‌های بدنی انجام دهید... آیا احساس فشردگی، گرفتگی یا هر چیز دیگری وجود دارد؟ و دوباره از آن‌ها آگاهی پیدا کنید فقط به آن‌ها توجه کنید. بسیار خوب، آن چیزی که در حال حاضر می‌تواند درست باشد همین است.

«پس ما دریافته‌ایم که آنچه در حال حاضر می‌تواند درست باشد چه چیزی است. ما از هدایت خودکار خارج خواهیم شد. گام دوم یکپارچه کردن آگاهی از طریق تمرکز بر یک شیء است - تغییر مکان تنفس. پس حالا ما واقعاً خودمان، توجه‌مان را به تنفسی که به سمت شکم حرکت می‌کند متمرکز می‌کنیم، بالا و پایین رفتن تنفس... یک دقیقه یا بیش‌تر را صرف تمرکز بر حرکت دیافراگم می‌کنیم... لحظه به لحظه، نفس به نفس، به بهترین وجه ممکن. بنابراین شما می‌دانید چه زمانی نفس به داخل و چه زمانی به خارج حرکت می‌کند. تنها آگاهی خود را به الگوی حرکت معطوف کنید... خود را یکپارچه کرده، از تنفس به عنوان عملی برای حضور واقعی در زمان حال استفاده کنید.

«و حالا به عنوان گام سوم تا حدودی خودمان را یکپارچه می‌کنیم، ما به آگاهی خود اجازه می‌دهیم در حین این که از تنفس آگاه می‌شویم گسترش یابد. هم‌چنین باید بدن را به عنوان یک

کل احساس کنیم. به این ترتیب ما آگاهی خاص تری را به دست می‌آوریم... احساس بدن به عنوان یک کل، که شامل هر گونه کشیدگی یا احساس مرتبط با گرفتگی در شانه‌ها، گردن، پشت یا صورت است... تنفس را طوری ادامه دهید که گویی همه بدن شما در حال نفس کشیدن است. همه اینها را بطور ملایم تری ادامه دهید... آگاهی خاص تر «آیا در مورد این برنامه سؤال یا پیشنهادی دارید؟»

توجه داشته باشید این موضوع در مورد افرادی صادق است که اغلب نه تنها به کارهای مورد نظر امروز فکر می‌کنند بلکه به کارهایی می‌اندیشند که باید در طول هفته و ماه بعد هم انجام دهند و آنگاه احساس می‌کنند از پا افتاده‌اند. آن‌ها باری را حمل می‌کنند که نیازی برای حمل آن نیست. خود را فقط با لحظه حاضر و آنچه دقیقاً قبل از زمان حال وجود داشته وفق دهید و اجازه دهید که انرژی تان برای انجام وظیفه‌ای که در حال حاضر مشغول انجام هستید صرف شود.

تمرین منظم دیگری را برای روز برنامه‌ریزی کنید، حتی به اندازه سه دقیقه هم که شده، بطور خودکار فکر نکنید. بنابراین به افراد کلاس زمان داده می‌شود که به گروههای دوتایی تقسیم شوند تا برای یکدیگر توضیح دهند که در فاصله زمانی هفته آینده چطور برای موقعیت‌های روزانه خود تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را تنظیم می‌کنند.

بدن به عنوان پنجره‌ای در ذهن

بسیاری از شرکت کنندگان گزارش می‌دهند که گاهی اوقات تمرین آن‌ها تحت کنترل تلاشی قرار می‌گیرد که آن‌ها در زمان نشخوار ذهنی برای حفظ توازن صورت می‌دهند. البته در زمان مناسب هدف یافتن راهی است که با روشی متفاوت با چنین نشخوارهای ذهنی ارتباط برقرار کنیم. داشتن توجهی که فارغ از الگوهای عادت‌ی ذهن بتواند افکار تکرار شونده را کنار بزند و گسترش دهد خیلی ظریف است و نیاز به تمرین‌های بسیاری دارد. ما تأکید می‌کنیم چنانچه افراد دریابند که درگیر نبرد یک فکر («چرا او این حرف را زد؟») با فکر دیگر («این فکر احمقانه‌ای است») هستند، متقاعد خواهند شد که به افکار و احساساتی که بدن‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد توجه کنند. آگاهی از بدن به ما کمک می‌کند «روش» متفاوت «بودن» را تجربه کنیم. تمرکز توجه بر حس‌های بدنی ماهیت تجربه هیجانی را تغییر می‌دهد و به ما امکان

انتخاب‌های بیش‌تری برای پاسخگویی به این که معنای این جا و اکنون چیست می‌دهد. اگر ما از واکنش‌های هیجانی خود به امور مختلف آگاه باشیم، بدن ما می‌تواند ارتباط این احساسات را نشان دهد.

توجه بر بدن «دیدگاه» متفاوتی نسبت به امور را برای ما به ارمغان می‌آورد و برای تسهیل ارتباط ما با افکارمان سودمند است. در واقع اگر بخواهیم واقعاً در بدن خود باشیم، در آن جا جایگاهی را خواهیم داشت که بتوانیم از این جایگاه افکار و احساساتمان را به جای آنکه فقط در سر ما باشند، نظاره کنیم.

سرانجام، همان‌طور که در جلسه اول دیدیم، بدن اغلب بخشی از چرخه بازخوردی است که خلق افسرده را تداوم می‌بخشد (مثلاً تنش عضلانی ما را در چرخه اضطراب گرفتار می‌کند یا حالت پژمردگی ما را در چرخه افسردگی نگاه می‌دارد). اگر بطور اختیاری آگاهی را به بدن معطوف کنیم دو تأثیر دیگر نیز خواهد داشت. نخست توجه به حس‌هایی که ممکن است از آن‌ها بی‌اطلاع باشیم می‌تواند نتیجه حاصل از آن‌ها را تغییر دهد. درست مثل تمرین خوردن کشمش با حضور ذهن که در جلسه اول انجام دادیم. دوم این که، معطوف کردن آگاهی به بدن به افراد اجازه می‌دهد مؤلفه متفاوتی را در «سبک ذهنی» انتخاب کنند، مؤلفه‌ای که آن‌ها را از گرفتار شدن در حالت هیجانی با تغییر اختیاری ژست یا حالت چهره مصون نگاه می‌دارد. در ۲ هفته اول، واریسی بدنی برای کمک به افراد در جهت آگاهی بیش‌تر از حس‌های بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. تمرین منظم تأمل در وضعیت نشسته شامل آگاهی از حالت‌های بدنی نیز است. اما، بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اگر در حال انجام کاری باشند نسبت به حالت کشیدگی یا حرکت تمرکز بر بدن راحت‌تر است. بنابراین ماهم تمرین تنفس و هم تمرین بدنی همراه حضور ذهن را به عنوان تکلیف برای هفته بعد از جلسه سوم در نظر می‌گیریم.

در نظر داشته باشید وظایف روزانه از طریق ترکیب دو تمرین کشیدگی عضلانی با حضور ذهن به مدت ده دقیقه و پس از آن تأمل در وضعیت نشسته منظم (به مدت ۳۰ دقیقه) برای یک روز و در سایر روزها تمرین تأمل منظم با استفاده از یوگا (به مدت ۴۰ دقیقه) تغییر می‌یابد.

ما مجموعه‌ای از تمرینات کششی را در کلاس به مدت ۱۰ دقیقه انجام می‌دهیم. تنشی که برای بالا آوردن بازو در ماهیچه‌ها ایجاد می‌شود و آرامشی که با پایین آوردن بازو به سمت پهلوئی فرد به وجود می‌آید دارای اهمیت است. تکلیف این است که صرفاً به این تضادها و حس‌های حاصل از هر یک از این مراحل توجه شود. تمرین این کار در کلاس برای ما موقعیتی را فراهم می‌آورد تا به افراد خاطرنشان کنیم که نگرش خود را هنگام انجام تمرین مورد پایش قرار دهند. خود این تمرین مواردی را بر فرد آشکار می‌سازد.

شرکت کننده: به ما توصیه شده است که توجه خود را بر ماهیچه‌ها و احساسی که در زمان انجام کشش داریم معطوف کنیم، این طور نیست؟

آموزش دهنده: بله، من از اینکه شما متوجه این مطلب شده‌اید خوشحالم، زیرا هدف از تمرین، تقویت جسمی نیست. این تمرین صرفاً موقعیتی برای افزایش آگاهی از بدن است. با این هدف، انجام تمرین راحت‌تر است، زیرا بدن در حال حرکت است... روحیه شما در طی انجام این تمرین مهم است و به همین دلیل است که در نوار گفته می‌شود، این تمرین را به آرامی انجام دهید و به حس‌های خاصی که روی آن تمرکز دارید توجه کنید... و با تمرین ۴۵ دقیقه‌ای یوگا، دقت کنید که مشکلی برای پشت شما پیش نیاید. توصیه می‌شود که حتی با بدن خود خیلی ملایم باشید. همان‌طور که گفته شد، پیام‌هایی را که از بدنتان به شما می‌رسد محترم بشمارید... این موقعیت برای رهایی از استانداردها، بسیار مهم است. قرار دادن استانداردهایی برای خود و سپس دست برداشتن از آنها آسان است. در حین انجام این کار به جای اینکه صرفاً آن را انجام دهید سعی کنید روحیه خوبی داشته باشید.

ما تأکید می‌کنیم که حفظ ژست تا حدی که منتهی به درد شود منظور نظر نیست. بلکه تأکید بر این است که این حرکات انجام شده و سپس رها شوند تا در حین اینکه توجه بر حس‌های بدنی معطوف می‌شود، به بهترین شکل ممکن از شدت آن‌ها آگاهی حاصل شود. افراد به خود این حس‌ها مثل حس سوزش، لرزش یا تکان خوردن توجه می‌کنند. وظیفه این است که همراه با این حس‌ها تنفس کنند. اجازه دهید افکاری که در مورد معنی آن‌ها در ذهن است تنها به آگاهی بیایند و بروند. این تمرین شبیه تمرین تأمل نشسته است که در آن ما توجه خود را بر بازگشت تنفس معطوف می‌کردیم در حالی که در این تمرین صرفاً بر احساس

تمرکز می‌کنیم و هر چیز دیگری را که وجود دارد رها می‌کنیم. این مهارت هنگام انجام تمرین با نوار حس‌های بدنی ایجاد می‌شود که در برنامه بعد وقتی رویکرد ساده‌ای (برای حرکت با حضور ذهن) نسبت به هیجان‌ها معرفی می‌شود صورت می‌گیرد.

شرکت کنندگان درمی‌یابند که انجام این کار برای آن‌ها چندین مزیت دارد. نخست از حس‌های بدنی همراه با کشش، فشار سکون توازن و سایر حس‌های آگاه می‌شوند. بعضی از افراد نسبت به بدن خود آگاهی بیش‌تری پیدا می‌کنند. دوم، بسیاری از شرکت کنندگان درمی‌یابند که بدن آن‌ها نسبت به خواسته‌هایی که روزانه بر آن تحمیل می‌شود پذیراتر و پاسخگوتر می‌شود، حتی اگر چنین چیزی به عنوان هدف در این تمرین در نظر گرفته نشده باشد. سوم، این تمرین به بعضی از افراد می‌آموزد تا حس‌های موجود در یک قسمت بدن را از حس‌های موجود در قسمت دیگر بدن متمایز کنند. نتیجه این است که حتی اگر شرکت کنندگان احساس تنش داشته باشند، احتمال بیش‌تری وجود دارد که چنین حسی به یک قسمت محدود شود تا این که در کل بدن پخش شود.

همان‌طور که در تمرین تأمل در وضعیت نشسته رسمی مطرح شد آگاهی از حس‌های بدنی می‌تواند به زندگی روزانه گسترش یابد. یک راه برای این گسترش، انتخاب یکی از فعالیت‌های جسمی است که هر روز آن را انجام می‌دهیم تا بعد آن را کند کرده، با حضور ذهن انجام دهیم. بنابراین خود فعالیت می‌تواند به عنوان پلی بین تمرین و زندگی روزانه عمل کند. این همان کاری است که در قدم زدن همراه با حضور ذهن انجام می‌شود.

قدم زدن همراه با حضور ذهن

قدم زدن همراه با حضور ذهن به عنوان فعالیت روزانه و به عنوان تمرین حضور ذهن برای آگاهی بیش‌تر از حس‌های بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد (به کادر ۴-۴ رجوع شود). ما قدم می‌زنیم و در حالی که از قدم زدن آگاهی داریم، قدم زدن را احساس می‌کنیم. این تمرین «مدی‌تیشن در حرکت» نامیده می‌شود: با هر قدم خود همراه باشید، به خاطر خودتان و بدون هیچ مقصدی قدم بزنید. همان‌طور که در سایر تمرین‌های حضور ذهن در این برنامه عنوان شد، ما از حرکت و حس‌های قدم زدن برای آوردن خود به زمان حال استفاده می‌کنیم. تمرکز بر حفظ لحظه به لحظه آگاهی از حس‌هایی است که در حرکت ما وجود

دارند، هر گونه افکار و هیجانی را در مورد خود این حس‌ها رها کنید. این تمرین به نظر ساده می‌تواند معلم قدرتمندی در کنترل هسته موجود در MBCT باشد، زیرا بدن ما بیش‌تر در این جا و اکنون نگاه داشته می‌شود، در حالی که ذهن ما خیلی آسان بین گذشته و آینده پرواز می‌کند. این تمرین موجب رشد این آگاهی می‌شود که ما واقعاً در حال حاضر چه کسی هستیم. این تمرین خصوصاً برای کسانی سودمند است که احساس برانگیختگی و عدم آرامش دارند. حس‌های بدنی مربوط به قدم زدن و اظهار نظرهایی که افراد می‌کنند، آن‌ها را قادر می‌سازد که احساس «آرامش» بیش‌تری کنند. تا حدودی، این را می‌توان به همه تمرین‌های حضور ذهن تعمیم داد. وقتی که ذهن برانگیخته شده است یا فرد احساس فشار می‌کند، حرکت جسمی همراه با حضور ذهن برای او راحت‌تر از کسی است که تحت فشار نیست و یا برانگیخته نشده است.

کادر ۴-۴



قدم زدن با حضور ذهن

جایی را پیدا کنید که بتوانید به صورت رفت و برگشت در آن جا قدم بزنید، بدون اینکه نگران باشید مردم شما را می بینند. این کار می تواند در یک فضای بسته و یا در فضایی باز صورت گیرد. وقتی به انتهای مسیری از رفت یا برگشت رسیدید بایستید، در حالتی که پاهایتان موازی یکدیگر و به فاصله ده سانتیمتر از یکدیگر قرار داشته و زانوهای شما آزاد هستند به طوری که بتوانند به آرامی خم شوند. بازوهای خود را در پهلوهای خود خیلی شل آویزان کنید، یا دستهای خود را خیلی شل در جلوی بدنتان داخل هم نگه دارید. به آرامی به روبروی خود خیره شوید.

آگاهی خود را به کف پای خود معطوف کنید، توجه مستقیمی را به حس های بدنی در قسمتی که کف پای شما با زمین ارتباط دارد و در قسمتی که حس می کنید وزنتان از بدن عبور کرده و از طریق پاها و کف پا به زمین منتقل شده است معطوف کنید. شما می توانید چند دفعه زانوی خود را کمی خم کنید و به روشنی حسی را که در کف پا و پاهای خود دارید لمس کنید. وقتی آماده شدید، وزن بدنتان را روی پای راست بیندازید، به تغییر الگویی که در حس های بدنی خود در کف پا و پاهایتان دارید توجه کنید مثل احساسی که ناشی از «خالی» شدن پای چپ و تحمل تمام وزن بدن در پای راست است.

با پای چپ «خالی شده» پاشنه خود را به آرامی از کف زمین جدا کنید، همزمان با انجام این کار به حس هایی که در ماهیچه پشت ساق پا ایجاد می شود توجه کنید و ادامه دهید. اجازه دهید که همه قسمتهای کف پا از زمین به آرامی جدا شوند تا زمانی که تنها انگشتان پا در تماس با زمین باشند. از حس های جسمی که در کف پا و پاهایتان است آگاه شوید، به آرامی پای چپ را از زمین بلند کرده و به جلو حرکت دهید. در حالی که کف پا و پاهایتان در هوا حرکت می کند آن را احساس کنید و پاشنه را روی کف قرار دهید. اجازه دهید که همه قسمتهای کف پای چپ با سطح زمین تماس حاصل کند و در حالی که تمام وزن بدن را به پای چپ و کف پای چپ منتقل می کنید، از افزایش حس های بدنی در پا و کف پای چپ و «خالی شدن» پای راست و جدا شدن پاشنه پای راست از سطح زمین آگاه باشید.

همزمان با انتقال تمام وزن بدن به پای چپ آن را از زمین بلند کرده، به آرامی به جلو حرکت دهید و همزمان که این کار را انجام می دهید از تغییر الگوی حس های بدنی که در پا و کف پا ایجاد می شود آگاهی یابید. وقتی که پاشنه پای راست با زمین تماس برقرار می کند توجه خود را به آن

معطوف کنید. وقتی کف پای راست به آرامی روی زمین قرار گرفت، وزن خود را روی کف پای راست منتقل کنید، از تغییر الگوی حس‌های بدنی در دو پا و کف پاها آگاه شوید.

به همین طریق، به آرامی از انتهای مسیر خود به انتهای دیگر بروید، خصوصاً به حس‌هایی که در کف و پاشنه پا، زمانی که با زمین تماس برقرار می‌کنند و حس‌هایی که در ماهیچه‌های پا در حالی که به سمت جلو حرکت می‌کنید وجود دارد توجه کنید.

در انتهای مسیر خود، به آرامی بچرخید، از الگوی پیچیده‌ای که در حرکت وجود دارد و از طریق آن بدن جهت خود را تغییر می‌دهد آگاه شوید و آن را تحسین کنید و به قدم زدن ادامه دهید.

به همین طریق در یک مسیر، قدم زنان جلو و عقب بروید، به بهترین وجه ممکن، از حس‌های بدنی که در کف پا و پاهایتان وجود دارد و نقطه اتصالی که کف پا با زمین دارد آگاه شوید. ملایم و مستقیم به روبرو نگاه کنید.

وقتی متوجه شدید که ذهن از حس قدم زدن آگاه نیست، به آرامی توجه خود را به آگاهی از حس‌هایی که در کف پا و پاها وجود دارد برگردانید، در حالی که از حس‌هایی مثل تماس کف پا با زمین، خصوصاً به عنوان پشتیبانی برای ارتباط مجدد خود با لحظه حاضر استفاده می‌کنید، درست مثل استفاده‌ای که از تنفس در تأمل نشسته می‌کردید.

قدم زدن را به مدت ده تا پانزده دقیقه و اگر می‌خواهید بیش‌تر ادامه دهید.

با آغاز قدم زدن، با سرعتی کندتر از حد معمول، به خودتان شانس بیش‌تری می‌دهید که کاملاً از حس قدم زدن مطلع شوید. به محض اینکه قادر شوید ضمن آرام راه رفتن همراه با آگاهی احساس راحتی داشته باشید، می‌توانید همان را در راه رفتن معمولی و یا با سرعتی بیش‌تر از نرمال نیز تجربه کنید. خصوصاً اگر احساس تهییج شدگی می‌کنید، قدم زدن با سرعت بیش‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد. بنابراین آگاهی را به آن معطوف کنید و سپس سرعت قدم زدن را تا حد احساس آرامش آهسته کنید.

هر چه می‌توانید، احساس آگاهی مشابه آنچه را که در مدی‌تیشن قدم زدن به وجود آمد به تجربه‌های روزانه و طبیعی قدم زدن خود گسترش دهید.

ثبت وقایع ناخوشایند

موضوع حضور در لحظه حال زمانی دست‌یافتنی است که افراد قسمت دوم تکلیف ثبت وقایع ناخوشایند را در طی هفته انجام دهند. در این زمان، از آن‌ها درخواست می‌شود که وقایع ناخوشایند را ثبت کنند. ولی تکلیف مشابه همانی است که در ثبت وقایع خوشایند وجود

داشت: بدون توجه به چگونگی احساسات یا گذرا بودن وقایع مورد نظر، به شفاف‌ترین راه ممکن به افکار، احساسات و حس‌های بدنی که با وقایع ناخوشایند همراه است توجه کنند. البته، بعضی از موقعیت‌ها ممکن است طولانی مدت و یا بعضی فشرده باشند، با این وجود وظیفه افراد همانا توجه به این جنبه‌ها و ثبت جزئیات با حداکثر سرعت ممکن است. وقتی که در مورد ثبت وقایع خوشایند در جلسه دوم بحث می‌کردیم، دیدیم که تمرکز بر حس‌های بدنی به افراد این امکان را می‌دهد که یک نشانه مهم از هیجان خود را شناسایی کنند.

این تمرین حاوی پیام‌های متفاوتی است: در هنگام آگاهی از هر موقعیتی، خصوصاً موقعیت‌هایی که در آن‌ها ما بر امور بر چسب خوب یا بد می‌زنیم، قدم اول یادگیری ارتباطی متفاوت با آن‌ها است. زیرا شواهد نشان می‌دهند به جای تعجیل برای حل مشکلات، استقامت در تمرین راه‌حل بهتری است. تصویری که به ذهن می‌آید سطلی است که در زیر شیر آبی قرار دارد و قطره قطره آب در آن می‌چکد. اگر شما به سطح آن سطل خیره شوید، دیدن تغییرات برای این که ببینیم چقدر مانده تا سطل پر شود خیلی مشکل است. با این وجود سطل پر خواهد شد. تجربه ما نشان داده است که وقتی افراد قادر هستند که اهدافشان را کنار بگذارند و فقط هر روز تمرین کنند، تغییرات غیر منتظره‌ای رخ می‌دهند و عموماً، کم‌کم درمی‌یابند راه قدیمی نشخوار ذهنی برای مقابله با خلق نمی‌تواند تنها راه ممکن باشد، آن راه قدیمی زندگی کردن اما با تمرکز بر خود می‌تواند آن‌ها را قادر سازد تا برای معتدل کردن زندگی راهی بیابند.

جزوه ۱-۴



خلاصه جلسه ۳: تنفس همراه با حضور ذهن

تمرکز بر تنفس

خودتان را به لحظه حاضر برگردانید - این جا و اکنون مهم نیست که کجا هستید. تجربه خود را از طریق ارتباط با فضایی وسیع تر و دیدگاهی بازتر واقعاً تغییر دهید.

اصول

تنظیم سر، گردن و پشت به طور عمودی به شما کمک می‌کند که یک ژست راست و آرام داشته باشید - این ژست به شما کمک می‌کند تا نسبت به خود اعتماد، پذیرش، صبر و توجه هشیارانه‌ای داشته باشید.

روی صندلی یا در کف اتاق تمرین کنید. اگر از صندلی استفاده می‌کنید، از صندلی استفاده کنید که پشت آن راست است و به شما کمک می‌کند که کف پاهای خود را روی زمین بگذارید. اگر ممکن است از پشتی صندلی فاصله بگیرید بطوری که ستون فقرات تکیه گاه شما باشد.

اگر زمین را برای نشستن انتخاب می‌کنید، روی یک بالش کوچک سفت و محکم (یا بالشی که لای چیز سفتی یک یا دو بار پیچیده شده) بنشینید، تا باسن شما را از سطح زمین حدود ۱۵-۷ سانتیمتر بالاتر آورد.

جزوه ۲-۴



فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - دستورالعمل‌های اولیه

۱. آگاهی

بطور ارادی از طریق انتخاب ژست راست و ملایم نشستن خود را به لحظه حاضر بیاورید. چنانچه امکان دارد، چشمان خود را ببندید. سپس پرسید: «در حال حاضر چه افکار... هیجان‌ها... و حس‌های بدنی دارم؟» از تجربه خود آگاه شوید و آن را ثبت کنید، حتی اگر ناخواسته باشند.

۲. یکپارچه سازی

سپس، به آرامی توجه کامل خود را به تنفس معطوف کنید، همان‌طور که نفس‌ها به دنبال هم می‌آیند توجه را به هر دم و بازدم، یکی پس از دیگری معطوف کنید. تنفس شما می‌تواند به عنوان یک پشتیبان برای آوردن شما به لحظه حال و کمک به شما برای اینکه در حالت آگاهی و آرامش باشید عمل کند.

۳. گسترش دادن

زمینه آگاهی خود را در اطراف تنفس گسترش دهید و در عین حال از ژست و حالت چهره و حس‌های خود به عنوان یک کل آگاه باشید. تنفس عمیق راهی برای خروج از شیوه هدایت خودکار و ارتباط با لحظه حال فراهم می‌کند. مهارت کلیدی در استفاده از MBCT حفظ آگاهی در لحظه حال است و دیگر هیچ.

جزوه ۳-۴



تکلیف هفته بعد از جلسه سوم

این هفته ما از دو نوار متفاوت استفاده می‌کنیم:

۱. در روزهای ۱، ۳ و ۵ نوار تنفس مرکب را مورد استفاده قرار دهید و در فرم ثبت تکلیف، واکنش خود را یادداشت کنید. این نوار مرکب از تمرین‌های کششی آرام به مدت چند دقیقه و دستورالعمل‌های حضور ذهن از تنفس و بدن است.
 ۲. در روزهای ۲، ۴ و ۶، از دستورالعمل‌های یوگا که در طرف دوم نوار واریسی بدنی است استفاده کرده و واکنش‌های خود را در فرم ثبت تکلیف یادداشت کنید.
- نکته‌ای که در تمرین‌های کششی و یوگا وجود دارد این است که راه مستقیمی برای ارتباط با آگاهی از بدن فراهم شود. بدن مکانی است که اغلب بدون اینکه ما آگاه باشیم هیجان‌ها در اعماق آن وجود دارند. از این رو چنین تمرین‌هایی به ما جایگاه دیگری می‌دهد که در آن بایستیم و به افکارمان نگاه کنیم. اگر شما کمردرد یا هر گونه مشکلی در سلامتی دارید که ممکن است برای شما مسئله‌ای ایجاد کند خودتان تصمیم بگیرید جایگزینی را انتخاب کنید (اگر وجود دارد) تا بتواند همان کاری را انجام دهد که این تمرین‌ها انجام می‌دهند.
- تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را سه بار در روز در زمان‌هایی که آن را قبلاً انتخاب کرده‌اید انجام دهید و هر بار که آن را انجام می‌دهید با خط کشیدن دور حرف «ر» روی برگه ثبت تکلیف آن را ثبت کنید.

فهرستی از وقایع ناخوشایند را فراهم آورید (برای هر روز یک رویداد) و از آن به عنوان موقعیتی برای آگاهی واقعی از افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی در مورد یک واقعه ناخوشایند در همان زمانی که اتفاق می‌افتد برای هر روز استفاده کنید. با حداکثر سرعت ممکن به آن توجه کنید و آن را با جزئیات (برای مثال، از همان لغات و تصوراتی که به فکرتان رسیده استفاده کنید) و ماهیت دقیق و جایگاه حس‌های بدنی ثبت کنید. وقایع ناخوشایندی که شما را از «تمرکز خارج می‌کنند» یا «عصبانی» می‌کنند چه هستند (بدون توجه به مختصر یا طولانی بودن ذکر کنید)؟

جزوه ۴-۴
✧
برگه ثبت تکلیف - جلسه ۳

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف برای شما پیش می آید یادداشت کنید تا در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

توضیحات	تمرین بله / خیر	روز / تاریخ
	نوار: ر ر	چهارشنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	پنجشنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	جمعه تاریخ:
	نوار: ر ر	شنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	یکشنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	دوشنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	سه شنبه تاریخ:
	نوار: ر ر	چهارشنبه تاریخ:

جزوه ۴-۵
✘
ثبت فهرست وقایع ناخوشایند

نام:

از واقعه ناخوشایند، زمانی که اتفاق می‌افتد آگاه شوید. وقتی که واقعه اتفاق می‌افتد، برای تمرکز بر جزئیات تجربه از این سؤال‌ها استفاده کنید و بعداً آن را بنویسید.

تجربه چه بود؟	وقتی که واقعه اتفاق می‌افتاد، آیا شما از هیجان‌های ناخوشایند آگاه بودید؟	با جزئیات بنویسید که در طی این تجربه در بدن شما چه حسی وجود داشت؟	چه حالات خلقی، هیجان‌ها و افکاری در این واقعه سهمی بودند؟	اکنون که در حال نوشتن این واقعه هستید چه افکاری در ذهن شماست؟
مثلاً: آنقدر انتظار آمدن کارگران شرکت مخابرات و تعمیر خط تلفن را کشیدم، که بالاخره ملاقات مهممی را در سرکار خود از دست داده‌ام.		ذوق در سرم، گرفتگی گردن و شانه‌ها، قدم زدن به جلو و عقب.	«عصبانیت، بی‌پناهی، معنی سرویس دهی آن‌ها این است؟» آن‌ها امتیاز خاصی دارند. این تنها جلسه‌ای بود که نمی‌خواستم آن را از دست بدهم.	امیدوارم که به این زودی‌ها این اتفاق برایم تکرار نشود.
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه‌شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				

فصل ۵

ماندن در زمان حال

جلسه ۴

افرادی که در گذشته مبتلا به افسردگی بوده‌اند زمان و انرژی زیادی را صرف مقایسه کردن می‌کنند. شاید نسبت به دیروز احساس بهتری داشته باشند. اما آیا نسبت به هفته گذشته هنوز احساس بدتری دارند؟ این افراد اغلب از فقدان‌ها و ناامیدی و احساس طرد شدگی و بی‌ارزشی ناشی از این وقایع رنج می‌برند. از آن به بعد آن‌ها در مواقع ناخوشایند به آسانی غمگین می‌شوند. حتی بعد از بهبود افسردگی احساس می‌کنند در سال‌های افسردگی آن‌ها را فریب داده‌اند. «چرا دکتر زودتر تشخیص نداد»، «بهترین سال‌های زندگی‌ام را از دست دادم». در این افراد گرایش ذاتی به گذشته و افسوس خوردن وجود دارد. رویکرد حضور ذهن برای کنترل ذهن جایگزینی تصاویر ذهنی مثبت به جای منفی در گذشته، حال یا آینده نیست. در عوض افراد تشویق می‌شوند تا احساسات ناامیدی و تأسف درباره گذشته را رها کنند. این با واکنش ما در مواجهه با تجارب دردناک که سعی می‌کنیم اثر آن‌ها را بر زندگی کاهش دهیم متفاوت است. برای توقف حس‌های دردناک، اکثراً از حواس پرتی و انکار استفاده می‌شود. از طرف دیگر وقتی فردی نگران مشکل خود است یا به آن فکر می‌کند در واقع از درک مستقیم مشکل دور می‌شود. چون تفکر شامل قضاوت در مورد تجربه است و آن‌ها به جای تجربه مستقیم در مورد آن فکر می‌کنند. این نشخوار فکری احساسات تحمیلی بیش‌تری را موجب شده و به نوبه خود باعث افکار منفی بیش‌تری می‌شود که با گذشت زمان جدا کردن تجربه از

قضاوت دشوار می‌شود. این واکنش‌های اجتنابی یا اشتغال ذهنی نشان دهنده تمایل ما به متفاوت دیدن تجاربمان است. گویی احساس می‌کنیم مجبوریم وقایع را آن قدر تغییر دهیم که از رویارویی با ناامیدی‌ها و ناراحتی‌ها اجتناب کنیم. این روش تا آن جا پیش می‌رود که خودش، خود را تقویت کند و به مرور زمان، با تأکید بر آن به طور خودکار از این گونه تجارب اجتناب می‌کنیم و مراقب شرایط هستیم. بهر حال، این روش معمولاً اگر ناموفق باشد، ما را در شیوه خاصی از مقابله با تجارب ناخوشایند محبوس می‌کند. افراد افسرده به جای تغییر، تلاش خود را برای نوعی اجتناب یا فکر مقابله با مشکل دو چندان می‌کنند.

تماس راحت

موضوع اصلی برنامه فوق یادگیری بهترین شیوه پیش‌گیری از عود است. حضور در زمان حال، حتی زمانی که تجربه ناخوشایندی در جریان است. آشکار است که با این شیوه پردازش «هوشمندی» ذاتی ذهن با مشکل چالش می‌کند و راه حل‌های مؤثرتری را می‌یابد. مفهوم «هوشمندی فطری» به نظر غریب می‌رسد. شاید به گونه‌ای شبیه حل معماهای ریاضی است که ریاضی دانان سعی می‌کنند جواب معمایی را پیدا کنند و زمانی که آن‌ها تفکر را رها می‌کنند جواب‌ها از جایی می‌آید که آن‌ها خود نمی‌دانند کجاست. به همین نحو، افراد گزارش می‌دهند وقتی روش حضور ذهن را تمرین می‌کنند احساس می‌کنند فرایند برای آن‌ها آشکار می‌شود. گویی ذهنشان راه‌هایی را برای اداره مشکلات پیدا می‌کند که معقولانه‌تر از فکر کردن است. در این تمرین افراد با کنار گذاشتن قضاوت و انتظار، راه‌های معمولی مربوط به تجربه منفی را به تعویق می‌اندازند. اگر این عادات قدیمی ضعیف‌تر شوند به جای آن که به طور خودکار واکنش نشان دهند راحت‌تر می‌توانند در پاسخ به خلق و موقعیت دشوار ماهرانه عمل کنند. تماس راحت با آگاهی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی مرتبط با وقایع به ما شانس‌رهایی از روش‌های خودکار و معمول را می‌دهد.

اما در هر حال رویارویی با افکار منفی راحت نیست. در مدی‌تیشن که افراد در تکلیف خانگی تمرین کردند و دوباره در جلسه ۴ با آن کار می‌شود شاید از افکار و احساسات آگاه شوند. بازگشت به تنفس در این شرایط خیلی سخت است. وقتی تجارب ناخوشایند مورد

قضاوت قرار می‌گیرند، ما نسبت به آن‌ها احساس بیزاری می‌کنیم و این واکنش‌های بیزاری، بار منفی بیش‌تری را همراه دارند که چندان کمک‌کننده نیست.

کشف تجربه

دل‌بستگی و بیزاری

در این مرحله پیام آسان (اما تمرین نسبتاً مشکل) است. پیام این مرحله آگاهی بیش‌تر از تجربه است، چون باعث واکنش آگاهانه به جای واکنش خودکار می‌شود. در واکنش خودکار به رویدادها، دو وضعیت مطرح است: اول این که وقتی واکنش نشان می‌دهیم بویژه زمانی که موضوع را خوشایند ارزیابی می‌کنیم تمایل داریم که آن حالت ادامه یابد (دل‌بستگی) و از آن فراتر نمی‌رویم و حتی نمی‌خواهیم تجربه‌ای غیر از آن داشته باشیم. دوم این که در واکنش به چیزی ناخوشایند با عصبانیت سعی می‌کنیم از آن دور شویم و از تجارب فعلی خلاص شده یا حتی از تجارب بعدی اجتناب کنیم (بیزاری).

چون تأمل نوعی ارتباط با زمان حال، محسوب می‌شود، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که بدن خود را هم‌زمان با وجود واکنش‌هایی مثل بیزاری یا دل‌بستگی در خلال تمرین مشاهده کنند. از آن‌ها می‌خواهیم به این نکته توجه کنند که این واکنش‌ها رقیب توجه هستند و آگاهی را از تنفس دور کرده، معطوف به افکار و احساسات دیگر می‌کنند. با تمرین حضور ذهن متوجه می‌شویم که چه زمانی این اتفاق افتاده و می‌توانیم انتخاب کنیم که الان به چه چیزی توجه کنیم. هدف تمرین تأمل، شادی نیست بلکه عدم واکنش خودکار به افکار، احساسات و وقایع است. اما این واکنش‌های خودکار، حتی برای تأمل (مدی‌تیشن) افراد حرفه‌ای هم اتفاق می‌افتد. هدف تمرین حضور ذهن، جلوگیری از حواس‌پرتی نیست بلکه رهایی از قضاوت درباره آن است. باید خاطر نشان کنیم که مهارت‌های رویارویی با مسایل یا تکانه‌هایی که در حین تمرین پیش می‌آیند می‌توانند یاد گرفته شوند. برای توصیف « یادگیری حضور در زمان حال » از مثال‌های متفاوتی استفاده کرده‌اند. برخی به مفهوم احساس تعادل اشاره کرده‌اند و برخی از استعاره کوهی که در آن کوه با وجود تغییرات آب و هوایی محکم بر زمین ایستاده استفاده می‌کنند. بیان رسای این معنای دقیق و عمیق دشوار است. کلمات شاید پیام اصلی را انتقال ندهند. در این جا آگاهی از افکار و احساسات مطرح نیست

بلکه حالت کلی ذهن شامل «ادراک حسی» بدن و آهنگ صدا در ذهن مهم است. گاهی شعرها و ضرب‌المثل‌ها برای بیان معنی مفید هستند.

محدود کردن و گسترش دادن توجه

در این مورد، کلاس می‌تواند با «دیدن» یا «شنیدن» یا یک تأمل کوتاه برای حضور در زمان حال آغاز شود. توجه به یک زمینه دیداری یا صدا و گسترش آگاهی به فراتر از آن، روش مؤثری برای حضور در حال است: یعنی تغییر حالت خلقی ذهن از «انجام دادن» به «حضور داشتن در حال» و از «حل مسأله» به «کم کردن مسایل».

کادر ۱-۵



موضوع و برنامه جلسه ۴

موضوع

اکثراً وقتی ذهن می‌خواهد روی موضوعی تمرکز کرده و از موضوعات دیگر اجتناب کند دچار حواس پرتی می‌شود. در رویکرد حضور ذهن برای حضور همزمان در زمان حال، فرد باید از زاویه دیگری به وقایع نگاه کند تا دید گسترده و متفاوتی نسبت به آن‌ها داشته باشد.

دستور جلسه

- تمرین پنج دقیقه‌ای «دیدن یا شنیدن»
- ۴۰ دقیقه تأمل - آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار
- بازنگری تمرین
- بازنگری تکلیف خانگی (شامل تأمل / یوگا، فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای)
- تعریف حوزه «افسردگی»: پرسش‌نامه افکار خودکار و ملاک‌های تشخیص افسردگی
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای + بازنگری (شعر غازهای وحشی را بخوانید)
- نیمه اول نوار ویدیویی شفا از درون را نگاه کنید و بحث کنید.
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای و بازنگری
- کپی جزوات فاجعه زندگی کردن برای کلاس
- توزیع جزوات شرکت کنندگان در جلسه چهارم
- تعیین تکلیف خانگی
- ۶ روز در یک هفته، تأمل در وضعیت مراقبه نشسته (مجموعه ۱، نوار ۲)
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - به طور منظم (سه بار در روز)
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای (هر وقت متوجه احساسات ناخوشایند شدید)

آمادگی فردی و برنامه ریزی

علاوه بر آمادگی برای کلاس، مجموعه‌های ۱، نوار ۲ و شعر غازهای وحشی را برای کلاس بیاورید.

