

به نام خدا

# ذهن آگاهی و مولفه های روان شناسی

مولفان :

سید محسن طاهری اطاقسرائی

زیبا طهماسب زاده اطاقسرا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: طاهری اطاقسرائی، سید محسن، ۱۳۴۷  
عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی و مولفه های روان شناسی / مولفان سید محسن طاهری  
طاقسرائی، زیبا طهماسب زاده اطاقسرا.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۶۰-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: ذهن آگاهی - مولفه های روان شناسی  
شناسه افزوده: طهماسب زاده اطاقسرا، زیبا، ۱۳۴۲  
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۰  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۱۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۲  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: ذهن آگاهی و مولفه های روان شناسی  
مولفان: سید محسن طاهری اطاقسرائی - زیبا طهماسب زاده اطاقسرا  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۰۶۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۶۰-۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
فصل اول: ذهن آگاهی .....	۱۱
تعریف ذهن آگاهی .....	۱۱
مفهوم ذهن آگاهی .....	۱۵
تکنیک های ذهن آگاهی .....	۱۶
درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۱۹
پس زمینه نظری .....	۲۳
تامل در مورد موضوعات روانی .....	۲۵
مکانیسم برخورد MBCT با الگوهای شناختی اضطراب آورتمرکززدایی .....	۲۶
اهداف اصلی MBCT .....	۲۷
فصل دوم: تاب آوری .....	۲۹
احساس انسجام ( مفهوم نزدیک به تاب آوری).....	۳۱
سرسختی روانی .....	۳۲
مؤلفه های تاب آوری .....	۳۳
فصل سوم: ذهن آگاهی و پذیرش عزت نفس .....	۵۵
عزت نفس .....	۵۵
تعاریف و مفاهیم عزت نفس .....	۵۶
تاریخچه ی تحول عزت نفس .....	۵۸
عزت نفس در دوران کودکی .....	۶۰
تغییرات رشدی .....	۶۱
خاستگاه عزت نفس .....	۶۱
اندازه گیری عزت نفس .....	۶۲
عزت نفس ضمنی .....	۶۳
اهمیت عزت نفس .....	۶۴
دست یابی به عزت نفس .....	۷۰
عزت نفس شکننده .....	۷۱
بهبود عزت نفس .....	۷۲

۷۴	مداخلات اصلی برای افزایش عزت نفس
<b>۷۷</b>	<b>فصل چهارم: ذهن آگاهی و مهارت مقابله با استرس</b>
۷۷	سیک های مقابله با استرس
۷۸	مطالعات پیرامون شیوه ها و راهبردهای مقابله با استرس
۸۴	انواع رفتارهای مقابله‌ای
۸۶	مدل‌های مقابله با استرس
۸۸	مداخله‌ی بهنگام
۸۹	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)
۹۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۹۱	رفتار درمانی دیالکتیک
۹۲	درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
۹۳	پس زمینه نظری
۹۶	مکانیسم برخورد MBCT با الگوهای شناختی اضطراب اورتمركززدایی
۹۷	اهداف اصلی MBCT
۹۸	مروری بر جلسات درمان شناختی مبتنی بر حضورذهن (MBCT)
<b>۹۹</b>	<b>منابع و مآخذ</b>
۹۹	منابع فارسی
۱۰۴	منابع لاتین

## پیشگفتار

حواس جمع بودن و بیداری صد درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی که همین الان در اطراف و همین طور درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات صورت نگیرد و این بیداری و حواس جمعی، آگاهی را تحت تاثیر قرار ندهد. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن شخص از آگاه بودن خود آگاه می شود. یعنی می فهمد که در حال فهمیدن است. یعنی وقتی فکر می کند متوجه می شود که در حال فکر کردن است. به زبان ساده موضوعی را که راجع به آن فکر می کند می بیند، هم متوجه فکر کننده و هم متوجه پدیده تفکر است. این کیفیت بیداری شاید برای آدم های معمولی به راحتی قابل درک نباشد اما مفهومی بسیار ساده و قابل فهم است، با این وجود وقتی پای عمل به میان می آید مشخص می شود که رسیدن به حالت ذهن آگاهی پیچیده ترین مساله ساده عالم است.

