رویش روان شناسی، سال ۸ شماره ۱، شماره پیاپی ۳۴، فروردین ماه ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, *8*(1), 2019

ذهن آگاهی از تئوری تا درمان
Mindfulness from theory to therapy

Dr. Reza Pourhosein
Associate Professor at Tehran University
Seyed Abolfazl Mousavi *
Master of Science in Clinical Psychology, University of Tehran
Ali Zare Moghaddam
Islamic Azad University
Azam Gomnam
Master of Educational Psychology, Islamic Azad University
Abbas Mirbelok Bozourgi
Faculty of Payame Noor University
Fereshteh Hasani
Master of Science in Psychology, Payame Noor University

Abstract
Mindfulness-based cognitive therapy involves, components of Beck cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction therapy provided by Kabat-Zinn and in a therapy group to work with persons with a history of depression and thus vulnerable period later developed.This training of people to broaden their perspective to see maladaptive thoughts, ruminations thought processes and cognitive impairment that exist.so be able to change perfectly or to reorient them.In addition, some aspects of cognitive behavioral therapyfor depression also encompasses that applicable for a maximum of 12 participants, This approach was built for the prevention of recurrence in patients suffering from depression at the recovery period relative. Nevertheless researches have confirmed its effectiveness in other disorders such as eating disorders, post-traumatic stress disorder, bipolar disorder, dysthymia and anxiety disorders. In general, the the human mind with two methods communicate with the world. Being mode and another doing mode.In being mode the emphasis is on accepting and would not attempt to change ways, in the mode required to achieve the objectives, specific standards evaluating what is not there.In this mode there is not requiring to achieve the targets and specific evaluating standards as it is existing.Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) is an eight-week group-based is

[1]- Being mode

[2]- Doing mode

دکتر رضا پورحسین
دانشیار دانشگاه تهران
سید ابوالفضل موسوی (نویسنده مسول)
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران
علی زارع مقدم
هیت علمی دانشگاه آزاد اسلامی
اعظم گمنام
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی
عباس میربلوک بزرگی
هیئت علمی دانشگاه پیام نور
فرشته حسنی استلخی
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور

چکیده
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بردارنده، اجزایی از درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شده توسط کابات-زین و شناخت درمانی بک می‌باشد و در قالب یک درمان گروهی برای کار با افراد دارای تاریخچه افسردگی و در نتیجه آسیب پذیر در برابر دوره‌های بعدی توسعه داده شده است. این آموزش به افراد توانایی وسعت بخشیدن به دیدگاه خود به منظور مشاهده افکار ناسازگارانه، نشخوارهای فکری، فرایندها و نقایص شناختی موجود را می‌دهد تا بتوانند به طور ایده‌آل آن‌ها را تغییر و یا به جهت دهی مجدد آن‌ها بپردازند.به علاوه برخی از جنبه‌های درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی را نیز در برمی‌گیرد که برای حداکثر ۱۲ شرکت کننده قابل اجراست.هر چند این رویکرد برای جلوگیری از عود در بیماران افسرده که در دوره بهبودی نسبی به سر می‌برند ساخته شده با این حال پژوهش‌هایی اثربخشی آن را در اختلالات دیگر مثل اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از آسیب، اختلال دوقطبی، اختلال افسرده خویی و اختلالات اضطرابی تائید کرده‌اند. به طور کلی ذهن انسان با دو روش با دنیا ارتباط برقرار می‌کند. یکی شیوه بودن[1] و دیگری شیوه انجام دادن[2]. در شیوه بودن تاکید روی پذیرش است و کوشش برای تغییر شیوه‌های امور به عمل نمی‌آید، در این سبک نیازی برای رسیدن به اهداف، استانداردهای خاص ارزیابی آنچه هست وجود ندارد. اما در شیوه انجام دادن، ذهن به شدت کار می‌کند تا اختلاف بین آنچه که هست و آنچه که هیجانات را به طور معنی‌داری سامان‌دهی میکند، عملیاتی کند.شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) یک برنامه هشت هفته‌ای گروهی است که بر اساس ساختار و فرایند برنامه MBSR طراحی شده است. هسته مرکزی آن را تمرینات مراقبه تشکیل می‌دهد.در ذهن

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

آگاهی تکنیک هاو تمرین هایی از قبیل خوردن کشمش، وارسی دقیق بدن ، مراقبه نشسته ، یوگا ، مراقبه راه رفتن و همین طور تمرینات غیر رسمی ذهن آگاهی در زندگی روزانه نیز به کار برده میشود.

از این رو در مقاله حاضر ضمن تحلیل به بیان تکنیک ها و تمرین های اختصاصی در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) به شکل جلسات و محتوای آن پرداخته شده است.از طرفی در این مقاله سعی شده است تا فرضیه اساسی ذهن آگاهی که ذهن دارای دو حالت گسترده انجام دادن و حالت بودن است بپردازد.

کلیدواژه‌ها: شناخت درمانی ، ذهن آگاهی ، حالت بودن ، حالت انجام دادن

designed with the structure and process of MBSR program. It formed the core of meditation exercises. In mindfulness techniques and exercise such as eating raisins,body scanning, sitting meditation, yoga, meditation, walking used, as well as informal mindfulness exercises in daily life.

Therefore, in this article described specific techniques and exercises in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) is in the form of meetings and their contents.It also expressing the fundamental assumption that the mind has two extensive modes being and doing mode.

Keywords: Cognitive therapy, mindfulness, MBCT, modes being , doing mode

مقدمه

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم وآئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست[۱]، ۲۰۰۸). و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد.

این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها ، کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را بر عهده دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ‌گونه قضاوت و پیش داوری نسبت در درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می‌شویم. یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم. وقتی داریم فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم که در حال فکرکردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می‌کنیم، می‌بینیم و هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. هر چه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی‌اش جمع‌تر باشد، ذهن آگاه‌تر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (برون[۲]، ۲۰۰۷). کابات زین نیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده است(به نقل از سگال[۳] و همکاران،۲۰۰۲)

برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) ابداع شده توسط تیزدل و همکارانش در ۱۹۹۲ بر اساس تحلیل ابتکاری سودمندی شناخت درمانی، به گروه‌هایی از بیماران افسرده بهبود یافته آموزش می‌دهد که چگونه به طور متفاوت‌تری از قبل با تفکرات و احساسات منفی خود بدون تمرکز به تغییر اعتقاد در مورد محتوای تفکر ارتباط یابد. به ویژه، MBCT به بیماران آموزش می‌دهد چگونه الگوی نشخواری، عادتی[۴] و خودکار ذهن را به محض شناسایی به الگوی متفکرانه[۵] و عمدی[۶] ذهن تبدیل سازند، به گونه‌ای که تفکرات و احساسات منفی از چشم انداز وسیع‌تری به عنوان رخدادهای ساده گذرنده در ذهن شناخته شوند. برجسته‌ترین موفقیت MBCT ارائه شیوه جدیدی برای پیشگیری از عود و برگشت افسردگی اساسی است. به علاوه این رویکرد راه‌های جدیدی برای توسعه بیشتر شناخت درمانی می‌گشاید (رحیمیان بوگر و یونسی ،۱۳۸۴).

بنیانگذاران شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با بررسی عوامل تاثیر رفتار درمانی شناختی در درمان افسردگی به این یافته دست یافتند که کار کردن مکرر با محتوای افکار و گرای‌های اجتنابی عادتی به تدریج موجب ایجاد تغییر در دیدگاه عمومی فرد در ارتباط با افکار و

۱- Ost

۲- Brown, K.