جزوات شرکت کنندگان

- جزوه ۱-۵. خلاصه جلسه ۴: حضور در زمان حال
- جزوه ۲-۵. تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۴
- جزوه ۳-۵. برگه ثبت تکلیف خانگی - جلسه ۴
- جزوه ۴-۵. ماندن در زمان حال

این دستورالعمل که اگر افکار جدید مطرح شوند می‌توانیم آن‌ها را رها کنیم و به آنچه دیده‌ایم یا شنیده‌ایم توجه کنیم عدم تمایل به جدال با افکار را تقویت می‌کند. به همین طریق دریافتیم که ۳۰-۴۰ دقیقه تأمل فرصت دیگری برای یادگیری است. پس بار دیگر آگاهی از موقعیت، نقطه شروع است. هدف احساسات و تمرکز بر هر لحظه است. دستورالعمل تأمل با تمرکز بر تنفس شروع می‌شود. اگر افراد متوجه حواس پرتی خود شوند، توجه را دوباره بر تنفس متمرکز می‌کنند و به آرامش می‌رسند. این آرامش مهم است چون مراقبت را به خود (یا شرکت کننده) و تجربه انتقال می‌دهد. این آرامش با واکنش‌های منفی به موقعیت ناسازگار است (مثلاً، ذهن دوباره سرگردان است، من باید بدترین تأمل کننده در دنیا باشم، چرا تا بحال به این تمرین فکر نکرده‌ام تا انجام دهم؟). به جای آن تمرین توجه آگاهانه، تصدیق مهربان و ملایم تنفس با حضور ذهن و نه فقط بازگشت به گذشته است. ما سعی نمی‌کنیم کنترل تنفس را یاد دهیم، بلکه مراقبت و توجه کامل را معطوف به حس‌های بدنی می‌کنیم و در عین حال نفس را وارد بدن و از آن خارج می‌کنیم. در واقع تنفس خود نفس می‌کشد. موقع حواس پرتی تنفس محملی برای ارتباط با زمان حال است، هرچه افراد بیش‌تر فکر می‌کنند بیش‌تر واکنش نشان می‌دهند (در این مواقع راحت‌ترین روش این است که سعی نکنیم آنچه را وجود دارد متفاوت کنیم) تکلیف فقط یادداشت کردن افکار و توجه به تنفس است. تمرین باعث آموزش توجه و مشاهده حرکت ذهن و الگوهای آن می‌شود. با گذشت زمان آن‌ها آگاهی خود را متوجه ذهن یا بدن کرده و بر آن متمرکز می‌شوند و برای تمرین گسترش آگاهی به کل بدن تشویق می‌شوند. هر گاه ذهن منحرف شد، یادداشت کنید ذهنتان به کجا منحرف شده و توجه را دوباره بر کل بدن متمرکز کنید. ما از طریق بدن و یادداشت برداری، از حوزه‌های حس‌های ناراحت کننده آگاه می‌شویم. یک روش آن است که آگاهی به صورت ارادی معطوف به حوزه‌های مشکل ساز شده و هوا را وارد آن قسمت کرده و از آن خارج کنیم (جلسه چهارم، به کادر ۲-۵ مراجعه کنید)، سپس آگاهی را به فراتر از بدن مثلاً صداها و افکار تعمیم دهیم.

در نهایت توجه معطوف به جایی می‌شود که در حوزه آگاهی مهم‌تر است. حال این حوزه می‌تواند تنفس، حس‌های بدنی، صداها یا افکار باشند و دستورالعمل این است که نسبت

به افکار خود کار آگاه باشید. به حضور آن‌ها، تجربه لحظه به لحظه آن‌ها (به کادر ۲-۵ مراجعه کنید) به تغییر توجه متمرکز در مراحل اولیه تا توجه گسترده در مراحل پایانی دقت کنید. این تغییر به تمایزی که آموزش دهندگان بین جنبه‌های تمرکز در حین تأمل و جنبه‌های حضور ذهن قایل هستند مربوط می‌شود. در نهایت هدف رویکرد حضور ذهن این است که افراد بدانند ممکن است افکار در حوزه آگاهی «فضای گسترده تری» را اشغال کند. داشتن عناصر بیش تری از محیط باعث ایجاد حساسیت بیش تر نسبت به زمینه می‌شود و در تقابل با تمرکز محدودی است که در ابتدای کار، فرد برای درک کار خود بکار می‌برد.

آموزش دهنده شعر غازهای وحشی را در اواخر جلسه تأمل می‌خواند (به مجموعه ۳-۵ مراجعه کنید) در واقع با آگاهی از عناصر بیش تر محیط، فرد می‌تواند دید وسیع تری نسبت به آن داشته باشد و این شامل انعطاف پذیری توجه است.

نکته اساسی در این جا این است که وقتی توجه می‌تواند بر یک نقطه متمرکز شود می‌تواند بر یک فضای گسترده تر نیز متمرکز باقی بماند. «حضور در زمان حال» با آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، تمرینی برای گسترش میدان توجه است. همان‌طور که جلو می‌رویم، به روش‌های گوناگون با این مفهوم آشنا می‌شویم و فضای تنفس را برای اداره موقعیت‌های دشوار معرفی می‌کنیم.

کادر ۲-۵



تأمل نشسته

حضور ذهن از صداها و افکار

۱. حضور ذهن از تنفس و بدن را همان‌طور که قبلاً توصیف شد تمرین کنید تا احساس کنید به طور معقولانه‌ای مستقر شده‌اید.
۲. بگذارید آگاهی از حس‌های بدنی بر شنیدن متمرکز شود. به گوش‌های خود توجه کنید و بگذارید آگاهی شما گسترش یابد زیرا گوش‌ها هر جا که صداها باشند آن‌ها را دریافت می‌کنند.
۳. لازم نیست دنبال صداها بگردید یا به صداها خاصی گوش کنید. تنها ذهن خود را آزاد بگذارید زیرا نسبت به همه صداها در همه جا آگاه می‌شود. ذهن خود را به سمت همه صداها اطرافتان باز کنید نسبت به همه صداها ظریف، فضای بین صداها و سکوت آگاهی یابید.
۴. از صداها به‌عنوان یک حس ساده آگاه شوید. وقتی به صداها فکر می‌کنید آگاهی با کیفیت حس (الگوی موج یا کیفیت صدا، بلندی و فاصله) نه معانی آن ارتباط دوباره برقرار می‌کند.
۵. هر گاه متوجه شدید که بر صداها تمرکز ندارید، توجه کنید که حواستان کجا پرت شده دوباره به صدا توجه کنید و از هر لحظه عبور کنید.
۶. حضور ذهن از صدا به‌عنوان روشی برای گسترش آگاهی و تصریح آن، و هم‌چنین آگاهی از حواس یا افکار می‌تواند روش مفیدی باشد.
۷. هر وقت آماده هستید، آگاهی از صداها را رها کرده و بر افکار خود تمرکز کنید، چون افکار موضوع آگاهی هستند. همان‌طور که در مورد صداها به آن‌ها توجه کردید، آگاهی خود را گسترش دادید و از آن دور شدید، حالا آگاهی را معطوف به افکاری کنید که به ذهن می‌آیند و ناپدید می‌شوند. لازم نیست سعی کنید که افکار را ایجاد کنید. فقط بگذارید مانند صداها بیایند.
۸. برای برخی، آگاهی از افکار مانند این که آن‌ها روی پرده سینما به نمایش درمی‌آیند مفید است. شما می‌نشینید پرده را تماشا می‌کنید، منتظر می‌مانید تا افکار و تصاویر ذهنی بیایند. وقتی آمدند تا مدتی که روی پرده هستند به آن‌ها توجه می‌کنید و همان‌طور که می‌روند بگذارید که بروند.

کادر ۳-۵



«غازهای وحشی»

شما نباید خوب باشید.

شما نباید در حال توجه کیلومترها در بیابان روی زانوهایتان راه بروید.

شما فقط باید بگذارید که وجود آرام بدن شما آنچه را دوست دارد دوست داشته باشد.

شما به من در مورد ناامیدی خودتان بگویید و من به شما درباره خودم خواهم گفت در حالی که دنیا ادامه دارد.

در حالی که خورشید و دانه‌های گرد شفاف باران

از بین مناظر حرکت می‌کنند

از روی چمن زارها و درختان بلند

کوهها و رودخانه‌ها

درحالی که غازهای وحشی، در هوای روشن آبی

به طرف خانه دوباره حرکت می‌کنند

هر که هستید، هر قدر تنها هستید،

دنیا خودش را به تصور شما تقدیم می‌کند.

از شما می‌خواهد غازهای وحشی را دوست داشته باشید،

آنهايي که بارها و بارها خبر سلامتی شما را به

خانواده‌تان می‌رسانند.

ماه غسل‌ها و کار سخت

در مرور تکلیف خانگی آموزش دهنده به مسایلی نزدیک می‌شود که در انجام تمرین‌ها پیش می‌آیند و با مرور تکلیف نیز به دل بسته شدن به تمرینات و یا بیزار شدن از آنها که مشکلاتی را به وجود می‌آورد نزدیک می‌شود. برای برخی با شروع برنامه، انگار ماه غسل شده و کار سخت شروع می‌شود. شخصی که به تمرین وابسته شده و رها کردن آنرا کار دشواری می‌داند اظهار می‌کند: من می‌دانم که حال می‌توانم واقعاً تمرین را انجام دهم. وقتی می‌نشینم احساس می‌کنم در دنیای دیگری هستم چون اگر نتوانم تمرین را انجام دهم واقعاً عصبانی می‌شوم. در این موقع من احساس کودکی را دارم که بستنی را از دست او ربوده‌اند. توجه کنید

که چگونه یک تجربه خوشایند به امری تبدیل می‌شود که فرد قویاً به آن وابسته شده و این وابستگی باعث ناکامی می‌شود. شاید الان تجربه خوشایندی نداشته باشیم اما بهتر است لحظه‌ای درنگ کنیم و ببینیم آیا برای رسیدن به هدف تمرکز کرده‌ایم. بعد از بررسی وضعیت خاص شرکت کننده، درمان‌گر باید به این موضوع اشاره کند که «خوب است» که از تمرین خارج شوید و زمانی که به این تجربه خوشایند می‌رسید یعنی چیزی اتفاق می‌افتد. اما ذکر این نکته که همواره در جستجوی تجارب خوشایند نباشید ضرورت دارد. زیرا گاهی هم ممکن است تجارب ناراحت کننده‌ای داشته باشید و این به معنای بد عمل کردن نیست. حتی چنانچه دچار احساس بد، خسته کننده و ناکامی شدید هنوز در حالت تأمل هستید. در این جا هم همان دستورالعمل قبلی تکرار می‌شود. از آنچه احساس می‌کنید آگاه باشید و توجه خود را به زمان حال معطوف کنید. اگر چه وقتی همیشه خوب پیش می‌رود خوب است اما اگر با توجه به زندگی بخواهیم تمرینات را ادامه دهیم، همیشه افت و خیزهایی وجود خواهد داشت. تمرین به ما کمک می‌کند که بدانیم چیزهایی و رای این افت و خیزها وجود دارند یا و رای مواقعی که خوب یا بد کار می‌کنیم. مطلب جالب این است که هر قدر رویدادی که باید خوشایند باشد منبع ناکامی (و در نتیجه احساس منفی) شود بیش تر به قضاوت منفی منتهی می‌شود. اغلب تلفی تمرین به عنوان یک وظیفه سنگین و دشوار موجب ایجاد بی‌زاری نسبت به آن می‌شود.

احساس بی‌زاری نسبت به تمرین و یا دل‌بسته شدن به آن از موضوعات عمومی است که در تمرینات رخ می‌دهد. هر فردی روش خاصی برای اداره مشکلات یا هیجان‌های دردناکی دارد که از مشکلات فعلی، خاطرات و احتمالاتی که برای آینده می‌دهد ناشی می‌شوند و از طرفی هر کسی اهداف دیگری نیز دارد. اهدافی مثل: به دست آوردن دوستان، موفق شدن، به هیجان آمدن، آرام شدن. حفظ این حوزه‌های مثبت و منفی باید در توازن سازگاران‌ای قرار گیرند تا بقای ما را تامین کنند. اما اکثر افراد برای اجتناب از درد یا کسب پاداش از روش‌های غیر مفیدی استفاده می‌کنند که بر منفی بودن واقعه ناخوشایند یا عدم تمایل آن‌ها اضافه می‌شود. این مسایل وقتی شرکت کنندگان وقایع ناخوشایند را ثبت می‌کنند مطرح می‌شوند. برای بسیاری افراد ثبت وقایع ناخوشایند راحت تر از ثبت وقایع خوشایند است چون به این وقایع

بیش تر توجه دارند. بار دیگر روی تخته سیاه پاسخ‌ها، افکار، احساسات و هیجان‌ها را می‌نویسیم.

می‌خواهیم این مسأله را مطرح کنیم که وقایع ذاتاً مثبت یا منفی نیستند و اغلب حالات خلقی همراه آن‌ها، آنان را خوشایند یا ناخوشایند می‌کنند و دوم این که می‌خواهیم بدانیم آیا افراد در بیزاری از افکار و احساسات زمانی در دام زنجیره‌ای از نگرانی‌های خود گرفتار می‌شوند (مثلاً، من نباید چنین احساسی داشته باشم. چرا من این قدر نگران و ضعیف هستم؟) توجه کنید که نکته مهم در موضوع وابستگی و بیزاری این است که «افراد می‌خواهند امور متفاوت از چیزی باشند که واقعاً هستند». اولین کاری که باید در مورد واکنش خود نسبت به حالات ذهنی مان بکنیم این است که همراه با آن‌ها باشیم. این بیش‌ترین کاری است که در قدم اول می‌توانیم انجام دهیم و سپس با آگاهی بیش‌تر تصمیم بگیریم که چگونه واکنش نشان دهیم. اگر یاد بگیریم که جدال را متوقف کنیم و در زمان حال حضور داشته باشیم می‌توانیم به خصوصیات خود به گونه واضح‌تری توجه کرده و ارتباط برقرار کنیم که در این حالت بیش‌تر احتمال دارد تا رفتارهای مهارت آمیزی در مقابله با موقعیت‌ها اتخاذ کنیم، نه رفتارهایی که ناشی از ترس یا عادات ذهنی قدیمی هستند.

افکار خودکار منفی و نشانه‌های افسردگی

آگاهی از قلمرو بیماری

یکی از ارزشمندترین جنبه‌های روان‌درمانی‌های نظام مند که در دهه ۱۹۶۰ گسترش یافت و با درمان رفتاری و شناختی در دهه ۱۹۷۰ ادامه یافت همکاری درمان‌گران و تمایل آن‌ها به صحبت‌های افراد و در حقیقت به این موضوع بود که چگونه مشکلات روانی می‌توانند مطرح شوند و چگونه هدف درمان کمک به افراد برای تشخیص مشکلات است. یک جنبه مهم در این رویکردها مسایل تشخیصی و فرمول‌بندی عوامل سبب‌ساز و نگهدارنده بود. گرچه MBCT در مورد علل مشکلات بحث نمی‌کند ولی به این مطلب اشاره دارد که اگر افراد افسرده بخواهند مقابله ماهرانه با افسردگی را بیاموزند آموزش افسردگی به آن‌ها ضروری است. پس از بحث در مورد تفکر به طور کلی به سمت بحث در مورد افکاری می‌رویم که در افسردگی مطرح است. برای این منظور از پرسش‌نامه افکار خودآیند (به کادر ۴-۵ مراجعه

کنید) استفاده می‌کنیم. این پرسش‌نامه گستره‌ای از حالات منفی (مثلاً، من نمی‌توانم به چند چیز با هم برسم، زندگی‌ام به صورتی که می‌خواهم نیست، کجای کارم غلط است؟، از خودم متنفرم) را ارایه می‌دهد. آموزش دهنده از شرکت‌کنندگان می‌پرسد که با کدام یک از این موارد آشنایی دارند. منطق تمرین ایجاب می‌کند که آموزش دهنده مطالبی در مورد «افسردگی» و کل اختلال ارایه دهد. در این پرسش‌نامه افراد به ارزیابی خود که چه میزان این افکار را داشته و تا چه حد به آن‌ها معتقدند، می‌پردازند. در این زمان افراد می‌توانند قضاوت کنند که تا چه حد اعتقادشان نسبت به زمانی که افسرده بوده‌اند تغییر کرده است. خواندن این جملات و تفکر در مورد آن‌ها به افراد کمک می‌کند که از این افکار فاصله بگیرند و نگاه متفاوتی به آن‌ها داشته باشند. در ضمن، این تجربه به افراد کمک می‌کند تا شناخت بیش‌تری از برخی ویژگی‌های افسردگی پیدا کنند. برای مثال برخی اختلال خواب یا اشکال در اشتها را از نشانه‌های افسردگی می‌دانند ولی احساس بی‌ارزشی، نگرانی و گناه را از نشانه‌های شکست‌های فردی می‌پندارند. یادگیری قلمرو کامل افسردگی ما را در یکپارچه دیدن بیماری که گاه معجزا در نظر گرفته می‌شود کمک می‌کند. یکی از افراد می‌گفت که: «من همه این افکار را داشته‌ام». فرد دیگری بلافاصله تعجب می‌کرد که چرا دکترش متوجه افسردگی او نشده بود. او خطاب به آموزش دهنده گفت: «اگر شما این را می‌دانستید چرا تشخیص ندادید به همین دلیل است که مشکل من سال‌ها ادامه دارد» او فکر می‌کرد که اگر چنین پرسش‌نامه‌ای وقتی که او افسرده بود مورد استفاده قرار گرفته بود؛ حداقل نشان می‌داد که کسی او را درک کرده است، اگر این‌طور بود، معلوم می‌شد که کسی می‌دانسته شما چه احساسی داشتید...

من فقط فکر می‌کردم که خسته بودم و چیزهایی مرا غمگین می‌کرد.... شما می‌دانید که دیگران دوست داشتند که من افسرده نباشم.

درمان‌گر پیشنهاد می‌کند که می‌توانید فهرست افکار خودکار را به شکل دیگری هم ببینید. می‌توانیم با توجه به علائق خود قدری طنز به آن اضافه کنیم. به خودتان یادآور شوید که این‌ها فقط افکار هستند، نه حقایقی که با حرف T بزرگ نشان داده شوند. شاید موقع افسردگی بخواهید کمی درنگ کنید که چقدر این افکار حقیقت دارند. به یاد آورید که موقع

افسردگی معتقد بودید هرگز نمی‌توانستید بر افسردگی غلبه کنید و حالا شواهدی دال بر این وجود دارد که توانستید این کار را انجام دهید.

پس این افکار حقیقت ندارند فقط باعث احساسات و واکنش‌های شما می‌شوند چون اگر فکر کنید که نمی‌خواهید بهبود یابید، فکر کنید که مفید نیستید، یا نمی‌توانید کاری انجام دهید که اوضاع تغییر کند، تسلیم خواهید شد. در این جا تکلیف فقط شناسایی آن‌ها است. «دشمنان شما از ۱-۲۹ هستند» و فقط می‌توانید بگویید که «شما این جا هستید من مجذوب شما نمی‌شوم». راه دیگر بررسی «قلمرو افسردگی» مطالعه ملاک‌های تشخیصی اختلال افسردگی اساسی در DSM IV- TR است. (به کادر ۵-۵ مراجعه کنید). این کادر به شما توصیف روشنی از افسردگی ارایه می‌دهد که روانپزشکان از آن‌ها در تشخیص افسردگی استفاده می‌کنند. دلیل مرور ملاک‌ها آن است که افراد متوجه شوند بسیاری از نشانه‌هایی را که به عنوان نشانه‌هایی برای شکست‌های خود می‌دیدند از ویژگی‌های افسردگی هستند. پس هدف این است که به شرکت کنندگان دیدگاه دیگری در مورد نشانه‌های افسردگی بدهیم. پیام این است که افسردگی با مجموعه‌ای از نشانه‌ها همراه است. اتخاذ دیدگاه دیگری نسبت به افسردگی باعث می‌شود که در دام روش‌های قدیمی و تفکر افسرده وار گرفتار نشویم.

کادر ۴-۵



پرسش‌نامه افکار خودکار

مواردی که در زیر ارایه شده‌اند گستره‌ای از افکاری است که به ذهن مردم خطور می‌کنند. لطفاً هر فکری را بخوانید و مشخص کنید که در طول هفته گذشته این فکر چقدر در ذهن شما راه یافته است. لطفاً هر عبارتی را با دقت بخوانید و روی برگه پاسخ طبق الگوی زیر دور عدد مناسب خط بکشید. ۱= نه ابداً ۲= گاهی اوقات ۳= به طور متوسط ۴= اغلب ۵= همیشه

لطفاً شدت هر یک را با کشیدن دایره دور اعداد چپ به همان ترتیب ۱= نه ابداً ۲= گاهی اوقات ۳= به طور متوسط ۴= اغلب ۵= همیشه مشخص نمائید. پاسخ‌های خود را با کشیدن خط دور عدد مناسب مشخص کنید.

شدت					فراوانی				
۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵
					۱	احساس می‌کنم در حال شورش در برابر دنیا هستم.			
					۲	من خوب نیستم.			
					۳	چرا نمی‌توانم همیشه موفق شوم؟			
					۴	هیچ کس مرا درک نمی‌کند.			
					۵	من مردم را ناامید می‌کنم.			
					۶	فکر نمی‌کنم بتوانم ادامه دهم.			
					۷	آرزو می‌کنم ای کاش فرد بهتری بودم.			
					۸	من خیلی ضعیف هستم.			
					۹	زندگیم در مسیری که من می‌خواهم حرکت نمی‌کند.			
					۱۰	من از خودم خیلی ناامید هستم.			
					۱۱	هیچ چیز دیگری برابم خوشایند نیست.			
					۱۲	دیگر نمی‌توانم کاری را شروع کنم.			
					۱۳	نمی‌توانم کاری را شروع کنم.			
					۱۴	من چه‌ام شده؟			
					۱۵	آرزو می‌کنم ای کاش جای دیگری بودم.			
					۱۶	نمی‌توانم همه کارها را ردیف کنم.			
					۱۷	من از خودم متنفرم.			
					۱۸	من بی‌ارزشم.			
					۱۹	کاش می‌توانستم فقط گم شوم.			
					۲۰	چه اتفاقی برای من افتاده است؟			
					۲۱	من یک بازنده هستم.			
					۲۲	زندگی من درهم و برهم است.			
					۲۳	من یک شکست خورده‌ام.			
					۲۴	من هرگز موفق نمی‌شوم.			
					۲۵	احساس درماندگی می‌کنم.			
					۲۶	باید تغییری رخ دهد.			
					۲۷	باید یک چیزم شده باشد.			
					۲۸	آینده من ناامید کننده است.			
					۲۹	ارزشش را ندارد.			
					۳۰	هیچ کاری را نمی‌توانم تمام کنم.			

کادر ۵-۵



ملاکهای تشخیص دوره افسردگی اساسی

آیا بیمار ۵ مورد یا بیش تر از نشانه‌های زیر را حداقل در یک دوره دو هفته‌ای به صورت مستمر داشته و به گونه‌ای بوده که در سطح کارکرد معمول او تفاوتی ایجاد کرده باشد؟
بیمار گزارش می‌دهد که در اکثر اوقات روز احساس افسردگی یا غمگینی می‌کند.
کاهش لذت یا علاقه از همه یا تقریباً همه فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده است.
کاهش یا افزایش معنادار وزن بدون رژیم، افزایش یا کاهش اشتها تقریباً هر روز
مشکل خواب در خلال شب یا نیاز به خواب بیش تر در طی روز
بیمار در طول روز به طور قابل ملاحظه‌ای بی‌قرار یا کند است.
بیمار احساس خستگی یا کاهش انرژی را تقریباً هر روز گزارش می‌دهد.
احساس بی‌ارزشی یا گناه بی‌جا یا نامناسب
بیمار در تمرکز یا توانایی تفکر مشکل دارد که این بوسیله دیگران به‌عنوان بلا تصمیمی تلقی می‌شود.
افکار تکرار شونده مربوط به مرگ یا عقایدی در مورد خودکشی بدون طرح خاص یا اقدام جلدی به خودکشی وجود دارد.

جای دیگری برای ایستادن

توجه کنید که در این جا چه اتفاقی افتاده است. هدف جلسه چهارم پس از تمایل به پی‌گیری وقایع خوشایند و اجتناب از وقایع ناخوشایند دست یابی به چگونگی ماندن در زمان حال است که این امر با رها کردن عادات قدیمی ذهن امکان پذیر است. بگذاریم مشکلات وارد ذهن شده و سپس خارج شوند. ولی با حضور در زمان حال چه چیزی را بدست می‌آوریم؟ توجه کنید که چطور نشانه‌های افسردگی با این شرایط تغییر می‌کنند و افکار منفی (وقتی در حالت افسردگی هستید، شدیداً به این‌ها اعتقاد دارید، آن‌ها مغلوب کننده هستند) عوض می‌شوند و شرکت کنندگان «موضع دیگری برای مقاومت» می‌یابند تا ذهن آنچه را انجام می‌دهد واضح تر ببیند. با این تمرین فرد از حس‌های بدنی آگاه تر می‌شود. «حضور در زمان حال» جای دیگری برای مقاومت است و چندان آسان نیست ولی اگر وقتی خلق فرد تغییر می‌کند به این نتیجه برسد که این خلق طولی نمی‌کشد و آن‌ها قسمتی از مجموعه نشانه‌های قابل تشخیص هستند آسان تر می‌شود. در این شرایط فرد از دیدگاه دیگری به تجربه اش می‌نگرد.

ما می‌خواهیم به افراد فرصت بیش‌تری بدهیم تا از زاویه دیگری بنگرند. جزوه‌های کتاب زندگی پرفراز و نشیب^۱ را با خود به کلاس بیاورید تا بین جلسات بخوانید. امیدواریم که این کتاب کارهایی را که آن‌ها در کلاس انجام داده‌اند یادآوری کند. کارهایی مثل واریسی بدنی، یوگا و تمرکز بر تنفس که اینها خود به عنوان راهنمایی برای رویکرد حضور ذهن عمل می‌کنند و با کمک آن شاید شرکت‌کنندگان بتوانند به طریق دیگری به امور بنگرند و درک متفاوتی از احساسات، افکار و حواس بدنی خود داشته باشند تا در کنار مشکلی که بر آن غلبه کرده‌اند زندگی مناسبی را تجربه کنند.

طبق برنامه در این جلسه و جلسه بعد نوار ویدئویی را نمایش می‌دهیم. گزارش افراد نشان می‌دهد که آن‌ها توانستند از دیدگاه دیگری به امور بنگرند. موضوع کلی که مطرح شد عبارت از میزان استحکام سرگردانی ذهن بود. عمده تکالیف اعضای شرکت‌کننده در جلسات، پذیرش بیش‌تر تجارب فردی و توجه به اهمیت کاستن از سرگردانی‌های ذهن بود. با دیدن نوار برخی مسایل مربوط به حضور در زمان حال مطرح می‌شوند. در تمرین تأمل برخی برای پس زدن افکارشان تقلا می‌کردند، که این حتی در زمان تمرین جدی و واضح‌تر دیده می‌شد. برای مثال وقتی که افراد تنفس را ادامه می‌دادند و ذهن آن‌ها به این طرف و آن طرف پرسه می‌زد. دستورالعمل ماندن در تنفس آن قدر ساده نیست که مانند نمایش نامه موفقیت و شکست تعبیر شود. در این صورت این طور استنباط می‌شود که وقتی به تنفس توجه داریم موفق شده‌ایم و زمانی که ذهن سرگردان می‌شود شکست خورده‌ایم. حقیقت این است که تأمل کل فرایند ماندن در تنفس، دور شدن از آن و دور ماندن از تنفس برای مدت زیاد و بازگشت آرام به آن است. مهم این است که بدون مقصر دانستن خود، به این که مشغول قضاوت کردن هستیم و یا احساس شکست می‌کنیم توجه داشته باشیم و اگر متوجه شدیم که مشغول قضاوت هستیم یادداشت کرده و دوباره بر تنفس یا هر جایی که کانون توجه بود تمرکز کنیم.

۱. Full catastrophic living (این کتاب اثر کابات زین، از اولین کتاب‌هایی) است که درباره حضور ذهن نوشته شده است. اصطلاح (catastrophic) با توجه به مقدمه اصل کتاب برگرفته از یک شخصیت اسطوره‌ای یونان به نام زورپای است که در مورد مسائل زندگی قائل به فراز و نشیب‌ها و چالش‌های دائم بود.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای در خلال کلاس

در جلسه قبلی از فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای در مواقع خاصی استفاده کردیم و حالا این تمرین را گسترش می‌دهیم تا در مواقع دیگری از روز هم از آن استفاده کنیم. از شرکت کنندگان می‌خواهیم هر وقت متوجه احساسات ناخوشایند، شکست یا احساس گرفتگی شدند از آن استفاده کنند. در این مواقع فضای تنفس شامل سه تمرین گسترده‌تر یا آگاهی از بدن و ذهن همراه با تنفس در زمانی است که فرد احساس آشفتگی می‌کند. همیشه شرکت کنندگان نمی‌توانند چشم‌های خود را ببندند و خود را با موقعیت سازگار کنند، ولی بیرون آمدن سریع از هدایت خود کار هنوز مهم است. این لحظات فرصتی را برای مقایسه پاسخ‌های مهارت آمیز با واکنش خود کار فراهم می‌آورد. پس با توجه به کاربرد فضای تنفس، بهتر است که در مواقع مناسب آن را در کلاس استفاده کنیم تا حالت خلقی یا دیدگاه دیگری بدست آوریم. البته در این فرصت ممکن است به بحث‌های مفصل در مورد احساسات یا واکنش‌ها پرداخت، مثلاً نوار ویدئویی را دنبال کرد. بسیاری از فعالیت‌های ذهنی معمولی مانند عادات قدیمی تفکر، فرد افسرده را تحریک می‌کنند. در جلسه چهارم متوجه می‌شویم که بحث در مورد افکار و نشانه‌های افسردگی باعث غمگینی عمیقی می‌شود و تفکر در مورد افسردگی باعث فعال شدن تفکر منفی می‌شود. در این مواقع فضای تنفس دنده‌های ذهنی را عوض کرده و فرد را با زمان حال ارتباط می‌دهد. در این روش، به شیوه احتسابی عمل نمی‌شود بلکه برای آگاهی از احساسات به ایجاد فضایی برای حضور افکار و تمرکز بر تنفس و آگاهی نسبت به کل بدن اقدام می‌شود. هدف ما دست یابی به احساس بهتر نیست. هدف اصلی آگاهی از احساسات قوی و توجه بدون قضاوت به زمان حال است تا آن‌ها را تعقیب کنیم نه این که دور شوند یا سعی در حل مسأله داشته باشیم. به این طریق افراد اساس مسأله را لمس کرده با کمک محملی مثل تنفس، دنده‌های ذهنی را تغییر می‌دهند تا زمان حال را به طور متفاوتی تجربه کنند. همان‌طور راه‌های متفاوتی برای پاسخ دادن به حالات ذهنی و دست یابی به نتایج متفاوت وجود دارد. شرکت کنندگان تشویق می‌شوند تا در آینده از تمرین فضای تنفس هم در مواقع خاص و هم در مواقعی که برای مقابله با مشکل با آن نیاز دارند استفاده کنند. مورد زیر مثالی از فردی است که پس از خواندن فهرست افکار منفی مندرج در پرسش‌نامه افکار خود کار احساس غمگینی کرد.

شرکت کننده: من حالا نسبتاً احساس غمگینی می‌کنم.

آموزش دهنده: درباره چه چیزی، آیا همه آن را مطالعه کردید؟

شرکت کننده: آنچه که من دچارش بودم همین بود که... این زمان زیادی از من گرفت. سال‌های زیادی برای افسردگی هدر دادم. آنچه احساس می‌کنم این است که... برگشتن به آن راحت است. شما به راحتی با نگاه کردن به این فهرست می‌توانید هر روز افسرده شوید.

آموزش دهنده: آنچه ما آموختیم این بود که چگونه به طور متفاوتی با افکار و احساساتی که قبلاً مجذوب آن می‌شدیم مرتبط شویم. علت این که ما الان به این تمرین‌ها مبادرت می‌ورزیم، این است که غمگینی و افکار مربوط به دوره‌های قبلی آن هم اکنون در این اطاق حضور دارد. اجازه دهید نفس کنیم چون تنفس یکی از راه‌هایی است که باید با کمک آن به طور واقعی به لحظه حال برگردیم. برای شروع می‌توانیم تغییر نسبتاً محدودی در موقعیت خود ایجاد کنیم... راحت می‌نشینیم (آموزش دهنده فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را هدایت می‌کند).

پایان دادن به کلاس

چون اکنون به نصف راه رسیده‌ایم بهتر است که کل برنامه را قبل از این که این جلسه را با تأمل کوتاهی به پایان برسانیم مرور کنیم. موضوع «ماندن در زمان حال» بر نقش تنفس برای ایجاد فاصله‌ای بین ما و افکار و بدنمان تأکید دارد. افرادی که در کلاس هستند به نحو متفاوتی با تجارب خود ارتباط برقرار می‌کنند. جلسات MBCT تغییرات مشابهی را نشان می‌دهد. شرکت کنندگان یاد می‌گیرند که از خود این سئوال‌ها را پرسند. کار ما اکنون چگونه است؟ اکنون چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟ چه اثراتی بر بدن من دارد؟ اکنون ماهرانه‌ترین پاسخ چیست؟ این بررسی متذکر می‌شود که افراد به عقب برگردند و به آنچه رخ می‌دهد دقیق‌تر بنگرند. این قدم کوچک باعث ایجاد تفاوت‌های زیادی می‌شود. با تمرین افراد به راحتی دچار «احساس بد» نمی‌شوند و مجبور نیستند دوباره به افکار منفی پاسخ دهند، بلکه احساس می‌کنند می‌توانند خود، افکار و احساسات‌شان را با دید وسیع‌تری بنگرند؟ آن‌ها خود را از افکار و احساسات‌شان جدا نمی‌کنند بلکه در فضای بازتری آن‌ها را می‌بینند و در این فضا بهتر می‌توانند هر جا ذهن‌شان هست حضور یابند و اگر اشتباه کردند خود را ببخشند.

جزوه ۵-۱



خلاصه جلسه ۴: ماندن در زمان حال

مشکلات جزئی از زندگی ما هستند. روش‌هایی که ما از طریق آن‌ها مشکلات را اداره می‌کنیم قضاوت‌هایی را در ما راه می‌اندازند، قضاوت در مورد آنچه که زندگی ما را کنترل می‌کند و مواردی که می‌توانیم نسبتاً با آن‌ها کنار بیاوریم. آگاهی بیش‌تر از افکار، احساسات و حس‌های بدنی ناشی از وقایع، باعث می‌شود تا از واکنش‌های معمول و خودکار رها شده و با آگاهی بیش‌تر و روش‌های ماهرانه‌تری پاسخ دهیم. به طور کلی واکنش ما نسبت به امور به یکی از سه طرق زیر است:

- با فاصله گرفتن یا ایجاد مرز با زمان حال تا «در ذهن خود» به جای دیگری برویم.
- با ادامه دادن کارها - ولی زندگی خود را محدود می‌کنیم که مبادا چیزی ما را بیازارد.
- خشم خود را از آنچه رخ داده انکار می‌کنیم. به این ترتیب از شر آن خلاص شده یا از اتفاقات ناخواسته بعدی دوری می‌کنیم. هر یک از این واکنش‌ها می‌تواند باعث مشکلاتی شوند که به طور خاص به صورت احساس ناخوشایند بیزاری است.

در حال حاضر، مسأله اصلی آگاهی بیش‌تر از رویدادی است که در حال تجربه آن هستیم تا آگاهانه‌تر واکنش نشان دهیم. تمرین منظم مدی‌تیشن ما را به لحظه حال آگاه کرده و باعث می‌شود آگاهی را از هر جایی که هست دوباره معطوف به حال کنیم. در مواقع دیگر روز، هر وقت متوجه احساسات ناخوشایند یا احساس گرفتگی یا سفتی در بدن می‌شویم با استفاده مناسب از فضای تنفس بجای واکنش خودکار، سنجیده پاسخ می‌دهیم.

جزوه ۲-۵



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۴

نوار تأمل در وضعیت نشسته هدایت شده را ۶ روز (نوار ۲، طرف ۱) تمرین کنید و واکنش خود را روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. انتخاب دیگر: نوار تأمل در وضعیت نشسته هدایت شده را (نوار ۲ طرف ۱) با نوار یوگا (نوار ۱ طرف ۲) - تمرین کنید و واکنش خود را به هر کدام روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - منظم: سه بار هر روز و هر وقت که خواستید پیشرفت داشته باشید تمرین کنید. با هر بار انجام آن دور حرف «ر» کنار آن روز را روی برگه ثبت تکلیف دایره بکشید. هر پیشنهادی را که به نظرتان رسید و یا با هر مشکلی که مواجه شدید یادداشت کنید.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای: هر وقت متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید یادداشت کنید. با هر بار تمرین دور * را کنار آن روز روی برگه ثبت تکلیف دایره بکشید. هر پیشنهاد یا مشکلی را یادداشت کنید.

اختیاری: اگر فرصت دارید نوار ویدیویی شفا از درون را ببینید یا اگر مایل بودید کتاب زیستن مصیب‌بار را هم مطالعه کنید.

جزوه ۵-۳
 برگه ثبت تکلیف - جلسه ۴

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف برای شما پیش می آید یادداشت کنید تا در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

روز / تاریخ	تمرین بله / خیر	توضیحات
شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
یکشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
دوشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
سه شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
چهارشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
پنجشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	

جزوه ۵-۴
✧
حضور در زمان حال

به یاد داشته باشید که از بدن خود به عنوان راهی برای آگاهی استفاده کنید. این می‌تواند راهی برای حضور ذهن از حالت بدنی شما باشد. شما احتمالاً در حالی که این مطالب را می‌خوانید نشسته‌اید. چه حس‌های بدنی در حال حاضر در شما جاری است؟ وقتی خواندن شما تمام می‌شود و می‌ایستید و بعد راه می‌روید و در انتهای روز دراز می‌کشید در همه لحظات احساس حرکت می‌کنید. همان‌طور که حرکت می‌کنید، برای چیزی تلاش می‌کنید یا می‌چرخید در بدن خود باشید، موضوع به همین سادگی است.

در حالی که بدنتان آنجاست فقط در مورد احساسات خود تمرین کنید تا احساسات دومین موضوعی باشد که حتی در حرکات کوچک خود می‌شناسید. اگر برای چیزی تلاش می‌کنید برای رسیدن به آن به هر کاری دست می‌زنید، بدانید که هدف در تلاش شما مستتر است. فقط به تلاش خود توجه کنید. شما حرکت می‌کنید. می‌توانید خود را آموزش دهید تا آن‌جا باشید و آن را احساس کنید.

خیلی ساده است. بارها تمرین کنید تا نسبت به بدن خود آگاهی یابید. این تلاش که تأمل در لحظه است باعث آگاهی از طیف تأمل تا حضور ذهن می‌شود. این قدرت را که از احساس خود نسبت به حرکات ساده بدنتان در طول روز بدست می‌آورید دست کم نگیرید.

فصل ۶

اجازه / مجوز حضور

جلسه ۵

در داستان‌ها نقل شده که پادشاهی ۳ پسر داشت اولی خوش سیما و بسیار محبوب بود و وقتی ۲۱ ساله شد، پدرش برای او قصری را در شهر بنا کرد. پسر دوم نیز باهوش و بسیار محبوب بود. وقتی او هم ۲۱ ساله شد، مثل پسر اول، پدر برایش قصری در شهر ساخت. پسر سوم، نه تنها خوش سیما و باهوش نبود که سرد و ناخوشایند هم بود و وقتی به ۲۱ سالگی رسید، مشاور پادشاه گفت: «دیگر جایی برای ساختن قصر در شهر وجود ندارد. برای این پسر قصری را خارج از شهر بسازید. می‌توانید آن را محکم بسازید و برخی از محافظان را برای جلوگیری از حمله اشرازی که خارج از دروازه شهر زندگی می‌کنند به آنجا بفرستید». بنابراین پادشاه چنین قصری را برای وی ساخت و تعدادی از سربازانش را برای حفاظت او به آنجا فرستاد.

یک سال بعد، پسر برای پدرش پیغامی فرستاد: «من نمی‌توانم این‌جا زندگی کنم. اشرازی خیلی قوی هستند». بنابراین مشاور گفت: «یک قصر بزرگتر و محکم‌تر، ۲۰ کیلومتر دورتر از شهر و دورتر از اشرازی بسازید، که او راحتتر قادر باشد با سربازان بیش‌تری در برابر اشرازی آواره‌ای که از آن محل عبور می‌کنند مقاومت کند» پادشاه چنین قصری را ساخت و صد نفر از سربازانش را برای حفاظت از آن فرستاد.

یک سال بعد، پیغامی از طرف پسر آمد: «من نمی‌توانم این‌جا زندگی کنم. قبایل بسیار قوی هستند». بنابراین مشاور گفت: «یک قلعه بسازید، یک قلعه بزرگ، صد کیلومتر دورتر.

بقدری بزرگ باشد که ۵۰۰ سرباز را در خود جای دهد و بقدری محکم که بتواند در برابر افرادی که پشت مرزها زندگی می‌کنند مقاوم باشد. بنابراین پادشاه چنین قلعه‌ای ساخت و ۵۰۰ نفر از سربازانش را برای حفاظت از آن فرستاد.