قبل از اینکه ذهن آگاهی اتفاق بیفتد بیداری و هوشیاری دستکاری شده و نیمه خواب است. واکنش های انسان از قبل شرطی و برنامه ریزی شده است و به جای این که در زمان حال باشد، برنامه های آرشیوی و قدیمی مربوط به گذشته را نظاره می کند. البته این قیاس چندان هم کامل نیست چون در حالت واقعی دنیای اطراف ما بی اعتنا به شکل آگاهی ما، در حال پخش دایم صحنه های جدید و تازه است و ما برای زنده ماندن در این هستی، بسیاری مواقع مجبوریم به صحنه های تازه و به روز واکنش درست نشان دهیم. در مجموع می توان گفت هر چه انسان بیدارتر و هوشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. ذهن آگاهی یعنی حواس جمعی کامل نسبت به تک تک اتفاقاتی که همین الان و همین جا در زندگی دارد رخ می دهد. انسان چه ذهن آگاه باشد و چه نباشد این اتفاقات بالاخره

رخ می دهند. اما وقتی در حالت ذهن آگاهی است تک تک این رخدادها را می بیند و با تمام وجود حس می کند. ذهن آگاهی چیزی از جنس آگاهی است و یک علم و دانش نیست که آن را با حفظ کردن و به خاطر سپردن یاد بگیریم. ذهن آگاهی از جنس بیداری و هوشیاری است و هنر و مهارت نیست که آن را به یک شکلی بیاموزیم و بعد تا آخر عمر با خیال راحت به کار ببریم. ذهن آگاهی یک روش زندگی کردن تا آخر عمر است. روش هم خیلی ساده است. کافی است انسان حواس را جمع لحظه های زندگی کند و به جای سکونت در زمان های گذشته و آینده، در واقعی ترین زمان زندگی یعنی همین الان ساکن شود. به همین خاطر است که بر خلاف آنچه تصور می شود ذهن آگاهی یک سری جمله و فرمول و فن و تکنیک نیست که چند سال تمرین کنیم و بعد بگوئیم که به آن مسلط شده ایم. ذهن آگاهی یعنی بیداری و هشیاری صددرصد با لحظه لحظه اتفاقاتی که همین الان دارد رخ می دهند. ممکن است یک فرد کاملاً بی سواد بتواند ذهن آگاه باشد اما یک استاد دانشگاه با سال ها تجربه تدریس نتواند آن را دریابد. ذهن آگاهی یک روش زندگی و البته روش طبیعی و درست زندگی است. یک فرد ذهن آگاه نسبت به اتفاقات بیرون وجودش کاملاً آگاه و هشیار است و از همه مهم تر نسبت به اتفاقات درون وجود خودش هم کاملاً بیدار و حواس جمع است. یک فرد ذهن آگاه را نمی توان به راحتی عصبانی کرد یا حسادتش را تحریک نمود و یا دلش را به رحم آورد و او را فریب داد. دلیلش این نیست که فرد ذهن آگاه عصبانی نمی شود یا حسادت نمی کند و یا دلش رحم را نمی شناسد و یا فریب نمی خورد. بلکه دلیلش این است که در وجود فرد ذهن آگاه مثل بقیه آدم های معمولی دکمه ای وجود ندارد که با فشردن آن احساساتش را تحریک کنند و به صورت از قبل برنامه ریزی شده خشمش را برانگیزند و او را به واکنش های خود به خودی و ناخواسته وادار سازند. فرد ذهن آگاه حواسش کاملاً جمع است. از همان لحظه ای که سعی می کنید با زرنگی و زیرکی با احساسات و هیجانات و افکار او بازی کنید شما را زیر نظر دارد و گام به گام تمام افکار و هیجاناتی که درون وجود خودش در پاسخ به تحریکات شما زنده می شوند را رصد می کند. او تمام زنجیره واکنش های اتوماتیک بیرون و درون وجودش را می شناسد و آن ها را نظاره می کند. یک جور نظاره بی طرفانه و بدون پیشداوری اما هشیارانه و آگاهانه و اتفاقاً به همین خاطر است که خیلی ها ذهن آگاهی را یک جور خاص "دیدن" دنیا می دانند.

قابلیت درک شرایط به طور مستمر، به خصوص در مواقع آشوب احساسی، یک مهارت خاص است. ذهن آگاهی یکی از مهم ترین دیدگاه های سنت ۲۵۰۰ ساله در روانشناسی بوده است. می توانیم درباره ذهن آگاهی صحبت کنیم یا در رابطه با آن به درازا مطلب بنویسیم، اما برای درک صحیح ذهن آگاهی، باید مستقیماً آن را تجربه کنیم. با تمرین مداوم، هر فرد در نهایت می تواند دریابد که چگونه بیشتر و بیشتر در زندگی آگاه باشد. ذهن آگاهی در آیین بودا تحت عنوان "توجه محض"<sup>۱</sup> یا ثبت غیر استدلالی رویدادها بدون واکنش یا ارزیابی ذهنی تعریف شده است. ذهن آگاهی به فرایند توجه مداوم بیشتر از محتوای هر رویداد تمرکز دارد.