۳- Segal

۴- habitual

۵- mindful

۶- Intentional

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

هیجان می‌شود. به عبارت دیگر آنها پی بردن که رسیدن به نوعی ارتباط "تمرکززدایی شده" و توسعه چشم اندازی متفاوت نسبت به افکار و هیجان‌ها عامل اصلی تاثیر درمان‌های شناختی می‌باشد و همین عامل است که توانایی رها شدن از دام نشخوار فکری و عواقب چرخ‌های خلق پایین را از بین می‌برد (محمدخانی و همکاران ، ۱۳۸۴)

در ذهن آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی[۱] خود آگاه می‌شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن، یکی انجام دادن و دیگری بودن، یاد می‌گیرد ذهن را از یک شیوه به شیوه دیگر حرکت دهد که مستلزم آموزش راهبردهای رفتاری، شناختی، فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

همواره چیزی بیشتر از محتوای افکار، تجارب گذشته، احساس‌های بدنی، هیجانات و غیره در زندگی وجود دارد. این‌ها همه مسائل و موضوعاتی نیستند که ما را شامل می‌شوند. فوق العاده آزادانه و ساده‌انگارانه به نظر می‌رسد که این دیدگاه در تجارب ما وجود داشته باشد. به تدریج شرکت کنندگان می‌آموزند که این شیوه‌های جدید را متناسب زندگی روزانه خود به کار گیرند. آن‌ها به علت کسب دانش کافی می‌آموزند که در مورد اتفاقاتی که در زندگیشان رخ می‌دهد قضاوت نکنند. زمانی که من راه می‌روم، می‌دانم که راه می‌روم و یا زمانی که غمگینم غمگینی را احساس می‌کنم، گیج هستم و احساس ناراحتی می‌کنم، من می‌دانم که احساس غم می‌کنم و ناراحت و آشفته هستم و اینکه در زمان حال چه احساسی دارم و چه چیزی را در درون خود احساس می‌کنم.احساس نارضایتی فراوان نسبت به شرایط موجود در فرد شکل گرفته و خود این موضوع اندوه را در فرد افزایش می‌دهد. همچنین تصور آنچه فرد بدان تمایل ندارد (افسردگی) احساس قوی نیاز به تلاش برای اطمینان از اینکه این احساس اشتباه نیست را دو برابر می‌کند.

بدین ترتیب گویی افسردگی، احساس نیاز شدید به جلوگیری از هیجانات ناخوشایند و افزایش اطمینان از عدم بروز آن احساس است و بدین ترتیب در پی این زنجیره بی پایان نارضایتی ایجاد شده، فرایند نشخوار فکری که تلاش جهت حل مشکل است پدید می‌آید. در ذهن آگاهی بیشترین تلاش برای تغییر حل مشکل از طریق فرایند نشخوار فکری است چرا که این چرخه تاثیر ناخوشایند دائمی فراوانی دارد(ویلیامز و همکاران، ۲۰۰۷). موضوع جالب توجه آن است که مشکل فرد، دیگر هیجان واقعی برای موضوع پیش آمده نیست بلکه احساس ناراحتی و ناامیدی تشدید شده‌ای طی حالت ذهنیت در حال انجام است و توسط نشخوار فکری هنگام بروز چالش هیجانی خود به خود در ذهن فرد، فعال شده و شکل گرفته است.

ایسندراوس[۲] و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای تحت عنوان «مقایسه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاه در برابر برنامه ارتقا بهداشت برای بزرگسالان مقاوم به درمان افسردگی» پرداختند. هدف این مطالعه این بود که آیا شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش اثر بخشی داروهای ضد افسردگی برای بزرگسالانی که نسبت به دارو درمانی مقاوم هستند می‌شود؟ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تحت شرایط کنترل شده‌ی برنامه ارتقای بهداشت که ترکیبی از فعالیت‌های فیزیکی، حرکات کاربردی ،موسیقی درمانی و مشاور تغذیه‌ای که وجود داشت انجام می‌پذیرفت. شرکت کنندگان که دارای میانگین سنی بالای ۱۸ سال بودند در دو گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و برنامه‌ی ارتقا بهداشت قرار گرفتند. شرکت کنندگان به مدت یک سال در هفته‌های ۱-۷، ۸، ۲۴، ۳۶، ۵۲ از مورد ارزیابی قرار گرفتند نتایج نشان داد که استفاده از طرح پرسشنامه‌ی ۱۷ آیتمی‌همیلتون شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبودی آنها در نگرش‌ها و همچنین ارتقا کیفیت زندگی و نمرات شغلی آنها گشته است.

آموزشی ذهن آگاهی در چندین مطالعه به روی جانبازان نیز مورد استفاده قرار گرفت. نجاتی و همکاران (۱۳۹۰) از تکنیک‌های ذهن آگاهی به افزایش کیفیت زندگی جانبازان نابینا استفاده کردند. این مطالعه مقطعی- مقایسه‌ای در ۹۳ جانباز نابینای دو چشم کشور انجام شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی با ابعاد نشاط و سلامت روانی و با ابعاد درک کلی از سلامتی، ایفای نقش جسمی‌و ایفای نقش عاطفی ارتباط معنی دار داشت و با ابعاد فعالیت فیزیکی، فعالیت اجتماعی و درد جسمی‌روابط معنی‌دار نداشت.

موسوی مدنی، آتش‌پور و مولوی (۱۳۹۰) در بررسی تأثیر آموزش روش ذهن‌آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس اجباری در زنان شهر اصفهان نشان دادند که نتایج دال بر تأثیر آموزش روش ذهن‌آگاهی گروهی در بهبودی معنادار علائم کلی وسواس در مرحله پس‌آزمون و تداوم این بهبودی پس از یک دوره دو ماهه پیگیری بود.

۱- Mental gear

۲- Eisendrath

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی در درمان اضطراب و افسردگی موثر است و هم‌چنین با اثربخشی با درمان‌های شناختی - رفتاری نیز برابر است (مانی کاواسگار[۱] و همکاران، ۲۰۱۰).

نتایج مطالعه مروری ایوانووسکی و مالهی[۲] (۲۰۰۷) روی ۱۹۶۶ مقاله منتشر شده درباره مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مکانیسم‌های اثرگذاری این شیوه‌ها نشان داده است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیت مرزی، روان‌پریشی و رفتارهای خودکشی مؤثر می‌باشد. برخی از پژوهش‌ها مربوط به تاثیر پژوهش‌های مبتنی به ذهن آگاهی، به تاثیرات درمانی این روش درمانی روی کاهش علائم روان شناختی و کاهش مشکلات بیماران افسرده و اضطرابی پرداختند. در بررسی تاثیر ذهن آگاهی به علائم روان شناختی، استافین و همکاران (۲۰۰۶) با عنوان آموزش متمرکز به ذهن آگاهی و کاهش علائم روان شناختی به روی سه شرکت کننده دارای نشانه‌های روان شناختی (با سه ماه پیگیری) انجام دادند. نتایج آن‌ها نشان داد که آموزش ۱۰ روزه مراقبه ذهن آگاهی به کاهش پریشانی شخصی منجر شده است.

فرضیه اساسی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آن است که ذهن دارای دو حالت است: "ذهنیت بودن" و "ذهنیت انجامی" که از طریق آنها می‌تواند به پردازش تجربه بپردازد. هدف اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی این است که بیمار از اثرات بازفعال‌شدگی ذهنیت انجام‌از طریق "هدایت خودکار" آگاهی یابد و از طریق به کار گیری و ایجاد حالت "ذهن آگاهانه" در ذهنیت بودن بماند و به مشاهده افکار و احساسات خود از طریق انجام تمرنی‌های مکرر روی جهت‌دهی قصدمندانه توجه به یک شی خنثی برای مثال جریان تنفس، یا حس بدنی بنشیند(بائر،۲۰۰۳؛دیودونا،۲۰۰۹).

یک مهارت مهم برگرفته از MBCT این است که حالت ذهنی و درونی فرد را شناسایی کرده و امکان کسب مهارت‌های موثر جهت رهایی آگاهانه از آن حالت ذهنی برای فرد میسر می‌شود.

حالت ذهن انجام دادن[۳]

"حالت در حال انجام" وقتی مطرح می‌شود که ذهن تفاوت‌های بین عقیده فرد در مورد موضوعی که چیست و یا او می‌خواهد چگونه باشد یا نباشد را ثبت می‌کند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). اساساً حالت انجام دادن با راهبردهای مبتنی بر هدف که فرد در آن مشارکت دارد مرتبط است. وقتی شرکت کنندگان در دوئینگ مد قرار دارند، ممکن است واقعا از این موضوع آگاه نباشند. در دوئینگ مد، کارها در حالت خودکار به انجام می‌رسد. افکار به ذهن خطور می‌کنند، احساسات و هیجان‌ها ظهور می‌کنند و شما به طور ناخودآگاه به آنها واکنش نشان می‌دهید و کارهایتان را طبق آنها انجام می‌دهید. در دوئینگ مد،افراد در زمان حال نیستند زیرا به این فکر می‌کنند که در آینده چه رویدادهایی رخ خواهند داد یا اوضاع چگونه باید باشد، یا رویدادهای گذشته را دائم در ذهن خود دوباره پخش[۴]می‌کنند.(رشیدی شیراز، ۱۳۹۳).