اما، یک سال بعد پسر پیغام دیگری برای پادشاه فرستاد: «پدر، حملات افرادی که در همسایگی هستند بسیار شدید است. آن‌ها دوباره حمله کرده‌اند و من از زندگی خود و سربازان شما در هراسم». پادشاه به مشاور خود گفت: «بگذار او به خانه برگردد، او می‌تواند در قصر با من زندگی کند. بهتر است که من یاد بگیرم پسر را دوست داشته باشم تا این که همه انرژی و منابع تاج و تخت خود را برای او در دور دست بفرستم».

افرادی که در گذشته افسرده بوده‌اند اغلب تلاش زیادی صرف راندن خاطرات، هیجان‌ها و تجارب منفی و اجتناب از آن‌ها می‌کنند. اجتناب از وقایع ناخوشایند و تلاش برای به حداقل رساندن ناراحتی، تلاش زیادی را (همان‌طور که پادشاه داستان متوجه آن شد) می‌طلبد. علی‌رغم اینکه این کار طاقت فرساست، بسیاری از افراد احساس می‌کنند که این راهبرد در گذشته برای آن‌ها کارآمد بوده است (که در واقع این انرژی به قیمت از پا در آمدن آن‌ها تمام می‌شود) پس چرا آن‌ها باید با اتخاذ راهبردهای دیگری خطر کنند؟

موضوع این جلسه شناسایی و ایجاد ارتباط کاملاً متفاوتی با تجربه ناخوشایند یعنی پذیرش آن است، که اجازه می‌دهیم بماند. کاری که در نیمه اول برنامه صورت می‌گیرد شرکت کنندگان را قادر می‌سازد تا بدانند که توجه‌شان در کجا پراکنده شده است و نسبت به آن آگاهی بیش‌تری پیدا کنند. آگاهی بازگشت به زمان حاضر است و با کمک تنفس توجه به اطراف معطوف می‌شود. هدف استفاده از این مهارتها، جلوگیری از عود و ایجاد یک رابطه متفاوت با زندگی است و نقطه ثقل این تلاشها گسترش رابطه‌ای متفاوت با تجربه است.

ایجاد رابطه‌ای متفاوت با تجربه

وجه مشخصه ارتباطی که فرد با تجربه خود برقرار می‌کند پذیرش و اجازه حضور به آن است، که این کار آسانی نیست. برای آماده سازی خود جهت این کار، طرح سه سؤال در ذهن می‌تواند سودمند باشد: ویژگی پذیرش / اجازه حضور چیست؟ چرا در جلوگیری از عود اهمیت دارد؟ چگونه می‌توان به بهترین وجه آن را ایجاد و مورد استفاده قرار داد؟

ویژگی پذیرش چیست؟

در نگاه اول، درک «پذیرش» برای بسیاری از شرکت کنندگان بسیار دشوار است. آیا پذیرش چیزی شبیه تسلیم نیست؟ در واقع، عکس این مطلب صحیح است. پذیرش یعنی پاسخ فعالانه یا مجوز حضور دادن به احساسات، قبل از اینکه به آن‌ها حمله کنیم و سعی در تثبیت یا تغییر آن‌ها داشته باشیم. اینکه به احساسات اجازه دهیم که در آگاهی بمانند بدین معنی است که شرکت کنندگان قبل از تصمیم درباره چگونگی پاسخ به احساسات، حضور ذهن داشته باشند. این کار تعهدی هشیارانه است که انرژی زیادی را می‌طلبد. به عبارت دیگر، تسلیم، به معنای منفعل بودن و درجاتی از درماندگی است.

با بیانی شاعرانه بهتر می‌توان مفهوم برقراری رابطه‌ای متفاوت با تجربه را درک کرد. مثلاً، نگرش پذیرش فعال را که به سادگی و عمیقاً در شعر مهمانسرای صوفی شاعر رومی قرن ۱۳ بیان شده در نظر بگیرید

ما شعر «مهمانسرا» را بطور کامل در جلسه پنجم می‌خوانیم تا نشان دهیم که بدنبال چه تغییر سریعی هستیم. شاعر در مورد یک رابطه مثبت فرضی با احساسات ناخواسته صحبت می‌کند و از عبارات و لغاتی مثل «خوش آمد گویی»، «رفتار محترمانه داشتن»، «دعوت کردن آن‌ها به داخل»، «سپاسگزار بودن»، استفاده می‌کند. آیا این دیدگاه امکان پذیر است؟ ممکن است ما واقعاً یک رابطه دوستانه با همه تجاربمان حتی تجارب سخت و ترس آور ایجاد کنیم؟

کادر ۱-۶

موضوع و برنامه کار برای جلسه ۵

موضوع

ارتباط متفاوت به معنی اجازه حضور به تجربه، دقیقاً همان طوری که هست، بدون اینکه در مورد آن قضاوت کنیم یا سعی داشته باشیم که تغییری در آن نسبت به آنچه هست ایجاد کنیم.

دستور جلسه

• چهل دقیقه تأمل نشسته - آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار؛ توجه به اینکه چگونه ما از طریق واکنشهایی که نسبت به افکار، احساسات، یا حس‌های بدنی نشان می‌دهیم با تجاربمان ارتباط برقرار می‌کنیم؛ بیان دشواریهایی که در طی انجام تمرین روی می‌دهد و توجه به تأثیرات آنها بر بدن و واکنش به آنها

• بازنگری تمرین

• بازنگری تکلیف خانگی

فضای تنفس و بازنگری آن

خواندن شعر رومی، «مهمانسرا»

• تماشای نیمه دوم فیلم ویدیویی MBSR و بحث در مورد آن

• فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای و بازنگری

• توزیع جزوات جلسه پنجم بین شرکت کنندگان

• تعیین تکلیف خانگی:

تأمل در وضعیت نشسته ۶ روز از ۷ روز هفته (از نوار تأمل روزهای ۱ و ۳ و ۵ استفاده نمایید و از نوار نشستن در سکوت در روزهای ۲ و ۴ و ۶ استفاده نکنید).

• فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - بطور منظم (۳ بار در روز)

• فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای (برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایندی می‌شوید).

آماده سازی و برنامه ریزی

علاوه بر آماده سازی شخصی به خاطر داشته باشید که برای نوار ویدئویی شفا از درون شعر مهمانسرا را به کلاس بیاورید

جزوه ۱-۶ خلاصه جلسه پنجم: اجازه / مجوز حضور.

جزوه ۲-۶ استفاده از فضای تنفس - دستورالعمل‌های گسترده

جزوه ۳-۶ تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه پنجم

جزوه ۴-۶ برگه ثبت تکلیف خانگی - جلسه پنجم.

کادر ۲-۶



«مهمانسرا»

هر دمی فکری چو مهمانی عزیز فکر را ای جان به جای شخص دان فکر غم گمراه شادی میزند فکر در سینه آید نوبه نو آن ضمیر رو ترش را پاس دار فکر غم را تو مثال ابر دان	آید اندر سینهات هر روز نیز ز آن که شخص از فکر دارد قدر و جان کار سازی های شادی می کند خند خندان پیش او تو باز رو آن ترش را چون شکر شیرین شمار جهد کن تا از تو او راضی رود
--	--

مولانا

حتی اگر تصور چنین موضعی برای ما سخت باشد، برداشتن یک گام آزمایشی در این جهت، می تواند با ارزش و دگرگون کننده باشد. این کار شامل مشاهده اموری مثل هیجان های شدید، به همان صورتی که هستند و بیرون نکردن آنهاست.

حتی گام دوم که شامل برخورد خوب با هر فکر، احساس، یا حس های بدنی است سخت تر می شود. این کار بر خلاف تمایل ما به تمایز قایل شدن و متفاوت عمل کردن در برخورد با امور لذت بخش از یک سو و امور نگران کننده از سوی دیگر است: ساکی سانترولی^۱ این مطلب را در این نکته گنجانده است: شعر ممکن است نگرش درونی را نسبت به اموری که با آن مواجه می شویم به ما بدهد و ما را ترغیب کند که احتمال کنار آمدن با اندوه و دردهای خود را در نظر بگیریم. این راه معمول ما در برخورد با ناملایمات زندگی نیست. اکثر مواقع تلاش ما صرف تکانه های پافشاری، اجتناب، یا کناره گیری می شود و روش های دیگر را نادیده می گیریم. آشکار شدن رویکرد قضاوتی یکی از موضوعات با ارزشی است که در این شعر وجود دارد.

1- Saki Santorelli

چرا پذیرش / اجازه حضور مهم است؟

پذیرش امر بسیار مهمی است زیرا اگر برخلاف آن عمل کنیم خطر بزرگی را پذیرفته‌ایم. عدم پذیرش احساسات، حس‌های بدنی و افکار منفی (ناشی از بی‌زاری) اولین حلقه زنجیره ذهنی است که می‌تواند سریعاً به مقاوم شدن الگوهای کهنه، خودکار و عاداتی مرتبط با عود افسردگی در ذهن منتهی شود. ما این مطلب را بارها در گفته‌های اشخاص مشاهده می‌کنیم: «من آدم احمقی هستم که اینگونه فکر می‌کنم» یا «من برای مقابله با آن اتفاق باید خیلی قوی باشم». در عوض، اگر به طور ارادی ارتباط دیگری که مملو از پذیرش / مجوز / اجازه حضور است را به تجارب ناخواسته خود برقرار کنیم بر بسیاری از اموری که پیش رو داریم تأثیر خواهد گذاشت. نخست، از طریق تقویت خود برای توجه ارادی تر، امکان پراکنده شدن توجهمان بطور خودکار توسط افکار و حالات عاطفی گذرا کمتر می‌شود. دوم اینکه، موضع اصلی ما نسبت به تجاربمان از «ناخواسته بودن» به «پذیرا بودن» تغییر می‌یابد. این کار باعث می‌شود که زنجیره پاسخهای عاداتی شرطی شده در اولین حلقه شکسته شود. سوم اینکه، برای فرد این شانس فراهم می‌آید تا ببیند که آیا افکار او دقیق هستند، درست می‌گویند یا خیر. توجه کنید که اگر به فکری مثل «چنان‌چه این شرایط ادامه یابد، فریاد خواهم زد»، به بهترین شکل ممکن اجازه دهید که تنها در ذهن بماند، چه تأثیری روی بدن خواهد داشت و به تغییراتی که لحظه به لحظه در شدت این فکر ایجاد شده و ضعیف می‌شود نگاه کنید. از طرفی پیش بینی اتفاق وحشتناکی که محتوای این فکر بود به تحقق نمی‌پیوندد. ما در جلسه ششم در مورد چگونگی کنترل افکار بیش‌تر صحبت خواهیم کرد.

چگونگی ایجاد و استفاده از پذیرش / مجوز / اجازه حضور؟

بسیاری از مباحث گذشته تلاشهای طاقت فرسای ما را برای تغییر ارتباط با تجارب و افکار بهبوده نشان می‌دهد. ممکن است بارها به بیماران گوشزد شده باشد که دوستانه تر، مهربان‌تر و پذیراتر باشند، اما سئوالی که باقی می‌ماند این است که چطور می‌توان این کار را انجام داد؟ این کیفیات تنها می‌تواند با ایجاد انگیزه و اشتیاق به این کار حاصل شود. بنابراین در این جلسه، ما راه متفاوتی برای یادگیری ارتباطی متفاوت را آزمون می‌کنیم. این کار از طریق تمرکز توجه / آگاهی بر تظاهرات تجارب دردناک میسر است.

در شروع این جلسه، به عنوان بخشی از تأمل در وضعیت نشسته دستورالعمل‌های روشنی را که با تمرین جلسات گذشته در تضاد است معرفی می‌کنیم. ما خاطر نشان می‌کنیم:

«تا بحال برای تمرکز توجه بر تنفس و بدن تمرین کردیم و به صورت آگاهانه متوجه احساساتی شدیم که در حین ورود و خروج هوا از بدن وجود داشت. بدیهی است که، آگاهی و توجه به جای تنفس به سایر افکار، حس‌های بدنی و احساسات پراکنده مبذول می‌شد. در چنین شرایطی، تا بحال گفته شد که بینید ذهن‌تان در کجا به سر می‌برد و سپس آرام و قاطعانه به تنفس توجه و بر تغییر مکان هوا در بدن تمرکز کنید.»

ولی کاری که باید در این جلسه انجام دهیم توجه به این است که چه وقت آگاهی ما به طور مکرر در همان جهت به جریان فکری خاص، احساسات، یا مجموعه‌ای از حس‌های بدنی معطوف می‌شود. وقتی توجه به شدت جذب موضوعی می‌شود و ذهن می‌خواهد دوباره به آن برگردد چه اتفاقی می‌افتد؟

یک راه «پذیرا بودن در برابر سختی» تمرین فکر کردن با روشی دو مرحله‌ای است: در مرحله اول، حضور ذهن آگاهانه لحظه به لحظه مهم‌ترین موضوع حال حاضر است و سپس، در صورتیکه ذهن مکرراً به جایی خاص، افکار، احساسات یا حس‌های بدنی خاص معطوف شد مجدداً آگاهی را به گونه‌ای ارادی به آن موضوع برگردانیم.

قدم دوم آگاهی از چیزی است که وجود دارد. بر اساس این مطلب، در این تمرین، پذیرش را معرفی می‌کنیم و با نقطه متضاد آن، عدم پذیرش آغاز می‌کنیم:

«ما می‌توانیم افکار، احساسات یا حس‌های بدنی خود را بپذیریم. اگر این افکار، احساسات یا حس‌های بدنی را دوست داشته باشیم سعی می‌کنیم که آن را حفظ کنیم، می‌خواهیم که باقی بمانند و به آن‌ها دل می‌بندیم. اگر آن را دوست نداشته باشیم، چرا که به نوعی یک احساس دردناک، ناخوشایند، یا ناراحت‌کننده است، سعی می‌کنیم که آن را کوچک کنیم، ترس، آزرده‌گی یا ناراحتی را از آن بزداییم و به آن فکر نکنیم. هر دوی این پاسخ‌ها با پذیرش تضاد دارد.»

«راهی که می‌توان از طریق آن بطور مهارت آمیزی با تجارب ناخوشایند ارتباط برقرار کرد، این است که به ذهن خود بسپاریم، این افکار در این جا هستند و به آن‌ها اجازه دهیم تا به همان گونه که هستند در لحظه حضور داشته باشند و تنها آن‌ها را در آگاهی نگاه داریم. در پاسخ به این روش، همان‌طور که در «مجوز / اجازه حضور» یا «حفظ آگاهی» توصیف شد، موضوع اصلی پذیرش حالت‌های حسی دردناک است. این حالت با واکنش خودکار نسبت به افکار یا هیجان‌ها در تضاد است.»

به ذهن آوردن عمدی دشواری / مشکلات

در این مورد، می‌توانیم هر وقت بخواهیم از مشکلاتی که بطور طبیعی در برنامه کلاس پیش می‌آید به عنوان موقعیتی برای تمرین برقراری ارتباط متفاوت با تجارب درونی استفاده کنیم. این مشکلات به نحو احسن مفید هستند و به همین دلیل است که ما از تجارب کسالت آور و آشفته سازی که پیش‌تر توسط شرکت کنندگان مطرح شد استقبال می‌کنیم. بیان چنین دیدگاهی خود می‌تواند تغییرات کلی را در ارتباط افراد با مشکلات ایجاد کند. ولی اگر هیچ تجربه تلخی در جلسه مطرح نشود، ما در این جلسه از شرکت کنندگان می‌خواهیم که بطور ارادی مشکلی را به «ذهن خود» بیاورند تا برقراری ارتباطی متفاوت را با آن تمرین کنند. مجدداً، انجام ارادی این تمرین، این پیام ذهنی را در بر دارد: هدف رهایی از مشکلات نیست. تمرین تأمل با تمایل کردن شرکت کنندگان برای پذیرش / اجازه حضور آغاز می‌شود:

«... راحت‌ترین راه رسیدن به آرامش باز ایستادن از تلاش برای تغییر امور است. پذیرش تجربه به معنی جای دادن آنچه که رخ داده در ذهن به جای تلاش برای ایجاد حالت دیگری است. از طریق پذیرش، ما به آگاهی واقعی از اینکه حال یعنی چه برمی‌گردیم. ما اجازه می‌دهیم که فکر حضور داشته باشد - تنها به چیزهایی که در لحظه حاضر اتفاق افتاده‌اند توجه کرده و آن‌ها را مورد مشاهده قرار می‌دهیم. این راهی جدید برای رویارویی با تجاربی است که تأثیر شدیدی بر توجه ما دارد.»

سپس از شرکت کنندگان می‌خواهیم که به سختی‌ها فکر کنند، با این هدف که توجه کنند افکار بر کجای بدن تأثیر دارند:

«خوب حالا می‌خواهیم، روی بعضی از افکار یا موقعیت‌ها تمرکز کنید - به نگرانی‌ها و افکار تنش‌زا و به احساساتی که در بدنتان ایجاد می‌شود توجه کنید.

... نسبت به حس‌های بدنی حضور ذهن آگاهانه داشته باشید... بطور ارادی توجه خود را به آن بخشی از بدن متمرکز کنید که حس‌ها در آن قسمت قوی‌تر هستند. از تنفس به عنوان وسیله‌ای برای انجام این کار استفاده کنید - دقیقاً همان‌طور که در تمرین واریسی بدنی انجام می‌دادید، آگاهی خود را به آن بخش از بدن معطوف کنید - همراه با عمل دم نفس خود را به آن قسمت از بدن فرو برید».

با مشخص کردن محلی که در آن‌جا حس‌های بدنی قوی‌ترین حالت را دارند و در حین بررسی محل تظاهرات بدنی مربوط به احساسات، می‌توانیم از هر گونه بی‌زاری موجود آگاه شویم. بنابراین مشاهده حس‌های بدنی که در مواقع مقاومت، دفاع، واپس‌زدن، دلهره و حالت فرح بخش وجود دارد امکان‌پذیر است. این حس‌های بدنی ابتدا به آگاهی آورده می‌شوند و سپس احساس «پذیرا بودن» و «ملایمتی» که در بازدم وجود دارد به آن‌ها منتقل می‌شود و قدم دوم رهایی از حس بی‌زاری است:

به محض اینکه توجه‌تان به حس‌های بدنی منتقل شد و موضوعی را در زمینه آگاهی خود در نظر گرفتید، به خود بگویید، بسیار خوب، هر چه که وجود دارد، خوب است. بگذار احساسش کنم. سپس در حالی که آگاهی خود از حس‌های بدنی را حفظ می‌کنید و با آن‌ها در ارتباط هستید، تنفس را ادامه دهید و آن‌ها را بپذیرید. اجازه دهید که باقی‌مانند. تکرار جملاتی مثل: این چیز خوبی است؛ هر چه که وجود دارد، خوب است. بگذار احساسش کنم، می‌تواند کمک‌کننده باشد. با حس‌های بدنی که از آن‌ها آگاه می‌شوید با

ملایمت رفتار کنید و نسبت به آن‌ها پذیرا باشید. در هر بازدمی به خود بگویید، «ملایم» و «پذیرا باش».

دستورالعمل‌ها به شرکت کنندگان این امکان را می‌دهند که در صورت تمایل در این حالت باقی بمانند:

«تا زمانی که توجه شما معطوف به حس‌های بدنی است آگاهی خود را بر این حس‌ها و ارتباط با آن‌ها متمرکز کنید. می‌توانید حس‌های بدنی و احساس تنفس را توأمآ در آگاهی خود نگاه دارید - همراه با حس‌های بدنی نفس بکشید. وقتی احساس کردید که حس‌های بدنی دیگر توجه‌تان را به خود معطوف نمی‌کنند، صد در صد توجه خود را معطوف به تنفس نموده و با تنفس ادامه دهید.»

سرانجام، در صورتیکه شرکت کنندگان متوجه هیچگونه واکنش بدنی به تجربه دردناک نشدند، ما برای انجام تمرین این دستورالعمل را خواهیم داد:

«در صورتیکه در چند دقیقه بعد، هیچگونه حس بدنی قابل توجهی به وجود نیامد، سعی کنید این تمرین را با هرگونه حس بدنی که متوجه آن می‌شوید حتی اگر ارزش خاصی نداشته باشد انجام دهید.»

در این روش، هدف، تمرین دست‌یابی به پیامدهای معکوس کردن تمایلات عادت‌ی ذهن است که طی آن تلاش می‌شد تا تجربه دردناک / دشوار برطرف و یا کنار زده شود. این هدف از طریق آوردن آگاهی ارادی (آگاهی ملایم، با مهربانی، دوستانه) به چگونگی تظاهرات تجربه دردناک در بدن تحقق می‌یابد، تجاربی که حس‌های بدنی ناخوشایندی همراه آن‌ها است. در این روش، فرد عادت قبلی یعنی تلاش برای کنار گذاشتن افکار دردناک و ناخوشایند را معکوس کرده و یک دیدگاه پذیرا و دوستانه را اتخاذ می‌کند. داشتن کنجکاوی اندکی به امور، به خودی خود، بخشی از پذیرش محسوب می‌شود. حفظ امور در آگاهی، بطور ضمنی موضوعی است که ما می‌توانیم با آن مواجه شویم، آن را در نظر بگیریم و با آن کار کنیم. هم‌چنین، رهاسازی حالت بی‌زاری در بدن می‌تواند آسان‌تر و با نیازهای شرکت

کنندگانی که قبلاً افسرده بوده‌اند مرتبط تر باشد، زیرا این کار بر افکار منفی استوار است. تمرکز بر بدن می‌تواند برای پیش‌گیری از گرفتار شدن در زنجیره الگوهای نشخوار فکری کمک‌کننده باشد اما این کار بسیار دشوار است. به مشکلی که یکی از افراد هنگام صحبت در مورد این تمرین در کلاس مطرح کرد توجه کنید.

شرکت‌کننده: برای من گفتن عبارت «این کار خوبی است» دشوار بود. چون وقتی که می‌گویم بسیار خوب است واقعاً، بسیار خوب نیست. من این کار را در مورد صدای سگ‌های همسایه انجام دادم.

امروز این اتفاق دوباره افتاد. آن‌ها مدام پارس می‌کردند. وقتی این همسایه‌ها بیرون از منزل هستند، یا گاهی حتی وقتی در منزل به سر می‌برند سگ‌ها را بیرون از خانه می‌بندند و آن‌ها همه روز پارس می‌کنند و زوزه می‌کشند. من سعی کردم که تنفس کنم ولی نهایتاً، فقط توانستم خانه را ترک کنم. آن کار هیچ سودی نداشت. به آن‌ها تلفن زدم ولی تلفن روی پیغام گیر بود. در خانه آن‌ها را زدم، ولی کسی جواب نداد. در نهایت فقط توانستم خانه را ترک کنم. در حال حاضر، برای من سخت است که به چنین اتفاق تعرض گونه‌ای بگویم، «آن خوب است». من اصلاً امروز نمی‌توانم این کار را انجام دهم.

آموزش دهنده: این جمله تنها به عنوان راهی است که در لحظات خاصی به شما کمک می‌کند تا به توازن برسید. غرض از این جمله واقعاً تعمیم آن به همه شرایط دنیا نیست. داستان زیر را یک معلم معروف آمریکایی در مورد مدی‌تیشن نوشته است. او در هند بسر می‌برد و بعد از تلاش‌های بسیار زیادی، توانست خانه ایده‌آل کوچکی را در بالای کوه پیدا کند و چند ماهی آن را برای آرامش مطلق و سکوت و استراحت اجاره کند. یک روز بعد از اینکه وی در آن‌جا اقامت گزید، ۲۰۰ متر پایین‌تر گروهی از دختران و پسران آمدند و بلند گویی را در نقطه‌ای که بر همه جا مسلط بود نصب کردند و موسیقی پاپ انفجاری را از ساعت ۶ صبح تا ۱۰ شب پخش کردند.

شوکت‌کننده: شرط می‌بندم که آن‌ها سگ هم داشتند!

آموزش دهنده: صدای سگ‌ها و موسیقی پاپ، همه اینها از بلندگو پخش می‌شد! این واقعه مثل شما برای او رخ داد. روزها و هفته‌ها طول کشید تا اینکه

او به این نتیجه رسید «این تنها حالتی است که در حال حاضر می‌تواند وجود داشته باشد». پذیرش چیزی نیست که شما بتوانید بلافاصله به آن دست پیدا کنید. برای جلوگیری از راه اندازی گستره‌ای از پاسخ‌های خودکار نیاز به تلاش زیادی است.

روشن است که این شرکت کننده نه تنها اوقات سختی را با همسایگانش گذرانده بود، بلکه حتی نتوانسته بود درک کند که آمدن به کلاس چگونه می‌تواند به او کمک کند. اما به این نکته نیز توجه کنید که تنها صداها او را ناراحت نمی‌کرد بلکه واکنش خودش هم ناراحت کننده است. به گونه ای، بیم آن می‌رود که کلاسها به این احساس که وی به خوبی از عهده کنترل شرایط برنیامده است دامن بزنند.

شرکت کننده: من احساس می‌کنم که شکست خورده‌ام زیرا نتوانسته‌ام که با آن مقابله کنم. من تنفس را انجام دادم و کارهای دیگر را هم همینطور و بعد فقط باید خانه را ترک می‌کردم، چون نمی‌توانستم هیچ چیزی را تحمل کنم. فکر کردم: «این یک شکست است، از آن فرار کن»، اما این تنها کاری بود که در آن زمان می‌توانستم انجام دهم.

در این جا می‌توانیم ببینیم که افزون بر مشکل صدا، او به واکنش خود توجه کرده و بطور خشنی خود را مورد قضاوت قرار داده است. اما آیا او با این فرار واقعاً «شکست خورده است»؟ درمان‌گر بر این نکته تأکید می‌کند.

آموزش دهنده: این بسیار بسیار مهم است. ممکن است آن تنها کاری بود که شما توانستید انجام دهید، اما آیا این یک شکست است؟ این کاری است که باید برای آن آماده شوید. دلیل اینکه در مورد این فرد برایتان صحبت کردم، این بود که متوجه شوید او نیز فوراً نتوانست با شرایط مقابله کند و به همین دلیل گفتن این جمله که: «این یک شکست است» اضافی است و می‌تواند مشکلات بیش‌تری برای شما ایجاد کند.

شرکت کننده: بله، آنچه که برای من اتفاق افتاد این بود که می‌خواستم در آن واحد چندین کار را در خانه انجام دهم. هر بار که من تلفن می‌زدم و پیغام گیر پاسخ می‌داد، خشم زیادی بر من غلبه می‌کرد.

آموزش دهنده: ممکن است شما قادر نباشید که در مورد صدا کاری انجام دهید، منظور من این است که، شما هر کاری را که می‌توانستید انجام دادید، به

آن‌ها زنگ زدید، در را کوبیدید و هیچ اتفاقی نیفتاد؛ اما شما هنوز این امکان را داشتید که در مورد حالت درونی خود کاری انجام دهید.

شرکت کننده: موافقم، اگر بخواهم صادقانه بگویم دلیل اینکه هنوز این‌جا هستم نیز همین است، می‌دانید دریافته‌ام تمرین تنفس به این معنی است که آشفتنگی برای مدت طولانی دوام نخواهد یافت. وقتی که برگشتم و خانه ساکت بود و تمام مدت مضطرب بودم، با خودم فکر می‌کردم «خدایا، کی دوباره آن صداها شروع خواهد شد؟ این نکته خوبی است.

آموزش دهنده: می‌دانید، گسترش پذیرشی که ما در این‌جا در موردش صحبت می‌کنیم، خیلی مشکل است. اما اگر فقط هر لحظه به خاطر داشته باشیم که به بهترین شکل می‌توانیم آن را ایجاد کنیم، می‌توانیم چیزهای سودمند زیادی کسب کنیم. طبیعی است که نگران باشیم، دستورالعمل کار کردن از طریق بدن با به ذهن آوردن یک موقعیت دشوار ممکن است بیش‌تر از این که وضعیت را بهبود بخشد آن را بدتر کند. ولی دلیل ما این است که دقیقاً مثل تمرین یوگا برای کار با عضلات در حین کشیدگی آن‌ها، شرکت کنندگان ممکن است به کار کردن با افکار که موجب حالت‌های خلقی منفی (و پیامد آن‌ها در بدن) می‌شوند و آگاه بودن از آن‌ها نیاز داشته باشند.

گزارش زیر نشان می‌دهد که چگونه یکی از شرکت کنندگان بعد از تلاش‌های زیادی توانست تا یک واقعه منفی را به ذهن آورد و سپس به اثر آن در بدن توجه کند (با آگاهی از آن، تمرکز تنفس بر آن و حفظ آن در حوزه وسیع‌تری).

شرکت کننده: وقتی شما این دستورالعمل را گفتید، فکر کردم، «من مطمئن نیستم بتوانم این کار را انجام دهم. من نمی‌توانم در مورد چیزی فکر کنم» و نگران شدم که این تمرین را از دست خواهم داد. سپس، ناگهان، چیزی به ذهنم رسید و آن در مورد پسر بود که به تازگی برای ما اوقات تلخی به وجود آورده بود او تمام مدت در خارج از خانه و با کسانی که ما به آن‌ها اعتماد نداریم به سر می‌برد. دو ماه پیش یک بحران واقعی داشتیم که پلیس هم در آن درگیر شد. به محض اینکه این فکر به ذهنم رسید، می‌دانستم که خیلی سخت است تا دوباره

سعی کنم این فکر را از ذهنم بیرون کنم. سعی کردم که اصلاً به آن فکر نکنم، ولی هر بار که این کار را می‌کردم، فکر می‌کردم که، «کجای کار من اشتباه است؟» دستورالعمل بعدی، آگاه شدن از چیزی است که در بدن اتفاق می‌افتد؛ این آگاهی برای او اتفاق افتاد حتی عمیق‌تر از آنچه که او می‌خواست.

شرکت کننده: ولی، وقتی شما گفتید، «چه احساسی در بدن دارید؟» واقعاً وحشتناک بود. من دریافتم این واقعاً همان احساسی است که در موقع فکر کردن به این که در خانواده چه اتفاقی افتاده در من ایجاد می‌شود و سپس شما گفتید، «بدن شما چه کاری می‌کند؟» در آن زمان، لحظه‌ای بود که تنفس من به کلی قطع شد و شما گفتید، «بینید که تنش چیست؟» و من فکر کردم، «بله اطراف این جا پر از تنش است».

آموزش دهنده: سپس تغییری به وجود آمد. دستورالعمل این بود که آگاهی و تنفس را به آن قسمت از بدن بیاورید که بیشترین تنش را دارد. این تجربه متحول کننده‌ای برای او بود.

شرکت کننده: و سپس وقتی شما گفتید که تنفس را به درون آن عضو ببرید، این کار واقعاً خوب بود زیرا باعث شد که برای آن جایی باز کنم. قبلاً، به نظر می‌رسید که تمام بدنم واقعاً تنیده و گرفته است. سپس شما گفتید «تنفس را به درون آن ببر» و ناگهان با آمد و رفت هوا به داخل آن گویی که به یک فضای خالی بزرگ تبدیل شد.

می‌دانید، مثل زمانی که از تعطیلات برمی‌گردید و خانه بوی نامطبوعی گرفته و شما پنجره‌ها را باز می‌کنید که هوا جریان پیدا کند... خوب، احساسم شبیه آن بود... داشتن در و پنجره‌های باز و پرده‌های کنار زده و هوایی که وارد و خارج می‌شود. و این واقعاً تعجب آور بود. تنشی که در مورد پسرم داشتم هنوز آن‌جا بود، می‌دانید، من فکر کردم، «آه، شما هنوز آن‌جا هستید، ولی اشکالی ندارد، باد در حال وزیدن است و همه چیز مرتب است».

آموزش دهنده: پس علی‌رغم اینکه آن‌ها هنوز آن‌جا بودند، فضای بیش‌تری وجود داشت؟

شوکت کننده: اوم. بله و من می توانستم آن را ببینم. هنوز کمی احساس تنیدگی در بدنم داشتم، اما بسیار کمتر شده بود و اطراف آن پراز هوا بود. در ابتدا، این همه چیز بود. زیرا بسیار تنیده بودم، می دانید، هیچ چیز دیگری در آن جا نبود.

سپس مربی می تواند از تجربه این شرکت کننده برای نشان دادن یکی از موضوعات مرکزی رویکرد حضور ذهن استفاده کند و شرکت کننده با دادن توضیحات زنده از کاهش میزان مشکلش، پاسخ می دهد و خاطر نشان می کند که اشتیاقش برای یافتن راهی دیگر که بتواند با مشکلات کنار بیاید افزایش یافته است.

آموزش دهنده: این دقیقاً همان چیزی است که این جا در مورد آن صحبت می کنیم. این واقعاً مثال خوبی بود زیرا سعی در فرار از این حالات نبود. همیشه چیزی وجود دارد که مطرح باشد. همیشه چیزی هست که آشفته کننده یا دردناک باشد. انجام این تمرین به معنای نداشتن احساسات بد نیست، بلکه این واقعاً همان طور که شما شرح دادید - داشتن فضای بیش تر در اطراف احساسات، به گونه ای است که ناراحتی و پریشانی بیش از سطح توان شما است ولی تنفس هم در آن جا وجود دارد.

شوکت کننده: وقتی با آن ها همراهی کردم، آن ها همانند انبوهی از تخته سنگ های محکم بودند. آن ها عظیم بودند. آن ها محکم تر از آن بودند که بتوانید اطراف آن بچرخید، ولی سپس آب رفتند و به اندازه یک سنگ کوچک شدند. آن هنوز سنگ بود... ولی کوچک بود. این واقعاً خوب است زیرا فکر می کنم، احتمالاً، من این مورد و اموری را که از آن نشأت می گرفت کنار زدم و اجازه ندادم که کاملاً به سطح بیاید. قبلاً اجازه نمی دادم که آن جا بماند و فکر می کنم که همین باعث می شد که بر من فائق شوند.

آموزش دهنده: به نظر می رسد که قبلاً آن ها شما را تصاحب می کردند یا...؟ شوکت کننده: بله، اینگونه فکر می کنم. بله، احتمالاً آن ها مرا تصاحب می کردند. این بیش از اندازه بود و همینطور واکنش من نسبت به آن ها زیاد بود.

خوب، قبل از این دوره، تنها تنیده می‌شدم و آن را کنار می‌زدم و حتی با آن مواجه نمی‌شدم.

آموزش دهنده: و حالا...

شرکت کننده: و حالا - حالا همه این هوا را به آن جا می‌برم.

آموزش دهنده: این بسیار عالی است، این طور نیست؟ بر اساس عقل سلیم، اینکه این چیزها آن جا هستند ترسناک نیست. می‌دانید، هنوز ناخوشایند است. اگر بتوانید از همه موضوعات منفی خلاص شوید، خیلی عالی است. ولی این غیر ممکن است، اما شما حالا بیش تر می‌توانید به آن‌ها اجازه دهید که این جا حضور داشته باشند و احساس له شدن به وسیله آن‌ها را ندرید.

شرکت کننده: بله و من شروع به فکر کردم، «آه، ممکن است من دوباره این کار را انجام دهم، فقط سعی کنم که آن را دوباره انجام دهم». این بسیار شگفت انگیز است زیرا در گذشته، هرگز فکر نمی‌کردم، که «آه، من این احساس را دوباره خواهم داشت».

آموزش دهنده: اوم. پس این خیلی متفاوت است. شعر خوش آمدگویی به هر مهمانی را که از در وارد می‌شد به خاطر آورید این شعر همانند پذیراتر شدن شما نسبت به همه حالت‌های مختلف است.

شرکت کننده: بله.

آیا این «پذیرش» است یا راه دقیق تثبیت امور

یکی از موارد ظریف و دشوار چگونگی پذیرش امور به گونه‌ای است که یک نوع ضمنی، «تثبیت» تلقی نشود. تمایز بین تثبیت و پذیرش موضوعی است که فهم آن مشکل است، شاید به این دلیل که افراد فکر می‌کنند پذیرش امور، اغلب به تغییرات مثبتی منتهی می‌شود. بنابراین پذیرش به پیامدهای مثبت متصل است. طبیعی است که افراد سعی در بازآفرینی چنین پیامدهای مثبتی داشته باشند و از «پذیرش» به عنوان بخشی از «دست به کار شدن/ واداشتن» صحبت کنند و آن را وسیله‌ای برای دستیابی به آرامش و خوشحالی بدانند. در بخش بعدی، ما می‌خوانیم که، چگونه اعانه جمع کن حرفه‌ای متوجه می‌شود در کنترل بعضی از استرس‌های

مرتبط با کار خود پیشرفت کرده است. نخست به نظر می‌رسید که سبک قدیمی مقابله، که بصورت پرت کردن حواس یا پس زدن فکر بود کارها را برای او آسان‌تر می‌کرد. اما، با خواندن مجدد متن و در نظر گرفتن موضوع این جلسه، کاملاً واضح است در بعضی از سطوح، او از تمرکز بر تنفس برای تثبیت موقعیت دشوار استفاده می‌کند، بدون اینکه تغییر واقعی در ارتباط با پذیرش به وجود آمده باشد.

«این فرد در سر کار خود کارهای نسبتاً احمقانه‌ای را انجام می‌داد. من در یک شرکت جمع‌آوری اعانه کار می‌کردم. او در حال نوشتن یک درخواست برای پست جدید بود، اما درخواست را به مسئولین اداره نداد تا به آن رسیدگی کنند. داشتم سعی می‌کردم تا مراحل را که او باید طی کند برایش توضیح دهم. از جهات دیگر، ما برای پست تبلیغ صاحب نظری نداشتیم. او متوجه این مطلب نشد. من بیش‌تر و بیش‌تر کار می‌کردم و با خودم فکر کردم، «خیر، من سعی کردم که تنها تمرکز کنم، ذهنم را تعطیل کردم و فقط بر تنفس خود متمرکز شدم». آن کار را کردم و ذهنم دوباره به آن برگشت. به خود گفتم، نه، زود باش برگرد و او برگشت.

مثل سرویس رفت و برگشت بود! ولی متوجه شدم که این کار مرا خوشحال می‌کرد زیرا به جای اینکه حدود یک ساعت هوا را به درون ببرم، خیلی سریع صورت گرفت. این چیزی است که واقعاً برایش خوشحال شدم. ولی بعد از آن با خودم فکر کردم، «نه، من در مورد آن اصلاً فکر نکردم، این کار بطور مداوم انجام نشد».

منظور این است که ممکن است استفاده از تنفس برای فرار، تثبیت، یا اجتناب از امور به خاطر عدم تمایل به تغییر صورت گیرد. به اظهار نظر زیر توجه کنید:

«وقتی دوباره بر تنفس متمرکز شدم، این کار مرا از احساسات بد دور کرد و سپس شروع به فکر کردن با خودم کردم، آه، من واقعاً چیزهای زیادی دارم که مرا دچار افسردگی می‌کنند و من به زودی به همه آنها خواهم پرداخت و کمی از احساسات را تجربه کردم». گاهی تمرین برقراری ارتباط متفاوت با تجارب آشکار از حالت اولیه خود خارج می‌شود. میشل گزارش زیر را وقتی پس از یک عمل جراحی معمولی پدرش به دیدن او رفت تهیه کرد:

«من دوشنبه گذشته داشتم برای دیدن پدرم به بیمارستان می‌رفتم. شما وقتی به آنجا می‌روید، اصلاً نمی‌دانید که با چه چیز روبرو خواهید شد.

شما پیغامهای پیچیده‌ای دریافت می‌کنید. بنابراین یکشنبه صبح، من دلوپس و بیمناک از خواب بیدار شدم. فکر کردم، یک واقعه ناخوشایند، یک واقعه ناخوشایند، یک واقعه ناخوشایند، درست، همان حالتی که قبلاً داشتم. با خود گفتم، نفس را به داخل ببر و آرام باش.»
توجه داشته باشید که تا اینجا، به نظر می‌رسد میشل از تنفس برای آرامش و برای تثبیت استرس خود استفاده کرده است. سپس تغییری اتفاق می‌افتد:

«... اما در واقع، فکر کردم، حالا، واقعاً تو به چه فکر می‌کنی؟ واقعاً خوشحال بودم زیرا داشتم به اضطرابی که در دلم بود و به دستهایم که مشت شده بودند فکر می‌کردم و اینکه من با نفس کشیدن مشکل دارم.»

به استفاده از مرحله «آگاهی یافتن» از تنفس عمیق و آوردن ارادی آگاهی به حس‌های بدنی، میشل توانست که نگرشی آرام و دوستانه نسبت به آنچه که داشت اتفاق می‌افتاد داشته باشد.