بر اساس آموزش یک سری تکالیف به صورت هشیار و خودآگاه، ذهن آگاهی است. هر تمرین به طور هدفمند و آگاهانه می تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات، را افزایش دهد. تمرین های ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک انفجار یا سیل قریب الوقوع شود. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ های نگران کننده است و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می شود.

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی-رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می شود. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد. ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است مارشا لینهان (۱۹۹۳) برای اولین بار به ضرورت گنجاندن ذهن آگاهی به عنوان یکی از مؤلفه های اساسی درمان های روانشناختی تأکید کرد. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه های تجربه بلاواسطه شامل فعالیت های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می شود. بواسطه تمرین ها و تکنیک های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت های روزانه خود آگاهی پیدا می کند، به

کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود.

وجود فکر و احساس و هیجان و عادت و واکنش های غیر ارادی را در بدن انسان نمی توان انکار کرد. یک فرد ذهن آگاه هم آنها را انکار نمی کند. بلکه برعکس با دلی باز و قلبی مطمئن به همه افکار و احساسات و هیجانها و عادت ها و واکنش ها اجازه خودنمایی و عرض اندام می دهد. فقط یک تفاوت عمده فرد ذهن آگاه با معمولی ها دارد و آن این است که خودش را به افکار و احساسات و ایده ها و تخیلاتش نمی چسباند و آنها را با خودش یکی نمی داند. یعنی هویت خودش را از آنها طلب نمی کند. این نکته بسیار مهمی است که اگر درست درک شود می تواند تحولی خارق العاده در زندگی انسان ایجاد کند. برای فرد ذهن آگاه فکر یک چیز است و واقعیت زندگی یک چیز دیگر و فکر الزاما واقعیت زندگی نیست. اینکه فرد به چیزی فکر کند و گمان کند دنیا هم با این فکر یکی است غلط است. فرد ذهن آگاه غلط بودن این فکر و واقعیت را می فهمد و به زبان واقعی تر می بیند و در نتیجه هرگز خودش را با فکر یکی نمی داند. برای یک فرد معمولی فرآیند تفکر و حاصل آن یعنی فکر و اندیشه ای که از این فرآیند بدست می آید یک چیز واقعی است. اما برای فرد ذهن آگاه اصلا چنین نیست و فکر نهایتا فقط یک فکر است و ربطی به واقعیت ندارد. فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند. اگر فردی فکر می کند اشتباه کرده است و یا دیگران فکر می کنند فردی شکست خورده است، این نظر و فکر فرد و دیگران، ربطی به واقعیت زندگی ندارد. فقط یک فکر و نظر است. فکر هم چیزی جز چرخیدن ذهن در لابلای تصاویر حافظه و ایده ها و نظرات ذهنی نیست. فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند و بر اساس افکار و احساساتش، هویت خود را شناسایی نمی کند. بعضی افکار بیمارگونه و مریض اند. بعضی افکار برعکس شادی بخش و انرژی آفرین اند. بعضی افکار هم خنثی هستند. فرد ذهن آگاه با همه این افکار و احساسات مهربان است. او به همه آنها اجازه می دهد جلوی چشمانش رژه برونند و هر خوش رقصی و عرض اندام و جلوه گری که دوست دارند را انجام دهند، اما در عین حال، فرد ذهن آگاه بر این باور است که این افکار و ایده ها و احساسات ربطی به خود واقعی او ندارند. فرد ذهن آگاه با افکار بد نمی جنگد و طرف افکار خوب را نمی گیرد. با افکار خنثی کنار نمی آید و خلاصه خود



را وارد بازی خسته کننده و انرژی بر فکرچرخی نمی کند. چون فکر، فکر است، حوزه وظایف مشخصی دارد و برای حل مساله به درد می خورد اما نمی تواند در حوزه هویت درونی فرد وارد شود و در این حوزه سهم بخواهد و دنبال "من" برای خودش بگردد. احساس هم در جای خود فقط احساس است و چیزی بیشتر از آن نیست. مهم این است که فرد به این مرتبه از بیداری و هوشیاری برسد که خودش را با افکار و اندیشه هایش یکی نگیرد. همینطور با افکار و ایده ها و نظرات دیگران خودش را یکی نپندارد.