در واقع دوئینگ مد ناآرام‌تر و ناراضی‌تر هستند، به نظریات غیرواقعی اکتفا می‌کنند، بر دنیای بیرونی تمرکز دارند، از تجربه‌های منفی پرهیز می‌کنند و هدف – محور هستند.

حالت ذهن بودن[۵]

بینگ مد ذهن همان چیزی است که ذهن آگاهی تلاش می‌کند پرورش دهد. هدف بینگ مد این است که هر چیزی را همان‌طور که در حال حاضر هست، بپذیرد. برخلاف باور عموم، وقتی دیگر تلاشی برای تغییر دادن شرایط نمی‌کنید، تغییر خود به خودی روی می‌دهد.

بینگ مد ذهن همان چیزی است که ذهن آگاهی تلاش می‌کند پرورش دهد. هدف بینگ مد این است که هر چیزی را همان‌طور که در حال حاضر هست، بپذیرد. وقتی دیگر تلاشی برای تغییر دادن شرایط نمی‌کنید، تغییر خود به خودی روی می‌دهد. بینگ مد ذهن همان چیزی است که ذهن آگاهی تلاش می‌کند پرورش دهد. هدف بینگ مد این است که هر چیزی را همان‌طور که در حال حاضر هست،

۱- Manikavasgar,V

۲- Ivanovski, Malhi

۳- Doing mode

4 - Replay

۵- Being mode

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

بپذیرد.وقتی دیگر تلاشی برای تغییر دادن شرایط نمی‌کنید، تغییر خود به خودی روی می‌دهد.کارل یونگ نیز می‌گوید: "تا چیزی را نپذیریم نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم".

در بینگ مد،افراد تمایل دارند احساسات یا هیجان های دردناک و ناخوشایند را بپذیرند بدون اینکه سعی در فرار از آنها کنند و متوجه می‌شوند که پرهیز از یک احساس یا هیجان صرفا باعث می‌شود حلقه آن به دور خودشان تنگ‌تر شود. بینگ همان احساس شخصیت افراد است، این احساس که که (چه کسی) هستند و چه هویتی دارند. خصوصیت اصلی بینگ پذیرش است، تمایل به بودن با هر چیزی که هست و وجود دارد. بینگ آرام، بی حرکت، و ساکن است. احساس درونی آگاهی، استنتاج، پذیرش، صلح و سکوت است که همیشه در پس دوئینگ وجود دارد.

دوئینگ عبارت است از فعالانه درگیر تجربه شدن به منظور تغییر دادن آن، بینگ یعنی دیدن تجربه همانطور که هست. این حالت، یعنی به دنبال راه‌حل نبودن، می‌تواند به احساس آرامش بیانجامد حتی زمانی که کارها بسیار دشوار باشند.

دوئینگ مد عبارت است از فعالانه درگیر تجربه شدن به منظور تغییر دادن آن، بینگ مد یعنی دیدن تجربه همان‌طور که هست. این حالت، یعنی به دنبال راه‌حل نبودن، می‌تواند به احساس آرامش بی انجامد حتی زمانی که کارها بسیار دشوار باشند.

کلید زندگی کردن به شیوه‌ای ذهن آگاه، تلفیق و یکپارچه‌سازی مدهای ذهنی بینگ و دوئینگ در زندگی است. شرکت کنندگان از مدلی که در حال حاضر دارند آگاه شوند و درست تصمیم بگیرند که کدام مد برای شرایطی خاص مناسب است. قبل از شروع حرکت باید بدانند که در کجای نقشه هستند. دوئینگ مد اهمیت بسیار زیادی دارد. باید برنامه‌ریزی کنند که می‌خواهند امروز چه کارهایی انجام دهند، چه خوراکی‌هایی بخرند، چطور با همکارشان برخورد کنند و وقتی کودکانشان شروع به بحث و جدل می‌کنند چه واکنشی نشان دهند. این فعالیت‌هاست که از آن ها یک انسان می‌سازد. اما همان طور بحث شد افراد نیاز دارتد مد ذهنی بینگ را با دوئینگ تلفیق کنتد تا کاملاً نسبت به زندگیشان هوشیار باشند.

وضعیت کلی برنامه

آموزش به شرکت کنندگان برای آگاهی بیشتر از تغییرات جزیی خلق است. از آنجایی که در دوره بهبودی نشانگان برجسته نیستند به شرکت کنندگان آموزش داده می‌شود که به نجوای درون خود گوش کنند.

ساختار کلی درمان MBCT طی هشت هفته در جلسات ۲-۲/۵ ساعته برنامه‌ریزی شده است که قبل از آن یک دوره مقدماتی جهت آشنایی و ارزیابی تشکیل می‌شود. برنامه ساختار یافته‌ای از تکالیف خانگی که شامل ۴۵ دقیقه تمرین روزانه، تمرین‌های رسمی و در برخی روزها تمرین‌های غیر رسمی ذهن آگاهی است و گاهی فرد به ثبت مشاهدات خود از تجارب روزانه‌اش می‌پردازد. بسیاری از برنامه‌ها شامل یک روز تمرین هدایت شده ذهن آگاهی در هفته ششم هستند که در طی آن روز حس ماندگاری از تمرین ذهن آگاهی را تجربه می‌کنند. تأکید کلی در نیمه اول برنامه، بر فراگیری عدم توجه به تجارب درونی است و اینکه آنچه را در برنامه رخ می‌دهد، مشاهده کنند.

آموزش‌های ارایه شده برای هر شرکت کننده از طریق ارایه رهنمودهای جلسه به جلسه و ضبط جلسات آموزشی، مرور تمرین‌های ذهن آگاهی در منزل هدایت و پشتیبانی می‌شود (کرین، ۲۰۰۹).

شکل جلسات

غیر از هفته اول هر جلسه با یک تمرین رسمی همچون (تمرکز بر بخش‌های مختلف بدن، حرکات هوشیارانه، یا تمرین مراقبه) آغاز می‌شود. در پی آن تجارب به دست آمده از تمرین‌ها و تکالیف خانگی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در خصوص شیوه‌های خاصی از ویژگی‌های اصلی ذهن آگاهی به بحث و گفت و گو می‌پردازند. به طور کلی یک تمرین یا جست و جوی گروهی وجود دارد که طی آن به بررسی موضوعات مطرح شده در هفته و نتیجه گیری تجربه شده در زندگی روزمره و چالش‌های زندگی مرتبط هستند از طریق فرایند آموزش یکپارچه می‌شوند. تمرین‌های کوتاه مدت ذهن آگاهی همچون تنفس سه دقیقه‌ای در فضای 3MBS هوشیار ماندن در هنگام پیاده‌روی موارد دیگری هستند که جهت حمایت از شرکت‌کنندگان و مدرس برای ایجاد ارتباط دوباره با یک تجربه کامل آگاهانه در برنامه گنجانده شده‌اند (کرین، ۲۰۰۹).

تمرین‌های رسمی‌و غیررسمی‌ذهن آگاهی

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی (مایندفولنس) شامل روش‌های بسیاری در آموزش آگاهیِ مایندفولنسی می‌باشد. برخی از این آموزش‌ها، تمرینات رسمی‌مراقبه هستند، که در آن‌ها شرکت کنندگان در برنامه آموزشی برای یک دوره زمانی ۴۵ دقیقه‌ای در سکوت می‌نشینند، در حالی‌که توجه خودشان را در مسیرهای خاصی هدایت می‌کنند. انواع دیگر تمریناتکوتاه‌تر یا با رسمیت کمتری می‌باشد که بر ذهن آگاهی در

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

زندگی روزمره تاکید دارند. در این تمرینات، شرکت‌کنندگان آگاهیِ خود را در فعالیت‌های روزمره‌ای همچون راه رفتن، حمام کردن، خوردن یا رانندگی کردن حفظ می‌کنند.

MBSRو MBCT، شامل هر دو حالت مراقبه رسمیو تمرینات غیررسمی‌می‌باشند. در حالیکه DBT[1]وACT[2]، اصولاً بر تمرینات غیررسمی‌یا کوتاه‌تر و هم‌چنین تمریناتی که در آن مهارت‌های اجزای ذهن آگاهی مورد تمرین قرار می‌گیرند، تاکید دارد.