«... و سپس شروع به تنفس کردم... و آن پیشرفت نکرد... آن پیشرفت نکرد. من واقعاً خوشحال بودم زیرا آنچه که داشت اتفاق می‌افتاد این احساس را به وجود می‌آورد که همه چیز خارج از کنترل نیست. بعد از آن، همه چیز فوراً درست نشد - آن‌ها هنوز آن‌جا بودند - ولی این کار کمک کرد، این کار کمک کرد.»

فضاهای تنفس

ما در این اظهار نظرها می‌توانیم ببینیم که بعضی افراد فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را به عنوان راهی برای متوقف کردن و جمع کردن خود در درون موقعیت‌های مزاحم تصور می‌کنند، این کار به بعضی از افراد شانس مشاهده شفاف‌تر یک مشکل (و بهترین کاری را که می‌توان در مورد آن انجام داد) را می‌دهد و در این صورت آن‌ها در راه‌های قدیمی‌تر و افسرده ساز گیر می‌افتند. هدف ما از تنفس عمیق این است که در صورت امکان، این کار چیزی فراتر از یک توقف موقت باشد. از طریق ترغیب افراد برای خارج شدن از حالت هدایت خودکار، آن‌ها از «این‌جا و اکنون»، تنفس و حس‌های بدنی خود آگاه می‌شوند، که این می‌تواند به عنوان تغییری در کیفیت آگاهی از احساسات یا افکار محسوب شود: جلا دادن به دیدگاه فرد به او این امکان را می‌دهد که دیدگاه وسیع‌تری از تجارب خود داشته باشد و در آن‌ها گرفتار نشود.

بار دیگر، عقیده بر این است که بر آگاهی از حس‌های بدنی که همراه هر گونه افکار تنش‌زا و هیجان‌آور حضور دارند تمرکز شود. از آنجایی که فکر و احساس با هم همپوشی دارند، احتمال دارد که فرد آگاهی خود را بر آنچه که با آن بیش‌ترین دشواری را دارد تمرکز کرده و آن را افزایش دهد. از این‌جا به بعد شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند تا احساس «پذیرا بودن در برابر سختی‌ها» را نیز به فضای تنفس خود اضافه نمایند. افزون بر دستورالعمل ابتدایی که در قدم سوم بیان شد، در ادامه، دستورالعمل‌های دیگری نیز ممکن است اضافه شود:

«اجازه دهید که توجه‌تان به کل بدن خصوصاً به هر گونه احساس ناراحتی، تنش، یا مقاومت گسترش یابد. اگر این حس‌ها در آن‌جا وجود دارند، همراه با عمل دم با هر تنفسی آگاهی را به آن قسمت‌ها بیاورید. پس از آن هوا را به بیرون بفرستید، با هر بازدمی ملایم‌تر و پذیراتر شوید. با هر بازدمی به خود بگویید، «این احساس، احساس خوبی است، هر چه که هست خوب است، بگذار آن را حس کنم».

یادداشتی برای احتیاط

شرکت‌کنندگان در نحوه استفاده از روش فضای تنفس مقابله‌ای شیوه‌های متفاوتی دارند. بعضی از افراد به عنوان یک «دریچه برای فرار» به آن نگاه می‌کنند که از طریق آن پیش از اینکه دوباره به مشغله‌های زندگی‌شان برگردند بتوانند خلوت کنند و آرامش کسب کنند. بعضی دیگر برای توجه و خروج از مکرراتی که در آن گیر کرده‌اند، آن را به عنوان موقعیتی برای تمرکز آگاهی بر آنچه در حال وقوع در لحظه حاضر است نگاه می‌کنند، بنابراین آن‌ها می‌توانند با مشکلاتی که انتظارشان را می‌کشند به گونه دیگری ارتباط برقرار کنند. شواهدی مبنی بر این وجود دارد که استراتژی اول، علی‌رغم اینکه مزایای کوتاه مدتی دارد، در درازمدت سودمند نیست. شاید به این دلیل که این روش دیدگاه افراد را در مورد آنچه باعث می‌شود تا احساس استرس و فشار افزایش یابد تغییر نمی‌دهد. ثابت شده که استراتژی دوم رویکرد ماهرانه‌تری در استفاده از فضای تنفس است. در این رویکرد چه اتفاقی می‌افتد؟ یک مثال می‌تواند کمک‌کننده باشد.

برای اکثر ما پیش آمده که بارها زیر بارانی سیل آسا مانده باشیم و به دنبال یک پناهگاه، شاید به کیوسک تلفن یا درگاه یک مغازه دویده باشیم. گاهی ما فقط از اینکه زیر باران نیستیم خوشحالیم و به این امید که باران متوقف شود، برای مدتی آن جا می‌ایستیم. ما در آن لحظه خیس نمی‌شویم، ولی اگر باران ادامه یابد، می‌دانیم که دیر یا زود باید با آن مواجه شویم؛ آنچه که سعی می‌کنیم از آن فرار کنیم هنوز وجود دارد. ممکن است دوباره به زیر باران برگردیم و به خاطر اینکه خیس می‌شویم به آرامی به آن دشنام دهیم. گاهی ممکن است ما به روش دیگری پناه ببریم. با اطلاع از اینکه خیس می‌شویم در زیر باران مدتی بایستیم، به این امید که به زودی متوقف خواهد شد، اما متوجه می‌شویم که هیچ نشانی از توقف باران نیست و خیس شده‌ایم. ما خاطر نشان می‌کنیم که اگر برای خیس شدن غصه دار شوید این تنها ناراحتی شما را بیش تر می‌کند. ما امید خود را برای بند آمدن باران پایان می‌دهیم این کار کمک می‌کند که از فاصله نزدیک‌تری به خود باران نگاه کنیم. باران خصوصیات جذاب‌تری دارد تا اینکه تنها فکر کنیم که همه چیز را خیس می‌کند. ما به زیر باران برمی‌گردیم. باران بند نیامده است، اما رابطه ما با آن، همه تجربه ما را تغییر داده است.

آیا این بدان معنی است که اگر ما رویکرد اول را برگزینیم و برای خودمان سرپناهی بیابیم، در «امتحان رد» شده‌ایم؟ نه هرگز این طور نیست، زیرا هیچ کس از داشتن چنین افکاری ایمن نیست. بلکه آن‌ها تنها به عنوان موقعیت‌های دیگری برای آگاهی از این است که چقدر خوب می‌توان با تجارب مرتبط شد. درست همان طوری که ما می‌توانیم به راه‌های متفاوتی به مهمانان خوش آمد بگوییم، می‌توانیم فرش استقبال برای احساسات شکست نیز پهن کنیم - حتی شکست در خوش آمد گویی به آخرین مهمان! اما، یادگیری داشتن ارتباط متفاوت نیاز به تمرین زیادی دارد.

حضور ذهن و درد مزمن

در MBSR بیماران می‌آموزند که چگونه با مشکلاتی مثل یک درد مزمن، فشار خون بالا، یا اضطراب رفتار کنند. بیماری که کمر درد مزمنی ناشی از سه تصادف جداگانه داشت و هر سه آن‌ها به ستون فقرات او آسیب وارد کرده بود، نیز توانست از MBSR استفاده کند. برای این بیمار نیز موضوع «مجزو» و «اجازه حضور» مانند پیشگیری از افسردگی حیاتی است. شرکت

کنندگان MBCT روشهای برقرار ارتباط متفاوت با دردها را می آموزند و این باعث می شود که درمان گر موقعیت های بیش تری برای تأکید بر پیام های کلیدی خاص داشته باشد.

«... تغییر اصلی واقعاً حذف درد نیست، بلکه هدف کاهش پریشانی ناشی از درد است.

عبارت کلیدی در همه روشهای برقراری ارتباط متفاوت با دردها این است: بسیار خوب، شما این جا هستید. بگذارید جلوتر بیایم. باز کردن در مهمانسرا؛ پهن کردن فرش استقبال» این مثال کاملاً عینی موقعیت بسیار مناسبی را برای آزمون برقراری ارتباط متفاوت با امور فراهم می کند:

«موقعیت هایی مثل درد مزمن وجود دارند، که در مورد آن ها ماهرانه ترین کاری که می توان انجام داد پذیرش است. موقعیت های دیگری وجود دارند (افسردگی بطور آشکار یکی از آنهاست) که می توان کارهایی در مورد آن ها انجام داد. با وجود این، برای برقراری رابطه متفاوت، همیشه قدم اول، پذیرش است. زیرا اغلب قدم اول برای انتخاب سودمندترین کار، کافی است.»

در این جلسه برقراری ارتباط متفاوت با افکار را مطرح می کنیم و به دلیل اینکه تکرار این موضوع حائز اهمیت است آن را بارها و بارها تکرار می کنیم.

«هفته گذشته، که داشتیم در مورد تمرکز تنفس بر حس های دردناک صحبت می کردیم، من سعی می کردم که آن را تثبیت کنم، این همان کاری بود که من انجام می دادم. این یک کار جسمی است، ولی اگر بخواهید برای ذهن هم کاربرد دارد و حتی می توان آن را برای درد بکار برد. بسیار خوب، این همان کاری است که باید انجام شود. اگر خواستید می توانید این کار را در مورد موضوعاتی مثل افسردگی و اضطراب انجام دهید.

دست نوشته زیر را کسی نوشته است که به تغییرات سریع در MBCT اذعان دارد. درست بر روی مشکلی که در ذهنتان دور می زند انگشت گذاشته و مدام به آن فکر می کنید. در این مورد اکثر آدم ها با خودشان می گویند: من نمی خواهم بگویم که روی مشکلم انگشت گذاشته ام آن ها وانمود می کنند که این کار کاملاً عاقلانه است و با خودشان می گویند: من واقعاً سعی نمی کنم که روی آن انگشت بگذارم اما... به هر حال ما روی مشکلاتمان انگشت گذاشته ایم.

او به یکی از اصلی‌ترین موضوعات زیربنایی در کل برنامه اشاره کرده است. از آن‌جا که افراد تمایل دارند تا بر مشکلات متمرکز شوند خطر گیر افتادن در چرخه افکار خودکار مربوط به آرمانی عمل کردن را پیش روی خواهند داشت. پس خود (و تلاش‌هایشان برای تثبیت امور) را اندکی شکست خورده می‌یابند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، به روش «دست بکار شدن / واداشتن» بازگشته، در صورت مؤثر نبودن تأمل ممکن است به نشخوارهای ذهنی پایان داده و راحت‌تر بتوانند همه چیز را رها کنند.

MBCT بر اساس این عقیده (در موضوع طبق برنامه پیش رفتن) استوار است که می‌گوید همیشه برای رسیدن به چیزی بهترین راه را انتخاب کنید و هرگز سعی نکنید که راه دیگری را بروید. ولی راهی را باز کنید که واقعاً مسایل را در زمان حال در نظر بگیرد. این کار باعث می‌شود که در هنگام واکنش از الگوهای عادت‌ی برای دیدن و فکر کردن استفاده نکنید.

یادداشت پایانی

داستان پادشاه و سه پسرش، که این فصل را با آن آغاز کردیم، به ما نمی‌گوید که چگونه امور خاتمه می‌یابند. پادشاه به این نتیجه رسید که دور نگاه داشتن پسرش موجب هدر رفتن بسیاری از منابعش می‌شود که این اولین قدم بود. اما ما هنوز خبر نداریم که آیا او فقط به تحمل کردن پسرش رضایت داد، یا اینکه یک تغییر اساسی در مورد پذیرش امور ناخوشایند و زندگی با آن‌ها ایجاد نمود. این ابهام سئوالی را به ذهن متبادر می‌کند: کدامیک از این نگرشها با احتمال بیش‌تری آرامش پادشاه را بر هم می‌زنند؟

جزوه ۱-۶



خلاصه جلسه پنجم: اجازه / مجوز حضور

خط مشی اساسی در این تمرین حضور ذهن داشتن از تجربه لحظه به لحظه است. بنابراین اگر ذهن مکرراً به جای خاصی یا افکار و احساسات و حس‌های بدنی خاصی معطوف می‌شود، در قدم اول، باید توجه آرام و دوستانه‌ای به آنها داشته باشیم. داشتن بهترین ارتباط ممکن با آنچه که در بالا گفته شد دومین گام است.

ما اغلب می‌توانیم با افکار، احساسات یا حس‌های بدنی به روش واکنشی و بدون پذیرش آنها همراه باشیم. اگر ما این روش را انتخاب کنیم، به این معنی است که تمایل داریم که آنها را حفظ کنیم و به آن وابسته شویم و یا اگر حتی این روش را نپسندیم به این معنی است که می‌خواهیم ترس، آزرده‌گی یا آزار را کنار بگذاریم. در هر دو مورد واکنشهای ما مخالف پذیرش است.

راحت‌ترین راه آرامش، نخست عدم تلاش برای تغییر امور است. پذیرش تجارب به معنی پذیرش هر آنچه در حال وقوع است به جای اینکه بخواهیم شرایط دیگری را به وجود آوریم. از طریق پذیرش، ما از هر آنچه در زمان حال می‌گذرد آگاه می‌شویم و به آن اجازه حضور می‌دهیم. ما فقط به هر آنچه که وجود دارد توجه می‌کنیم و آن را مورد مشاهده قرار می‌دهیم، این راه برقراری ارتباط با تجاربی است که توجه ما را به خود جلب می‌کند.

مثلاً، اگر توجه کنید که آگاهی شما بر تنفس (یا سایر کانون‌های توجه)، یا حس‌های خاص بدنی ناراحت و یا هیجان‌ها معطوف شده است، قدم اول این است که با حضور ذهن از آن حواس بدنی آگاهی یابید، تا بتوانید کانون توجه خود را بطور ارادی به آن قسمت از بدن معطوف کنید که در آن قسمت قوی‌ترین حس‌ها وجود دارد. تنفس وسیله کارآمدی برای این کار است. درست همان‌طوری که در واریسی بدنی انجام دادید، می‌توانید آگاهی‌تان را آرام و دوستانه همراه با عمل دم به آن قسمت ببرید و با عمل بازدم آن را بیرون دهید.

به محض اینکه توجه‌تان به حس‌های بدنی جذب شد و آگاهی شما به موضوعی معطوف شد، به خود بگویید، «این چیز خوبی است. هر آنچه که وجود دارد خوب است، اجازه بده آن

را احساس کنم». سپس نسبت به حس‌های بدنی آگاه شده، با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و به آن‌ها اجازه حضور بدهید. تکرار جملاتی مثل «هر آنچه که وجود دارد خوب است، اجازه بده آن‌را احساس کنم» بسیار مؤثر است زیرا باعث می‌شود پذیرش شما نسبت به حس‌هایتان افزایش یابد.

پذیرش، تسلیم شدن نیست: پذیرش به عنوان اولین قدم حیاتی، به ما اجازه می‌دهد که از دشواریها کاملاً آگاه شویم. سپس، در صورت مناسب بودن به جای واکنش به سبک تکانشی و خودکار و طبق عادات قدیمی خود (اغلب ناکارآمد) برای مقابله با مشکلات ماهرانه عمل کنیم.

جزوه ۲-۶



استفاده از فضای تنفس - دستورالعمل‌های گسترده

وقتی دچار افکار و احساسات مزاحم می‌شوید:

۱. آگاهی

مشاهده - آگاهی خود را به حالات درونی خود معطوف کرده و توجه کنید که در افکار، احساسات و حس‌های بدنی شما چه اتفاقی در حال وقوع است. وضعیت و حالات درونی خود را توصیف کنید، هر یک از حالات درونی خود را شناسایی کنید و از آن‌ها مطلع باشید، مثلاً، در ذهن خود بگویید، «احساس عصبانیت دارم» یا «افکار مربوطه به انتقاد از خود این‌جا هستند».

۲. جهت‌دهی مجدد توجه

به آرامی توجه کامل خود را مجدداً به تنفس معطوف کنید. تنفس را در تمام مسیر ورود و خروج دنبال کنید. سعی کنید در پس‌زمینه ذهن خود متوجه باشید که «هوا وارد و خارج می‌شود» یا «تعداد دم و بازدم خود را بشمارید، دم اول... بازدم اول؛ دم دوم... و غیره».

۳. گسترش توجه

اجازه دهید توجه‌تان به کل بدن خصوصاً به هر گونه احساس ناراحتی، تنفس، یا مقاومت معطوف شود. اگر این احساسات در آن‌جا هستند، توجه‌تان را از طریق عمل دم در «تنفس به آن‌ها» معطوف کنید. سپس نفس خود را همراه با این حس‌ها بطور ملایم و پذیرا با عمل بازدم بیرون بدهید. در هنگام بازدم به خود بگویید، «این چیز خوبی است. هر چه وجود دارد خوب است. اجازه بده آن را احساس کنم».

از رُست و حالت چهره خود آگاه باشید و آن را با وضعیت فعلی خود سازگار کنید.

به بهترین شکل ممکن در همه لحظات بعدی روز سعی کنید آگاهی را حفظ و گسترش

دهید.

جزوه ۳-۶



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۵

۱. روزانه تمرین تأمل نشسته را انجام دهید (بطور متنوع در روزهای مختلف از: نوار شماره ۲، لبه ۱ استفاده کنید: بدون نوار - در سکوت به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه بنشینید) و واکنش خود را در برگه ثبت تکلیف خانگی یادداشت کنید.
۲. زمان تنفس ۳ دقیقه‌ای - منظم: این تمرین را زمانی که فکر می‌کنید در انجام تمرین‌ها پیش افتاده‌اید سه بار در روز انجام دهید و هر بار که آن را انجام می‌دهید با کشیدن خطی دور یکی از حروف «ر» در برگه ثبت تکلیف خانگی صفحه بعد آن را یادداشت کنید؛ نظرات و مشکلات خود را یادداشت کنید.
۳. فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای: هر وقت که متوجه شدید دچار احساس‌های ناخوشایند هستید آن را تمرین کنید و هر بار که آن را انجام می‌دهید با کشیدن خطی دور یکی از علائم * که در برگه ثبت تکلیف خانگی صفحه بعد آمده یادداشت کنید؛ نظرات و مشکلات خود را یادداشت کنید.

جزوه ۴-۶

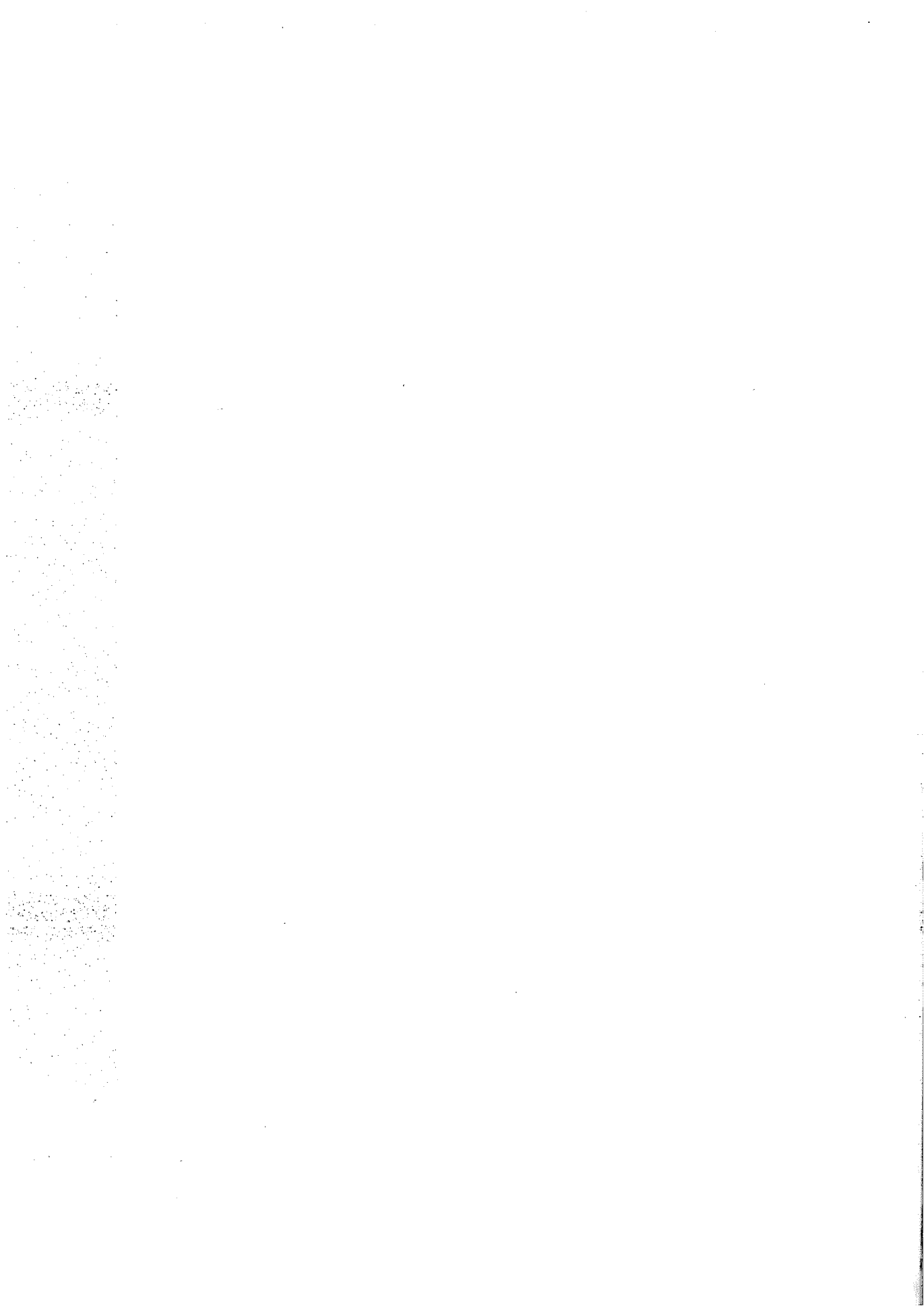


برگه ثبت تکلیف - جلسه ۵

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف برای شما پیش می آید یادداشت کنید تا در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

روز/ تاریخ	تمرین بله / خیر	توضیحات
شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
یکشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
دوشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
سه شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
چهارشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
پنجشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	



فصل ۷

افکار حقایق نیستند

جلسه ۶

جان در راه مدرسه بود.

او نگران درس ریاضی بود.

او مطمئن نبود که بتواند کلاس را امروز دوباره کنترل نماید.

این وظیفه مستخدم نبود.

وقتی این جملات را می‌خوانید متوجه چه چیزی می‌شوید؟ اکثر افراد در می‌یابند که از خطی به خط بعدی باید صحنه را در ذهن خود تجسم کنند. اول از همه این که پسر کوچکی می‌خواهد به مدرسه برود و نگران درس ریاضی خود است. ناگهان صحنه تغییر می‌کند. برای اکثر افراد، الگوی ذهنی قبل از آن که در نهایت به یک مستخدم تغییر کند به یک معلم تغییر می‌کند و آشکارا این حقیقت را توصیف می‌کند که ما استنباط ناروشنی از حقایق عریانی داریم که مشغول مطالعه آن هستیم.

ما ناخودآگاه در مورد حقایق استنباط می‌کنیم. دنیای پیرامون را بگونه‌ی متفاوتی ادراک می‌کنیم و به ندرت نسبت به آنچه انجام می‌دهیم آگاه هستیم. گویی ذهن از همه وقایع، تفسیری دارد. براحتی متوجه می‌شویم که چطور این تفاسیر صورت می‌گیرند و یک سری واکنش‌های هیجانی را به وجود آورده و باعث تداوم آن‌ها می‌شود. برای مثال تلفن یک

دوست ممکن است این گونه تعبیر شود «او به من نیاز دارد» یا «او از من سوء استفاده می‌کند». واکنش ما کاملاً به نوع تعبیری بستگی دارد که از یک واقعه به عمل می‌آوریم. به صحنه بعدی توجه کنید: زن و شوهری در آشپزخانه صحبت می‌کنند. «برای شام ماهی دوست داری یا سوپ؟» یکی می‌گوید «برایم مهم نیست». تصور کنید که آن‌ها برای برخی مشکلات به مشاور مراجعه می‌کنند. زن به یاد می‌آورد که: «از او پرسیدم که آیا ماهی دوست دارد یا سوپ و او گفت که مهم نیست». و شوهر به یاد می‌آورد که: «او از من پرسید چه چیزی دوست دارم» و من گفتم که هر چیزی او بیزد، دوست دارم. من سعی کردم که مفید باشم» توجه داشته باشید که چگونه یک واقعه می‌تواند تفاسیر متفاوتی را موجب شود. تفسیر متفاوت وقایع در شرایط گوناگون مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. افرادی که نسبت به افسردگی آسیب پذیر هستند در تفسیر وقایع سبک خود تحقیری دارند. افکار آن‌ها متوجه خودشان است. این افکار خود تحقیری، باعث احساس بی‌ارزشی یا احساس شکست خوردگی در آن‌ها می‌شود. وقتی این جریان درونی شروع می‌شود فرونشانی آن مشکل است چون وقایع بعدی باعث تقویت آن می‌شود: اطلاعات مخالف نادیده گرفته شده و به اطلاعات هماهنگ با افکار توجه می‌شود.

رویارویی با افکار در شناخت درمانی و درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن

قبل از ظهور درمان شناختی برای افسردگی در دهه ۱۹۷۰، نقش افکار معطوف به خود در ایجاد و تداوم افسردگی در بسیاری از روشهای درمانی نادیده گرفته می‌شد. در واقع در بیماران افسرده وجود افکار منفی آشکار بود، اما بالین‌گران تصور می‌کردند علت آن‌ها زیستی، روان تحلیلی یا رفتاری است، در حالی که درمان‌گران شناختی به طور متفاوتی فکر می‌کنند: افکار منفی مستمر علت افسردگی است.

تفسیر وقایع به گونه‌ای که درماندگی را القا می‌کنند باعث کاهش اعتماد به نفس، افزایش احساس گناه، اشکال در تمرکز و کاهش تعاملات اجتماعی می‌شود. افزون بر این، تفکر پیامدهای رفتاری (کاهش اشتها، الگوی خواب آشفته، بی‌قراری یا کندی) را نیز می‌تواند به همراه داشته باشد. این نشانه‌های خود شواهد بیش‌تری را برای افکار منفی، تبلی، ضعف یا بی‌ارزشی فراهم می‌آورد. رویکرد شناختی، درمان افسردگی را متحول کرده است. خصوصیت

اصلی آن این است که به بیماران کمک می‌کند تا به افکار و تفسیر آن‌ها توجه کنند و افکار خود را یادداشت کنند و شواهدی را له و علیه آن‌ها بیابند. این فرایند که در تکلیف خانگی به کار می‌رفت افسردگی را قدری کاهش می‌داد و این امر بالین‌گران را در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ متعجب کرد. درمان شناختی بر تمرین و تفکر منطقی تأکید زیادی دارد. مثلاً خانم افسرده‌ای که صد در صد معتقد است «دوستانش از او متنفر هستند» تشویق می‌شود تا این اعتقاد را (به عنوان یک فرضیه) مورد آزمون قرار دهد در نهایت ممکن است بتواند فکر مخالف با افکارش را بیابد. ممکن است او بگوید که «من دوستانم را به دلیل مشغله زیاد خود و آن‌ها ملاقات نمی‌کنم نه این که آن‌ها از من بیزار هستند. مثلاً این هفته قصد داشتم به ملاقات دوستم بروم ولی آخر هفته من در خارج از شهر بسر می‌بردم».

برای بررسی این که آیا آزمون واقعیت مؤثر بوده یا خیر باید درجه اعتقاد فرد را به افکار قبل و بعد از جمع‌آوری شواهد لازم بسنجیم. اما تحلیل ما از نتایج شناخت درمانی (به فصول قبل رجوع کنید) نشان داد که اگر بیماران در خلال درمان روابط خود را با افکارشان تغییر دهند احتمال عود افسردگی کم‌تر می‌شود. اگر چه در خلال رویارویی با افکار، بر پرسیدن سوال‌های زنجیروار و جستجوی شواهدی له و علیه افکار، بر تغییر محتوای افکار تأکید می‌شود، اما ما پیشنهاد کردیم که این تغییرات در سطوح پایین‌تر و غیر عینی رخ می‌دهد. بیمار باید روابطی را که با افکار خود دارد تغییر دهد تا افکار را صرفاً به عنوان افکار بشناسد.

افکار تنها فکر هستند

تغییر روابط با افکار و کل فرایند تفکر که در درمان شناختی ناآشکار است در MBCT به صورت روشن و مشخص مورد تأکید قرار می‌گیرد. مسأله مهم در جلسه ششم این است که شرکت کنندگان اتحاد خود با افکار را کاهش داده و به آن‌ها به عنوان فکر بنگرند^۱. وقتی افراد روابط خود را با افکار تغییر می‌دهند مرتب آن‌ها را گزارش نمی‌دهند بلکه نسبت به آن‌ها آگاهی دارند.

۱- به این فرآیند ناهمجوشی شناختی (coynitive defusion) هم گفته می‌شود و در درمان‌های مختلف مبتنی بر حضور ذهن مانند فراشناخت درمانی و ACT به شیوه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کادر ۱-۷



موضوع و برنامه جلسه ۶

موضوع

خلق و افکار منفی ارتباط ما را با تجربه محدود می‌کند. درک این مطلب که افکار، فقط فکر هستند حتی برای کسی که این اعتقاد را ندارد، معقولانه است.

دستور جلسه

• تأمل در وضعیت نشسته ۴۰ دقیقه‌ای - آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، و سپس افکار (افزون بر یادداشتی از واکنش افراد به مشکلات)

• بازنگری تمرین

• بازنگری تکلیف خانگی (شامل تأمل بدون نوار و تنفس عمیق)

• آماده شدن برای اتمام دوره

• خلق، افکار و تمرین نقطه نظرات یا افکار جانشین

• زمان تنفس، و بازنگری آن

• قبل از این که نسبت به افکار دید وسیع‌تری بدست آورید به عنوان «اولین گام» در مورد تنفس بحث کنید.

توزیع جزوات جلسه ۶ و نوارهای ۲ تایی

تعیین تکلیف خانگی:

با انتخاب نوارهای مجموعه دو حداقل ۴۰ دقیقه در روز تمرین کنید.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - به طور منظم (۲ بار در روز)

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای (هر وقت متوجه احساسات ناخوشایند شدید)

آماده سازی و برنامه‌ریزی

به یاد داشته باشید که افزون بر آمادگی فردی، نوارهای ۲ تایی و مواردی را برای تمرین در مورد

دیدگاههای دیگر همراه خود به کلاس بیاورید.

جزوات شرکت کنندگان

جزوه ۱-۷ خلاصه جلسه ۶: افکار حقایق نیستند

جزوه ۲-۷ روش‌هایی که می‌توانید با استفاده از آن‌ها افکار خود را به گونه متفاوتی ببینید

جزوه ۳-۷ تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۶

جزوه ۴-۷ برگه ثبت تکلیف خانگی - جلسه ۶

جزوه ۵-۷ وقتی که از افکار منفی خود آگاه می‌شوید

جزوه ۶-۷ مرتبط بودن با افکار - I

جزوه ۷-۷ مرتبط بودن با افکار - II

تا این جلسه شرکت کنندگان برای توجه به سرگردانی ذهنی تمرین کرده و آموخته‌اند که به تفکر خود برجسب بزنند. آن‌ها به تنفس، بدن یا هر کانون هدفمند دیگری توجه می‌کنند. در هر حال باید ذهن را از هر جایی که هست متوجه تنفس کنید. پیامی که در این تمرین نهفته است می‌گوید که این فقط یک فکر است. به این طریق شرکت کنندگان دوباره به عقب برمی‌گردند و فقط به افکار خود توجه می‌کنند. حالا می‌خواهیم با افکار رابطه بیش‌تری برقرار کنیم تا نسبت به آن‌ها آگاهی یابیم. در تأمل در آغاز جلسه به افکار به عنوان فکر توجه کرده آن‌ها را به عنوان وقایع ذهنی در نظر می‌گیریم. از عبارت «افکار واقعیت ندارند» استفاده می‌کنیم تا آن‌ها را به عنوان واقعیت در نظر نگیریم. «به مدت چند دقیقه به افکار خود توجه کنید. تصور کنید که در سینما نشسته‌اید و منظره خالی را تماشا می‌کنید. منتظر افکار هستید که بیایند بعد از آمدن افکار، به واقعی بودن آن‌ها توجه کنید. با این کار بسیاری از آن‌ها ناپدید می‌شوند.» به انتظار خود برای مرور افکار توجه کنید، شاید متوجه شوید که همانند گربه‌ای که بی‌صبرانه منتظر موش است به انتظار نشسته‌اید.

ژوزف گلدشتاین^۱ تشبیه جالبی را مطرح می‌کند:

وقتی در فکر خود گم می‌شویم گویی که فکر ذهن مان را جارو می‌کند و با خود می‌برد. بدون آن که بدانیم، سوار قطاری از تداعیها می‌شویم ولی مقصد را نمی‌دانیم و در انتهای مسیر بیدار می‌شویم و در می‌یابیم که در حال فکر کردن بودیم. وقتی که از قطار پیاده می‌شویم نسبت به زمانی که سوار قطار شدیم حالت ذهنی متفاوتی داریم. مانند جلسه پنجم، برای تمرین از شرکت کنندگان بخواهید به خاطرات ناخوشایند، مشکلات یا خاطرات خوب خود توجه کنند و افکار همراه با آن‌ها را به خاطر آورند. برخی ذهن خود را مثل آسمان می‌بینند با ابرهایی که با سرعت زیاد در آن حرکت می‌کنند، گاهی ابرها کوچک هستند گاهی تیره و گاهی کل آسمان را می‌پوشانند اما آسمان باقی است. در انتهای این جلسه نوارهای تمرین تأمل حضور ذهن (مجموعه ۲ از نوارهای جان کبات زین، به فصل مربوط رجوع شود) را توزیع می‌کنیم که شامل تأمل کوه و دریاچه است. در این تمرین‌های گام به گام تصاویر زیبایی وجود دارد که روشهایی برای ارتباط با افکار محسوب می‌شوند مثل کوهی که با وجود طوفان محکم می‌ایستد یا دریاچه‌ای که با وجود آشفتگی سطح آب آن آرام می‌ماند.

1- Joseph Goldstein

ایستادن پشت آبشار افکار

تاکنون تأکید ما بر آگاه شدن از افکار بود. اما گاهی افکار آنقدر منفی هستند که آگاهی از آن‌ها بسیار دشوار است. در این صورت ما می‌توانیم چند انتخاب داشته باشیم. اول این که می‌توانیم بر جایی از بدن مان که افکار بر آن اثر دارند تمرکز کنیم مثلاً جایی که احساس شدیدی در آن وجود دارد. این حس‌های بدنی را با احساس دوستانه‌ای همراه کنید مثلاً در هر بازدم بگویید خوب است، هر چه وجود دارد خوب است. تجربه خود را بپذیرید. اگر نسبت به حس خود مقاوم هستید در هر بازدم به مقاومت خود توجه کرده و به جای به هیجان آمدن آن را بپذیرید. وقتی احساس راحتی کردید دوباره به تنفس یا کل بدن خود توجه کنید.

دومین انتخاب این است که چون افکار مستقیماً به احساسات نزدیک هستند، بر احساسات تمرکز کنیم. به جای درگیر شدن با افکار، این سؤال را می‌پرسیم که «من چه احساسی دارم؟» و شاید به احساسات بیش‌تری نسبت به قبل پی ببرید. با کشف این افکار و احساسات منفی می‌توانیم پشت آبشاری از آن‌ها بایستیم و بدون درگیر شدن با آن‌ها نیروی آن‌ها را ببینیم. نمونه‌ای از روشی که گاهی ممکن است به ما کمک کند در مورد یکی از شرکت‌کنندگان ارائه می‌شود: او هر گاه دچار افسردگی می‌شد هفته‌های سختی را می‌گذراند و می‌دانست که دوباره در یک حلقه ماریپیچ گیر کرده است. او به دلیل بیماری یکی از فرزندانش نمی‌توانست سرکار خود حاضر شود و احساس فشار می‌کرد چون مجبور بود از کار خود کم کند و افزون بر آن فکر می‌کرد که کارفرمایش چه خواهد گفت. از طرف دیگر به او حق می‌داد. او متوجه شد که چه اتفاقی رخ داده است اما نه به شیوه قدیمی که به خودش بگوید خیلی تنبل نباشد. در عوض، زمانی را صرف کرد تا به احساس خود آگاهی دست یافت: خشم، خستگی، گیجی و نگرانی زیاد در مورد فرزندش، بعد از آن احساس کرد که دیدش وسیع شده و می‌توانست بگوید «بسیار خوب است که چنین احساسی دارم. بسیار خوب است». او حضور احساسات را در آن‌جا بدون جدال با آن‌ها برای تعقیب و دور کردن‌شان جایز نمی‌دانست و آن‌ها پراکنده شدند. او هرگز قبلاً چیزی شبیه این را تجربه نکرده بود. در درمان شناختی و MBCT افکار صرفاً به عنوان افکار دیده می‌شوند، در حالی که اغلب ما آن‌قدر به آن‌ها نزدیک هستیم که فراموش می‌کنیم واقعیت ندارند. با رویکرد حضور ذهن تمرکز بر

افکار رابطه متفاوتی با افکار برقرار می‌شود و آن‌ها را جزیی از یک مجموعه خواهید دید. به این ترتیب نیازی نیست که برای رویارویی با آن‌ها زیاد تلاش کنیم. وقتی افکار منفی را از پشت آبشار افکار می‌بینیم پاسخ هیجانی ما به آن‌ها متفاوت است.

دیدن «نوار در ذهن» برای آگاهی از آنچه در ذهن می‌گذرد

وقتی به جایی می‌رسیم که ذهن خود را به گونه‌سیار مشاهده می‌کنیم و افکار خود را می‌بینیم. این افکار دیگر ما را خیلی اذیت نمی‌کنند. این مانند دیدن فیلم بر باد رفته برای پنجمین یا دوازدهمین بار است. یازدهمین بار عالی بود، ولی دوازدهمین بار دیگر فایده نداشته و اثری بر شما ندارد. همین اتفاق در مورد ذهن شما می‌افتد چنان‌چه افکارتان را بارها، بارها در ذهن تکرار کنید. نامیدن الگوهای ذهنی روشی است که به ما کمک می‌کند تا هر وقت که مطرح می‌شوند آن‌ها را بشناسیم. این شناخت افکار را قطع نمی‌کند یا اگر قطع کند به زودی برمی‌گردند که این تفاوت بستگی به چگونگی رابطه ما با آن‌ها دارد. در حقیقت از یک طرف باید این افکار به مرحله عمل گذاشته شوند و از سوی دیگر شاید آن قدر در ذهن ادامه یابند که نیروی خود را از دست بدهند و خاموش شوند. این اتفاق به طور طبیعی رخ نمی‌دهد و در افسرده‌ها مانند افکاری هستند که با خودشان چالش دارند. افزون بر آن، بسیاری از افراد این افکار را ندارند بلکه به تصاویر ذهنی فکر می‌کنند. برای مثال فردی که احساس می‌کند دوستانش او را طرد کرده‌اند، ممکن است این فکر که «دوستانم از من بیزار هستند» را نداشته باشد ولی تصویری از دوستانش در ذهن او راه یابند که در گوشه‌ای ازدحام کرده و در مورد او صحبت می‌کنند. گاهی نیز چون حس‌های بدنی افکار را به سمت خود می‌کشند می‌توان گفت این افکار واکنشی نسبت به حس‌های بدنی هستند: چرا این‌طور شدم؟ این سن من است. من هرگز انرژی لازم را ندارم. اگر سردردم بهبود نیابد باید برنامه‌های امشب را لغو کنم. در این‌جا هم لازم نیست کار متفاوتی انجام دهیم، مانند قبل تصور می‌کنیم که افکار و تصاویر ذهنی روی پرده سینما می‌آیند و می‌روند. این کار در ابتدا راحت نیست و به ۳-۴ بار تمرین در هر روز نیاز دارد. در تمرین رویکرد حضور ذهن با مجموعه‌ای از افکار و تصاویر ذهنی منفی که خود انتقادگر و واکنشی هستند روبرو می‌شویم. در هفته بعد از شرکت کنندگان خواسته می‌شود تا تمرین را بدون کمک نوار در روزهای خاصی انجام دهند. برای افرادی که

نمی‌توانند تمرکز کنند، این تمرین دشوار است. دشواری این تمرین افکاری را به همراه دارد: اول این که اگر در هفته‌های گذشته خوب بودند حالا ناامید می‌شوند و دوم این که اگر تمرین را خوب انجام نمی‌دادند آن‌را اصلاً مفید نخواهند دانست. به گفتگوی زیر توجه کنید:

شرکت کننده: هفته بسیار بدی داشتم. یک هفته واقعاً بد. تمرین آرام بخشی نداشتم و کتابی هم نخواندم. هفته‌های قبل خوب بود. من کارها را انجام می‌دادم. الان نمی‌توانم بر هیچ چیز تمرکز کنم.