# فصل اول

## ذهن آگاهی

### تعریف ذهن آگاهی

« ذهن آگاهی » یک ترجمه انگلیسی از کلمه پالی، ساتی است که آگاهی، توجه و به خاطر سپردن از آن استنباط می شود (پالی زبانی است که از همان ابتدا در آموزش های بودا کاربرد داشت و ضبط می شد).

اولین ترجمه لغت ساتی از ذهن آگاهی به سال ۱۹۲۱ بر می گردد (واستد، ۲۰۰۱) و اکنون یک گسترده وسیعی از نظرات و تمرین ها را شامل می گردد (نقل از دیدونا، ۲۰۰۹)

کابات زین مهم ترین پیشگام در کاربرد درمانی، ذهن آگاهی است و آن را به عنوان « آگاهی که از طریق توجه کردن به هدف در زمان و عدم قضاوت و تحلیل لحظه به لحظه تجربه است تعریف کرد (کابات زین، ۲۰۰۳). در سال ۲۰۰۴، بیشاپ و همکارانش، ۲۰۰۴؛ نقل از دیدونا، ۲۰۰۹) یک تعریف را با اتفاق آراء در باره تعریف ذهن آگاهی ارائه کردند : ذهن آگاهی کنترل شخصی از توجه است که بر تجربه آنی باقی می ماند در نتیجه اجازه می دهد که تشخیص و درک رویدادهای ذهنی در زمان کنونی افزایش یابد. یک تعریف روشن از ذهن آگاهی، آگاهی از تجربیات کنونی، با پذیرش است (حرمر، سگال و خاتون، ۲۰۰۵؛ نقل از دیدونا، ۲۰۰۹).

شاید متداولترین تعریف ها تعریفی باشد که توسط کابات زین (۱۹۹۴) ارائه شد: ذهن آگاهی عبارتست از توجه به شیوه ای خاص: روی یک هدف، در زمان حال و بدون قضاوت. چندین تعریف دیگر نیز با این تعریف مشابه اند. به عنوان مثال، مارلت و

کریستلر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) ذهن آگاهی را به عنوان اختصاص توجه کامل فرد به تجربه فعلی به صورت لحظه به لحظه تعریف کرده اند و براون و رایان (۲۰۰۳) از آن به عنوان حالت توجه داشتن یا آگاه بودن از آنچه در حال اتفاق می افتد تعریف کرده اند. برخی تعاریف دیگر تا حدی جزئی ترند. طبق تعریف بیشاب (۲۰۰۴) ذهن آگاهی عبارتست از فرایند تنظیم توجه به منظور اختصاص کیفیت آگاهی غیر مشروح به تجربه فعلی و حاضر و اختصاص کیفیت مرتبط با تجربه فرد از طریق کنجکاوی، صراحت تجربی و پذیرش.

از نظر سگال، ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲) در تمرینات ذهن آگاهی، تمرکز فرد به سمت تجربیاتی است که به وجود می آیند، در حالی که بطور همزمان، موقعیت کنجکاوی به فرد اجازه می دهد که آن چه اتفاق می افتد را بدون افتادن در دام قضاوت ها یا عکس العمل های ناگهانی کشف نماید. این نویسندگان همچنین بیان می کنند که ذهن آگاهی با رفتارهای خودکار و اعمال بدون هو شیاری و رفتارهایی که خودکار هستند متضاد است. کابات زین (۲۰۰۳) مطرح می سازد ذهن آگاهی شامل کیفیت و ویژگی مهربانانه و دلسوزانه از طریق توجه، حس علاقه و باور دوستانه و صمیمی است. به طور مشابه مارلت و کریستلر (۱۹۹۹) بر این باورند که ذهن آگاهی عبارتست از مشاهده تجربیات فرد با نگرش به پذیرش و عشق ورزیدن به هم نوع. در ۲۵ تا ۳۰ سال گذشته علوم پزشکی غربی توجه زیادی به ارتباطات جسمی و روان شناختی تمرینات مراقبه و ذهن آگاهی از خود نشان داده است (والش و شاپیرو، ۲۰۰۶) پژوهشگران جدید از اساتید مراقبه برای ارائه تعاریفی از ذهن آگاهی مشارکت خواستند (جدول ۱).