علیرغم این تفاوت‌ها، چندین دستورالعمل عمومی نیز در بسیاری از تمرینات ذهن آگاهی رسمیو غیررسمی‌متداول است. اغلب، در این برنامه‌های آموزشی شرکت کنندگان را ترغیب می‌کنند تا به طور مستقیم بر روی یک فعالیتی همچون تنفس کردن، راه رفتن، یا خوردن تمرکز کنند و آن را با دقت مشاهده کنند. از آنها خواسته می‌شود متوجه این باشند که ممکن است توجه آنان به افکار، خاطرات، یا خیالاتشان پراکنده شود. از آنها خواسته می‌شود که هنگامی‌که این اتفاق افتاد،مختصرام توجه این گردندکه ذهن شان پراکنده شده است. هم‌چنین شرکت‌کنندگان را ترغیب می‌کنند تا اگرحس‌های بدنی یاحالت‌های هیجانی-عاطفی بروزکرد،به اینکه چه احساسی دارند، و این احساسات در چه جایی از بدن احساس می‌شوند و در نتیجه در طول زمان در حال تغییرند، توجه کنند (رشیدی شیراز،۱۳۹۳).

تمرین‌های رسمی

تمرین رسمی،مدیتیشن و ذهن آگاهی است که که زمان خاصی را در روز به آن اختصاص می‌دهیم.

تمرین جلسات مراقبه

مراقبه نشسته: تمرین مراقبه نشسته نیز از هفته دوم بعد آموزش داده می‌شود از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود روی صندلی و یا کف زمین بر روی یک بالتشک بنشینند و آگاهانه در یک وضعیت فعلی عمودی، صاف و آرام قرار بگیرند(بائر،۲۰۰۶).

ابتدا آموزش دهنده توجه را بر تنفس متمرکز می‌کنند موضوع این تمرین واضح و روشن است. اگر ذهن شما سرگردان شده به طور خلاصه به آنچه که ذهنتان به ذهنتان به آن معطوف شده به آن توجه کنید و سپس به آرامی‌توجه خود را به تنفستان برگردانید، بدون این که به شما بد بگذرد.آموزش دهنده چندین بار در طی ۳۰ دقیقه‌ای که مراقبه نشسته صورت می‌گیرد، به طور متنوعی یادآوری می‌کند که ببینند آیا توجهتان در این لحظه به تنفس است همین‌طور که به انتهای تمرین می‌رسم، دستورالعمل گسترش آگاهی به همه بدن شرکت‌کنندگان داده می‌شود(سگال، ویلیامز و تیزدل،۲۰۰۲).

طی تمرین، توجه عمداً بر جنبه‌های مختلف تجربه یعنی ذهن آگاهی از حرکت تنفس، احساسات بدنی، افکار و هیجانات هدایت می‌شود.

آموخته‌های جلسات مراقبه

این تمرین سبب یادگیری مسایل و موارد زیر می‌شود:

۱- پرورش بیشتر توانایی تجربه "بودن با" در درون بدن

در آغاز جلسات مراقبه، ما به جزییات خاص تجارب خود، همچون احساس تماس بدن با صندلی یا حرکت بدن حین تنفس توجه محدودی داریم. این تمرین ظرفیت توجه ما را افزایش می‌دهد و در نتیجه فرصت اندگی برای رگشتگی در ما باقی می‌ماند؛ این اقدام جدایی از حالت ذهنیت در حال انجام را برایمان تسهیل کرده و راهی جهت پرورش حالت ذهنیت بودن را در ذهن فرد می‌گشاید.

۲- توانایی ترکیب ویژگی‌های درونی ذهن آگاهی با تجربه کسب شده

طی جلسات مراقبه نشسته، هدف القای این تمرین با ایجاد حس پذیرش، آرامش و کنجکاوی دنبال می‌شود. ما می‌آموزیم که با مهربانی و پذیرش با هیجانات منفی خود روبه‌رو شویم این حس که "عیبی ندارد اگر حس خوبی نداریم" در ما شکل می‌گیرد این آگاهی به ما توانایی می‌دهد که به سمت کسب و درک تجربیات خود برویم نه اینکه از آن‌ها فرار کنیم و در نتیجه سبب می‌شود رفتارهای عادت شده در ما جهت اجتناب از چیزهایی که نمی‌خواهیم، تغییر کند (کرین،۲۰۰۹).

۳- آموزش آرام سازی و استقرار ذهن

در مراقبه نشسته ما مهارت،های بیشتری در توجه کردن به هدف ایجاد می‌کنیم یعنی ما شیوه جمع کردن و متمرکز کردن ذهن را می‌آموزیم. ایجاد توانایی آرام کردن ذهن مرحله‌ای برای آوردن توجه هشیار به دامنه گسترده‌ای از تجربه را فراهم می‌کند.

۴- توانایی برقراری رابطه جدید با تجربه

1-Dialectical Behavior Therapy

2-Acceptance and commitment therapy

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

هدف همه تمرین‌های ذهن آگاهی گسترش یک تمرکززدایی در ارتباط با تجربه است. طی مراقبه نشسته، امکان برقراری رابطه مستقیم و عمیق باتجربه را پرورش می‌دهیم و تجربه حسی با زمان حال را آشکار می‌کنیم در حالی‌که می‌دانیم چه کاری انجام می‌دهیم، بنابراین بینش خود را از دست نمی‌دهیم (کرین،۲۰۰۹).

۵- ادراک چگونگی عملکرد ذهن

تجربه مداوم مراقبه نشسته راهی برای درک عمیق‌تر ماهیت ذهن می‌گشاید. طی تمرین به الگوهای تکراری اعمال و واکنش‌های ذهن(افکار و هیجانات) و بدن(تکانه‌ها، بیزاری و منقبض شدن) پی می‌بریم. تجربه منظم تمرین به این شکل امکان شناخت الگو و فرایندهای زیر بنایی که محتوای تجربیات ما را می‌سازند فراهم می‌آورد.

تمرین وارسی بدن[۱]

آموخته‌های ناشی از وارسی بدن

۱- برقراری ارتباط با تجربه مستقیم احساسات بدنی

هدف ما از اجرای این تمرین پرورش توانایی برای آگاهی یافتن از احساس‌هایمان و جست و جوی دقیق آن‌ها به همان شکل که هستند، می‌باشد به گونه‌ای که توجه روی یک قسمت از بدن و بعد طرف دیگر آن متمرکز می‌شود. این امر کمک می‌کند که ما به زمان حال بیاییم و بدن در زمان و مکان حاضر مسایل را تجربه می‌کند. به جای آنکه از بدن خود فاصله داشته باشیم یا در مورد آن فکر کنیم، وارسی بدن، تجربه‌ی "بودن با بدن" را به طور مستقیم ممکن می‌سازد. این روش می‌تواند به ما کمک کند که ارتباط بالقوه‌ای با تجربه بدنی خود و احساس راحتی نسبت به هدف‌هایمان داشته باشیم.

۲- قصدمندی درباره اینکه کجا و چگونه توجه‌مان را متمرکز کنیم

وارسی بدن به ما کمک می‌کند که یاد بگیریم روی یک موضوع متمرکز شویم(کابات زین،۲۰۰۵) و توجه‌مان را بر آنچه که می‌خواهیم حفظ کرده و قادر باشیم به راحتی توجه خود را با تجربه آن درگیر کرده یا از آن دور سازیم و بر قسمت دیگری از بدن متمرکز کنیم.

۳- برقراری ارتباط ماهرانه با آشفتگی ذهنی

طی تمرین وارسی بدن می‌آموزیم که به سادگی حواسمان را از جایی که بدان جلب شده به آرامی‌به سمتی که قصد داریم، بازگردانیم. تاثیر تمرین مکرر توجه، تصدیق و برگرداندن توجه به بدن خود امری مهم است. ما یاد می‌گیریم که می‌توانیم حواس پرتی خود را کنار بگذاریم و چگونه نسبت به آن‌ها واکنش نشان داده و یا آن را تحلیل کنیم.

۴- بگذاریم امور همان‌گونه که هستند، درک شوند

تمرین تجربه احساس‌های جسمی‌به ما می‌آموزد که چنین تجارب گسترده‌ای داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که این تجارب چگونه برای ما مشکل ایجاد می‌کند. هم‌چنین این امکان را فراهم می‌آورد که درتجارب‌مان به عقب برگردیم و انتخاب‌های آگاهانه‌ای درباره تجارب خود داشته باشیم . (کرین،۲۰۰۹).

۵- رهایی از دوئینگ مد و ورود به بینگ مد. از طریق اسکن کردن بدن به مرور زمان از دوئینگ مد و حالت اتوپایلوت[۲] ذهن فاصله می‌گیرد و به سمت بی‌ئینگ مد می‌روید که هدفش این است که هر چیزی را همان طور که هست ببینند.