آموزش دهنده: در مورد چه چیزی فکر می‌کردید؟

شرکت کننده: واقعاً نمی‌دانم. فقط می‌دانم که تنها هستم. کارم زیاد است. قبلاً زمان را جبران می‌کردم. من آگاهانه زمان را جبران می‌کردم چون از آن لذت می‌بردم. زمان در اختیار من بود.

آموزش دهنده: درست، اما وقتی که به آن نیاز داشتید آن را از دست می‌دادید؟

شرکت کننده: بله، در یک مجموعه زمانی در هفته سعی کردم که کارها را انجام دهم ذهنم متمرکز نبود و مرتب در حرکت بود.

در این مورد، یک حقیقت (که ذهن او مرتب در حرکت بود، با یک تفسیر، این که نمی‌توانستم آن را انجام دهم) ترکیب می‌شود. در این جا درمان‌گر می‌تواند یک کار کند. او می‌تواند مسأله تفسیر حقیقت را خاطر نشان کند و نشان دهد که واقعاً به چه تمرینی نیاز است. او تصمیم گرفت که اولین کاری که انجام می‌دهد این باشد.

آموزش دهنده: بسیار خوب. فکر می‌کنم آنچه واقعاً در این مواقع مهم است این باشد که بنشینید و سبقت گرفتن افکار از یکدیگر را نظاره کنید. این کار ارزشمندی است.

توجه داشته باشید که شرکت کنندگان زمان فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را داشته باشند و هر وقت با مشکلی روبرو شدند از آن استفاده کنند. این تمرین زمینه‌ای برای رویارویی با افکار منفی فراهم می‌کند. حالا راه دیگری برای بحث در مورد موضوع اصلی پیش می‌آید:

زمانی که خلق و افکار نمی‌گذارند نقطه نظر دیگری اتخاذ شود

ایزابل هار جیویز^۱ برای توصیف این که چگونه احساسات ما واکنش و افکارمان را نسبت به موقعیت خاصی تعیین می‌کنند روشی ارائه کرد. در این روش درمان‌گر با کاغذی که در یک طرف آن سناریوی یک و در طرف دیگر سناریوی دو نوشته شده است، از شرکت‌کنندگان می‌خواهد تا یادداشت کنند که به چه چیزی فکر می‌کردند. در سناریو اول چون با همکاران دعوا کرده اید، احساس غمگینی می‌کنید، مدت کوتاهی بعد از آن همکاران شما را می‌بیند و به سرعت می‌گذرد و می‌گویید که نمی‌توانستم بایستم. چه افکاری از ذهنتان گذشت؟ و در سناریو دوم احساس شادی می‌کنید چون هفته خوبی را با همکاران داشتید. مدت کوتاهی بعد از آن همکاران شما را می‌بیند و به سرعت می‌گذرد و می‌گویید که نمی‌توانستم بایستم این بار چه افکاری از ذهنتان گذشت؟ اعضای کلاس در مورد افکار و احساسات خود بحث می‌کنند. معمولاً موقعیت اول با افکار حاکی از احساس طردشدگی و آسیب دیدگی و موقعیت دوم با کنجکاوی و علاقه همکار یا شاید حسادت همراه است. برای مثال:

شرکت‌کنندگان: در مورد اول، این فکر به ذهنم خطور کرد: «که چرا همکارم با من صحبت نکرد»، در حالیکه در مورد دوم من وضعیت را بدون فکر دیگری فقط پذیرفته بودم.

آموزش دهنده: پس ما دقیقاً همان موقعیت عینی [شواهد واقعی یعنی این که فرد گفته بود نمی‌تواند بایستد و سریع عبور کرده] را داشتیم، اما حداقل در مورد بعضی از ما، شبکه ذهنی که درگیر آن می‌شویم احساسات متفاوتی را ایجاد می‌کنند. این افکار با اعتبار عمل می‌کنند و ما به آن‌ها اعتقاد داریم. پس همه ما ظرفیت تفاسیر متفاوت را داریم و اگر در کانال خلق منفی باشیم خطر افتادن در دام تفاسیر مربوط به حالت خلق منفی و افسردگی وجود دارد. بنابراین قدم اول این است که از تفاوت بین افکار و واقعیت آگاه باشیم. تمرین تأمل برای این است که افکار خود را وقایع‌گذاری بدانیم و به حالت هیجانی ناشی از آن‌ها توجه کرده و دوباره بر تنفس تمرکز کنیم تا اسیر جریان فکری

نشویم. نکته مهم این است که تفسیر وقایع چیزی بیش‌تر از واقعیت است. شاهد بودیم که تفکر ما روی احساساتمان تأثیر می‌گذارد اما یافته جدید این است که تفکر ما هم متأثر از احساس ما است. در واقع حقیقت واحدی وجود ندارد و افکار ما تفاسیری از یادگیری‌های گذشته و حالات خلقی فعلی ما است و اگر چه وجود دارند، ضرورتاً واقعیت ندارند.

بنابراین اولین گام چیست؟

وقتی شرکت کنندگان احساس می‌کنند که افکارشان بهتر می‌شود باید بدانند که کارهای دیگری هست که می‌توانند بلافاصله انجام دهند. پس تمرین فضای تنفس (هر قدر مختصر) همیشه اولین گام است. با آگاهی از تنفس، فرد نسبت به آنچه در هر لحظه رخ می‌دهد آگاه‌تر می‌شود و فرصت بیش‌تری برای پاسخ دارد. تنفس عمیق مانند یک در است که با باز شدن آن راهروهای متفاوتی قابل رؤیت است، باید تصمیم بگیریم به کدام جهت برویم. موضوع مهم، آگاهی از این امر است که این یک راه است. در این جا باید بهترین روش را در برابر افکار انتخاب کنیم ولی اولین گام فضای تنفس است، اما در مورد آنچه باید بعداً انجام شود نکاتی وجود دارد. شاید شرکت کنندگان از ابزاری استفاده کنند که درمان‌گران شناختی برای افرادی که به افکار خود آگاهی دارند و می‌دانند افکار بار هیجانی دارد تهیه کرده‌اند. این ابزار در جزوات تدارک دیده شده و باید سعی کنند موارد زیر را رعایت کنند:

تسهیل مشاهده افکاری که به آن‌ها آگاهی می‌یابیم بدون دنبال کردن آن‌ها.

مشاهده همه افکار به ویژه افکار منفی و وقایع ذهنی بجای حقایق. ممکن است فکر خاصی با احساس قوی تداعی شود. پس فرد وسوسه می‌شود تا طوری فکر کند که گویی آن فکر حقیقت دارد. اما آن فکر خاموش می‌ماند که مشخص شود تا چه حد فرد به حقیقی بودن آن عقیده دارد و اگر عقیده ندارد چگونه با آن مقابله می‌کند.

نوشتن افکار روی کاغذ: در این روش افکار کمتر هیجانی و مغلوب‌کننده خواهند بود. با

نوشتن افکار معنی آن‌ها بهتر مشخص می‌شود.

پرسش این موارد: «آیا این فکر خود کار به ذهنم آمد؟»، «آیا با موقعیت مناسب است؟»،

«آیا در مورد آن چیزی وجود دارد که از خود پرسم؟»

با گذشت زمان افراد متوجه می‌شوند که افکار صرفاً فکر هستند و هر زمانی که فکری به وجود آمد آن را یادداشت می‌کنند. این نشان می‌دهد که تفکر آشکار است. البته به شرط آن که در محتوای تفکر یا آنچه هدف تفکر است گم نشوند. اگر افراد بتوانند این ارتباط را با افکار خود برقرار کنند بین افکاری که می‌خواهند بر اساس آن‌ها عمل کنند و افکاری که گذرا هستند یکی را انتخاب خواهند کرد. نکته مهم این است که اگر گفتگوی درونی را بشناسیم در موقعیت بهتری قرار می‌گیریم و آنچه را که می‌خواهیم انجام دهیم انتخاب می‌کنیم. پس فضای تنفس فرصتی را فراهم می‌کند تا آنچه را بعداً می‌خواهیم انجام دهیم پیدا کنیم و نسبت به احساسات پشت افکار آگاه شویم و به این نتیجه برسیم که شاید راه‌های دیگری برای دیدن افکار وجود داشته باشد. توجه دقیق به افکار و احساسات دید متفاوتی را نسبت به مشکلات به ارمغان می‌آورد زیرا کمتر استرس زا خواهند بود.

نکته مهم این است که بدانیم افکار وقایع ذهنی هستند (از جمله افکاری که می‌گویند افکار وقایع ذهنی نیستند).

پاسخ به افکار تنها راه برقراری رابطه متفاوت با آن‌ها نیست

برای بسیاری از افراد تنفس عمیق به عنوان اولین گام برای مبارزه با تفکر منفی خیلی مفید است. در مورد اول تلاش برای یافتن پاسخ‌های صریح‌تر به افکار منفی باعث احساس درماندگی می‌شود و در واقع پاسخ دادن به افکار منفی باعث توجه به افکار و ایجاد افکار بیش‌تر و برگشت به خود - انتقادگری می‌شود. به توصیف زیر که چگونه این فرد از تلاش ساده برای یافتن «پاسخ منفی» به افکار خود به سوی توجه به افکار به عنوان افکار اضافی حرکت می‌کند، خاصه به خطر استفاده از «پاسخ مخالف» برای افتادن در تله خود انتقادگری توجه کنید.

شوکت کننده: من از همان اول صبح می‌دانم که روز بدی خواهم داشت.

آموزش دهنده: زمانی که از خواب بیدار می‌شوید شروع می‌شود:

شوکت کننده: بسیار خوب من می‌توانم شروع خوبی داشته باشم و سراسر روز

من بهتر شود اما گاهی یکی از همان روزهایی است که از صبح همه چیز خراب

می‌شود. گاهی احساس ناکافی بودن می‌کنم چون آنچه را که فکر می‌کنم باید

انجام دهم نمی‌توانم انجام دهم. آن زمانی است که به خودم یادآور می‌شوم که خطای من نیست و روز بعد یا یکی دو ساعت بعد مفیدتر خواهد بود. آموزش دهنده: پس شما با برخی از افکار خود مبارزه می‌کنید.

شرکت کننده: بله و من از تمرین زمان تنفس برای آن چیز و چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده که پیامدی ندارند و یا پیامد چیزی نیستند استفاده می‌کنم. شما می‌دانید برخی افراد به اموری اشاره داشتند که به معنی یک ضرر ناگهانی نیست. من ناگهان به چیزهایی فکر کردم که ۲ هفته پیش گفته شد: «من شرط می‌بندم که او چنین و چنان قصدی داشت»، «چرا آن را گفت؟» این افکار فقط در ذهنم مسابقه می‌دهند.

آموزش دهنده: ذهن شما می‌تواند مشغول امور خوبی شود. شرکت کننده: واقعاً و شما می‌دانید که احمقانه است. هیچ چیز در فکر کردن ادامه آن و دور زدن افکار در سر وجود ندارد. فقط این اتفاق می‌افتد.

توجه کنید که در این نقطه این فرد از تمرین تنفس به عنوان نوعی ابزار برای «با خودش کار کردن» استفاده کرده است و ادامه جدال با افکار منفی بدیهی است. تمایل به خود انتقادگری از جملاتی مثل «من احمق هستم» آشکار است.

شرکت کننده: من فکر می‌کنم که این «افکار واقعیت ندارند»، بعد از تمرین فضای تنفس استفاده می‌کنم و در می‌یابم که افکار از سرم رفته‌اند.

آماده شدن برای آینده

تا این جا فرصتی برای شرکت کنندگان فراهم شد تا روش خود را برای انجام تمرین در حین انجام فعالیت‌های روزمره بررسی کنند. برای کمک، مجموعه‌ای از نوارهای تمرین تأمل حضور ذهن (برای نوارهای مجموعه ۲، جان کبات زین به فصل مربوط مراجعه کنید) وجود دارد. نوارهای مجموعه ۲ شامل ۱۰، ۲۰ و ۳۰ دقیقه تمرین دراز کشیدن و ۱۰ تمرین تأمل دیداری گام به گام (شامل تصویر ذهنی دریاچه و کوه) است که در یک نوار فقط با فواصل زمانی صدای زنگ ارایه می‌شود تا تمرین شرکت کنندگان ساختار داشته باشد. برای موضوع

این جلسه، چون شرکت کنندگان با وجود حضور افکار و احساسات با آن‌ها یکی نمی‌شوند، تصویرسازی دریاچه یا کوه می‌تواند مفید باشد. ولی باز هم از شرکت کنندگان خواسته می‌شود که قسمت‌هایی از نوارهای مجموعه ۲ را انتخاب کرده و حداقل ۴۰ دقیقه در روز تمرین کنند. این تمرین می‌تواند با نوار ۲۰ دقیقه‌ای ۲ بار در روز و یا با نوار ۱۰ دقیقه‌ای ۳ بار در روز و نوار ۳۰ دقیقه‌ای یک بار در کل روز انجام شود. هدف این است که با روش‌های مختلف افراد را وادار به تمرین درازمدت کنیم. روش حضور ذهن روش کوتاه مدتی است که نمی‌خواهد مشکلات را درمان کند بلکه نوعی روش زندگی است. هر چه افراد بیش‌تر تمرین را با زندگی روزمره خود عجین کنند و این روش را مثل فعالیت‌های عادی مسواک زدن یا حمام کردن روزمره انجام دهند بیش‌تر احتمال دارد که آن را بعد از هشت هفته تمرین ادامه دهند. خود تمرین یا مدت آن مهم نیست بلکه مهم این است که هر روز انجام شود. بهترین تغییری که افراد می‌توانند در زندگی خود اعمال کنند این است که هر روز زمانی را به حضور در لحظه اختصاص دهند.

جزوه ۱-۷



خلاصه جلسه ۶: افکار حقایق نیستند

افکار می‌توانند اثرات قوی بر احساسات و اعمال و رفتار ما داشته باشند. غالباً این افکار خودکار هستند و به گونه خودکار ناپدید می‌شوند. ما با توجه به این افکار و تصاویر ذهنی و تمرکز بر تنفس و لحظه حاضر احتمالاً از آن‌ها فاصله گرفته و نسبت به آن‌ها دید دیگری پیدا می‌کنیم. با این راهبردها فرصت دیگری برای تفکر در مورد امور پیش می‌آید و از قدرت افکار قدیمی کاسته می‌شود.

افکار وقایع ذهنی هستند و حقایق نیستند. چنان‌چه بتوانیم این افکار را از دیدگاههای مختلفی مورد بازنگری قرار دهیم ابتدا با الگوهای فکری غیر مفید، خودکار و عادی آشنا می‌شویم و سپس از فرایندهایی که ما را به سطوح غیرهشیارانه تری می‌برد آگاه می‌شویم. آگاهی از افکاری که محتوای آن‌ها از بی‌فایده بودن این راهبردها حکایت دارد اهمیت ویژه‌ای دارد. چنین الگوهای فکری ناامیدانه و بدبینانه‌ای یکی از بزرگترین موانع و عوامل بازدارنده است و اجازه نمی‌دهند تا ما از حالات خلقی افسردگی رهایی یابیم.

جزوه ۲-۷



روشهایی که می‌توانید با استفاده از آن‌ها افکار خود را به نحو متفاوتی ببینید

- در این جا برخی از کارهایی که می‌توانید با افکار خود انجام دهید وجود دارد:
۱. تنها تماشا کنید که آن‌ها می‌آیند و می‌روند، بدون آن که احساس کنید ناچارید آن‌ها را دنبال کنید.
 ۲. افکار خود را بجای یک حقیقت به عنوان یک واقعه ذهنی ببینید. شاید درست باشد که این واقعه اغلب با احساسات دیگری رخ می‌دهد. وسوسه انگیز است که این افکار را واقعی بدانید. اما هنوز تصمیم با شما است که آن‌ها را واقعی بدانید و یا این که بخواهید با آن‌ها به گونه دیگری رویارویی داشته باشید.
 ۳. افکار خود را روی کاغذ بنویسید. با این روش می‌توانید افکار خود را کمتر هیجانی و مغلوب کننده ببینید. فاصله زمانی بین حضور این افکار تا وقتی که به رشته تحریر در می‌آیند فرصتی را فراهم می‌آورد تا به معنی آن‌ها فکر کنید.
 ۴. سؤال‌های زیر را از خود بپرسید: آیا این فکر به طور خودکار فقط به ذهن من آمده است؟ آیا با موقعیت جور در می‌آید؟ آیا طور دیگری می‌توان به آن نگاه کرد؟ آیا می‌توان حالت خلقی متفاوتی داشت؟ آیا افکار دیگری به جای آن وجود دارد؟
 ۵. برای افکار به ویژه افکار مشکل آفرین، شاید بتوان به طور ارادی جایگزین دیگری یافت. انجام این کار به عنوان بخشی از تمرین مفید است: «ذهن منطقی» خود را آزاد بگذارید و به آن فرصت دیگری بدهید.

جزوه ۳-۷



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۶

۱. به انتخاب خودتان حداقل ۴۰ دقیقه از نوارهای مجموعه ۲ را هر روز (مثلاً ۲ بار هر بار ۲۰ دقیقه یا ۲ بار ۳۰ دقیقه و ۱۰ دقیقه) تمرین کنید و حالات خود را در فرم ثبت تکلیف یادداشت کنید.
۲. فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را به طور منظم، ۳ بار در روز برنامه‌ریزی و تمرین کنید. هر بار با کشیدن دایره دور حرف «ر» در برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. مشکلات و پیشنهادات خود را بنویسید.
۳. فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای: هر وقت متوجه افکار یا احساسات ناخوشایند شدید (به افکار به طور خاص توجه کنید). اگر هنوز بعد از فضای تنفس، افکار منفی در ذهنتان است، آن‌ها را بنویسید. شاید دوست داشته باشید که از برخی راه‌هایی که در جزوه ۲-۷ و ۵-۷ ارایه شده استفاده کنید تا نسبت به افکار دید متفاوتی پیدا کنید. هر زمان از زمان تنفس ۳ دقیقه‌ای مقابله‌ای استفاده می‌کنید با کشیدن دایره دور علامت * روی برگه ثبت تکلیف در روز مناسب یادداشت کنید. پیشنهادات و مشکلات را بنویسید.
۴. به موقعیت‌هایی توجه کنید که از تنفس به عنوان محملی برای اداره آن استفاده می‌کنید. الگوهای حضور ذهن را برای مواجهه با مسایل بعدی به کار برید.

جزوه ۴-۷



برگه ثبت تکلیف - جلسه ۶

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف برای شما پیش می آید یادداشت کنید تا در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

روز/ تاریخ	تمرین بله / خیر	توضیحات
شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
یکشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
دوشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
سه شنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
چهارشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	
پنجشنبه تاریخ:	نوار: ر ر ر * * * * * * * * * *	

جزوه ۵-۷



وقتی که از افکار منفی آگاه می‌شوید

وقتی از افکار و تصاویر ذهنی منفی خود آگاه می‌شوید در خصوص آن‌ها علاقه و کنجکاوی نشان ندهید. یکی یا چند مورد از موارد زیر می‌تواند نشانه گسترش آگاهی باشد (بعد از هر مورد به تنفس برگردید):

شاید فکری را با حقیقت اشتباه می‌گیرم؟

شاید شتابزده نتیجه‌گیری می‌کنم؟

شاید به شکل سیاه و سفید فکر می‌کنم؟

شاید خودم را به خاطر چیزی محکوم می‌کنم؟

شاید بر نقاط ضعف تمرکز کرده و نقاط قوت را فراموش می‌کنم؟

شاید خودم را به خاطر چیزی مقصر می‌دانم که خطای من نیست؟

شاید در مورد خودم قضاوت می‌کنم؟

شاید علت شکستم این است که استانداردهای بالایی دارم؟

شاید انتظار دارم کامل باشم؟

شاید مشکل را بیش از حد بد ارزیابی می‌کنم؟

نکته کلیدی این جلسه این است که به افکار علاقه و اشتیاق کمی داشته باشید.

جزوه ۶-۷



مرتبط بودن با افکار - I

اگر بتوانید همان‌طور که احساس می‌کنید، ببینید که افکار تان صرفاً مشتی فکر هستند و خود شما یا واقعیت نیستند، توانایی فوق‌العاده‌ای کسب کرده‌اید. اگر در باره کارهای امروز خود افکاری دارید و آن‌ها را واقعی می‌پندارید و آنگاه خود را ملزم به تبعیت از آن‌ها می‌بینید دچار تنش و اضطراب می‌شوید. اگر زمانی که آرام هستید به این فکر کنید که چه کارهایی دارید، چه افکاری درباره آن کار در ذهن تان هست و بدانید که آن‌ها صرفاً افکار شما هستند، بدون این که آرامش خود را بر هم زنید آن کار را انجام دهید. از سوی دیگر وقتی چنین فکری در ذهن شما پدیدار می‌شود سعی کنید به عقب برگردید و آن را واضح‌تر ببینید تا کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و در مورد انجام امور تصمیم بگیرید. پس شناخت افکار به عنوان افکار، شما را از تحریف واقعیت دور می‌دارد و آنگاه به شما دید روشن‌تری در مورد اداره زندگی تان می‌دهد. این رهایی از حصار فکر، حاصل تأمل است.

وقتی که هر روز مدتی از وقت خود را صرف تمرکز توجه بر تنفس و فعالیت‌های ذهنی و بدنی خود می‌کنیم بدون آن که درگیر آن‌ها شویم آرامش و حضور ذهن را در دستمان خواهیم داشت. هر چه ذهن ثبات بیش‌تری داشته و کمتر در دام افکار گرفتار شود انرژی بیش‌تری برای تمرکز و آرامش خواهیم داشت و چنان‌چه هر گاه فکری به ذهن می‌رسد، آن را فقط به عنوان فکر در نظر بگیریم نه واقعیت، از قدرت تأثیر آن بر احوال درون کاسته‌ایم و اگر خود را از دام آن رها کنیم و به تنفس و حس‌های بدنی برگردیم حضور ذهن را تقویت کرده‌ایم. ما می‌خواهیم خود را همان‌طور که هستیم بشناسیم و بپذیریم نه آن طوری که دوست داریم باشیم.

جزوه ۷-۷



مرتبط بودن با افکار - II

تفکر ما هشیارانه یا غیرهشیارانه در تمام زندگی ما جریان دارد و اکثر اوقات زندگی ما، به فکر کردن می‌گذرد. اما تأمل فرایند متفاوتی است که شامل تفکر یا انعکاس به خود نیست. زیرا تأمل اصلاً تفکر نیست، در خلال فرایند مشاهده، فرد به درک جدیدی می‌رسد. نیازی نیست که با افکارمان بجنگیم یا در مورد آن‌ها قضاوت کنیم، بلکه وقتی نسبت به آن‌ها آگاه شویم تصمیم می‌گیریم که آن‌ها را دنبال نکنیم.

وقتی در افکار خود غرق می‌شویم با آن‌ها یکی می‌شویم تفکر، ذهن ما را با خود می‌برد و ما در قطاری از تداوی‌ها سوار می‌شویم بدون آن که مسافت را بدانیم یا حتی بدانیم در حال عبور هستیم. هر جایی در انتهای مسیر ممکن است بیدار شویم و دریابیم که سوار بر قطار بوده و فکر می‌کردیم و جایی از قطار تفکر پیاده می‌شویم که با نقطه آغاز تفاوت دارد. هم اکنون برای چند دقیقه به افکاری که در ذهن شما است فکر کنید. برای تمرین تصور کنید در سینما نشسته‌اید و روبروی شما یک صحنه خالی است، منتظر افکار باشید. چون منتظر آن‌ها هستید خیلی زود از آن‌ها آگاه می‌شوید. چقدر دقیق هستند؟ برای آن‌ها چه اتفاقی افتاده است؟ وقتی در آن‌ها گم می‌شویم مانند نمایش سحرآمیزی هستند که به نظر واقعی می‌آیند ولی با تمرکز بر آن‌ها ناپدید می‌شوند. اما در مورد افکار قوی که بر ما اثر می‌گذارند چطور؟ ما تماشا می‌کنیم - تماشا می‌کنیم - تماشا می‌کنیم و ناگهان در آن‌ها گم می‌شویم. آن‌ها در مورد چه چیزی هستند؟ افکاری که اگر به تو خالی بودن آن‌ها آگاه نباشیم ما را گرفتار خود می‌کنند، چه افکاری هستند؟ تاثیر غیرهشیار این افکار تعجب‌آور است. آن‌ها می‌توانند ما را دیوانه کنند و اغلب این کار را می‌کنند. اثر آن‌ها بر زندگی ما بستگی به درک ما از آن‌ها دارد. اگر آن‌ها را در فضای آشکاری بینیم که به عنوان فکر می‌آیند و می‌روند و نوع افکار مهم نباشند مانند نمایش می‌آیند و می‌روند. ولی افکار منجر به عمل می‌شوند و اعمال پیامدهایی دارند. روی چه افکاری سرمایه‌گذاری کنیم؟ تکلیف اصلی ما این است که به وضوح آن‌ها را بنگریم تا بتوانیم تصمیم بگیریم که روی کدامیک باید کار کنیم و کدامیک را باید کنار بگذاریم.

فصل ۱

مراقبت از خود به بهترین شکل

جلسه ۷

آنا^۱ به عنوان منشی در طول روز کار می کرد، ولی علاقه زیادی به اسکیت روی یخ داشت و در کلاسهای شبانه زیادی ثبت نام کرده بود. خصوصاً به رقابت با هم کلاسی هایش بسیار علاقه داشت و به همین دلیل در یکی از مسابقات آخر هفته شرکت کرد. آنا در محل کار استرس زیادی تجربه می کرد و به خود می گفت می تواند بهتر کار کند. به محض این که برای جلسه اسکیت آماده شد از این فکر که می پنداشت اسکیت باز خوبی نیست و شانس کمی برای کسب امتیاز خوب در مسابقه دارد آگاه شد.

در گذشته این افکار بر او چیره می شدند. در چند سال گذشته، او بارها فعالیت های لذت بخش را به این دلیل که فکر می کرد صرف وقت برای خود، خودخواهانه است کنار گذاشته بود. خصوصاً وقتی سرکار تحت فشار بود فکر می کرد که باید همه وقت خود را برای اطمینان خاطر، صرف امور مربوط به آن ها کند.

این بار، آنا از حالت خلق پایین خود مطلع شد و تصمیم گرفت که نفس عمیقی بکشد. او نحوه آگاهی خود و اطلاعات مربوط به آنچه را در ذهن داشت شرح داد، سپس توجه خود را به تنفس متمرکز کرد. سرانجام، توجه خود را به بدن به عنوان یک کل گسترش داد و به تأثیر آن بر افکار و احساسات پرداخت. آنا گفت با انجام این کار، قادر شده است که به عقب

برگردد و ببیند که آیا به گونه دیگری می‌تواند به آنچه که تجربه می‌کند دست یابد. او دریافت که دیدگاهش در مورد مسابقه دیدگاه محدودی بوده و تنها بر خوب انجام دادن این کار تمرکز داشته است. هم‌چنین او دریافت که حالات خلق پایین او از برخی تردیدها در مورد احساسات متضاد در مورد شغلش نشأت گرفته‌اند و الزاماً به اسکیتی که او از آن لذت می‌برد مربوط نمی‌شد. تمرین تنفس آنا را قادر ساخت که دیدگاه متضاد با برخی افکار منتقدانه خود انتخاب کند. او علی‌رغم تردیدهایش توانست که از آن‌ها آگاهی یابد و به هر طریقی بود سرانجام در مسابقه شرکت کرد. آنا اظهار داشت که با اتخاذ دیدگاهی وسیع در مورد آنچه که برای او اتفاق افتاده بود، توانست با وضوح بیش‌تری وظیفه خود را در آن لحظه که همانا شرکت در مسابقه و اهتمام هر چه بیش‌تر بود دریابد. این کار به او امکان شرکت در مسابقه را داد تا با اشتیاق و تعهد بیش‌تری شرکت کند.

بعد از آن، مشخص شد که تمرین زمان تنفس برای آنا تنها مکث را به ارمغان نیاورده است، بلکه او را به تمرین تأمل منظمی که یکی از جنبه‌های مهم عادات روزانه جدید او شده بود متصل کرده است. این به گونه‌ای بود که در طی تنفس عمیق کوتاه، آنا قادر شده بود «دیدگاه وسیع‌تری» را که طی جلسات طولانی و منظم‌تر خود در کلاس‌ها یاد گرفته بود در موقعیت به کار برد. او به ویژه دریافت ترکیب روش تأمل (مدی تیشن) در وضعیت نشسته رسمی و «آگاهی غیر هدفمند» سودمند است. «آگاهی غیر هدفمند» به این معنا است که تجربه لحظه به لحظه موضوع کانون توجه قرار گیرد، به گونه‌ای که گویی خود تنفس است. کار اصلی این بود که در مورد این تجارب هیچ قضاوتی نشود.

آنا از معانی زیادی که به این تجربه لحظه به لحظه مثلاً، شنیدن یک صدای ساده مرتبط بود در شگفت ماند. در اکثر مواقع، او انتظار نداشت که یک صدا بار هیجانی در خود داشته باشد. با پیروی از این روش آگاهی بیش‌تری از هیجان‌ها، خصوصاً خشم و تنش برای او به ارمغان آمد. او از چگونگی و زمان تنش، تمایل خود، واکنش‌های عمده‌ای که در بخش‌های مختلف بدن وی به راه می‌افتاد و قبلاً از آگاه شدن نسبت به آن‌ها فرار می‌کرد آگاهی بیش‌تری یافت.

دستورالعمل «پذیرا بودن» نسبت به چنین احساساتی و ملایمت نسبت به آنها، به آنها امکان داد که با چنین احساس‌هایی طولانی‌تر از گذشته ارتباط برقرار کنند. درمان‌گر، آنها را در خصوص داشتن چنین مشاهدات و هم‌چنین داشتن یک دیدگاه وسیع‌تر به تجاربش ترغیب می‌کرد. آنها دریافت که سؤال‌های درمان‌گر مانند سؤال‌های خود او است: آیا این فکر یا احساس برای جلب توجه او است؟ آیا این دیدگاه تغییر کرده و یا مثل قبل است؟ آیا او از همه افکاری که به موازات تجربه امور پیش می‌آیند مطلع است؟ وقتی این افکار کم رنگ می‌شوند چگونه این اتفاق می‌افتد؟ همه این تجارب منظم در حال حاضر حس می‌شوند، به طوریکه از طریق آگاهی بیش‌تر به زمان حال، حال ساخته می‌شود. تجربه آنها وقتی که خود را برای مسابقه آماده می‌کرد این بود که تمرین زمان تنفس بسیار سودمند است زیرا به جای «یک ثبت شدن» سریع به تمرین منظم دیگری منجر می‌شد و در تمام طول تمرین ادامه می‌یافت.

یکی از رویدادهای مهمی که در آنها به وقوع پیوست، این بود که افکار، احساسات و حس‌های بدنی خود را پذیرا باشد. این پذیرش او را یاری داد تا لحظات بحرانی که در آن غرق تفکر به شیوه قدیمی و غیر سازنده بود را دریابد. او در آغاز فرایند شناسایی نشانه‌های مربوط به عود افسردگی، در خود بود و این یکی از موضوعات مهم برای این جلسه بود که ما بعداً به آن خواهیم پرداخت. در این جا برای این که می‌خواهیم شرکت کنندگان اهمیت فعالیت را بدانند، بعضی از نظریه‌های مربوط به این موضوع را مرور خواهیم کرد.

مراقبت از خود

آگاهی از موانعی که در توجه به نشانه‌های هشدار دهنده و جنبه فعال فرد وجود دارد حائز اهمیت است. چنین آگاهی تأثیری بر حال شرکت کنندگان ندارد مگر اینکه بتدریج نحوه مراقبت از خود و ارزش‌گذاری تجربه لحظه به لحظه را یاد بگیرند (در این رابطه، شعر «روز تابستانی» ماری الیور را طی این جلسه می‌خوانیم، به کادر ۲-۸ رجوع شود). شرکت کنندگان ممکن است صد و یک دلیل بیاورند تا نشان دهند که شایستگی استراحت یا انجام کارهای لذت بخش را ندارند، خصوصاً وقتی احساسات منفی دارند. رویکرد CBT را در این موقعیت به یاد آورید. آنچه در مورد CBT می‌توان تصور کرد این است که نمی‌توان منتظر ماند تا فرد قبل از برنامه‌ریزی احساس کند که دوست دارد کاری را انجام دهد. بلکه CBT آن اعمال و

فعالیت‌هایی را که برای افسرده شدن هر بیمار وجود دارد مشخص می‌کند و سپس فرد را برای برنامه‌ریزی این آموزش‌ها و گنجاندن آن‌ها در فعالیت‌های روزانه یاری می‌دهد.

درمان‌گران شناختی می‌دانند که افسردگی انگیزه را کاهش می‌دهد. به طور طبیعی ما قادریم برای انجام کاری دست به کار شویم. افزون بر آن، خستگی که در افسردگی اتفاق می‌افتد می‌تواند گمراه‌کننده باشد. وقتی که ما افسرده هستیم برای رفع خستگی نیاز به استراحت نیست. پس فرد افسرده در این حالت نیازمند افزایش فعالیت است. هدف این جلسه آموزش «مراقبت از خود» و «فعال کردن شرکت‌کنندگان» است.

حتی اگر خلق و افکار به گونه‌ای باشند که نیازی به این کار احساس نشود، از آنجایی که MBCT برای کسانی طراحی شده که در زمان بین دوره‌های افسردگی به سر می‌برند، ممکن است از پیام «مراقبت از خود» استقبال کنند و شاید بتوانند متوجه تفاوت بین نگرش‌های زمان افسردگی و حال حاضر خود بشوند. با این حال برخی شرکت‌کنندگان واقعاً تمایلی ندارند که وقتی را به خود اختصاص دهند. این موضوع در مورد بسیاری از افراد معمولی نیز واقعاً صادق است.

در این زمینه درمان شناختی رفتاری (CBT) یک رویکرد تجربی و عمل‌مدار است. تکلیف خانگی برنامه‌ریزی شده بیماران را ترغیب می‌کند که از الگوهایی که نه تنها تفکرات بلکه زندگی آن‌ها را بر می‌گیرد بیش‌تر آگاه شوند.

یادگیری پایش فعالیت‌های روزانه توسط بیماران، شناسایی زمان‌هایی را که زندگی آن‌ها خارج از کنترل‌شان قرار می‌گیرد میسر می‌سازد. اما CBT به پایش فعالیت‌ها ختم نمی‌شود، بلکه به برنامه‌ریزی فعالیت‌ها نیز می‌پردازد. موضوع «فعال شدن» در CBT به عنوان روشی نافذ در مقابله با دوره خستگی یا خلق منفی، رویارویی با واقعیت افکار منفی، نگرش‌ها و یا عقاید است. بنابراین در رویکرد MBCT وقتی که افسردگی فرد را تهدید می‌کند، باید فعالیت‌هایی را بیابیم که با افزایش آن‌ها و یا تغییر کیفیت آن‌ها بتوانیم از آن‌ها کمک بگیریم.

کادر ۱-۸



موضوع و برنامه جلسه ۷

موضوع

زمانی که احتمال عود افسردگی وجود دارد تمریناتی را می‌توان انجام داد. به عنوان اولین گام می‌توان از تمرین زمان تنفس استفاده کرد و برای ادامه می‌توان تمرینات دیگر را بکار برد. هر فردی نشانه‌های هشدار دهنده عود مخصوص به خود را دارد، اما شرکت کنندگان می‌توانند در برنامه‌ریزی برای پاسخ بهینه به این نشانه‌های یکدیگر را یاری دهند.

دستور جلسه

- ۴۰ دقیقه تأمل نشسته - آگاهی از تنفس، بدن، صداها، سپس افکار (افزون بر توجه به واکنشهایی که در برابر مشکلات داده می‌شود)
- بازنگری تمرین‌ها
- بازنگری تکالیف خانگی (شامل نوارهای مجموعه ۲ و تمرین زمان تنفس)
- تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق
- تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش و فعالیت‌هایی که منجر به حس از عهده برآیی می‌شود
- برنامه‌ریزی و تهیه یک برنامه مناسب برای چنین فعالیت‌هایی
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای به عنوان گام اول برای داشتن حضور ذهن
- شناسایی نشانه‌های عود
- شناسایی کارهای مورد نیاز برای رویارویی با عود / بازگشت
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای یا قدم زدن همراه با حضور ذهن
- توزیع جزوات جلسه ششم بین شرکت کنندگان
- دادن تکلیف خانگی:
- انتخاب یک الگو از بین راه‌های مختلف، برای تمرینی که قصد دارید بطور نظام مند از آن استفاده کنید.
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - منظم (۳ بار در روز).
- فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای (هر گاه شما متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید)
- ایجاد نظام هشدار اولیه برای ردیابی نشانه‌های عود
- گسترش برنامه فعالیت برای مواجهه با حالات خلقی بد

آماده سازی و برنامه ریزی

افزون بر آماده سازی شخصی، به خاطر داشته باشید که یک تخته سیاه یا سفید و ابزار نوشتن برای نمایش ارتباط بین فعالیت‌ها و خلق، نشانه‌های بازگشت و تمرین‌های برنامه فعالیت به کلاس بیاورید. شما به نسخه‌ای از شعر «روز تابستان» ماری الیور نیز نیاز دارید.

• جزوات شرکت کنندگان

- جزوه ۱-۸ خلاصه جلسه هفتم: چطور من می‌توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟
جزوه ۲-۸ وقتی افسردگی چیره می‌شود.
جزوه ۳-۸ تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه هفتم
جزوه ۴-۸ برگه ثبت تکلیف - جلسه هفتم

توجه به ارتباط بین فعالیت و خلق

یک لحظه به آنچه که در طول یک روز کاری انجام می‌دهید فکر کنید. اگر بیش‌ترین قسمت روز خود را صرف انجام کارهای کاملاً تکراری می‌کنید، سعی کنید که فعالیت‌ها را به بخشهای کوچکتری تقسیم کنید: صحبت با همکاران، خوردن قهوه، دسته‌بندی امور، صحبت کردن، نهار خوردن. در مورد بعد از ظهرها و تعطیلات آخر هفته چطور؟ چه کارهایی را در آن زمان انجام می‌دهید؟ از آن‌ها فهرستی در ذهن خود تهیه کنید یا روی کاغذ بنویسید. حالا ببینید که می‌توانید فهرست را به دو قسمت (۱) اموری که خلق شما را بالا می‌برند، به شما انرژی می‌دهند، به شما قوت می‌دهند و (۲) اموری که خلق شما را پایین می‌آورند یا انرژی شما را کاهش می‌دهند تقسیم کنید. نهایتاً از خود پرسید، که چطور می‌توانید زمان زیادی را به کارهایی اختصاص دهید که به شما انرژی می‌دهند و با مهارت بیش‌تری با اموری که انرژی شما را کاهش می‌دهند مقابله کنید. این تمرین یکی از مؤلفه‌های مهم در رویکرد CBT به افسردگی است. اکنون زمان آن رسیده است که آن را به MBCT متصل کنیم.

کادر ۲-۸



«روز تابستانی»

چه کسی جهان را خلق کرد؟
چه کسی قو و خرس سیاه را خلق کرد؟
چه کسی ملخ را خلق کرد؟
این ملخ، منظورم.....