۶- آموزش توجه. در زمان اسکن کردن بدن بین توجه متمرکز و نامتمرکز در رفت و آمد هستید.. اسکن بدن به ذهن یاد می‌دهد تا بتواند در لحظه حالت توجه خود را تغییر دهد و از توجه همراه با جزئیات به سمت توجه وسیع‌تر و با بعد بیشتر حرکت کند. در عبارت دیگر، با تمرین اسکن بدن توانایی بیشتری در زوم کردن روی تجربه و دور شدن از آن دارید.

۷- رها کردن هیجان‌های محبوس شده در بدن. اسکن بدن به شما کمک می‌کند تا هیجان و تنش محبوس شده را آزاد کنید. برخی مراجعین سال‌ها از نوعی ناخوشی فیزیکی رنج می‌برند که از طریق تمرین مداوم مدیتیشن اسکن بدن بهبود یافت.

- استفاده از بدن به عنوان وسیله سنجش هیجان. تمرین اسکن بدن و آگاه شدن از بدن این قابلیت را در شما پرورش می‌دهد تا نسبت به عکس‌العمل‌های بدن در شرایط مختلف و در طول روز حساس‌تر باشید.

۱- Body Scan

2-**A**utopilot

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

فضای تنفس سه دقیقه‌ای[۱]3mbs

فضای تنفس سه دقیقه‌ای یک "مراقبه کوچک" است که تمام محتوای برنامه، همچنین عناصری که در جلسات مراقبه کامل موجود است در این تمرین وجود دارد و هدف اصلی آن حمایت از ترکیب این تمرین در بافت زندگی روزمره است.

این تمرین سه مرحله دارد:

۱- آگاهی[۲]: خروج از هدایت خودکار، بازشناسی و تصدیق تجربه فعلی فرد. راست و استوار در صندلیتان بنشینید اگر ممکن است چشم‌هایتان را ببندید و از خودتان بپرسید الان چه افکار واحساس‌ها و حس‌های بدنی را تجربه می‌کنم؟

تجربه‌تان را بشناسید و تجربه کنید حتی اگر ناخوشایند باشد.

۲- جمع‌آوری[۳]: توجه به احساس‌های تنفسی در یک محل خاص بدن. سپس توجهتان را کاملاً بر تنفستان برگردانید به هر دم و بازدم یکی پس از دیگری توجه کنید تنفستان مثل گذرگاهی است که شما را به زمان حال می‌آورد. تنفس موج شما را به حالت آگاهی و آرامش می‌آورد.

۳- بسط[۴]: توجه به بدن به عنوان یک کل با استفاده از احساسات خاص ایجاد شده به هنگام تنفس به صورت یک اهرم در حال یکه دامنه تجارب ادراک شده را گسترش می‌دهید.

این تمرین به شکل زیر یادگیری را پشتیبانی می‌کند:

3MBSمبحث مهمی‌است که از ادغام یادگیری و تجربه تمرین‌های رسمی‌در زندگی روزمره حمایت و پشتیبانی می‌کند. دیدگاه گسترده‌تری را نشان می‌دهد که ممکن است در تمرین‌های بزرگ‌تر تجربه شده باشند و یک ابزار عملی جهت یادگیری و به کارگیری این تمرین در مشکلاتی که به وجود می‌آیند، را فراهم می‌آورد. اغلب ذهن آگاهی در روند زندگی روزمره از بین می‌رود و 3MBSفرصتی جهت برقراری ارتباط دوباره با این منبع اطلاعات مهم راجع به خویشتن در هر فرد فراهم می‌کند.

آموخته‌های حاصل از 3MBS

۱- ایجاد انعطاف‌پذیری در توجه به اثرات مختلف در سراسر این برنامه، شرکت کنندگان می‌آموزند که انعطاف‌پذیری و قصدمندی را به گونه‌ای در خود پرورش دهند که توجه را در آن‌ها برانگیزد.

۲- دست‌یابی به شیوه‌های متفاوت ارتباط این تمرین با تجارب زندگی روزمره. در زیر به هر یک از این‌ها به طور مفصل و تک تک خواهیم پرداخت.زمانی که ذهن در فشار قرار می‌گیرد بسیار ساده از یاد می‌برد که راه‌های مختلفی برای انتخاب شیوه عملکرد در قبال تجربیات وجود دارد. 3mbsبه ما کمک می‌کند تا راه مناسب را دیده و انتخاب کنیم(سگال و همکارانش،۲۰۰۲).

یوگای هوشیارانه: تمرین حرکات به شکل هوشیارانه[۵]

لغت "یوگا" در زبان سانسکریت به معنی "پیوند دادن" است و اشاره به وصل شدن و اتحاد ذهن و بدن دارد. یوگا شکلی از هوشیاری است و اگر به صورت منظم انجام شود الگویی بی‌نظیر برای ذهن و بدن برای افرادی خواهد بود که در آرزوی دستیابی به سطح بالاتری از سلامتی هستند(کابات-زین،۱۹۹۲).

حرکات هشیار به آرامی‌انجام می‌شوند، و فرد لحظه به لحظه تنفس و احساساتی که رخ می‌دهد آگاه است. اساساً در این تمرینات از حالت‌های‌هاتها یوگا استفاده می‌شوند. به شرکت کنندگان در آغاز و سراسر تمرین راهنمایی روشن و دقیقی برای روش‌های کار کردن با محدوده‌های جسمانی داده می‌شود. در حین تمرین توصیه می‌شود آگاهی لحظه به لحظه خود را حفظ کنید، برای رسیدن به چیز خاصی تقلا نکنید و فقط بگذارید همانی باشید که هستید بدون آنکه در مورد خودتان قضاوت کنید. یوگای هوشیارانه شامل کشف محدودیت‌های خود و مجبور نکردن خود به فراتر رفتن از مرز این محدودیت‌هاست. در مقابل باید سعی کرد در این مرز باقی ماند و نفس کشید. این کار مستلزم احترام گذاشتن به "پیامی" است که بدن به فرد می‌دهد در خصوص اینکه چقدر کشیدگی را حفظ کنیم، اینکه کجا و چطور

۱- Three Minute Reathing Space

۲- Awareness

۳- Gathering

4-Expansion

۵- Meditation in motion

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

حرکت را تغییر دهیم، یا اینکه چه زمان تمرین را متوقف کرده چه زمان به خاطر شرایط خاص خود از یک وضعیت بدنی پرهیز کرده و اصلا آنرا انجام ندهیم(بائر،۲۰۰۶).

یوگا شامل وضعیت بدنی‌ای است که به شکلی هوشیارانه و با آگاهی از تنفس انجام می‌شود. این وضعیت‌ها را می‌توان به سادگی آموخت و در صورت تمرین منظم تاثیری برجسته بر جای خواهد داشت. تمرین منظم انعطاف پذیری اسکلتی-عضلانی، نیرومندی و تعادل را افزایش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند حالاتی از آرامش و آگاهی عمیق را تجربه کند(کابات-زین،۱۹۹۲).

آموخته‌های حاصل از تمرین‌های حرکتی ذهن آگاهی

۱- **یادگیری(مجدد) اینکه چگونه ما توجه‌مان را به تجربه بدنی در هر لحظه جلب می‌کنیم**:مانند وارسی بدن و جلسات مراقبه، هدف از تمرین‌های حرکتی این است که ما یاد بگیریم به واقعیت تجربه در لحظه، هنگام توجه به احساسات بدنی خود نزدیک شویم. این تمرین سبب می‌شود که ما احساس بدنی‌مان را تجربه کنیم و توجه خود را از فرایندهای نشخوار فکری برگیریم. بسیاری از شرکت‌کنندگان درمی‌یابند که احساساتی که طی تمرین‌های حرکتی ایجاد می‌شوند به راه‌های واقعی و مشخص تجربه حسی اشاره دارند.

۲-**آگاهی از تجربه بدن در حال حرکت**: تمرین هوشیارانه حرکات می‌تواند پلی بین تجربه عملی و زندگی روزانه از طریق تجربه حرکت بدن ایجاد کنند. بدین ترتیب این تمرین می‌تواند در تجارب حرکتی هر روزه یک فرد به راحتی وارد شود. راه رفتن و پیاده‌روی هوشیارانه به ویژه جهت احساس و ادراک رابطه میان هدف تمرین و به کار گیری آن در زندگی روزانه مفید است.