ملخی است که خود را اطراف چمن به این طرف و آن طرف می اندازد،
ملخی که در حال خوردن شکر از دستان من است.
آن که به جای بالا و پایین بردن آرواره‌های خود آن‌ها را به جلو و عقب می برد.....
همان که با چشمان درشت و پیچیده خود به اطراف خیره می شود.
حالا او ساعدهای بی‌رنگ خود را بلند می کند و صورت خود را کاملاً می شوید.
حالا او به سرعت بالهای خود را باز می کند و می پرد.
من نمی دانم که ستایش یعنی چه.
من نمی دانم که چطور توجه کنم، چطور در چمن‌ها بیرم،
چطور در چمن‌ها زانو بزنم
چطور می توان بی مصرف و چطور می توان مقدس بود، چطور می توان در مزارع سلانه سلانه قدم زد.

این همان کاری است که من تمام روز انجام داده ام.
به من بگو، من چه کار دیگری را باید انجام دهم؟
آیا همه چیز سرانجام نخواهد مرد و خیلی زود؟
به من بگو، قصد داری با زندگی بکرو با ارزش خود چه کار کنی؟

برای معرفی این روش، ما از شرکت کنندگان می‌خواهیم که تمرین را انجام دهند: بعضی از کارهایی را بنویسید که روزانه بطور معمول انجام می‌دهید. وقتی که فهرست کامل شد، شرکت کنندگان فعالیت‌ها را به فعالیت‌های مثبت (چه کارهایی را انجام می‌دهم که به من قوت می‌بخشد؟) و منفی (روزانه چه کارهایی را انجام می‌دهم که احساس یکپارچگی، آرامش، یا بودن در لحظه را در من کاهش می‌دهند؟) تقسیم خواهند کرد.

سپس این سئوال‌ها از شرکت کنندگان در گروه‌های دوتایی یا گروه‌های کوچک پرسیده می‌شود: «در مورد فعالیت‌های مثبت: چگونه می‌توانم چیزها را به گونه‌ای تغییر دهم که زمان بیش‌تری را صرف این فعالیت‌ها کرده یا در موردشان آگاهی بیش‌تری به دست آورم؟» «در مورد فعالیت‌های منفی یا کاهش دهنده انرژی: چگونه می‌توان این کارها را کمتر از حد معمول انجام داد؟»

نظرات و مشاهدات زیر از سوی کسانی مطرح شده‌اند که این تمرین را در کلاس انجام داده‌اند. یکی از موضوعاتی که اغلب پیش می‌آید این است که آن‌ها از فعالیت‌های منفی که ایجاد مشکل می‌کند بیش‌تر از فعالیت‌های مثبت آگاهند. موضوع معمول دیگر این است که اغلب افراد از اینکه زمانی را به خودشان اختصاص دهند احساس گناه می‌کنند. «در زندگی اموری است که شما در مورد آن‌ها هیچ اختیاری ندارید، مثل رفتن به سرکار»

«اکثر ما برای خودمان وقت صرف نمی‌کنیم.»

«شما تنها زمانی می‌توانید کار خوبی در حق خود انجام دهید که وظیفه خود را نسبت به دیگران ادا کرده باشید یا در کار خود احساس رضایت کنید.»

«من باید بین مادر بودن، وظایف زنانه‌ام، همسر بودن و خانه داری توازن ایجاد کنم.»

«چگونه می‌توانم زمانی را به خود اختصاص دهم؟»

«والدین من مسن هستند و نیاز به نگهداری دارند. این خطا است که من خود را در

اولویت قرار دهم.»

«اگر جلو نروی، عقب می‌افتی.»

این نظرات نشان می‌دهند که چگونه همگی ما در اکثر اوقات به جهات مختلفی کشیده می‌شویم. ولی هنوز جنبه دیگری وجود دارد که باید به خوبی آن را مورد توجه قرار دهیم: به نظر می‌رسد که این اظهارات بسیار کلی و فاقد انعطاف‌پذیری هستند. وقتی افکار به ما بگویند که آن‌ها غیرقابل تغییر هستند، باید دست به عصا حرکت کنیم. اما اگر از آنچه در حال وقوع است بیش‌تر آگاه بشویم چه؟ ما «خوردن کشمش» را حتی در شرایطی که پر مشغله بودیم برای توجه بیش‌تر تمرین کردیم.

مورد جکی را در نظر بگیرید، او در یک بیمارستان منطقه‌ای شلوغ کار می‌کند، همیشه، این طور می‌گوید، «احساس می‌کنم پاهایم دارند در زمین فرو می‌روند». مسایل یکی پس از دیگری پیش می‌آید. به نظر می‌رسد که هیچ زمانی برای استراحت او وجود ندارد و کمتر از آن، زمانی برای نشستن و تعمق کردن ندارد. ولی او به فعالیت‌هایش بیش‌تر توجه کرد و متوجه شد که حتی در بین لحظات پرشتاب فرصت‌های کمی پیدا می‌شوند. مثلاً، به عنوان بخشی از وظایفش باید به شخصی در قسمت دیگری از بیمارستان زنگ می‌زد تا در مورد نتایج آزمایش یکی از بیماران اطلاعاتی بدهد. او چند بار تماس گرفت ولی پاسخی نشنید. این یکی از ناکام‌کننده‌ترین قسمتهای کار او بود، با این که کارهای بسیار زیادی داشت ولی باید منتظر پاسخ تلفنی شخص دیگری در اداره‌ی سی‌ماند. او عصبانی شد ولی درنگ کرد. نفس عمیقی کشید و در حالی که به عقب برمی‌گشت به این نکته توجه کرد که بارها و بارها او توانسته به عقب برگردد، مثلاً، در حین هل دادن چرخ دستی در راهرو بیمارستان، یا هنگامی که برای دیدن خانواده بیماران به انتهای دیگر بیمارستان می‌رفت. پیش از این، او فکر نمی‌کرد که تمرین تأمل را بتواند در وقت استراحت نهار یا رفتن به اتاق استراحت انجام دهد.

حالا، او می‌داند که فواصلی در طول روز و «بین کارها» وجود دارد. فواصلی که می‌تواند احساسات، افکار و رفتارهای او را در حین انجام فعالیت‌های روزانه تغییر دهند.

به عبارتی، به جای اینکه از تجربه اش فرار کند راهی پیدا کرد تا بیش‌تر به آن پردازد.... این همان چیزی است که ما از هر یک از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم: فکر کردن به امور دشوار زندگی روزانه و عقاید یا انتظاراتی که در مورد آن‌ها وجود دارد و نزدیک‌تر شدن به آن‌ها. این همان چیزی است که شرکت‌کنندگان در تمرین شش هفته گذشته با حس‌های بدنی، احساسات و افکار انجام داده‌اند.

وارد عمل شوید: تمرکز بر تسلط یافتن بر امور و لذت بردن

ما آرزو داریم که شرکت‌کنندگان بتوانند به بهترین شکل با دوره‌هایی از حالت خلقی پایین که ممکن است به افسردگی بینجامد، مقابله کنند. نظر ما بر این است که از تجربه روزانه برای کشف و ایجاد فعالیت سازنده استفاده کنیم تا به وسیله آن با حالت خلقی پایین مقابله کنیم.

وقتی افراد احساس غمگینی می‌کنند، دو نوع فعالیت وجود دارد که می‌توانند خلق آن‌ها را بهبود بخشد و افسردگی را سست کند. اولین فعالیت، فعالیتی است که ایجاد لذت می‌کند. زمانی که افراد افسرده می‌شوند، لذت بردن از اموری که زمانی از آن لذت می‌برده‌اند سخت‌تر می‌شود، مثل بیرون رفتن با دوستان برای صرف غذا، حمام دلچسب و طولانی، خوردن دسر، یا خرید کردن، زیرا انجام چنین فعالیت‌های شادی بخش است.

دومین نوع از فعالیت‌های کمک‌کننده‌ای که باعث کاهش افسردگی می‌شود فعالیتی است که به ایجاد احساس چیرگی می‌انجامد. این نوع از فعالیت‌ها از طریق کمک به گسترش حضور ذهن هنگام فعالیت، باعث تقویت شرکت‌کنندگان می‌شود. بعضی از این فعالیت‌ها عبارتند از نوشتن نامه، تکمیل برگه در آمد مالیاتی، خرید غلات یا قدم زدن در چمن زار.

بسیاری از فعالیت‌ها ممکن است ناچیز شمرده شوند (مثلاً، تماشای فیلم ویدیویی، تلفن زدن به یک دوست). ممکن است آن‌ها بی‌اهمیت‌تر از آن به نظر رسند که در فهرست فعالیت تقویت‌کننده و فعالیت‌کاهنده انرژی قرار گیرند. اما دستورالعمل عبارتست از گسترش فهرست فعالیت «تقویت‌کننده» و سپس قرار دادن حرف «ل» در مقابل فعالیت لذت بخش و حرف «د» در مقابل فعالیت‌هایی که به آن‌ها بدون توجه به اینکه تا چه حد آن فعالیت‌ها پیش پا افتاده هستند احساس چیرگی^۱ می‌دهند. بخش بعدی عبارت از انتخاب فعالیت‌هایی است که ممکن است در آینده جزئی از برنامه محسوب شوند. بحث روی این موضوع می‌چرخد که چگونه شرکت‌کنندگان می‌توانند بصورت بهینه این فعالیت‌ها را (شامل تقسیم آن‌ها به گام‌های کوچک) به گونه‌ای که از هیچ یک از آن‌ها چشم‌پوشی نشود برنامه‌ریزی کنند.

ما دستورالعمل‌های کاملاً خاصی را به آن‌ها می‌دهیم: وقتی احساس می‌کنید که حالت خلقی پائینی دارید، نخست بر تنفس تمرکز کنید. این همیشه اولین گام است در صورت امکان نفس عمیق بکشید. سپس بعد از این عمل، انتخاب کنید که می‌خواهید چه کار کنید: می‌خواهید روی افکار (به جلسه قبل رجوع شود) تمرکز کنید یا دست به فعالیتی بزنید (با این کار پیامی می‌دهیم که هم عام و هم خاص است). پیام خاص عبارتست از اینکه با حضور واقعی در لحظات و حضور ذهن و تصمیم در این مورد که در آن لحظه واقعاً چه چیزی مورد نیاز است، می‌توانیم از فعالیت‌ها برای آگاهی و بیداری بیش‌تر استفاده کنیم و به خلق نظم

بخشیم. پیام این است که نباید از خلق افسرده غفلت کرد. ما باید همیشه در مورد آنچه که می‌خواهیم بعداً انجام دهیم (بطور خاص) تصمیم‌گیری کنیم. این موضوع را می‌توان بطور ساده‌تری بیان کرد: زمانی که خلق پایین است، نفس عمیقی بکشید و سپس تصمیم بگیرید که مثل خود افکار با آن‌ها همراه شوید، یا فعالیتی را انجام دهید. طبیعت افسردگی چنین وضوحی را می‌طلبد.

در جزوات اشاره کرده‌ایم که چگونه شرکت کنندگان می‌توانند، بعد از ارتباط مجدد با آگاهی، فعالیت‌های ماهرانه‌ای را انجام دهند. همان‌طور که در مقابله با احساسات مربوط به افسردگی دیده شد، فعالیت‌هایی که لذت بخش هستند یا احساس چیرگی را به شرکت کنندگان می‌بخشد می‌توانند مفید باشند. اما انجام کارهایی که لذت بخش است یا باعث افزایش احساس چیرگی می‌شوند بویژه زمانی که خلق پایین است دشوار می‌شود. جزوات شامل موضوعات دیگری است که شرکت کنندگان می‌توانند آن را بخوانند و به والدین یا اعضای خانواده، خارج از کلاس هم بدهند. هر گاه فعالیتی را بر می‌گزینید، حتماً باید با حضور ذهن آن را انجام دهید و از خود پرسید در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارم؟ چگونه می‌توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم.

چندین توصیه برای فعال بودن در حالت خلقی پائین

بعضی از افراد توصیه در زمینه آگاهی از مفید یا غیر مفید بودن فعالیت‌ها را سودمند

می‌دانند:

تا حد ممکن، فعالیت خود را به عنوان یک تجربه در نظر بگیرید، بدون اینکه روی احساسی که پس از انجام آن دارید تعصب داشته باشید. در مورد اینکه آیا انجام این کار می‌تواند به نوعی برای شما مفید باشد ذهنیتی مثل زمان بازی داشته باشید.

فعالیت‌های مختلفی را در نظر بگیرید و دامنه علاقه‌مندی‌های تان را محدود نکنید. گاهی، تلاش برای رفتارهای جدید می‌تواند در نوع خود جالب باشد. اغلب «جستجو کردن» و «یافتن»، واکنش‌های «کناره‌گیری» و «فرار» را کاهش می‌دهند.

انتظار معجزه نداشته باشید. سعی کنید که بهترین برنامه را طرح‌ریزی کنید، با این انتظار که تغییر چشم‌گیر مسایل بر اساس رویکرد جدید می‌تواند غیرواقعی باشد، خود را تحت فشار

قرار ندهید. این فعالیت بر اساس کنترل کلی شما در مواجهه با تغییرات خلقی مؤثرند و هم‌چنین شما را به مشاهده تأثیری که حضور ذهن بر رفتارهایتان می‌گذارد قادر می‌سازد.

شناسایی نشانه‌های عود^۱

تحقیقات نشان می‌دهند که هر چه افراد دوره‌های افسردگی بیش‌تری داشته باشند، فرایند افسرده شدن بیش‌تر بصورت خرد-کار رخ می‌دهد. افسردگی بسیار سریع رخ می‌دهد و به نظر می‌رسد که بدون راه اندازهای خارجی شدت می‌یابد. این به معنی آن است که شناسایی تغییرات گسترده‌ای (در ذهن یا بدن) که می‌توانند نشانه‌ای از رشد افسردگی باشند حائز اهمیت است. با تشخیص زود هنگام این نشانه‌ها شرکت‌کنندگان برای استفاده از مهارتهایی که آموخته‌اند در جایگاه بهتری قرار می‌گیرند. نشانه‌های عود، برای هر شخصی منحصر به فرد است. توجه داشته باشید که این موضوع می‌تواند به پذیرش احتمال عود افسردگی و این که ما چگونه باید با آن مقابله کنیم، منتهی شود. اینکه فکر کنیم شرکت در کلاس حضور ذهن، بدین معنی است که شاید هرگز دوباره احساس غمگینی نکنیم اشتباه است. اگر نقشه قلمرو افسردگی را به گونه‌ای ترسیم کنیم تا بتوانیم از آن با ترس کمتری عبور کنیم خواهیم توانست به این سؤال که چگونه می‌توانیم به گونه مناسبی مراقبت از خویشتن را بیاموزیم پاسخ دهیم. ما شناسایی نشانه‌های عود را از طریق تنظیم تمرین کلاسی مورد بازنگری قرار می‌دهیم. بهتر است که این تمرین بصورت گروه‌های دوتایی یا بصورت گروه‌های کوچک انجام شود. تکلیف این است که فهرستی از نشانه‌های اخطار دهنده با این فرض که ممکن است افسردگی مجدداً رخ دهد تهیه کنید. به محض اتمام آن، آموزش دهنده بعضی از علایم^۲ زیر را روی تخته سیاه می‌نویسد.

• تحریک پذیری

• کاهش تمایل به حضور در جمع - تنها شامل «عدم رغبت برای دیدن افراد» نمی‌شود.

• تغییر عادات مربوط به خواب

• تغییر عادات مربوط به خوردن

• زود خسته شدن

• رها کردن تمرین

• عدم رغبت برای انجام کارها (باز کردن پاکت نامه، پرداخت صورت حسابها)

• به تعویق انداختن کارها

نشانه‌های^۱ خاص عود یا بازگشت قریب الوقوع در هر فردی منحصر به خود اوست. ما باید بین آگاهی از نشانه‌ها و گوش به زنگ نبودن تعادل برقرار کنیم. اما تنها توجه به این تغییرات کافی نیست. وقتی ما احساس خوبی داریم تهیه فهرستی از این نشانه‌ها کار آسانی است، اما وقتی خلق ما پایین می‌رود ممکن است که دیگر اعتقاد نداشته باشیم توجه به این اختلالات بتوانند به ما کمک کنند. به خاطر داشته باشید که بخشی از «قلمرو» افسردگی ناامیدی است. ناامیدی این احساس را در ما ایجاد می‌کند که هیچ یک از این تمرین‌ها مفید نیست. «من دارم به جای اولم برمی‌گردم». به همین دلیل است که شرکت کنندگان باید به مراقبت از خویشتن مبادرت کنند و دیگران را هم در برنامه خود بگنجانند، آن‌ها باید، دو سؤال از خود داشته باشند: «در گذشته، چه چیزی از توجه و حضور ذهن از این احساس‌ها (مثلاً، کنار زدن، انکار کردن، پرت کردن حواس، خوددرمانی با الکل، بحث و جدل‌ها، سرزنش اعضای خانواده یا همکاران) جلوگیری می‌کرد؟ و «چگونه می‌توانم سایر اعضای خانواده‌ام را در نظام فکری قبل از افسردگی برای ردیابی نشانه‌های عود درگیر کنم؟»

برنامه فعالیت برای رویارویی با خطر

عود / بازگشت

شرکت کنندگان در گروه دو نفره خود یا گروه کوچکی که به آن تعلق دارند به بحث در مورد برنامه‌های فعالیت می‌پردازند تا متوجه شوند که کدام دسته از راهبردها را باید اتخاذ کنند.

• همیشه اولین گام تنفس عمیق است.

• گام دوم برای شرکت کنندگان عبارتست از انتخاب فعالیت و استفاده از سایر تمرین‌هایی که قبلاً برای یکپارچه کردن، بهترین کارآمدی را داشته است (مثلاً، استفاده از نوار تمرین حضور ذهن برای یادآوری آنچه که در کلاس آموخته‌اند). این گام با تعیین آنچه که بعد از آموزش برای آن‌ها سودمند بوده، بازگشت به آنچه که در کلاس خوانده و یا شنیده و

پیام‌های لازم را برای برنامه در برداشته و یادآوری اینکه تا به حال احساسات شدید داشته‌اند میسر است (یادآور می‌شود آنچه که آن‌ها در حال حاضر نیاز دارند با آنچه که در تمرین گذرانده‌اند تفاوتی ندارند).

• گام سوم انجام چند فعالیت است، خصوصاً فعالیتی که در گذشته به آن‌ها احساس لذت یا تسلط می‌داده است. حتی اگر انجام آن عمل در حال حاضر احمقانه باشد (به جزوات شرکت کنندگان رجوع کنید). فعالیت‌های تفریحی به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌شوند (مثلاً، فقط قصد انجام بخشی از فعالیت را داشته باشند، یا خود را محدود به انجام آن عمل در زمانی کوتاه یا دوره زمانی قابل کنترل کنند).

نکته حائز اهمیت این است که بگذاریم تجربه عود قبلی آموزگار ما باشد. بعضی از شرکت کنندگان تصمیم می‌گیرند که برای خود نامه بنویسند و فهرستی از پنج چیزی را که دوست دارند برایشان اتفاق افتد تهیه و تصور کنند که تحقق یافته است. آن‌ها جملات مخالف آنچه را که ممکن است در زمان افسردگی برایشان پیش آید برای خود شرح می‌دهند، مثل این عقیده که این نامه فقط یک شعار تو خالی است.

این فهرست تمام فعالیت‌هایی را در برمی‌گیرد که آن‌ها می‌توانند انجام دهند و به افراد گفته می‌شود که حداقل یکی از آن‌ها را، حتی اگر دوست ندارند که آن کار را در این زمان انجام دهند انتخاب کنند. سپس، آن را تا کنند و فقط زمانی که افسردگی آن‌ها شروع می‌شود آن را باز کنند.

با توجه به موضوعاتی که آن‌ها آموخته‌اند این بهترین راه است و می‌تواند به آن‌ها کمک کند. به نظر شرکت کنندگان اغلب بدترین زمان وقتی است که افسردگی ناامید کننده‌ای به آن‌ها دست می‌دهد. مثلاً صبح وقتی که از خواب بیدار می‌شوند. ما آن‌ها را ترغیب می‌کنیم که در چنین مواقعی نفس عمیقی بکشند و توصیه می‌شود که از خود بپرسند: «در حال حاضر چگونه می‌توانم به بهترین شکل ممکن با خود مهربان باشم؟ بهترین هدیه‌ای که در این لحظه می‌توانم به خود بدهم چیست؟» در چنین مواقعی پرسیدن سئوال‌های خاصی حائز اهمیت است. «ممکن است من ندانم که این حالت خلقی تا کی ادامه می‌یابد؟ چگونه می‌توانم به بهترین شکل از خودم مراقبت کنم تا این حالت سپری شود؟» با فرض اینکه در این زمان افکار منفی

جریان دارند، شرکت کنندگان این شانس را دارند که نشخوارهای ذهنی خود را در این شرایط زیر نظر داشته باشند («چرا من این احساس را دارم؟»، «کجای کار من غلط است؟»، «من باید بهتر از این باشم»، «والدین خوب باید در آماده کردن بچه‌ها برای رفتن به مدرسه پر انرژی‌تر عمل کنند و این یعنی من والد خوبی نیستم»). اگر شرکت کنندگان تصمیم بگیرند که با این حالت خلقی در آن لحظه مقابله کنند (به جای اینکه در زمان دیگری با آن مقابله کنند) درک خواهند کرد که حالت خلقی تا چه اندازه‌ای بر وضعیت جسمی آن‌ها تأثیر دارد و تمرکز آگاهی بر حس‌های بدنی تا چه حد به پذیرا بودن و ملایمت با افکار کمک می‌کند. بعد از سپری شدن این فرایند، انتخاب ارادی کاری که بعداً می‌خواهند انجام دهند برایشان آسان‌تر می‌شود.

نکته‌ای که باید در این جا به آن اشاره شود، این است که وقتی در شرایط دشواری قرار می‌گیریم، باید کاملاً بر هر لحظه تمرکز کنیم تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن هر لحظه را کنترل کنیم. اگر کیفیت کنترل لحظات سخت حتی ۱٪ هم تغییر کند به منزله تغییری مهم قلمداد می‌شود، زیرا این تغییر روی لحظه بعدی و بعدی و... تأثیر می‌گذارد، بنابراین یک تغییر کوچک می‌تواند نهایتاً به یک تغییر بزرگ منجر شود.

استفاده از تکلیف خانگی آماده شدن برای پایان دادن به کلاس‌ها

با فرض اینکه این آخرین تکلیف خانگی است که به شرکت کنندگان داده می‌شود، برای شرکت کنندگان حائز اهمیت است که آن را ادامه دهند تا در زندگی روزمره بتوانند از آن استفاده کنند (ما در جلسه هشتم برای یادآوری اهمیت این تمرین‌های منظم به افراد دوباره به این موضوع برمی‌گردیم. ما از آن‌ها می‌خواهیم که زمان‌هایی بین این جلسه تا جلسه بعد را به برنامه‌های مورد توافقی اختصاص دهند که به پیشگیری از عود کمک می‌کند).

ما از آن‌ها می‌خواهیم که در بین انواع تمرینات منظم حضور ذهن که داشته‌اند (نوارهای ۱ و ۲، نوار ترکیبی، تنفس همراه با حضور ذهن، وارسی بدنی بدون نوار و غیره) تمرینی را انتخاب کنند که قصد دارند آن را بصورت منظم و روزانه در هفته‌های آینده (تا اولین جلسه پی‌گیری) بکار برند. وقتی آن را انتخاب کردند، دستورالعمل این است که این تمرین را روزانه انجام دهند و واکنشهای خود را در برگه ثبت تکلیف خانگی بنویسند.

افزون بر تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، به شرکت کنندگان دستورالعمل‌هایی در مورد مواقعی که آن‌ها متوجه افکار و احساسات ناخوشایند می‌شوند و این که چه اقدامی در آن راستا انجام دهند داده می‌شود (برای جزئیات بیش‌تر به جزوات شرکت کنندگان رجوع کنید). سرانجام، در جزوات شرکت کنندگان روش‌هایی برای درگیر کردن اعضای خانواده در زمینه زیر نظر گرفتن عود وجود دارد. وظیفه شرکت کنندگان این است که برای برنامه فعالیت‌شان پیشنهادهایی را ارائه دهند تا بتوانند از آن به عنوان چارچوبی برای فعالیت مقابله استفاده کنند و زمانی که خود شرکت کنندگان، دوستان یا خانواده شان متوجه علایم هشدار دهنده شدند به خاطر داشته باشند که حالات ذهنی خود را در آن زمان پی‌گیری کنند (مثلاً، «من می‌دانم که ممکن است شما عقیده من را قبول نداشته باشید، اما با این وجود فکر می‌کنم، خیلی مهم است که شما...»). آن‌ها می‌توانند نوار تمرین یوگا، واریسی بدنی، یا حضور ذهن را مورد استفاده قرار دهند؛ به یاد بیاورند که در طی کلاس چه چیزهایی را آموخته‌اند، پس چه چیزی در این شرایط کمک‌کننده است. تنفس عمیقی که بطور مکرر انجام می‌شود به مرور ذهنی یا به عهده گرفتن فعالیت‌های مد نظر (در صورت نیاز، به بخش‌های کوچکتري تقسیم شده‌اند) منتهی می‌شود. خواندن مطالبی که با ذهن «منطقی» آن‌ها «همخوان» است و غیره بسیار حائز اهمیت است تا آموزش دهندگان این مطالب را در طی جلسه پایانی یعنی جلسه آینده مرور کنند.

جزوه ۱-۸



خلاصه جلسه ۷:

چگونه می‌توانیم به بهترین شکل از خود مراقبت کنیم

آنچه که ما واقعاً هر لحظه انجام می‌دهیم، می‌تواند برای رویارویی ماهرانه و بهتر ما با افسردگی مؤثر باشد. شاید دوست داشته باشید که از خود این سؤال‌ها را بپرسید:

از بین کارهایی که انجام می‌دهم، کدامیک مرا تقویت می‌کند و کدامیک به جای اینکه فقط مرا تهیج کند زنده بودن و حضور داشتن را افزایش می‌دهد (فعالیت‌های ارتقاء دهنده)؟

از بین کارهایی که انجام می‌دهم، چه کارهایی فرسوده‌ام می‌کنند، چه کارهایی احساس زنده بودن و خوشحالی واقعی مرا کاهش می‌دهند، کدامیک باعث می‌شوند که احساس کنم

فقط تهیج شده‌ام، یا بدتر شده‌ام (فعالیت‌های تنزل دهنده)؟

با پذیرش اینکه بعضی از جنبه‌های زندگی را نمی‌توانیم به‌سادگی تغییر دهیم، آیا میزان فعالیت‌های ارتقاء دهنده انرژی را هوشیارانه افزایش داده و میزان فعالیت‌های کاهنده انرژی را کاهش می‌دهم؟

با حضور واقعی در بیش‌تر لحظات و تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد آنچه واقعاً در آن لحظات نیاز داریم، می‌توانیم از فعالیت‌ها برای آگاهی و هشیاری بیش‌تر و تنظیم خلق استفاده کنیم. این امر هم در مورد الگوی نظم بخشی به زندگی روزانه و هم برای دوره‌هایی که طی آن‌ها حالت خلق افسرده جاری است و ممکن است به افسردگی منجر شود صادق است. ما می‌توانیم از تمرین‌های روزانه خود برای یافتن برخی فعالیت‌ها (که ابزاری برای مقابله با دوره‌های افسردگی هستند) و انجام آن‌ها استفاده کنیم. داشتن این ابزار به این معنا است که ما با احتمال بیش‌تری برای مواجهه با افکار منفی «چرا از هر چیزی ناراحت می‌شوی؟» به عنوان بخشی از قلمرو خلق افسرده استفاده می‌کنیم.

مثلاً، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای مراقبت از سلامت جسمی و ذهنی انجام تمرین‌های ورزشی روزانه است که حداقل برای چالاک‌تر شدن، قدم زدن به مدت ۵ دقیقه در روز و در صورت امکان، انجام سایر تمرین‌ها مثل خوردن کشمش همراه با حضور ذهن، یوگا، شنا،

نرمش و غیره انجام می‌شود. در صورتیکه ورزش در برنامه روزانه شما باشد، می‌تواند به عنوان پاسخی حاضر و آماده برای بهبود خلق افسرده محسوب شود. تنفس عمیق راهی است که استفاده از روشهای مقابله با احساسات ناخوشایند را در زمان بهبود خلق به ما یادآوری می‌کند.

استفاده از تنفس: گام فعالیت

بعد از برقراری ارتباط مجدد با آگاهی گسترش یافته در زمان تنفس، اتخاذ بعضی از فعالیت‌های مذکور می‌تواند مناسب باشد. در برخورد با احساس افسردگی، فعالیت‌های زیر بالاخص می‌توانند سودمند باشند:

کار لذت بخشی انجام دهید.

کاری انجام دهید که به شما احساس کفایت و مهارت می‌دهد.

کارها را با حضور ذهن انجام دهید.

از خود پرسید: در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارم؟ در حال حاضر چگونه می‌توانم به بهترین شکل ممکن از خود مراقبت کنم؟ بعضی از موارد زیر را امتحان کنید:

۱. کار لذت بخشی انجام دهید

نسبت به بدن خود مهربان باشید: یک حمام گرم و راحت بگیرید؛ چرت بزنید، بدون اینکه احساس گناه کنید خود را به غذای مورد علاقه‌تان مهمان کنید؟ نوشیدنی داغ مورد علاقه خود را بنوشید؛ صورت خود را ماساژ دهید یا ناخن‌ها را مانیکور کنید. در فعالیتی لذت بخش شرکت کنید: پیاده روی کنید (به تنهایی یا با دوستان)؛ به دیدن دوستان بروید؛ سرگرمی مورد علاقه خود را انجام دهید؛ باغبانی کنید؛ ورزش کنید؛ به دوستان خود تلفن کنید؛ روز را با کسی که دوست دارید بگذرانید؛ غذایی تهیه کنید؛ به خرید بروید؛ برنامه‌های خنده دار یا روحیه بخش تلویزیون را تماشا کنید؛ چیزی بخوانید که شما را خوشحال کند، به موسیقی که باعث آرامش شما می‌شود گوش دهید.

۲. کاری انجام دهید که به شما احساس تسلط، کفایت و از عهده برآیی بدهد. خانه را تمیز کنید؛ کابینت‌ها و کاشوها را بیرون بریزید و مرتب پیشرفت یا کنترل بدهد کنید؛ به کسی نامه بنویسید؛ کاری انجام دهید؛ صورتحسابی را پرداخت کنید؛ کاری انجام دهید که آن را کنار گذاشته بودید یا ورزش کنید (خصوصاً بسیار حائز اهمیت است که هر گاه کاری را تکمیل کردید یا کاری را که به بخشهای کوچک‌تر تقسیم کرده بودید انجام دادید، وقتی حتی به اندازه یک گام جلو رفتید به خود تبریک بگویید).

۳. انجام عملی همراه با حضور ذهن (جزوه ۴-۵، حضور در زمان حال) را بخوانید تمام توجه خود را فقط بر آنچه در حال حاضر انجام می‌دهید متمرکز کنید؛ خود را دقیقاً در لحظه‌ای که در آن هستید نگاه دارید؛ ذهن خود را در لحظه حاضر نگاه دارید (مثلاً، «حالا دارم از پله‌ها پایین می‌روم... حالا، می‌توانم نرده را زیر دستم احساس کنم... حالا دارم به سمت آشپزخانه می‌روم... حالا دارم چراغ را روشن می‌کنم...»); از تنفس خود به اندازه سایر کارها آگاه شوید؛ در حالی که راه می‌روید از تماس کف پای خود با زمین آگاه باشید.

به خاطر داشته باشید

سعی کنید که فعالیت خود را به عنوان یک تجربه انجام دهید. سعی نکنید که پس از تکمیل فعالیت در مورد احساس خود قضاوت کنید. با ذهنی باز به سودمند بودن این کار فکر کنید. دامنه وسیعی از فعالیت‌ها را مد نظر قرار دهید و خود را به فعالیت‌های دلخواه خود محدود نکنید. گاهی اوقات، انجام رفتاری جدید به نوبه خود می‌تواند جالب باشد. «یافتن» و «کنجکاوی» اغلب مخالف «کناره‌گیری» و «فرار» است.

انتظار معجزه نداشته باشید. سعی کنید به بهترین شکلی که می‌توانید به برنامه ریزی‌های خود عمل کنید و به جای این که فکر کنید فعالیت‌ها برای ایجاد احساس کنترل کلی در رویارویی با تغییرات خلقی‌تان سودمند است، انتظار داشته باشید که این فعالیت‌ها تغییرات چشم‌گیری ایجاد نکنند و از این طریق فشار اضافی بر خود وارد نکنید.

جزوه ۴-۸

برگه ثبت تکلیف - جلسه ۷

نام:

هر بار که تمرین را انجام دادید روی برگه ثبت تکلیف یادداشت کنید. هم‌چنین هر مشکلی را که در زمان انجام تکلیف برای شما پیش می‌آید یادداشت کنید تا در جلسه آینده در مورد آن صحبت کنیم.

روز/ تاریخ	تمرین بله / خیر	توضیحات
شنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	
یکشنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	
دوشنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	
سه‌شنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	
چهارشنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	
پنج‌شنبه تاریخ:	نوار: ر ر * * * * * * * * * *	

جزوه ۲-۸



چه زمانی افسردگی طاقت فرساست

گاهی اوقات ممکن است متوجه شوید که افسردگی بصورت غمگینی ظاهر می شود. مثلاً ممکن است با احساس خستگی و بی حالی، همراه با افکار ناامید کننده ای که به ذهنتان می آید از خواب بیدار شوید. وقتی این اتفاق می افتد، گفتن جمله «این که من در حال حاضر افسرده هستم به معنی این نیست که افسرده باقی خواهم ماند» بسیار سودمند است.

وقتی وقایع به این صورت غم انگیز هستند، در ذهن هر کسی تفکرات منفی ایجاد می کنند. اگر شما در گذشته افسرده شده باشید، این حالت می تواند عاداتهای قدیمی تفکر خصوصاً موارد تخریب کننده را فرا خواند: افکاری مملو از بیش تعمیم دهی، بیش بینی اینکه این حالت تا ابد ادامه دارد، بازگشت به «تفکر یک قطبی». همه این راههایی که به کار می برید تا بفهمید چه اتفاقی دارد می افتد شما را از فعال بودن دور نگاه می دارند.

اگر این نشانه ها در شما وجود دارد تصور نکنید که مدت زیادی ادامه خواهند یافت، یا اینکه در حال حاضر شما در دوره تمام عیار از افسردگی هستید.

از خود سؤال کنید، «من برای مراقبت از خود و جلوگیری از غرق شدن در حالت خلقی پایین چه کاری می توانم انجام دهم؟»

برای کمک به یکپارچه کردن خود، نفس عمیقی بکشید. این کار می تواند به شما کمک کند تا موقعیت را از زاویه بازتری ببینید. این زاویه دید وسیع تر به شما اجازه می دهد که هم از عادات قدیمی فکری خود مطلع شوید و هم فعالیت های مهارت آمیزی که می توانید اتخاذ کنید.

جزوه ۳-۸



تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۷

از همه انواع تمرین‌های حضور ذهن که تاکنون انجام داده‌اید (مجموعه ۱ و ۲ نوار، نوار توأم، حضور ذهن از تنفس / بدن بدون نوار و غیره)، یکی را به عنوان تمرینی که می‌خواهید روزانه در طی ۵ هفته آینده داشته باشید انتخاب کنید. این تمرین را در روزهای این هفته به کار برید و واکنش خود را در برگه ثبت تکلیف خانگی یادداشت کنید.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - منظم را ۳ بار در روز با تصمیم قبلی انجام دهید. پس از انجام آن دور حرف «ر» در برگه ثبت تکلیف خانگی یک دایره بکشید؛ هر پیشنهاد و یا مشکلاتی را که با آن روبرو شدید یادداشت کنید.

فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای - مقابله‌ای: را هر زمان که احساسات یا افکار ناخوشایندی داشتید انجام دهید. پس از انجام آن دور حرف «ر» را در برگه ثبت تکلیف خانگی برای همان روز خط بکشید. هر پیشنهاد یا مشکلی را که با آن روبرو شدید یادداشت کنید.

پیش‌گیری از عود

علایم و نشانه‌های اختطار دهنده‌ای که برای شما نمایانگر تلاش برای پیش‌گیری است کدام‌ها هستند: «تحریک پذیر شدن؛ کاهش تماس اجتماعی - فقط شامل عدم تمایل به دیدن دیگران نیست؛ تغییرات در عادات مربوط به خواب؛ تغییر در عادات خوردن؛ به آسانی خسته شدن؛ عدم انجام تمرینات؛ امتناع از رویارویی با برخی از وظایف روزمره مثل باز کردن نامه‌ها، پرداخت صورت حساب‌ها، غیره؛ به تعویق انداختن زمان انجام امور»؟

یک نظام اختطار اولیه را فراهم آورید - آن را در صفحه خالی یادداشت کرده و راه تغییر آن‌ها را شناسایی کنید (در صورتی که صلاح می‌دانید از یکی از اطرفیانی که با او احساس راحتی می‌کنید بخواهید که برای پاسخ مناسب به جای واکنش به آن‌ها با شما همراهی کند).

در طرف دیگر کاغذ، پیشنهاداتی را بنویسید که حاوی برنامه فعالیت شما است و می‌توانید به عنوان یک چارچوب برای مقابله با این علایم هر آینه که شما و یا دوست یا یکی از اعضای خانواده متوجه یکی از این علایم اختطار شدید کمک کننده باشد. برای مثال شما ممکن است از یوگا، واریسی بدنی، نوار حضور ذهن، استفاده از فضای تنفس برای مرور افکار و هدایت شما به طرف یک ذهن عاقل‌تر استفاده کنید.

ممکن است یادآوری این نکته مفید باشد که آنچه شما در مواقع مشکلات نیازمند انجام آن هستید متفاوت از آنچه که نیستند در این دوره مورد تمرین قرار دادید.

فصل ۹

به کارگیری آموخته‌ها در مقابل خلق منفی

جلسه ۸

آیا راهی برای یکپارچه‌سازی مسایل مطرح شده در این هشت جلسه وجود دارد؟ شاید آن راه این باشد که وقتی افکار خود آیند مربوط به عود تحریک می‌شوند روش‌های ماهرانه‌ای برای رویارویی با آنها اتخاذ گردد. این روش‌ها رویارویی با مسأله را انکار نمی‌کنند بلکه نشان می‌دهند که راه‌های دیگری هم هست. یکی از این راه‌ها رویارویی با افسردگی و علل آن، به روشی متفاوت است. به جای نشخوار ذهنی در مورد مشکل و پرسیدن سؤال‌های بدون پاسخ مثل «چرا من»، «چه چیزی باعث این مشکل شده؟» و افکار مربوط به شکست که در چرخه‌هایی دور می‌زند، راه‌های دیگری وجود دارد. برای تنفس همراه با حضور ذهن باید همراه افکار، هیجان‌ها یا حس‌های بدنی باشیم. همان‌طور که قبلاً دیدیم، نمی‌دانیم که ممکن است چه چیزی را پیدا کنیم؟ شاید افراد بخواهند مسایل روزمره زندگی را در سطوح عمیق پردازش و معقولانه‌تر از حد تصور درک کنند. با توجه به این که این فرایند بدون کمک دیگران انجام می‌شود، روش‌های ذهنی حل مسأله دشوار می‌نماید. شاید تشبیه این فرایند به کامپیوتر مفید باشد. بسیاری کامپیوتر را برای کارهای ساده‌ای مثل پردازش واژگان یا بررسی حساب‌ها می‌خرند و ما می‌دانیم که قدرت محاسبه کامپیوتر شخصی یا نوت بوک‌ها بیش از این کارکردی است که ما از آنها انتظار داریم. موقعیت ذهنی ما نیز مشابه آن است. ما در ذهن خود پردازشگرهایی داریم که اگر اجازه دهیم در پردازش مشکلات و مسایل زندگی به

ما کمک می‌کنند. استدلالی که پشت این پردازش‌ها قرار دارد این است که معقولانه‌تر و آرام‌تر از معمول موارد را اداره می‌کنند و با وجود زندگی پر مشغله‌ای که داریم همواره پردازش‌های مختلفی وجود دارد. چه این تشبیه مفید باشد چه نباشد درست نیست که از همه موقعیت‌ها انتظار عمل داشته باشیم یا سعی کنیم آن را تغییر دهیم.