۳-**توجه به تجارب و فرایندهای زندگی از طریق حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن**: کسب تجربه طی فرایند تکرار، تمرین‌های عملی حرکتی می‌تواند موارد مشابهی، شبیه آنچه در زندگی روزمره با آن رو به رو می‌شویم را برایمان پیش آورد.

۴- **توجه به تمایلات عادتی که ما انجام می‌دهیم**: درگیر شدن با تمرین‌های حرکتی به صورت آهسته، هوشیار و بیدار به فرد این امکان را می‌دهد که شاهد عادت‌های ناخودآگاه خود که علت بیشتر مشکلات وی در عمرش بوده و در زندگی وی دخیل هستند، باشد

۵-**کشف روش‌های جدید رویارویی با مشکل**: تمرین‌های حرکتی ما را دعوت می‌کند تا با روش‌های خاصی بر محدودیت‌های جسمی‌غلبه کنیم: وقتی با انجام حرکتی کشش به ناتوانی‌های خود واقف می‌شویم. به نفس کشیدن و محدودیت آن آگاه می‌شویم و در فضای خلاقانه با بدن خود مدارا کرده و آن را هدایت می‌کنیم(کابات زین،۱۹۹۰).

و "این فرایند، آگاهی عمیق و حساسیت بالایی را نسبت به خودمان در ما ایجاد می‌کند و ما با توجه به محدودیت‌هایی که لمس و تجربه کرده‌ایم در محدوده آنچه قادر به انجام آن در لحظه هستیم، فعالیت می‌کنیم" (ملکو میر،۲۰۰۰).

۶-**تجربه کار با پذیرش زمان حال**: ما تمرین می‌کنیم که بدنمان را همان‌گونه که آن را در زمان حال و از یک لحظه به لحظه بعد می‌یابیم، بپذیریم. در این روش ما می‌توانیم به شیوه‌هایی دست یابیم که به آنچه در لحظه رخ می‌دهد، احترام بگذاریم و خودمان را برای افزایش مسئولیت و انتخاب فعالانه راه‌های حمایت از خود، توانمند سازیم.

خوردن یک کشمش با آگاهی[1]

تمرین دیگر عملی ذهن آگاهی در جلسه اول بر اساس برنامه‌ای به نام خوردن کشمش، به آرامی و آگاهانه، تنظیم شده است. این هدف از پیش تعیین شده و آگاهی حاوی پیامی است که به ما نشان می‌دهد مراقبه تنها در خصوص تجارب غیر عادی و مرموز به کار گرفته نمی‌شود بلکه درباره زندگی روزمره نیز به کار می‌رود. مدرس با ظرف کشمش در دستانش در کلاس دور می‌زند و قاشق در دست به هر یک از شرکت‌کنندگان دانه‌ای کشمش می‌دهد.آن‌ها به این جلسه دعوت شده‌اند تا دریابند که این فقط یک کشمش است و نه چیز دیگر و همچون کودکی که با اولین تجربه خود روبه رو می‌شود با تجربه خوردن کشمش رو به رو شوند. به دلیل گرایش به کنجکاوی و علاقه، شرکت کنندگان از زوایای متفاوت راهنمایی می‌شوند، تا با نگاه جدیدی نسبت به مقوله خوردن کشمش از طریق حواس پنج گانه آن را درک کنند. نگاه به این مقوله از زوایای مختلف نشان می‌دهد که چگونه نور از آن عبور می‌کند، در آن حفره ایجاد می‌کند و سایه‌ای را بر رویش می‌اندازد. حس آن با انگشتان و لب‌ها و بعد چشیدن آن با زبان و دندان‌ها و استشمام آن و شاید توجه به بزاق به وجود آمده از خوردن آن و گوش کردن به صدای حرکت آن در بین انگشتان دست و شصت و بردن آن نزدیک گوش و در نهایت در داخل دهان گذاشتن و آن‌را به آهستگی جویدن و مزه مزه کردن، این را به ما نشان می‌دهد که هسته اصلی مزه کشمش در جای جای دهان درک

1-Eatingraisinswithawareness

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

می‌شود و در آخر حسی که ار باقی مانده طعم آن باقی می‌ماند در هنگام بلعیدن آن ایجاد می‌شود. این امر انگیزه قوی و مشوق خوبی جهت آگاهی از جوانب مختلف یک تجربه، برای افراد می‌شود. خیلی از مردم فقط خوردن و بلعیدن غذا را متوجه می‌شوند، قبل از اینکه به یک انتخاب آگاهانه درست برسند.

در گفت و گوی گروهی که مدرس ترتیب می‌دهد شرکت‌کنندگان به، به اشتراک گذاشتن، تجربه حسی مستقیم خود که در طول تمرین کسب کردند دعوت می‌شوند.

شاید در شرکت کنندگان این سوال پیش آید که این تجربه با شیوه معمولی خوردن کشمش(که اغلب به صورت یک مشت پر است) چه تفاوتی دارد. مدرس به گروه کمک می‌کند تا شواهدی در مورد طبیعت ذهن از طریق این تجربه به وضوح درک کنند.

آموخته‌ها در تمرین خوردن کشمش

در مجموع شرکت‌کنندگان به چهار اصل یادگیری در تمرین خوردن کشمش پی می‌برند که عبارتند از:

۱- تجربه‌ای متفاوت بین آگاهی متفکرانه و هدایت خودکار افکار وجود دارد.

۲- اغلب در هدایت خودکار توجه ما چگونه است.

۳- توجه به این نکته که چگونه توجه هوشیارانه می‌تواند چیزهایی را که در گذشته ندیده‌ایم، برایمان آشکار کند و حتی می‌تواند این تجربه را تغییر دهد.

۴- فهمیدن این نکته که چگونه ذهن با اطلاعات حسی سریع ارتباط برقرار می‌کند.

همه این موارد به ترتیب مورد بررسی قرار می‌گیرند. (کرین،۲۰۰۹).

تمرین‌های غیررسمی‌ذهن آگاهی در زندگی روزمره

- تمرین ذهن آگاهی به عنوان یک فرایند پژوهشی مستلزم این است که همه چیز به شکلی خاص تنظیم شده باشد. حالت ذهنیت در حال انجام عادات ذهنی و امیالی که بررسی می‌کنیم، قویاً موضوعی هستند که برای درک واضح آن‌ها بایست شرایط ویژه‌ای وجود داشته باشد.

از ابتدای آموزش برنامه هشت هفته‌ای، بخشی از آموزش از طریق تمرین‌های خانگی صورت می‌گیرد که طی آن به فعالیت‌های روزمره توجه دقیقی می‌شود. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا از میان فعالیت‌های روزمره خود، فعالیتی را برگزینند به طور مثال فعالیت‌های همچون دوش گرفتن، مسواک زدن، خواندن کتاب برای بچه‌ها، شستن ظرف‌ها، غذا درست کردن یا سرکار رفتن. سپس از آن‌ها خواسته می‌شود تا این فعالیت را با سرعت همیشگی انجام دهند و به هنگام انجام این فعالیت‌ها در طول هفته به تجربیات حسی لحظه به لحظه خود، توجه دقیقی داشته باشند. هفته بعد از آن‌ها خواسته می‌شود که همین شیوه را در خصوص فعالیت‌های روزمره دیگر خود انجام دهند. (کرین،۲۰۰۹).

طرح جلسات درمانی

جلسه اول: آشنایی

تکالیف جلسه: هدایت خودکار؛ تعیین اصول و قواعد دوره و مرزهای آن؛ شرکت کننده خود را معرفی می‌کند (درباره آنچه که او را به شرکت در مداخله‌تر غیب کرده و آنچه از فرآیند مداخله می‌خواهد صحبت می‌کنند)

تمرین‌های جلسه: خوردن یک کشمش همراه با ذهن آگاهی، تامل وارسی بدنی.

تمرین خانگی: یک تامل وارسی بدنی ۴۵ دقیقه‌ای .معطوف کردن توجه به فعالیت روزمره‌ای همچون دوش گرفتن در هر روز خوردن یک وعده غذا در طول یک هفته توام با حالت ذهن آگاهی.

جلسه دوم: مقابله با موانع

تمرینات جلسه: تامل وارسی بدنی، ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی، معطوف کردن توجه به یک فعالیت روزمره به شیوه ای متفاوت ثبت گزارش روزانه از تجربه یک رویداد خوشایند.

جلسه سوم: ذهن آگاهی بر روی تنفس (و بر بدن در زمان حرکت)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

تمرینات جلسه: حرکت با حالت ذهن آگاهانه «تمرین تنفس و کشش» انجام حرکت کششی و تنفس با حالت حضور ذهن و به دنبال آن انجام تامل در وضعیت نشسته متمرکز بر آگاهی از تنفس و بدن. این تمرین‌ها می‌توانند با یک تمرین کوتاه ذهن آگاهی دیداری یا شنیداری آغاز شوند.سه دقیقه فضای تنفس.

تکالیف جلسه: شناسایی و ثبت تقویم تجربه‌های خوشایند- یا ثبت تجربه‌های ناخوشایند که در هفته چهارم مورد کاوش قرار می‌گیرد.

تمرین خانگی: تمرین تنفس و کشش در روزهای اول، سوم و پنجم هفته، تمرین حرکت با حالت ذهن آگاهانه در روزهای دوم، چهارم، ششم یک هفته.

ثبت گزارشی از تجربه یک رویداد ناخوشایند.

انجام تمرین سه دقیقه فضای تنفس سه بار در هر روز

جلسه چهارم: ماندن در زمان حال

تمرین‌های جلسه: پنج دقیقه حضور ذهن دیداری یا شنیداری

تامل در وضعیت نشسته (آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار و آگاهی‌های بدون جهت‌گیری خاص)

فضای سه دقیقه‌ای تنفس - معرفی این روش به عنوان راهبردی مقابله‌ای برای استفاده در زمان‌هایی که شرایط احساسات دشواری را بر می‌انگیزاند،راه رفتن با حالت حضور ذهن.

تکالیف جلسه: شناسایی آن چه تجربه‌های ناخوشایند محسوب می‌شوند.

تعریف قلمرو افسردگی - یا حوزه دیگری که مشکل اعضا می‌باشد مانند خستگی مزمن، استرس و ....

تمرین خانگی: تامل در وضعیت نشسته

فضای سه دقیقه‌ای تنفس- طبق روال قاعده‌ای (سه بار در یک روز)

فضای سه دقیقه‌ای تنفس- به عنوان راهبردی مقابله‌ای (در زمان‌های تجربه احساسات ناخوشایند)

جلسه پنجم: پذیرش و اجازه/ مجوز حضور

تمرین‌های جلسه: تامل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس و بدن؛ تاکید بر چگونگی واکنش‌دهی به افکار، احساسات و حس‌های بدنی ایجاد شده؛ معرفی یک حالت دشوار در تمرین و کاوش اثراتش بر روی بدن و ذهن و سه دقیقه فضای تنفس.

تکالیف جلسه: خواندن شعر میهمان خانه اثر مولانا و شناسایی مضمون آن در جلسه، تمرین بر روی کاوش الگوهای عادتی واکنش و کاربرد بالقوه مهارت‌های حضور ذهن برای تسهیل پاسخ‌دهی بیشتر به تجربه زمان حال.

تمرین خانگی: تامل در وضعیت نشسته

سه دقیقه فضای تنفس- طبق روال قاعده‌ای (سه بار در هر روز)

سه دقیقه فضای تنفس- به عنوان راهبرد مقابله‌ای

(در هر زمانی که شما پی به وجود احساسات ناخوشایند بردید)

(پس از انجام تمرین جهت کاوش راهی برای گشایش «دری به سوی بدن»)

جلسه ششم: فکرها نه حقایق

تمرین‌های جلسه: تامل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس و بدن-به اضافه معرفی مشکل مربوط به تمرین و پی بردن به اثراتش بر روی بدن و ذهن

سه دقیقه فضای تنفس

تکالیف جلسه: تمرین خلق‌ها، افکار و دیدگاهی جایگزین

مشخص کردن نشانه‌ای برای عود که ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد و برنامه‌ای عملی برای مقابله با آن، آماده کردن شرکت کنندگان برای پایان دوره.

تمرین خانگی: ۴۰ دقیقه انجام تمرین روزانه - کار کردن با ترکیب متفاوتی از سه تمرین اصلی؛ آگاهی‌یابی با به کارگیری دامنه‌ای از تمرین‌های کوتاه‌تر، آگاهی‌یابی از طریق انجام تمرین با و بدون استفاده از سه دقیقه فضای تنفس-طبق روال قاعده‌ای (سه بار در هر روز)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

سه دقیقه فضای تنفس-به عنوان راهبردی مقابله‌ای (در زمان تجربه احساسات ناخوشایند)و به عنوان اولین گام در توسعه نگرشی گسترده‌تر در ارتباط با افکار، بازگشایی در به سوی فکر، تعمق و کار بیشتر بر برنامه عملی پیشگیری از عود شخصی.

جلسه هفتم: چگونه می‌توانیم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟

تمرین‌های جلسه: تامل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکارو هیجان‌ها، سه دقیقه فضای تنفس و طرح مشکلی که در انجام تکلیف به وجود آمده و پی بردن به اثرات آن بر بدن و ذهن.

تکالیف جلسه: پی بردن به روابط بین فعالیت و خلق

آماده کردن فهرستی از فعالیت‌های روزانه و تعیین اینکه کدامیک کسالت‌آور یا روحیه‌بخش است و کدامیک حسی از تسلط یا لذت را در فرد ایجاد می‌کند.

شناسایی نشانگان عود و توسعه راه کارهایی برای مقابله با تهدید به عود/ بازگشت مجدد.

تمرین خانگی: گزینش الگویی از تمامی‌انواع مختلف تمرین‌ها که بتوان پس از پایان برنامه آن را ادامه داد.

فضای تنفس- بر طبق روال قاعده‌ای و به عنوان راهبردی مقابله‌ای؛ پس از تمرین کشف راهی برای بازگشایی دری به انجام عمل ماهرانه، توسعه سامانه هشدار دهنده اولیه برای تشخیص عود، توسعه برنامه عملی که بتوان در مواجهه با پایین آمدن خلق از آن استفاده کرد.

جلسه هشتم: استفاده از آموخته‌ها برای کنار آمدن با وضعیت‌های خلقی در آینده

تمرین‌های جلسه: تامل وارسی بدنی

به پایان رساندن تامل

تکالیف جلسه: مروری بر سامانه‌های هشدار اولیه و برنامه‌های عملی که برای استفاده در زمان‌هایی که خطر عود بالاست توسعه داده شده‌اند.

مروری بر کل آنچه در دوره گذشت - چه چیزهایی در زندگیتان بیشترین ارزش را برایتان داشت که انجام این تمرین‌ها توانست به شما در رسیدن به آنها کمک کند؟

بحث درباره چگونگی حفظ نیروی حرکتی که در تمرین‌های رسمی‌و غیر رسمی‌توسعه داده شد.

ارائه پرسشنامه‌هایی به شرکت کنندگان برای انعکاس نظرات خود درباره دوره

تمرین خانگی: انتخاب برنامه‌ای برای تمرین خانگی که بتوان آن را تا ماه بعد ادامه داد (ایده‌آل است که این برنامه در جلسه‌های پیگیری مرور شود). (محمدخانی و همکاران ، ۱۳۸۴)

بحث و نتیجه گیری

در قلب ذهن آگاهی نوعی تناقض وجود دارد. در تعامل با مسائل روزمره زندگی در حالی که به عقب بازگشت کرده و آن را مرور می‌کند، بایست به طور همزمان فرد شاهد آنچه که در حال رخ دادن نیز هست، باشد. این موضوع خود نمودی از حاکمیت کنجکاوی و تفکر بدون قضاوت را به او می آموزد.شرکت کنندگان به طور خاص در این درمان تجارب منفی را از ذهن خود دور نمیریزند و یا با آن‌ها"خصمانه" برخورد نمیشود بلکه به جای آن تجربیات تلخ خود را تصدیق کرده و به آن‌ها اجازه بروز داده و یا بدان‌ها باز می‌گردند تا با تجربه مستقیم آن همراه شوند. در این روش افراد ارتباط متفاوتی با تجربیات خود برقرار می‌کنند به گونه‌ای که به طور هم زمان آنچه را که در لحظه رخ می‌دهد تجربه و مشاهده می‌کنند. فرایند تفکری که شرکت‌کنندگان در این درمان آن را می‌آموزند، برای برقراری ارتباط میان افکار، رخدادها و پیامدهای آن در ذهن افراد طی تمرین‌های علمی و رسمی ذهن آگاهی و در دو مرحله برنامه ریزی شده است.