در حوزه هیجان‌ها، اغلب کارها منطقی دنبال نمی‌شوند. شاید در برخی حوزه‌ها بیش‌تر تلاش کنیم و بیش‌تر موفق شویم ولی در مواردی که با هیجان‌های ناخواسته یا هیجان‌هایی که در پس انتقاد از خود دست می‌دهند روبرو هستیم کاری از پیش نمی‌بریم. شاید این نتیجه‌گیری تناقض داشته باشد، ولی اگر با هیجان‌های ناخوشایند به گونه‌ای که آن‌ها را از خود دور سازیم یا کنترل کنیم مقابله نمائیم، آن‌ها خاتمه نمی‌یابند. این آخرین شیوه مقابله نیست که می‌توانیم انتظار داشته باشیم. با اجتناب یا دوری از تجربه خود نمی‌توانیم گستره‌ای از حالات خود را درک کنیم. به محض این که بپذیریم دچار غمگینی یا اضطراب هستیم، در آن لحظه همه چیز متفاوت خواهد بود. پذیرش احساس خاص به این معنی نیست که آن را تثبیت کنیم یا مغلوب آن شویم. در نقطه مقابل آن، با پذیرش این احساس، به خود می‌گوییم که این نقطه شروع است و ما در موقعیت بهتری هستیم و تصمیم می‌گیریم که چه کاری انجام دهیم.

تصمیم‌گیری در مورد این که چه کار کنیم، آیا سعی کنیم خود را تغییر دهیم یا شرایط را بپذیریم، به موارد زیادی بستگی دارد و فقط به آگاهی لحظه‌ای ما از موقعیت وابسته نیست. گاهی اقدام نکردن عاقلانه است. ممکن است موقعیت ما دشوار یا پر از آشفتگی باشد، اگر چنین بود، برای این که دچار احساس دشوار یا آشفتگی نشویم، باید نگاه خوبی به آن داشته باشیم. این نگاه ممکن است با حسی نامشخص یا کمی اضطراب همراه باشد. اگر نامطمئن باشیم، دست به کار شدن فرصتی برای آشکارتر دیدن است، زیرا عدم اطمینان را نمی‌توانیم تحمل کنیم. اگر از عدم اطمینان و آشفتگی خود آگاه باشیم، ممکن است از عمل تکانشورانه بپرهیزیم و از شیوه تنفس همراه با حضور ذهن برای مقابله استفاده کنیم.

بازنگری مطالب گذشته

در جلسه گذشته به آنچه شرکت کنندگان آموخته بودند را دوباره بررسی کردیم. در MBSR جلسه آخر را با تمرین واریسی بدن شروع می‌کنیم تا چرخه کاملی را ارایه دهیم. سپس به

شرکت کنندگان فرصتی می‌دهیم تا تجارب خود را از کل برنامه بیاد آورند و تمرینی را که طی آن به گذشته فکر می‌کنند انجام دهند. با این که در جلسه آخر به طور طبیعی افکار پایانی و خوبی به ذهن متبادر می‌شوند، جلسه هشتم بیش‌تر شبیه انتهایی برای آغاز است تا آغاز انتهایی درمان، چون برای آنچه مطرح می‌شود محدودیت زمانی وجود ندارد یا به فرصت خاصی نیاز نیست. جلسه هشتم واقعی چنانچه کبات زین می‌گوید: «باقی مانده زندگی ماست».

حال که به پایان کلاس‌ها رسیده ایم، شنیدن نظر افراد درباره واریسی بدنی جالب است. با آموزش بیش‌تر و توجه بیش‌تر، واریسی بدنی متفاوت از ۸ جلسه قبل دیده می‌شود. البته این به آن معنی نیست که همه افراد شیفته تمرین واریسی بدنی هستند، چرا که ممکن است کسانی که آن را خسته کننده و کسالت آور می‌دانستند هنوز نظر خوبی درباره آن نداشته باشند.

برخی بیاد دارند که واریسی بدنی برای آن‌ها مفید بود و وقتی به آن‌ها تکلیفی داده می‌شد به نوعی به استفاده از واریسی بدنی روی می‌آوردند. تمرین واریسی بدنی در کلاس نسبت به تمرین آن در ۷ هفته گذشته دید مثبتی به آن‌ها می‌داد. بعد از ارایه بازخورد تمرین، به شرکت کنندگان فرصت می‌دهیم تا گذشته را مرور کنند. «حالا به گذشته برمی‌گردیم می‌بینیم که...» شرکت کنندگان گاهی به تنهایی گاهی زوجی سؤال‌های زیر را مطرح می‌سازند:

به گذشته فکر کنید که چرا به این جا آمدید؟ چه انتظاراتی داشتید و چرا برنامه را ادامه

دادید؟

کادر ۱-۹



موضوع و برنامه جلسه هشتم

موضوع

تمرین منظم حضور ذهن به حفظ تعادل در زندگی کمک می‌کند. نیات مثبت تقویت می‌شوند زیرا این تمرینات با دلایل مثبت مراقبت از خود مرتبط است.

دستور جلسه

- تمرین واریسی بدنی
- بازنگری تکلیف خانگی (شامل نظام‌های هشدار دهنده اولیه و برنامه‌های عمل)
- بازنگری کل برنامه: آنچه در گروه‌های دو نفره یاد گرفته شده - و مرور کل برنامه
- توزیع پرسش‌نامه بین شرکت کنندگان تا در مورد برنامه نظر بدهند
- بحث در مورد این که چگونه به بهترین نحو، تحرک و نظم که در ۷ هفته گذشته چه در تمرین‌های منظم و چه در تمرین‌های غیرمنظم ایجاد شده ادامه یابد.
- واریسی و بحث در مورد برنامه‌ها و یافتن دلایل مثبت برای ادامه تمرین
- توزیع جزوات جلسه ۸ بین شرکت کنندگان
- پایان دادن به کلاس‌ها با آخرین تأمل (تبله، سنگ، مهره)

آماده سازی و برنامه‌ریزی

افزون بر آمادگی خودتان به یاد داشته باشید که پرسش‌نامه جلسه هشتم را همراه خود بیاورید. تخته سیاه یا سفید برای یادداشت نظر شرکت کنندگان در مورد طرح‌های پیش‌گیری از عود و ادامه تمرین مفید است. بیاد داشته باشید که برای هر شرکت کننده یک نشانی بیاورید که نمایانگر پایان برنامه باشد.

جزوات شرکت کنندگان

جزوه ۱-۹ خلاصه جلسه ۸ استفاده از آنچه یاد گرفته‌اید برای مقابله با حالات خلقی بعدی.

جزوه ۲-۹ حضور ذهن روزانه.

- چه چیزی می‌خواستید / امیدوار بودید چه چیزی بدست آورید؟
- با پیوستن به این برنامه از چه چیزی رها شدید؟ چه چیزی یاد گرفتید؟
- برای شما چه هزینه‌ای داشت؟

• بیش‌ترین موانع ادامه برنامه برای شما چه بود؟

• اگر نتوانید تحمل کنید و در دام افسردگی گرفتار شوید، چه روش‌هایی می‌تواند به شما کمک کند؟

افزون بر این تمرین، برای چند دقیقه شرکت کنندگان نظرات شخصی خود را در مورد برنامه می‌نویسند. با استفاده از پرسش‌نامه‌ای با یک مقیاس ۱۰-۰ (۰ یعنی «اصلاً مهم نیست» و ۱۰ یعنی «بی‌نهایت مهم است») از آن‌ها می‌پرسیم که چقدر برنامه برای آن‌ها مهم بوده است. برگه سفیدی را جلوی آن‌ها می‌گذاریم و می‌پرسیم که چرا این نمره را به پرسش‌نامه اختصاص داده‌اند؟ به عنوان یک درمان‌گر که رویکرد حضور ذهن برایش جدید است ممکن است جالب باشد که نظرات شرکت کنندگان درباره برنامه را بدانیم. گاهی شرکت کنندگان دوست دارند در مورد مزایا و معایب هر تمرین صحبت کنند.

«سخت بود ولی مبارزه‌ای بود که ارزش داشت»؛ «این روش فرصتی برای من فراهم ساخت تا پیاموزم که چگونه فضایی برای خود فراهم سازم و آهسته تر حرکت کنم، به ویژه در لحظه حاضر حضور داشته باشم؛ حالا می‌دانم که جای امنی دارم یک جای امن در درون خودم که می‌توانم خودم باشم، بدون انتقاد و ناراحتی از جانب دیگران؛ این فضا بر همه چیز مقدم است چون قبل از اینکه افکار منفی بتوانند آسیب‌زا باشند، آن‌ها را از مجموعه خارج می‌کند».

«در این برنامه آنچه که من تاکنون درباره افسردگی می‌دانستم تکرار شد و مورد تأکید قرار گرفت - اما اگر جایی برای بحث بیش‌تر در نظر گرفته می‌شد، مؤثرتر بود».

«خوب است ولی نه خیلی خوب - این که در مورد خودم یاد بگیرم و همه افکار و احساساتم را بپذیرم در آغاز برایم ترسناک بود. تنفس به عنوان برنامه پاداش به صورت غیرقابل انتظاری کمک‌کننده است».

«حالا وقتی که احساس می‌کنم خلق پائین با افسردگی شروع می‌شود روشهایی برای مقابله با آن‌ها در اختیار دارم».

«این طرح احساس شرمندگی از افسردگی و اضطراب در مورد گذشته را از من دور کرده و با پذیرش بیش‌تر خود جایگزین کرده است».

«من راهی به سوی مکان امن درونی‌ام پیدا کرده‌ام».

«افسردگی و اضطراب مرا خیلی ناراحت می‌کرد... حالا میتوانم لذت ببرم و در لحظه حضور داشته باشم... می‌دانم این تنها زمانی است که باید در آن زندگی کنم... بنابراین به جای این که همیشه نگران آینده و شکست‌های گذشته باشم، می‌توانم آرام‌تر و منصفانه‌تر به لحظه حال چنگ بیاندازم. می‌دانم چه چیزی باعث افسردگی من شده است... و چگونه می‌توانم این عوامل را بشناسم تا امیدوارانه عود افسردگی را تسکین دهم.»

«تأمل هیجان‌های عجیبی برایم ایجاد کرد که ابتدا مرا نگران می‌کرد، اما حالا می‌فهمم اینها هیجان‌هایی بودند که سال‌ها آن‌ها را واپس زده بودم و برای این که زندگی کنم باید آن‌ها را احساس می‌کردم. اگر چه، ممکن است مواقعی دوباره افسرده شوم، ولی دیدگاه کلی من تغییر کرده است.»

این جملات اظهار نظرهایی بیان شده از طرف شرکت کنندگان بود. در این شرایط شاید شرکت کنندگان بخواهند در مورد مزایا و معایب هر یک از موانع بیش‌تر صحبت کنند. وقتی یکی از همکاران پس از چند ماه با یکی از شرکت کنندگان مصاحبه کرد وی تجربه خود از تمرینات منظم را به صورت زیر توصیف کرد:

مصاحبه کننده: من واریسی بدنی را هر روز انجام دادم و بدنم مثل هر بدن دیگری آرام گرفت. شاید خیلی آرام. اما وقتی افسرده می‌شوید مزیت آن به مثابه موتوری است که شما را به تحرک وادار می‌دارد. آرامش عمیق حکم موتور را دارد.

مصاحبه گوی: پس شما تجربه خود را بیان می‌دارید. همه اکتشافات و شگفتی‌هایی که پیش آمدند.

مصاحبه شونده: مطلب کلی این بود. آنچه در ذهن مرور می‌شد، فقط فکر بود، فقط همین، تنها فکر بود و ضرورتاً حقیقت نداشتند و شما می‌توانستید انتخاب کنید که کدام یک را دنبال کنید. منظورم این است، نمی‌گویم انجام آن الزاماً آسان است. اما عقیده‌ای که پیدا کردم خیلی خیلی مفید است: این عقیده که شما قربانی ذهن خود نیستید، قربانی درمانده‌ای که تنها در بین افکار خود دست و پا می‌زنند. شما می‌توانید به برخی از افکار خود توجه نکنید و به برخی دقیق‌تر بنگرید و توجه کنید که چرا آن‌ها اغلب بیش‌تر و مصرانه‌تر ظاهر می‌شوند. شرکت

کنندگان ادامه می‌دهند که چگونه حالا می‌توانند دید گسترده‌تر و غیر متمرکزتری به افکار و احساسات خود داشته باشند.

مصاحبه‌گر: حالا شما به مشکل نزدیک نیستید و یا مشکل آن‌جا است ولی شما آن‌جا نیستید؟

مصاحبه‌شونده: بله دقیقاً این اتفاق فقط برای شما رخ نداده و می‌بینید که برای من نیز رخ داده است. فکر می‌کنم تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. من همیشه احساس می‌کنم بیش‌ترین چالش زمانی است که تا حدودی خلق پائین است. چون انگیزه برای انجام تأمل پائین است ولی نیاز بیش‌تری به انجام وجود دارد. تصور می‌کنم در لحظاتی که حالم خوب است میل زیادی به انجام تأمل منظم ندارم، اما وقتی کارها خوب پیش نمی‌رود، فکر می‌کنم انجام آن مهم باشد، چون وقتی افسردگی شروع می‌شود، این تمرین افراد را با کل برنامه و اصول آن که ممکن است فراموش شده باشد دوباره مرتبط می‌کند و این که چگونه نشانه‌های افسردگی را شناسایی می‌کنند.

مصاحبه‌گر: وقتی افسردگی شما شروع شد چگونه آن را شناسایی کردید؟

مصاحبه‌شونده: فکر می‌کنم راه اندازها، تنبلی، آشفتگی خواب، بیدار شدن‌های شبانه، احساس یبهودگی و ناامیدی است و اگر چه برجسته نیست ولی به نوعی کاهش اصول اخلاقی و نوعی ضعف یا رخوت جسمی به کارها سرایت می‌کند.

مصاحبه‌گر: پس آیا شما را دوباره مستقیماً به مسیر تأمل برمی‌گرداند؟

مصاحبه‌شونده: نه مستقیم و حداقل نه همیشه. یقیناً برای انجام کار و سوسه‌ای وجود دارد. ولی زیر بار آن نمی‌روم و به آن پاسخی نمی‌دهم. اما قبل از برنامه و قبل از آن که احساس درماندگی بیش‌تری کنم مثل این است که هیچ حامی و حمایتی نیست و هیچ کاری جز خوردن قرص‌ها نمی‌توان انجام داد.

مصاحبه‌گر: پس این احساس را دارید که حداقل کاری هست که بتوانید انجام دهید.

مصاحبه‌شونده: بله ضرورتاً افسردگی را بهبود نمی‌بخشد ولی راهبردی برای مقابله با آن است. و در مورد آنچه در حال وقوع است احساس کنترلی را ایجاد می‌کند. من تصور می‌کنم که کلید واقعی همین است.

به نظر می‌رسد که این شرکت‌کننده در مورد افسردگی احساس متفاوتی دارد. او با آگاهی از نشانه‌ها و راه‌اندازهای افسردگی، راه‌هایی پیش روی دارد. او قبول دارد که وقتی احساس می‌کند خلق بدی دارد، برنامه را از یاد می‌برد. اما می‌تواند از آن استفاده کند، تا دوباره به کل برنامه متصل شود. اساساً ارتباط با افکار تغییر کرده است... «آنچه در ذهن شما می‌گذرد تنها پدیده‌های ذهنی هستند» و آن‌ها فقط افکار هستند و ضرورتاً حقیقت ندارند. شما می‌توانید انتخاب کنید که کدام یک را دنبال کنید. به نظر می‌رسد او جرات کشف حالات خلقی و افکارش را دارد. در نهایت او در مورد آینده یا «هسته» افسردگی اش توقعی ندارد. حتی ماهها پس از اتمام کلاس‌ها، احساس می‌کرد می‌تواند با وقایع نگران‌کننده به طریقی رویارویی داشته باشد تا افسردگی شدید را که قبلاً به سراغش می‌آمد، کنترل کند. در مورد او ظاهراً برنامه مانع عود افسردگی اساسی بود. تجربه او مسایل مهمی را مطرح می‌کند: اول این که بعد از اتمام کلاس‌ها چگونه تمرین را زنده نگه دارد، دوم این که چگونه با افت خلقی در آینده به طور مؤثر و ماهرانه‌ای روبرو شود.

نگاه رو به جلو

پیدا کردن راهی برای ادامه و حفظ برنامه در غیاب جلسات هفتگی موضوعی است که همه شرکت‌کنندگان با آن روبرو می‌شوند. مهم است زمانی را به آن اختصاص دهیم تا به صحبت‌های شرکت‌کنندگان گوش کنیم. آن‌ها تصمیم دارند چه تمرین‌هایی را انجام دهند. برنامه‌های متنوعی وجود دارد. گاهی نوشتن برنامه‌ها روی تخته می‌تواند مفید باشد. برخی تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای را منظم ادامه می‌دهند و برخی دیگر گاهی تمرین منظم و گاهی یوگا را انجام می‌دهند. اکثر شرکت‌کنندگان معتقدند که نمی‌دانند آیا می‌توانند تمرین‌های برنامه را ادامه دهند یا خیر. هدف آن‌ها تمرین فضای تنفس در طول روز و تمرین وسیعی در پایان هفته یا هر زمانی است که احساس می‌کنند به آن نیاز دارند. برخی نیز معتقدند یکی از نوارهای مجموعه ۲ مفید است. برای برخی نوارهایی که فقط صدای زنگ دارد آن قدر به آن‌ها ساختار می‌دهد که نیازی به دستورالعمل ندارند. آنچه در برنامه مهم است واقعی بودن آن‌هاست. گاهی این سؤال مطرح می‌شود که اگر در پایان هفته فرد به اندازه کافی وقت بگذارد کافی است؟ باید آموزش دهندگان به دستورالعمل‌ها و انتخاب‌ها حساس باشند. البته

انتخاب‌ها متناسب با شرایط شرکت کننده است اما تجربه نشان می‌دهد که تمرین روزانه منظم مختصر به تمرین طولانی‌تر محدود به لحاظ تعداد ارجحیت دارد. در برخی موارد تمرین روزانه خیلی مهم است، چون تمرین ادامه یافته و انگیزه فرد را حفظ می‌کند. با توجه به تجربه ما چون در مواقع افسردگی، حضور ذهن وجود ندارد باید سعی کنیم تا حضور ذهن پیدا کنیم. چیزهای که افراد با آن‌ها از خود در مقابل افسردگی محافظت می‌کنند می‌تواند یک نوار خاص، نقل قول خاص یا یادآوری کننده دیگری باشد. این مسأله مثل یادگیری زبان خارجی است. بهتر است صحبت کردن را در هر فرصتی و بر اساس نظم خاصی ادامه دهیم. یکی از مواردی که آموزش دهندگان وقت زیادی صرف آن می‌کنند این است که استرس غیرقابل پیش بینی است. هیچ کس نمی‌داند چه زمانی و کجا افسرده می‌شود؟ مطالعات درمان شناختی نشان می‌دهد کسانی از این درمان بیش‌ترین استفاده را می‌کنند که تکلیف خانگی را انجام دهند. اگر افراد هر روز و هر هفته تمرین کنند، بیش‌تر از کسانی که تمرین را رها می‌کنند نتیجه می‌گیرند. ما باید همیشه ابزار خود را روغن کاری شده نگه داریم تا در زمان نیاز از آن‌ها استفاده کنیم.

برنامه‌های فعالیت برای پیش‌گیری از عود

برنامه فعالیت شرکت کنندگان برای پیش‌گیری از عود چیست؟ در جلسه هفتم درباره این موارد بحث شد. در طول هفته شرکت کنندگان این برنامه‌ها را در تکلیف خانگی انجام می‌دهند. فرض بر این است که اگر مجهز به نظام‌های هشدار دهنده اولیه را باشند و کارهای مفیدی را که باید انجام دهند یادداشت کنند در مواقع لازم می‌توانند از آن استفاده کنند. کسانی که بر اساس تجارب خود، در این باره بحث می‌کردند، اظهار داشتند آخرین باری که افسرده شدند این برنامه را در اختیار نداشتند. یکی از شرکت کنندگان در اواسط دهه سوم زندگی فهرستی تهیه کرد و آن را در فهرست فعالیت‌های ضد افسردگی قرار داد، تا موقع افسردگی از آن استفاده کند. او به خودش می‌گفت: «اگر چه احساس می‌کنی که الان به آن نیاز نداری اما حداقل یکی را انتخاب کن و آن را به دلخواه انجام بده»:

برخی کارها را امروز برای آن که از آن‌ها لذت ببری انجام بده.

• به یک دوست تلفن بزن

- فیلمی که از آن لذت می‌بری بگیر و تماشا کن.
- دوش گرمی بگیر.
- چرتی بزن.
- با غذاهای مورد علاقه بدون آن که احساس گناه کنی از خودت پذیرایی کن.
- نوشیدنی داغ مورد علاقه‌ات را بنوش.
- پیاده روی کن (با دوستت)
- دوستت را ملاقات کن.
- سرگرمی مورد علاقه‌ات را انجام بده.
- مدتی را با کسی که دوست داری سپری کن.
- خوراکی بپز.
- خرید کن.
- برنامه تلویزیونی طنزآلود یا مفیدی را نگاه کن.
- چیزی بخوان که تو را شاد کند.
- به موزیکی گوش کن که به تو احساس خوبی بدهد.
- کارهایی انجام بده که به تو احساس تسلط، رضایت، موفقیت یا کنترل بدهد.
- خانه را تمیز کن.
- کشوها را مرتب کن.
- نامه‌ای بنویس.
- کاری انجام بده.
- صورت حسابی را پرداز.
- کمی باغبانی کن.
- کمی از کارهایی را که به تعویق انداخته‌ای انجام بده.
- کمی ورزش کن.
- به یاد داشته باشید که کار بزرگی را انتخاب کنید و آن را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید (مثلاً فقط ۱۰ دقیقه آن را انجام دهید) و سپس خودتان را تشویق کنید.

زمانی که شرکت کنندگان تصمیم می‌گیرند کارها را در مراحل اولیه انجام دهند مهم این است تا آن‌ها را بلافاصله بعد از اولین زنگ خطر انجام دهند.

دلیلی برای ادامه تمرین داشته باشید

تجربه نشان داده که این راه حل‌ها هر قدر خوب باشد و منطق درستی داشته باشد سازگاری با آن‌ها مشکل است. پس بهتر است از هر شرکت کننده بخواهیم که برای ادامه تمرین دلیل مثبتی پیدا کند و به راه‌های پیش‌گیری نیز فکر کند. هدف این است که استقرار تمرین با اموری ارتباط یابند که شخص عمیقاً به آن توجه دارد. مثلاً شرکت کننده‌ای در آغاز طرح نگران بود که وقت کافی برای همسر و فرزندانش نداشته باشد در حالی که در طرح وقت بیش‌تری برای آن‌ها داشت.

اساساً دلیل عمده‌ای برای استقرار تمرین و داشتن راهبردهای پیش‌گیری از عود وجود دارد: «چون مراقب خودم هستم». البته این مراقبت از خود مشکل افسردگی است. در رویکرد حضور ذهن افراد با روش‌های متفاوتی با خودشان و دنیای خود ارتباط برقرار می‌کنند و توجه آن‌ها همراه با دوست داشتن خود است. هدف ما این است که از موقعیتی که در آن هستیم لحظه به لحظه آگاه‌تر شویم و بجای حالت «انجام دادن» حالت «بودن» را برگزینیم، که این با تمرین حضور ذهن میسر است. در این جا کارهایی را که یکی از شرکت کنندگان انجام داده بود ارایه می‌دهیم:

۱. تا حد ممکن، در یک زمان فقط یک کار را انجام بده.

۲. به آنچه انجام می‌دهی کاملاً توجه کن.

۳. وقتی دچار حواس پرتی می‌شوی دوباره توجهات را برگردان.

۴. گام سوم را چند میلیون بار تکرار کن.

۵. حواس پرتی‌های خود را زیر نظر بگیر.

قدرتی که در سادگی وجود داشت

آنچه در این برنامه مهم بود این است که برنامه حتی بدون صورت جلسات هم بر شرکت کنندگان اثر دارد. بخصوص در تمرین حضور ذهن، فرد دید وسیع‌تری پیدا می‌کند و در زندگی روزمره می‌آموزد که این دید را به مواقع غیر قابل پیش‌بینی تعمیم دهد.

گزارش دیگر درباره فردی است که به تفاوت تمرین حضور ذهن، در ابتدا در مقابله با مسایل عادی یک نواخت روزمره و سپس در مقابله با دوره سخت زندگی پس از مرگ پدرش نگاه می‌کند.

شوکت‌کننده: برای مثال برای امروز صبح نکته قابل اشاره‌ای هست. طبق معمول، کارهای زیادی داشتم که انجام دهم. صبح روز دوشنبه است باید سطل آشغال بیرون گذاشته شود. باید در مدت یک دقیقه و سی ثانیه این کار را انجام دهم. با خودم گفتم آه خدایا و به جایی رسیدم که متوقف شدم و نمی‌توانستم در هیچ جهتی حرکت کنم. گویی افکار زیادی وارد ذهنم شده بود و فکر کردم: «آه، دقت کن». انگار که کلیدی در ذهنم هست و حالا به کار می‌افتد؛ «دقت کن، بایست حضور ذهن داشته باش. اول با کمی کار شروع می‌کنم.» مثل نوعی تصحیح خودکار است که همیشه تمرکز ایجاد می‌کند، چون راحت با آنچه در ذهن است غرق نمی‌شود.

مصاحبه‌گرو: و آن توانایی حتی در دوره‌های خلق پائین وجود دارد.

شوکت‌کننده: بله. نمی‌دانم چه اتفاقی می‌افتد، همان قدر که قوی است، ساده است... و من از طریق حضور ذهن یا تأمل می‌توانم به آن نقطه بروم و با هر آنچه اتفاق می‌افتد همراه باشم و یا مخالفت کنم. مثلاً اگر دچار خلق پائین بشوم، یا مانند یک سال پیش که پدرم را از دست دادم بسیار سوگوار باشم، می‌توانم به آن سوگ فکر کنم و یا با آن سرکنم تا تمام شود. چون یکی از مسایلی که داشتم فروکش شدن مشکلات بود. از آن‌جا که احساس می‌کنم از فقدان پدرم ناراحتم، می‌توانم آرام بنشینم و اجازه دهم این احساس بیاید و من خوب گریه کنم. قبل از آن، نمی‌توانستم گریه کنم. فقط احساس درد می‌کردم. پس این فقط نشستن و تماشای آنچه پیش می‌آید نیست بلکه این یکی از کارهایی است که انجام می‌شود... این سوگ با ارزش بود و خیلی صادقانه و خالصانه و من می‌دانم اکنون وقتی به پدرم فکر می‌کنم کمتر احساس فقدان و سوگواری می‌کنم و بیش‌تر احساس احترام دارم. بنابراین در این زمینه

خوب بوده است اگر چه هنوز هم دلم برایش تنگ می‌شود و این چیز متفاوتی است». توجه کنید که این جا چه اتفاقی افتاد. در هیچ شرایطی طی برنامه ما با پاسخ‌های او به فقدان و یا داغ دیدگی وی در گذشته کاری نداشتیم، یا با نگرش‌های آسیب پذیرانه‌ای که مقابله با هیجان‌ها قوی را در او مشکل کرده بود. در حالیکه تجربه او این بود که برخی چیزهای اساسی برای او تغییر کرده است. به خاطر آورید که ما می‌خواستیم رویکردی را آموزش دهیم که احتمالاً برای افراد آسیب پذیر در مقابل افسردگی، هر چند که در آن موقع افسرده نبودند قابل استفاده باشد. ما رویکرد حضور ذهن را انتخاب کردیم چون در بین سایر رویکردها، روشی را فراهم می‌آورد که مردم بتوانند از وقایع لحظه به لحظه زندگی خود استفاده کنند تا به وقایع مشکل‌تر و خلق شدیدتر پاسخ دهند. این تجربه نشان می‌دهد که این رویکرد همین کار را انجام داده است. مثل شرکت کننده‌ای که مصاحبه با وی را خواندیم و MBCT به او کمک کرده بود که با وقایع به گونه‌ای مقابله کند تا مانع عود افسردگی اساسی او شود.

پایان دادن کلاس

چطور باید جلسه آخر تمام شود؟ گفتن یک خداحافظی یا موفق باشید ساده به نظر ضعیف است. طبیعتاً افراد می‌خواهند یکدیگر را بخاطر داشته و برای یکدیگر آرزوی خوب بودن کنند. پس به هر شرکت کننده شیء کوچکی مثل تیله، سنگ یا مهره می‌دهیم و کلاس را با تأمل کوتاهی به پایان می‌رسانیم، مثل تمرین کشمش که در جلسه اول انجام دادیم. این شیء یادآور کار سختی است که آن‌ها در ۸ هفته انجام دادند و همگی در آن تجربه سهیم بودند. افزون بر آن یادآور ادامه فرایندی است که شروع کردند تا بتوانند با جنبه‌های آسیب دیده خود زندگی کنند و قبل از آسیب مجدد آرام و محتاطانه مانع آن شوند.

آینده

به جای این که برنامه را کنار بگذارید سعی کنید آن را با زندگی روزانه خود عجین کنید. همین الان تصمیم بگیرید که تا هفته آینده چه تمرین‌هایی داشته باشید و در این مدت سعی

کنید تا حد ممکن آن را انجام دهید. همه مشکلات را یادداشت کنید تا بعداً در مورد آن‌ها بحث کنید.

به یاد داشته باشید که با تمرین منظم، فضای تنفس خودتان را چند بار در روز مورد واریسی قرار دهید. بگذارید موقع مشکلات، فشار روانی یا ناامیدی اولین پاسخ شما این باشد، نفس بکشید.

جزوه ۹-۱



خلاصه جلسه ۸: استفاده از آنچه یاد گرفته‌اید برای مقابله با حالات خلقی بعدی

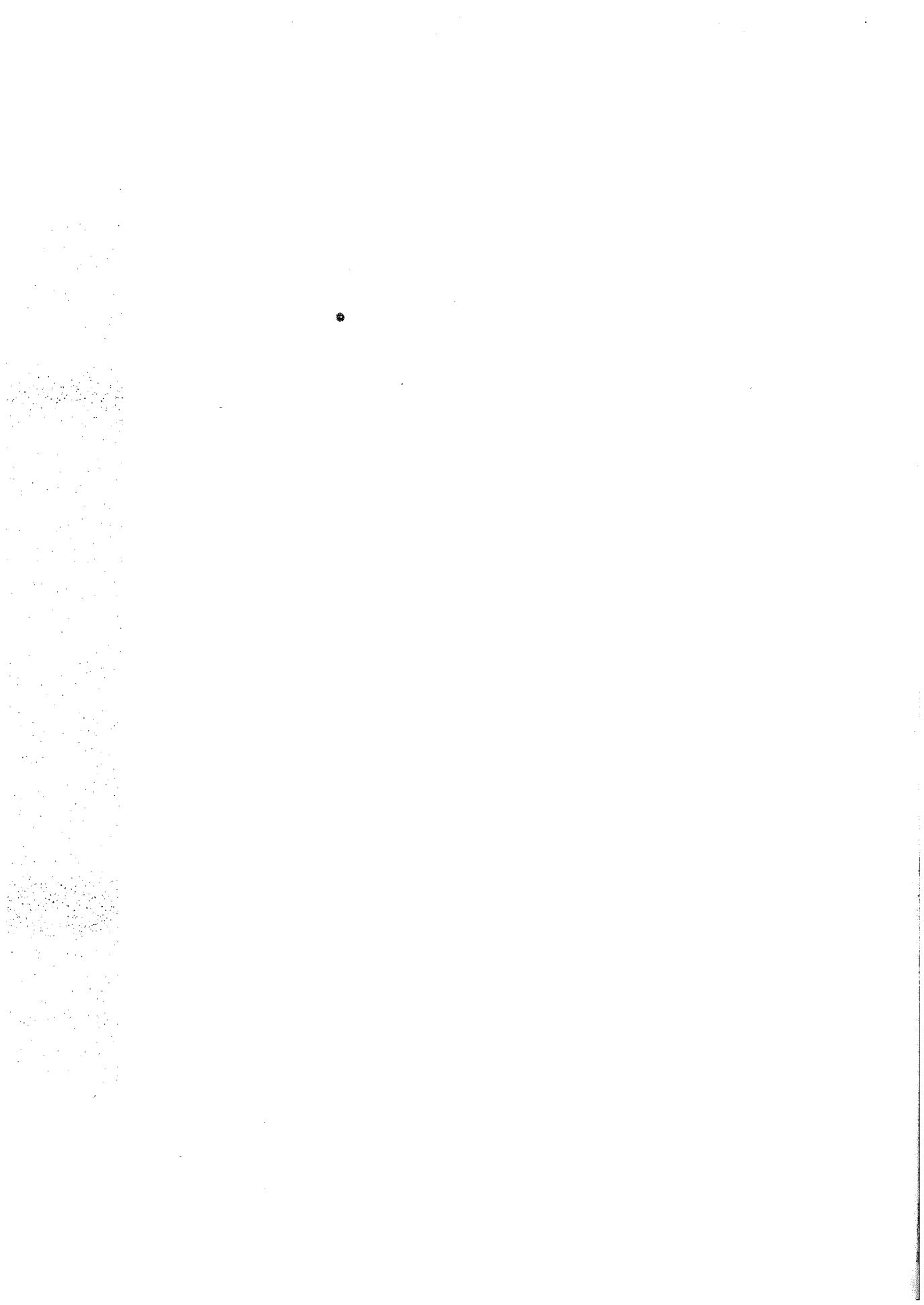
آگاهی، پذیرش و حضور ذهن، مزایایی دارند که عبارتند از: پاسخ به موقعیت‌ها به جای فرار و واکنش‌های خودکار از پیش برنامه‌ریزی شده‌ای که در این مدت رخ داده‌اند.

پذیرش برای برخی مهارت‌ها مانند سکوی پرش است که هدفش دنیای بیرونی یا درونی شرکت‌کنندگان است. ولی موقعیت‌ها و احساساتی نیز وجود دارد که تغییر آن‌ها خیلی دشوار یا حتی غیرممکن است. در این مواقع اگر مثل سابق عمل کنیم؛ سعی کنیم مشکل لاینحلی را حل کنیم یا آن را نپذیریم و در نتیجه سر خود را به دیوار بکوبیم و خود را خسته کنیم ممکن است احساس درماندگی و افسردگی افزایش یابد. پس با تصمیم‌گیری هوشیارانه و حضور ذهن بدون از دست دادن کنترل و پذیرش موقعیت و در صورت امکان نگرش دوستانه به موقعیت و واکنش‌های خود، به احساس لذت و کنترل برسید. بعد از چندین بار شکست، به جای این که دست از تلاش بردارید، اگر هیچ کاری انجام ندهید، احتمال افسردگی خیلی کمتر می‌شود. مثل یک به اصطلاح «عابد وارسته» می‌خواهیم آنچه را باید، تغییر دهیم آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم بپذیریم و آن‌ها را از هم تمیز دهیم. چه زمانی به این توفیق، رشادت و تعقل دست می‌یابیم؟ تا بحال همه این کیفیات را به درجاتی داشتیم و حالا باید آن‌ها را به طور واقعی درک کنیم، روش ما چیزی بیش‌تر از آگاهی لحظه به لحظه نیست.

جزوه ۲-۹
✻
حضور ذهن روزانه

- وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید قبل از آن که از رختخواب خارج شوید به تنفس خود توجه کنید. پنج بار با حضور ذهن نفس بکشید.
- به تغییرات در وضع بدنی خود توجه کنید. وقتی بعد از دراز کشیدن، می‌نشینید، می‌ایستید، راه می‌روید از آنچه بدن و ذهن شما احساس می‌کند آگاه باشید. هر گاه وضعیت بدنی خود را تغییر می‌دهید آگاه باشید.
- هر جایی که صدای تلفن، آواز پرنده، عبور قطار، خنده، بوق ماشین، باد، صدای بسته شدن دری می‌شنوید از صدا به عنوان زنگی برای حضور ذهن استفاده کنید. واقعاً گوش کنید، حاضر باشید و بیدار شوید.
- در طول روز، مدتی به تنفس خود توجه کنید پنج تنفس خود را با حضور ذهن زیر نظر بگیرید.
- هر جایی که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید یک دقیقه صبر کنید و نفس بکشید. به غذای خود نگاه کنید و توجه داشته باشید که غذا موجب رشد شما می‌شود. می‌توانید نور خورشید، باران، زمین، مزارع و باربر را در غذای خود ببینید؟ توجه کنید که هر چه می‌خورید صرف سلامت جسمی شما می‌شود. از دیدن غذا، بویدن، چشیدن، جویدن و بلعیدن آن آگاه باشید.
- وقتی راه می‌روید یا می‌ایستید به بدن خود توجه کنید. لحظه‌ای به وضعیت بدن خود توجه کنید. به ارتباط با زمینی که روی آن ایستاده‌اید توجه کنید. وقتی راه می‌روید به هوای روی صورت، بازوها و پاهایتان توجه کنید. آیا با عجله راه می‌روید؟
- نسبت به آنچه می‌شنوید و می‌گویید آگاه باشید. آیا می‌توانید بدون آن که موافق یا مخالف باشید، دوست داشته یا متنفر باشید، یا بدون برنامه‌ریزی در مورد آنچه می‌خواهید درباره اش صحبت کنید، چیزی بگویید؟ وقتی صحبت می‌کنید می‌توانید بدون آن که زیاد حرف بزنید یا این که درک کنید صحبت کنید؟ می‌توانید توجه کنید که ذهن و بدن شما چه احساسی دارد؟
- هر وقت در صف ایستاده‌اید، به ایستادن و تنفس خود توجه کنید. تماس پاهای خود را با زمین و احساس بدنی تان حس کنید، توجه خود را معطوف به بالا و پایین آمدن شکم خود کنید. آیا احساس بی‌صبری می‌کنید؟

- در طول روز به هر انقباضی که در بدن خود حس می‌کنید توجه داشته باشید. ببینید می‌توانید هوا را وارد این قسمت‌ها کنید و با بازدم آن هوا را خارج کنید. سعی کنید تنش اضافی نداشته باشید. آیا تنشی در بدنتان برای مثال در گردن، شانه‌ها، معده یا قسمت‌های پایین پشت ذخیره شده است؟ در صورت امکان تمرینات کشش یا یوگا را یک بار در روز انجام دهید.
- به فعالیت‌های روزانه خود مثل مسواک زدن دندان‌ها «شستن دست‌ها، شانه کردن موها، پوشیدن کفش‌ها یا شغل خود توجه کنید در هر فعالیتی حضور ذهن داشته باشید.
- قبل از این که شب بخوابید، چند دقیقه به تنفس خود توجه کنید. پنج دقیقه تنفس خود را آگاهانه زیر نظر بگیرید.



ضمیمه ضمیمه

این تأمل را می‌توانید ضبط کنید یا از کسی که دوست دارید و به او اطمینان دارید بخواهید با صدایی بلند و به صورت شمرده آن را بخواند. ممکن است بخواهید همراه آن موزیک آرام و ملایمی نیز پخش شود. جایی که مکث هست، چیزی نگویید، بگذارید یک سکوت ۶۰-۵۰ ثانیه‌ای روی نوار ایجاد شود. این بسته به نوع آرامش و مدت زمانی است که نیاز دارید، تا تصویر کاملی را در ذهن خود مجسم کنید و ممکن است بخواهید صداها، آهنگ‌ها و روش‌های مختلفی را قبل از آن که بهترین ترکیب مناسب را برای آماده ساختن خود جهت آرامش و احساس راحتی پیدا کنید، تجربه نمایید.

به یاد داشته باشید برای انجام این تصویرسازی روش درست یا غلطی وجود ندارد. خودتان قضاوت کنید.

تأمل شماره ۱

با نفس‌های عمیقی که به تو آرامش می‌دهد، شروع می‌کنیم. مشکلات، افکار و ترس‌ها را بیرون بریز. درست مثل این که آنها را در بادکنکی دمیده‌ای و به دست باد می‌سپاری. وقتی آماده شدی، اگر چشمانت را تا به حال نبسته‌ای به آرامی ببند و حالا بگذار موجی از آرامش سراسر بدن تو را فراگیرد. می‌توانی این احساس را گسترش دهی و اگر دوست داری رنگی را که به تو آرامش می‌دهد، با این احساس همراه کنی و اگر باز میل داری کلمه‌ای مثل سکوت یا آرامش را با خودت تکرار کن. بگذار آرواره، گردن و شانه‌هایت از تنش رها شود.

از تو می‌خواهم تلاش کنی و به خاطر بیاوری که در یک کلاس درس نشسته‌ای، مدرسه‌ای با نیمکت‌های چوبی قدیمی، یک بخاری گرم، مطبوع و یادگاری‌هایی که روی نیمکت‌ها کنده شده‌اند. صدای همکلاسی‌ها در اطراف تو به گوش می‌رسد. معلم در پای تخته

سیاه درس را با گچ روی تخته می‌نویسد. وقتی تخته سیاه پر شد و درس‌ها نوشته شد، او تخته پاک‌کن را برمی‌دارد و تخته را پاک می‌کند. حالا تو این کار را بکن. صفحه ضمیر خاطر خود را پاک کن و تخته سیاه ذهنت را پاکیزه کن. درست مثل این که برای درس جدید و تجارب تازه‌ای آماده می‌شوی.

زمانی که صفحه ذهنت را برای تصورات، کلمات و درس‌های جدیدی آماده کردی ما به یک سفر خواهیم رفت. می‌دانی عازم کجا هستیم؟ ما هیچ جای خاصی نمی‌رویم. به گوشه‌ای از دنیا می‌رویم که مال توست، جای مخصوص تو با رنگ‌های زنده، بوهای خوش و صداها. خودت را در آن جایی که برای خودت تصور می‌کنی قرار بده. حالا تو در آن جا هستی. یک کمینگاه و محل ساکت پیدا کن که بتوانی در آن جا کاملاً راحت باشی و استراحت کنی. لحظه‌ای در آن جا برای جذب انرژی زمین و آسمان توقف کن و زمانی را صرف شفا دادن خودت کن.

اگر در آن جا مشکلی در بدن یا فکرت روی داد، به خودت توجه کن تا آن را از بین ببری. با هر روشی که دوست داری این کار را انجام بده. دوباره به خودت توجه کن. تنها در این جاست که تو می‌دانی کجا هستی.

سکوت

وقتی این کار را انجام دادی، خودت را آماده کاری کن. ما می‌خواهیم پلی از پناهگاه تو به سوی دنیا بزنیم. حالا برای این کار آماده شو. همه اجزاء وجودت را آماده سفر کن و اگر چیزی در تو وجود دارد که نیاز به ترمیم دارد، آنها را با علاقه ترمیم کن. بعد نگاهی به پلی که ساخته‌ای بینداز، چقدر وسیع، چقدر بزرگ و چقدر قوی است.

زمانی که تو شروع به عبور از پل نمودی، همه افراد زندگی تو ظاهر خواهند شد. دوستان، فامیل، همکاران، مردمی که انواع و اقسام روابط را با آنها داری. آنها را به حال خودشان رها کن. نگاه کن و ببین چه تغییری در احساست نسبت به آنها رخ می‌دهد. در حال حاضر هر احساسی که داشته باشی، مناسب است.

زمانی که آن را کامل کردی، به راحت ادامه بده. ولی اگر احتیاج داری که آن جا بمانی، می‌توانی باز هم به آنها برسی. هم‌چنان که در راحت به سمت پایین گام برمی‌داری، می‌توانی

خانه‌ای قدیمی با باغی و ایوانی در کنارش بینی. به باغ برو و از پله‌های ایوان بالا برو و وارد خانه شو. اتاق نشیمن را پیدا کن، زمانی که آن را پیدا کردی برای یافتن صندوقی به اطراف نگاه کن.

دقت کن، ممکن است صندوق در گوشه‌ای قدیمی و خاک‌آلود و یا در یک جای بلند باشد. آیا قبلاً برای هدفی به آن‌جا نگاه کرده‌ای؟ وقتی صندوق را پیدا کردی آن را باز کن و ببین چه چیزی درون آن قرار دارد. در حالی که به درون صندوق می‌نگری دوست داری قلبت چه هدیه و پیامی به تو بدهد.

سکوت

زمانی که پیام درون صندوق را پیدا کردی، آن را قسمتی از خودت کن بعد به سمت بالا و ایوان بیا و به باغ برگرد و جایی را پیدا کن که دوست داری دانه‌ای بکاری و زیبایی بیشتری خلق کنی. بعد از آن که دانه را کاشتی در تاریکی بنشین. توجهات را به این جلب کن که دانه شبیه چیست؟ تو می‌دانی که چگونه می‌توان رشد کرد. می‌دانی چه راهی به سمت بالا می‌رود؟ و چه راهی پایین به سمت ریشه‌ها می‌رود؟ تو می‌دانی در تاریکی چیزی را نمی‌بینی ولی می‌توانی احساس کنی و بدانی.

سکوت

ریشه‌ها را برای این که تغذیه‌ات کنند در پایین قرار بده تا قدرتی را که برای چنگ زدن به چیزها لازم داری به تو بدهند. بعد رشد می‌کنی و مشکلات و موانع را به کناری می‌گذاری تا این که در مهتاب شکوفا شوی. اندام‌هایت را در امتداد آسمان کش می‌دهی. رشد می‌کنی و جوانه می‌زنی و شکوفه می‌دهی. آن شخص زیبای منحصر به فردی که قبلاً بودی خواهی شد. فقط گلبرگ‌های مخملی، بوی خوش و رنگ‌های زیبا را احساس کن. در جایی که هستی رشد می‌کنی، جوانه می‌زنی و شکوفه می‌دهی.

زمانی که این کار را انجام دادی گل‌ها را قسمتی از وجودت کن و به سفر ادامه بده. تو به جایی مطمئن و ساکت که من دوست دارم تو در آن‌جا دراز بکشی و یا بنشینی خواهی رفت و به اندازه‌ای کوچک خواهی شد که بتوانی وارد بدن خودت شوی.

به داخل بدنت برو و هر سلول آن را به سوی نور و عشق باز کن. اندام‌هایت را هماهنگ کن و به آن چه که می‌گویند گوش بده. به درون بدنت برو، آن را مرمت کن، دوباره بساز و خلق کن. در راهروهای ذهن و مغزت راه برو. درها را باز کن، قفسه‌های آن را از موضوعات قدیمی پاک کن، دریچه‌ها را بپریشان و آنها را به سمت فضاهاى مختلف بدنت که می‌خواهی تغییری در آنها ایجاد کنی برگردان تا خویشتن جدید، نوری نو و یک من تازه خلق کنی.

سپس در آینه به این خویشتن جدید، به این آفرینش تازه نگاه کن. آن چه را که می‌بینی منعکس کن و خودت را بپذیر. با خویشتن جدیدت یکی شو و سپس بگذار این خویشتن جدید آرام آرام به درون و تنفس تو باز گردد. با آرامش تنفس کن. آرام آرام برگرد، بیدار و هوشیار اما همچنان آرام و رها و هنگامی که موسیقی و صدا متوقف شد به اتاق بازگرد و هر وقت آماده بودی، چشمان جدیدت را باز کن.

تأمل شماره ۲

چند نفس عمیق بکش. اکسیژن و زندگی را به داخل بدنت ببر. هدیه‌ای به خودت بده، تو به خاطر انسان بودن شایستگی آن را داری که در آرامش، زندگی، عشق و اکسیژن تنفس کنی. اجازه بده آرام شوی. هر وقت آماده شدی، بگذار چشم‌هایت به آرامی بسته شوند. بگذار جریانی از آرامش از بدنت عبور کند و عضلات را رها سازد. آرامش را استنشاق کن و مشکلات، ترس‌ها و نگرانی‌ها را بیرون بده. سپس آن چه را که دوست داری از ذهنت پاک کن. به خاطر بیاور، ذهنت را پاک کن، جایی را که به آن جا عازم هستی می‌شناسی.

[مکث]

یک بار دیگر به گوشه دنج دنیای تو می‌رویم. تو هر بار آگاهانه به دیدار آن رفتی. آیا این بار تفاوتی دارد؟ آیا رنگ‌ها زنده‌تر شده‌اند؟ صداها و عطرها تغییری کرده‌اند؟ احساسات دارای همان خصوصیتی است که در این جا به آنها رسیدی؟ دوباره جای خلوتت را پیدا کن و برای لحظه‌ای در آن بجز. این لحظه فقط برای توست. نیروی زمین و خورشید را جذب کن و جسم و روح را التیام بخش. برای برطرف کردن مشکلاتت، فرصتی در این محل امن فراهم کن.

وقتی احساس پاک شدن و آمادگی برای سفر کردی و زمانی که برای این سفر مهیا شدی
 ببین شالوده و احساس زندگیت تغییر کرده است یا نه؟
 و اگر این طور است دریاب که در حال رشد و تغییر هستی و دائم از طریق عشق تغییراتی
 در اساس زندگیت به وجود می آید.

سپس از پلی که تو را با بخشی از جهان مربوط می سازد عبور کن. از چگونگی استحکام،
 طول و پهنای آن پل و هر گونه تغییر به وجود آمده نسبت به آخرین باری که آن جا بودی
 آگاه شو. با شروع راحت می دانی راهی که در پیش داری درست است. هر جا که به دوراهی
 می رسی می دانی که تعیین مسیر به عهده توست. شاید زمانی به راست و زمانی به چپ بروی
 ولی هر راهی را که بروی، راه درست همان خواهد بود.

همان طور که در راه گام برمی داری کودکی را می بینی که به طرفت می آید و درمی یابی
 که آن کودک خودت هستی. آن چه را که نیاز دارد به او بده و با او همراه شو و خودت
 کودک باش. شاید زمین بازی و یا یک پارک پیدا کنی یا شاید بخواهی در جنگل یا یک
 دشت بدوی، به هر جا که کودکیت می خواهد برو. برو و احساس کن، آزادی، شادی و
 حسرت را تجربه نکن. لحظه ای کودک باش و کودکی خوشی داشته باش.

سپس با کودکیت یکی شو و به راحت برگرد همان طور که در طول راه گام برمی داری
 وارد آسانسوری می شوی که تماماً از شیشه ساخته شده است. اگر به شماره های طبقات نگاه
 کنی خواهی دید که آسانسور به طرف هشتاد بالا می رود. از تو می خواهم آن را به هشتاد،
 هفتاد، شصت برگردانی و هم چنان به برگشت ادامه دهی تا به سالی که برایت اهمیت دارد
 برسی و وقتی به آن سال برگشتی آسانسور را نگه دار و از آن خارج شو و در میان صداها و
 مناظری که برایت مهم هستند و به خاطر آنها به این سن برگشتی قرار بگیر.

به هر حال تو برای تجربه، التیام و عشق ورزی مصمم شدی که به این سال بازگردی.
 همان طور که به آن زمان برمی گردی در آن منظره آشنا از خودت سؤال کن. چه احساسی از
 ورود دوباره به آن منظره داری. همان جا بمان چرا که این همان چیزی است که تو نیاز به انجام
 آن داری.

سکوت

وقتی آن کار را انجام دادی، فقط صدای مرا دوباره دنبال می‌کنی و دوباره به آن آسانسور برمی‌گردیم، به طبقه همکف می‌رویم و از مسیرمان خارج می‌شویم. بدان که آسانسور همیشه برایت آنجا آماده خواهد بود و می‌توانی هر دو راه بالا و پایین، به سوی آینده و گذشته را بروی. پس از آن مسیر را تا فراز یک تپه کوچک تعقیب کن، به ساحل یا کنار دریاچه پرواز می‌کنی و همین‌طور که مرغان دریایی را تماشا می‌کنی درمی‌یابی که پرواز کردن چقدر آسان است. بر فراز مشکلات و مسائل بلند می‌شوی. تو هم می‌توانی یاد بگیری که پرواز کنی. بالای سر غم‌ها و نگرانی‌ها بلند می‌شوی و پرواز می‌کنی، می‌دانی که چقدر شبیه توپ‌بازی است. احساس می‌کنی که سه قدم برداشته‌ای و بعد وزن و سنگینی را مثل توپ رها و ول می‌کنی، سه قدم بردار، بگذار وزن و سنگینی از تو دور شود. همان‌طور که داری بالا می‌روی و کاملاً به پرواز درمی‌آیی این کار را بکن. وزن و سنگینی تو همان مسائل و مشکلات توست که اجازه می‌دهی از تو دور شوند. بگذار بروند. از تو دور شوند. بگذار تا در زیر دریا و یا دریاچه گم شوند. طبیعت به آنها رسیدگی می‌کند و تو داری بالا می‌روی و توسط طبیعت حمایت می‌شوی. کاملاً در حال پرواز سرشار از آزادی، از یک لحظه آزادی همه‌جانبه لذت می‌بری و هم‌چنان حمایت می‌شوی در حالی که در آن بالا به طور کامل شناور هستی.

سکوت

زمانی که آماده‌ای، به آرامی پایین می‌آیی، پایین به طرف ساحل دریا. باز شو. انرژی زمین و آفتاب را جذب کن، دیگر بار خودت را باز کن. هر سلولت را در معرض روشنایی و عشق قرار بده. اعضایت را هماهنگ و متناسب کن. فردی جدید، خودی تازه خلق کن.

سکوت

زمانی که آماده‌ای، کاملاً به آرامی پایین می‌آیی. پایین به ساحل دریا. باز شو، انرژی زمین و آفتاب را جذب کن. دیگر بار خودت را باز کن، هر سلول بدنت را در معرض روشنایی و عشق قرار بده، اعضایت را هماهنگ و متناسب کن. به‌زودی خودی جدید، خودی تازه خلق کن و به وجود آور. در داخل هر سلول برو. در داخل هر ساختمان DNA دوباره برنامه ساختمان ژنتیکی (وراثتی) خود را تهیه کن. اصلاح کن، آن را دوباره خلق کن، دوباره

انجام بده تا از انجام آن احساس رضایت کنی. و زمانی که احساس رضایت می کنی، کاملاً اجازه بده تا روشنایی ات اتاق را پر کند، آن قدر که، روشنایی با عشق آمیخته شود و سپس مقداری از روشنایی و عشق ما را می گیری آن قدر که تنها با تو خواهیم بود و تو نیز همیشه در موقع نیاز با ما خواهی بود. آن روشنایی و عشق را بگیر و آن را درون قفسه سینه ات قرار بده. موقعی که آن را به طور سالم و ایمنی در درون جای دادی، به خودت اجازه بده تا از قفسه سینه ات و چگونگی احساس آن آگاه شوی. از چگونگی تنفس آگاه شوی و در آن عشق نفس بکشی و هر نفس تو را قدری هوشیارانه تر گرداند و این در حالی است که هنوز صلح و صفا و آرامش هست. موقعی که آماده هستی، چشمانت را باز می کنی و به اتاق برمی گردی، هوشیار و آرام، اما با نگاهی تازه نسبت به جهان و نسبت به خودت.

تأمل شماره ۳

چند نفس بکش، نفس های روح بخش، زنده، پرانرژی و آرام تنفس کن. ریه هایت را پر کن. بالا و پایین رفتن سینه خود را حس کن و آن گاه قرار و آرام بگیر. بگذار زندگی و انرژی در سر تا پای وجود تو نفوذ کند. بگذار تمامی مشکلات، کشمکش ها و افکارت در یک بازدم به جایی منتقل شود. بالا و بالاتر برود و از تو دور شود. اگر در هر کدام از عضلات بدنت احساس تنفس و فشار می کنی، بگذار محو شود، بگذار موجی از آرامش سراسر بدنت را فرا گیرد.

[مکث]

بیا یک بار دیگر به آن کلاس برگردیم. اگر دست خود را روی میز بکشی، اثر نام ها و تاریخ های کنده شده روی میز را زیر انگشتان خود حس خواهی کرد. می توانی صدای کشیده شدن گچ را روی تابلو بشنوی. صداهایی از بیرون به درون کلاس می آید. صداهایی که از کافه تریا به گوش می رسد، صدای بچه ها از حیاط مدرسه. اکنون نسبت به آنها کاملاً هوشیار هستی.

وقتی معلم درس را به پایان می رساند، تابلو را پاک می کند، تو نیز لوح ضمیرت را پاک کن... و آن را به یک صفحه خالی و شفاف بدل کن.

[مکث]

اکنون بیا خودت را در آن صفحه خالی و بزرگ ببین. حال خیلی با آن آشنا شده‌ای و می‌دانی که در کجا هستی. پس آن را با تمام ساختارش، صداهايش، بدی‌ها و احساسات و مناظری که برایت ویژگی خاصی دارد مجسم کن. همه این‌ها را جمع کن و خود را در محیطی امن، آرام و دنج بیاب. چند لحظه‌ای را صرف رهاشدن و دور نمودن هرگونه مشکل کن و زندگی خودت را از آرام برهان، زمانی که زندگی خود را از درد رهاشیدی متوجه خواهی شد که ناخوشی‌ها التیام یافته و از تو دور شده‌اند.

[مکث]

وقتی که به انجام آن توفیق یافتی، دوباره با من همراه شو، یک‌بار دیگر مهیای انجام کاری می‌شویم. تاروپود و بافت زندگی تو و کالبد زندگی ممکن است روز به روز تغییر کند، نگاهی به بافت و جسم لبه‌ایت بیانداز و آنها را احساس کن. سپس قدم به پیوندی بگذار که خودت برقرار ساخته‌ای، که پلی است به جهان و به دنیای ما. سرتاسر آن را ببین. تو به اندازه کافی برای گذار از همه پل‌های زندگی و شروع راحت شجاع هستی. همان‌طور که می‌روی به احساسات توجه کن، آن‌گاه خواهی دانست که کدام پل یا چرخش وضعیت برای تو درست است. هر کدام از راه‌ها دو تا می‌شود. تو همیشه چرخش به راهی خواهی داشت که درست است و همان‌طوری که به تنهایی راه می‌روی به باغ و استخری زیبا وارد می‌شوی. قدم به لبه استخر می‌گذاری لباس‌هایت را بیرون می‌آوری. وارد آب‌های گرم شفابخش می‌شوی. اصلاً عمیق نیست. به پشت دراز بکش و بگذار آب از روی تو بگذرد و تو را بشوید و شفا دهد.

[مکث]

سپس برگرد و به درون آب نگاه کن. به زیر سطح آب نگاه کن و ببین چه چیزی آنجاست. چه چیزی آن‌جا برای توست. نگاه کن و از آن خبردار شو. دستت را ته آب ببر و ببین نیاز داری چه چیزی بالا بیاوری که بتوانی از آن یاد بگیری و بفهمی. در ته این‌ها چه چیزی هست؟

[مکث]

آن‌چه تو پیدا کردی قسمتی از آگاهی توست آن را بیرون بیاور. در پرتو آفتاب خودت را خشک کن و دوباره لباس بپوش و به راحت ادامه بده.

تو به در خروجی یک تئاتر می‌رسی. تمام افراد زندگی تو آن‌جا نشسته‌اند. تو به درون خواهی رفت و خواهی گذاشت آنها بدانند که از طریق نمایش، خواندن، رقصیدن و یا صحبت کردن چه می‌خواهی بگویی. به آنها نشان بده که دوست داری آنها چه چیزی را ببینند و احساس کنند. صحنه در اختیار توست و این نمایش توست وقتی آن را کامل کردی، پایین به میان حضار بیا و بین آنها چگونه به تو پاسخ می‌دهند. آنها چه احساسی دارند، چه کسی را آن‌جا می‌بینی؟ آنها چه چیزی می‌شنیدند.

[مکث]

وقتی پایین آمدی، برگرد و به راحت ادامه بده. در یک فاصله‌ای نور درخشانی به چشمت می‌خورد. ممکن است چهره‌ای را که در نور جلو می‌آید ببینی، کسی به طرف تو می‌آید. همین‌طور که نزدیک می‌شود، واضح‌تر می‌بینی که او شبیه کیست، چه احساسی از دیدن وی به تو دست می‌دهد، سرانجام وقتی به اندازه کافی نزدیک شد، درمی‌یابی که این کیست، او راهنمای توست. از راهنمای دوباره سؤال‌ها یا مسائل یا تعارضاتی که ممکن است در زندگی داشته باشی، بپرس. اما اگر هنوز کسی در روشنایی ظاهر نشده، برگرد و به سایه‌ای که با سایه تو صحبت می‌کند نگاه کن و ببین که چه چیزی می‌خواهی از سایه‌ات بیاموزی، لحظه‌ای با راهنما یا سایه‌ات صحبت کن، بیاموز و راهنمایی دریافت کن.

[مکث]

وقتی این کار انجام شد، بدان که راهنمای همیشه و هر زمان که تو نیاز داری آن‌جا خواهد بود. دوباره راحت را ادامه بده. تا این که به یک محل کاملاً امن برسی. جایی که می‌توانی توقف کنی، مکث کنی و بدنت را با روشنایی و عشق پر کنی.

[مکث]

به درون بدنت برو، یک نفر نو و خود جدید خلق کن. هر یک از سلول‌های بدنت را تغییر بده و آن را به طرف روشنایی و عشق باز کن. جای جای ذهن و مغزت را پیدا کن، جایی که کنترل‌ها هستند و همه تغییراتی را که لازم داری برای ایجاد خود جدید به وجود آور. تو نو، من نو. سپس به این خلقت در آینه بنگر. و چشم‌اندازی از خودت در آینه داشته باش. آنها را با هم هماهنگ کن، همه تصورات را ترکیب کن. در آغوش بگیر و به‌عنوان خود جدید قبول

کن. اجازه بده که خود جدید به تنفس برگردد، به صندلی، به زمین، موسیقی و صدای من برگردد و زمانی که آماده شدی با هر تنفسی احساس هوشیاری و آرامش خواهی کرد، به اطاق برگرد، بیدار و هوشیار، اما در آرامش، چشمان جدیدت را باز کن.

تأمل شماره ۴

با مقداری تنفس عمیق و مناسب ادامه بده. تنفس در آرامش، عشق و روشنایی و همه آن‌چه که اطاق را پر کرده، فقط آنها را بگیر.

بگذار همه مسائل، سنگینی‌ها و نگرانی‌ها دور شوند. پیاپی و بگذار چشمانت به آرامی باز شوند. آن‌گاه که آماده شدی، یک بار دیگر اجازه بده موجی از آرامش در تمامی اندامات جریان یابد. شاید کلمه‌ای مثل «آرامش»، «آرام» را با هر تنفسی تکرار کنی. سپس تخته سیاه ذهنت را پاک کن. بگذار مثل پرده سینمایی باقی بماند و یک بار دیگر محل مخصوصت را در وسط این پرده خلق کن. یک‌بار دیگر لحظه‌ای در آن‌جایی که سفت را آغاز کردی توقف کن و در خودت شفا را ذخیره کن و مقداری عشق به خودت هدیه کن.

[مکث]

وقتی باطریت را شارژ کردی و احساس کردی که خود را دوست داری، روی پل قدم بزن و از هر تغییری که در تو ایجاد شده آگاه باش، سپس از عرض پل عبور کن و سفر و راحت را شروع کن. هر قدمی که برمی‌داری کمکی به توسل برای احساس آرامش بیشتر، همان‌گونه که در راحت جلو می‌روی.

به زودی تو به کوهی که جاده سربالایی دارد می‌رسی. من دوست دارم تو شروع به بالارفتن از آن کوه کنی. همه ابزار و آلاتی که نیاز داری آن‌جا هست آگاه باش، که چگونه بالا می‌روی و چگونه از موانع عبور می‌کنی، چگونه به قله و نوک می‌رسی.

[مکث]

زمانی که به نوک رسیدی، از آن‌چه به اتمام رسانده‌ای لذت ببر و برای تلاش‌هایت به خودت اعتبار بده. سپس بالن رنگارنگ بزرگی را با سبدی که از آن آویزان است خواهی دید. از سبد بالا برو و راحت در بالن قرار بگیر. آن‌جا کاملاً امن است. بر فراز درختان و ابرها برخیز. نسیم سبکی تو را با خود می‌برد، تو احساس بی‌وزنی و راحتی خواهی داشت. ادامه بده، تا

این که، یک منظره نجومی از زمین داشته باشی، از این جا همه مسائل کوچک به نظر می‌رسند. اما اگر مسئله‌ای در زندگی تو هست، مدادی بردار و زیردستی برای خودت آماده کن و آنها را روی کاغذ بیاور. همه مسائل و مشکلات زندگی را بنویس و سپس آنها را در فضا رها کن که بروند، همان‌طور که از اضطراب می‌رهی، به پرواز درآی. می‌توانی حالا آرام باشی و از آزادی لذت ببری.

[مکث]

به تدریج به عقب برگرد. به نرمی و سلامت پایین بیا و به پایین آمدن ادامه بده تا این که در کنار راه از بالن پیاده شوی و دوباره سفرت را شروع کن. برای یک لحظه به این فکر کن که چنانچه می‌توانستی خلق دوباره‌ای از خودت داشته باشی چه می‌بودی و آن مخلوق باش یک حیوان، یک پرنده، یا ماهی و یا شخص دیگری. دوست داری چه کسی، یا چه چیزی باشی، یک پروانه، یک لحظه آن چه را که می‌خواهی تجربه کن.

[مکث]

سپس آنچه را که می‌توانی یاد بگیری از مخلوقی که خلق کرده‌ای پیرس و به خودت برگرد، به سفرت ادامه بده و ببین که راحت به کجا ختم می‌شود، ادامه بده، این راه به کجا منتهی خواهد شد؟ همان‌گونه که در این جا مکث می‌کنی، پیامی بر تابلوی خالی سرراحت بنویس و این تابلو را سر راه مردمی بگذار که از این راه می‌گذرند. این چیزی است که تو می‌خواهی آنها بدانند. ممکن است نقاشی کنی، طراحی کنی یا هر چیز دیگری که می‌خواهی روی آن بنویس. این پیام توبه آنهاست که از این راه پس از تو عبور خواهند کرد.

[مکث]

وقتی تو پیام را کامل کردی، اجازه بده به راحت برگردی، همین که به تنهایی به حرکت درآمدی، تو خواهی دید که راحت به داخل یک تونلی که از میان کوه بعدی می‌گذرد منتهی می‌شود. اما تو می‌توانی روشنایی را در آن ببینی. بنابراین تو به طرف آن روشنایی خواهی رفت. درون تونل، تاریک، سرد و نمور است. ممکن است با کنده‌هایی درون تونل تصادم داشته باشی. گاهی هم خواهی افتاد. اما تو روی روشنایی تمرکز کن و به طرف آن برو، تو راحت را خواهی یافت. به یاد آور که کودک چه چیزی را برای به راه افتادن نیاز دارد، فکر

می‌کنی چند بار برای راه افتادن به زمین خوردی. وقتی یاد گرفتی دوچرخه سوار شوی چه اتفاقی افتاد و چند بار از آن سقوط کردی؟ اما تو سوار شدی و دوباره آن را راندی. تو دوباره بالا رفتی و بنابراین به سوی روشنایی برو. درست مثل زمانی که یاد گرفتی راه بروی و یاد گرفتی که دوچرخه سواری کنی. تو طریق فائق آمدن بر مشکلات را می‌دانی و سرانجام تو به روشنایی می‌رسی. یک‌بار دیگر دوستان و اقوام تو آن‌جا خواهند بود. آن‌ها تو را چگونه دیدند؟ در چه چیزی با آنها پس از این تجربه شریک خواهی بود. لحظه‌ای احساسات و آراء و دنیات را عوض کن. سپس همه آن‌چه را که دوست داری در پیرامونت جمع کن. فقط اجازه بده تو را دوست داشته باشند و شفایت بدهند. تغییر به وقوع پیوسته را احساس کن. همان‌طور که تو عشق و شفا را پذیرفتی حالا نگاهی به خودت بیانداز. چگونه تغییر یافته‌ای؟ این تغییر را قبول کن و آن را با خودت به اطاق برگردان و به زندگی برگرد. به اطاق برگرد و وقتی آن را قسمتی از خودت کردی حالا بگذار برگردی. تجدید حیات، بهبودی، خلق دوباره، چشمان جدید را باز کن، وقتی برای دیدن آماده شدی، خود جدیدت را خواهی دید.

واژه‌نامه

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	تحمل آشفتگی
..... درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	Distress tolerance
Acceptance	doing mode
..... پذیرش حالت ذهنی انجام دادن
Attention training technique	Dysphoria
..... تکنیک آموزش توجه ملال
attitudinal	effectiveness
..... نگرشی اثر بخشی
automatic pilot	Experiential
..... هدایت خودکار تجربه‌ای
avoidance	Exposure
..... اجتناب مواجهه
Beginner mind	Filtering
..... ذهن نارس از صافی گذراندن
body scan	Flow
..... واریسی بدنی تجربه اوج
bottom-up processing	Forgiveness
..... پردازش صعودی بخشش
breathing space	Fusion
..... فضای تنفس امتزاج
Brooding	Implicational
..... غم اندیشی تلویحی
chatter of mind	integrative
..... زمزمه ذهن یکپارچه
chronic	Interlock
..... مزمن پیوند
component analysis	Interpersonal
..... تحلیل مولفه‌ای بین فردی
conceptualization	introspective
..... مفهوم سازی حس عمقی
defusion	let it go
..... گسلش بگذار بگذرد
destructive	literally
..... مخرب برابرانگاری کلامی
detached	mastery
..... گسلیده چیرگی
dialectic	menomonic
..... دیالکتیک یادیار
Differential	metacognition
..... افتراقی فراشناخت
distraction	Mindfulness
..... توجه برگردانی حضور ذهن
	minimal self
 خود کمینه
	mode
 حالت ذهنی

monk.....	مع	signature.....	شناسایی علایم
narrative self.....	خود روایتی	sitting meditation	تأمل نشسته
physiognomic	قیافه شناسانه	top-down processing.....	پردازش نزولی
problem list.....	فهرست مشکلات	TOTE.....	(الگوی تات)
propositional	گزاره‌ای	transcendental	متعالی
reflection.....	بازاندیشی	thought-action fusion..	امتزاج فکر - عمل
relapse.....	عود	urge surfing	موج سواری بر تکانه‌ها
relational frame.....	چهارچوب رابطه‌ای	validation	اعتباربخشی
rummination	نشخوار فکری	volumetric.....	قشرسنجی
self	خود	what skills	مهارت‌های چه
self-regulation.....	خود تنظیمی	wise mind.....	ذهن عقلایی

منابع فارسی

- باطنی، م. (۱۳۸۸). فرصت درون نگری من: سفر شخصی یک متخصص مغز. بازتاب دانش، دوره چهارم، شماره ۱۳. ۱۴-۵.
- خانی پور، ح.، برجعلی، ا.، محمدخانی، پ. (۱۳۸۹). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر روی نشانه‌های افسردگی، نشخوار فکری، باورهای فراشناختی و نشانه‌های روانپزشکی عمومی در بیماران مبتلا به افسردگی راجعه: یک طرح مطالعه تک موردی. فصلنامه روانشناسی معاصر، دوره پنجم، ۳۱۰-۳۰۸.
- خیام، (۱۳۷۱). رباعیات خیام. تصحیح محمد علی فروغی و قاسم غنی، چاپ اول، تهران: انتشارات اساطیر.
- سپهری، سهراب. (۱۳۶۸ ب). « پشت دریاها»، در هشت کتاب. تهران: انتشارات طهوری
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۲). روانشناسی تربیتی نوین. تهران: دوران
- کرن، ربکا. درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن با تأکید بر مشخصه‌های اختصاصی. (۱۳۹۰)، ترجمه‌ی محمدخانی، پ.، خانی پور، ح.، جعفری، ف. انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمدخانی، ب.، تمنایی فر، ش.، جهانی تابش، ع. (۱۳۸۴). راهنمای درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیشگیری از عود افسردگی، انتشار فرادید.
- محمدخانی، پ.، دابسون، ک. اس. (۱۳۸۴). اثربخشی درمان ترکیبی (شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن و رفتار درمانی شناختی)، رفتار درمانی شناختی نوین و درمان معمول در پیشگیری از عود افسردگی. طرح پژوهشی مشترک دانشگاه علوم بهزیستی و دانشگاه کلگری.
- محمدخانی، پ.، دابسون، ک. اس.، حسینی غفاری، ف.، مومنی، ف. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر حضور ذهن، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر پیشگیری و درمان معمول بر علائم افسردگی و سایر علائم روانپزشکی، مجله روان شناسی بالینی، سال سوم (پیاپی ۹)، بهار ۱۹-۲۵.
- موتابی، ف.، جزایری، ع.، محمدخانی، پ.، پورشهباز، ع. (۱۳۸۵). مقایسه روانسازهای مربوط به عود در بیماران افسرده با سابقه عود بدون سابقه عود و افراد بهنجار. روانشناسی معاصر، دوره اول، شماره ۲ ص ۳۳-۴۰.

مولانا، جلال‌الدین. (۱۳۷۲). *گزیده مثنوی، تصحیح، انتخاب و شرح*. محمد استعلامی. چاپ دوم، تهران: شرکت چاپ و انتشارات علمی.

منابع انگلیسی

- Bagby, R. , Rector, N. , Bacchiocchi, J. & McBride, C. (2004). The Stability of the Response Styles Questionnaire rumination scale in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 4, 527-538.
- Bear, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-142.
- Beck, J. (2005). *Cognitive therapy, basic and beyond*. New York. Willy press.
- Bishop, S. R. , Lau, M. , Shapiro, S. , Carlson, L. , Anderson, N. D. , Carmody, J. , et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Caballa, V. (1998). *International handbook of cognitive behavior therapy*. New York: Pergamen Press.
- Clark, D. M. (1995). Perceived limitations of standard cognitive therapy: A reconsideration of efforts to revise Beck's theory and therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 9(3), 153-172.
- Clark, D. M. , Fairburn, C. G. (2007). *Science and practice of cognitive behavior therapy*. New York: Oxford university press.
- Corbetta, M. , & Shulman, G. L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature review neuroscience*, 3, 201-215.
- Crane, C, Barnhofer, T. , Duggan, D. , Hepburn, S. , Fenne, U. M. , & Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 775-787.
- Davidson, R. J. , Kabat-Zinn, J. and Schumacher, J. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4): 564±570.
- Diodona, F. (2009). *Handbook of mindfulness*. New York. Willy press.
- Dobson, K. S. and Mohammadkhani, P. (2007). *A randomized clinical trial of MBCT, CBT and treatment as usual in the prevention of depression relapse*. Paper presented at the World Congress of Behavior and Cognitive Therapy. Barcelona, Spain.
- Dunn, B. , Hartigan, J. , and Mikulas, W. (1999). Concentration and Mindfulness meditations: unique form of consciousness?. *Applied psychophysiology and Biofeedback*, 24, 147-16.

- Ehlers, A. and Bruere, P. (1995). Selective attention to physical threat in simple phobia and panic attacks. **Journal of anxiety disorders**, 9, 11-31.
- Farb, N. A. S. , Segal, Z. V. , Mayberg, H. , Bean, J. , McKeon, D. , Fatima, Z. , & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, 2, 313-32.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Tarcher/Putnam.
- Grassia, M & Gibb, B. (2008). Rumination and prospective change in depressive symptom. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 27, 9, 931-948.
- Hamilton, N. , Klitzman, H., Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness link between cognitive therapy and positive psychology. **Journal of cognitive psychotherapy**, 20, 2, 123-134.
- Harrington, N. , Pickles, C. (2009). Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy: Are They Compatible Concepts? **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 23, 4, 315-323.
- Hayes, S. C. , Strosahl, K. , & Wilson, K. G. (2003). **Acceptance and commitment therapy**. (2 ed) New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. , Follette, V. , Linehan, M. (2004). **Mindfulness and acceptance**. New York: Guilford press.
- Huss, D. B. , Bear, R. A. (2007). Acceptance and change, the integration of Mindfulness-Based Cognitive Therapy In to Ongoing Dialectical Behavioral Therapy In a case of Borderline personality disorder. *Clinical Case Studies, Vol 6*, 1, 17-33.
- Ivanovski, B. , Malhi, G. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. **Acta Neuropsychiatrica**, 19, 76-91.
- John Wiley & Sons Ltd.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacort.
- Kenny, M. , Williams, G. M. J (2007). Treatment resistant depressed patients show a good response to mindfulness based cognitive therapy. **Behavior research and therapy**, 45, 617-625.
- Kingston, T. , Dooley, B. , Bates, A. , et al. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. **Psychol Psychother**, 80: 193-203.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Longmore, R. , Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? **Clinical Psychology Review**, 27, 173-187
- Mace, C. (2008). **Mindfulness and mental health**. New York. Routledge press.

- Marlatt, G. A et al. (2008). **Vipassana Meditation as a Treatment for Alcohol and Drug Use Disorders** In Stevan hayes, Victoria follette and Marshal Linhan: Mindfulness and Acceptance. New York: Guilford press.
- Marlatt, G. A. ,& Gordon, J. R. (1985). Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. New York: Guilford Press.
- Neenan, M. , Dryden , W. ,(2004) Cognitive therapy, 100 key points and techniques. New York: Brunner-Routledge
- Nideffer, S. & Sharpe, J. M. (1970). **Attentional control training**. New York. Oxford press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. **Journal of Abnormal Psychology**, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. , Morrow, J. , & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. **Journal of Abnormal Psychology**, 102, 20-28.
- Papageorgiou, C. , wells, A. (2003). An emprical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. **Cognitive therapy and research**, 27, 261- 27 30.
- Papageorgiou, C. , wells, A. (2004). **Depressive rumination ; Nature, theory and treatment**. New york.
- Persons, J. B. (1989). **Cognitive therapy in practice: A case formulation approach**. New York: Norton.
- Pervin, I. (1996). The science of personality. New York: John willey.
- Posner, M. I. ,& Peterson, S. E. , (1990). The attention system of the human brain. **Annual review of neuroscience**, 13, 25-42.
- Posner, M. I. , Jha, A. M. , Kropminger, J. and Baime, M. J. (2002). Mindfulness training modifies subsystems of attention. **Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience**, 7(2), 109-119.
- Roberts, J. E. , Gilboa, E. , Gotlib, I. H (1998). Ruminative Response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. **Cognitive Therapy and reaserch**, 27, 275-292.
- Roemer, L. , Orsillo, S. M. (2009). **Mindfulness & Acceptance –Based Behavioral Therapies in practice**. New York: Guilford press.
- Swales, M. A. , Heard, H. (2009). **Dialectical behavior therapy**. New York: Routledge.
- Taylor, F. S. , Liberzon, I. (2007). Neural correlates of emotion regulation in psychopathology, **Trends in Cognitive Sciences**, 11 , 10, 413-418.
- Teasdal, J. D. & Barnard, P. (1993). **Affect, Cognition and Change: Remodelling depressive thought**. Hove: Erlbaum.
- Teasdale, J. , Segal, Z. , Williams, J. M. G. , Ridgeway, V, Soulsby, J. , & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by

- mindfulness-based cognitive therapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 68, 615-623.
- Teasdel, J. D (1999). Meta cognition, Mindfulness and the modification of mood disorder. **Clinical psychology and psychotherapy**,6,146-155.
- Teasdel, J. (1984). Psychological treatment for depression: How do they work. Behaviour research and therapy in **Best of behavior reaserch and therapy**. Edited by Rachman,s ,Eysenck. j. (1998). Pergamon press
- Twohig, M. P. , Hayes, S. T. , Masuda, A. (2006). Increasing Willingness to Experience Obsessions: Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder. **Behavior Therapy**, 37, 3-13.
- Watkins, E. , & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. **Behaviour Research and Therapy**, 40, 1179-1189.
- Watkins, E. , Baracia,S. M. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. **Behaviour Research and Therapy**, 40 ,1179-1189.
- Watkins, E. , Scott, J. , Wingrove, J. , Rimes, K. , Bathurst, N. ,Steiner, H. , et al. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. **Behaviour Research and Therapy**, 45, 2144-2154.
- Wells, A. (2000). Emotional Disorders and Metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester: Routledge.
- Wells,A. , Fisher, P. , Myers, S. , Wheatley, J. , Patel,T. , Brewin,C. (2007). Metacognitive Therapy in Recurrent and Persistent Depression: A Multiple-Baseline Study of a New Treatment. **Cogn Ther Res**,40,751-766.
- Wells,A. ,(2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. Newyork. Guildford press.
- Williams,J. M. (2008). Mindfulness, Depression and Modes of Mind. **Journal of Cognitive Therapy Research** , 32,721-733.
- Williams,J. M. G. (1992). **Psychological treatment of depression**. New York. Routledge press.