اولین هدف آموزش ذهن آگاهی، ارائه آن به عنوان ابزاری جهت هدایت افراد آسیب پذیر نسبت به افسردگی و همچنین افرادی که سابقه عود افسردگی دارند، است. چرا که این درمان نوعی تلاش آزمایشی و روشی ساده جهت تمرکز زدایی یا متوقف سازی عود افکار مرتبط با افسردگی در این افراد بود. تجزیه و تحلیل آن‌ها از افسردگی و مهارت‌های بازدارنده آن توسط اشخاص که طی دوره‌های افسردگی در درمان شناختی-رفتاری(CBT) حضور داشتند، به طور کلی مفید بود و بر ذهن این افراد نیز تاثیرات متفاوتی گذاشته بود. شرکت کنندگان دیگر به طور کامل و طولانی مدت در افکار خود غرق می‌شدند و قادر بودند که به طور وسیعتری از دیدگاه گسترده‌تر به موضوعات مختلف بیندیشند. این مهارت که به طور ضمنی قبلا از طریق درمان شناختی-رفتاری(CBT) در رابطه با افکار منفی تجربه شده بود در

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی (MBCT) نیز به طور واضح مرتبط با تمام تجارب کسب شده مدنظر قرارمی‌گیرد. طی تمرین‌های عملی ذهن آگاهی برای بیشتر شرکت کنندگان مورد تجربه قرار می‌گیرد . طی تمرین‌های عملی ذهن آگاهی برای بیشتر شرکت کنندگان تجربه مستقیم ادراک افکارشان در این شیوه جدید اغلب با احساسی زود گذر و لحظه‌ای همراه خواهد بود. با این حال آن بینش عمیق ایجاد می‌شود. قابل توجه است که چگونه فرد طی احساس رهایی لحظه‌ای و کوتاه مدت، قادر به شناسایی و جداسازی افکار خویش، به خصوص افکاری که واقعی است و نه «آنهایی که زاییده ذهن فرد هستند، خواهد بود. بازشناسی ساده افکاری که می‌توانند آن ها را از واقعیت تحریف شده جدا سازد، اغلب بدون هیچ دشواری ایجاد می‌گردد و امکان دریافت اطلاعات دقیق‌تری برای مدیریت مناسب‌تر در زندگیشان را به آن ها خواهد داد(کابات زین،۱۹۹۰).

افکار چرخشی نوعی دلمشغولی خاص برای انسان‌ها هستند. این چرخش‌های فکری، توجه را به خود جلب می‌کند و به هستی افراد تا زمانی که حل و فصل گردد یا فکر دیگری به جهت قدرت بیشتر به ذهن خطور کرده و جای آن‌ها را بگیرد، رنگ و طعم میدهند. روشن و تاریک شدن آگاهی به طور همزمان در یک لحظه برای آن‌ها رخ می‌دهد. این فعالیت در حالت ذهنیت در حال انجام تجربه می‌شود و خواست‌های فرد را برطرف نمی‌سازد بلکه آنچه که در حالت ذهنیت در حال انجام رخ می‌دهد، را طراحی می‌کند.

استفاده از دوئینگ مد در مورد مشکلات هیجانی اصلا مفید واقع نمی‌شود. تلاش برای خلاص شدن از هیجان‌ها یا سرکوب کردن آن‌ها ممکن است در کوتاه مدت مؤثر به نظر برسد، اما پس از مدتی آن هیجان‌ها دوباره بروز پیدا می‌کنند. بینگ مد حالت بسیار سودمندتری برای درک هیجان‌ها، به خصوص هیجان‌های منفی در ذهن است(بخش "کنترل هیجان‌ها با استفاده از بینگ مد").

توجه و آگاهی انسان‌ها به طور عمده یا بر گذشته و یا آینده متمرکز شده است.شرکت کنندگان نیز تنها بدون احساس تجارب درونی و با توجه به تجارب محیطی اطراف به آن‌ها توجه می‌کنند.با این حال می‌توانند در حالت انجام، در حال انجام دادن فعالیتی باشند، در حالی که ذهن در فعالیتی دیگر درگیر شده باشد و یا بخواهد درگیر شود.

بنابراین توصیف آنچه ما "حالت ذهنیت در حال انجام" می‌گوییم توصیف حالتی از ذهن است که بر چگونگی درگیری ذهنی ما با موضوعی که ناشی از تماس ما با درون خود و مرتبط با محیط است، شکل می‌گیرد و در مجموع تفکر ما را در برمی‌گیرد. (کابات زین،۲۰۰۳).

امروزه کاربرد راهبردهای التقاطی، بیانگر اثربخشی بیشتر مداخله‌هاست (بل و روش فورس[۱]، ۲۰۰۸). در دهه‌های اخیر، شواهدی در مورد تاثیر مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی روی سلامت روان شناختی فراهم شده است که این پژوهش‌ها، بین افزایش سطح ذهن آگاهی و بهبود عملکرد روان شناختی، ارتباط وجود دارد (نیکلیسک و کوپیرز[۲]، ۲۰۰۸).

در این مقاله شواهد بسیاری در مورد اثرات ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر اختلالات و مفاهیم روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت.همچنین پژوهش هایی که در این مقاله مورد بررسی قرار گرفتند برای درمانگران و روانشناسان بسیار مفید خواهد بود.درمان مشکلات و اختلالات روانشناختی در مراجعین و بیماران به شیوه ای جامع میتواند تاثیرات شگرفی بر بهبود علائم و کاهش مشکلات آن ها داشته باشد.از آنجا که درمان ذهن آگاهی جزو درمان های موج سوم میباشد و در ابتدا به منظور درمانی برای کاهش افسردگی بنا شده بود،در حال حاضر جزو پروتکل های درمانی میباشد با پژوهش های متعددی که در مورد آن شده است اثر بخشی آن مورد تایید بسیاری از پژوهشگران حوزه ای روانشناسی میباشد با وجود اینکه هنوز هم خیلی در ایران به آن پرداخته نمیشود.

«ذهن آگاهی[۳]» بر اساس آموزش یک سری تکالیف به صورت هشیار و خود آگاه است. هر تمرین به طور هدفمند می‌تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات، را افزایش دهد. هر تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات، را افزایش دهد. تمرین ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک هشدار اولیه مانع شروع یک انفجار یا سیل قریب‌الوقوع شود. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه‌ای 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 پاسخ‌های نگران کننده است.و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود (کری جی[۴]، ۲۰۰۴).

۱- Bell L, Rushforth J

۲- Nyklicek I, Kuijpers KF,

۳- Mindfulness

۴- Kerry J

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

این مسئله که بسیاری از مراجعین و بیماران از عادت ها و الگوهای نشخوار فکری و اعمال خودکار ذهن رنج میبرند و توجهی به شناسایی و انتخاب یک الگوی متفکرانه نمیکنند و همچنین از نوع تفکر ، احساس های بدنی و هیجانات منفی خود به مشکل به طور آگاهانه ای اطلاع ندارند ، باعث ایجاد اختلالات و مشکلاتی در افراد خواهد شد.درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی میتواند به عنوان یک الگوی پایدار به تنظیم هیجانات و درک عواطف و احساسات مراجع بپردازد از طرفی تمارین رسمی و غیر رسمی ذهن آگاهی به عنوان مکمل پروتکل درمانی راهی برای افزایش بصیرت ، تثبیت و تغیر سازوکارهای دفاعی معرفی میشود. باید درمانگرها توجه مراجعان را به این نوع درمان جلب نمایند به همین دلیل درمانگران باید به طور فعالانه خود را وارد درمان کنند تا به عنوان یک تسهیل گر علاوه بر شناساندن سیر تفکر ناصحیح و مؤلفه های درمانی ، به آموزش تکنیک های عملی و مراقبه نیز بپردازند.

کمبود قابل توجهی در این حیطه از پژوهش بالاخص در کشور ما به چشم میخورد.بیشتر مطالعات به بررسی درمان های شناختی _رفتاری و یا صرفا شناختی و رفتاری شده است با این حال این روند در مورد درمان های موج سوم از جمله رفتار درمانی دیالکتیکی(لینهان، ۱۹۹۳)؛ درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی(سگال و همکاران؛ ۲۰۰۲)؛ درمان فراشناختی(ولز، ۲۰۰۲،۲۰۰۸)؛ طرحواره درمانی هیجانی(لیهی، ۲۰۰۲، ۲۰۰۹)،و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش(هیز و همکاران، ۱۹۹۹) ، روز به روز در حال افزایش است.این حیطه از پژوهش به خصوص با توجه به ویژگی های درمانی و تکنیک های مراقبه ای آن ، نتایج بسیار جالبی را در بر خواهد داشت.

در حال حاضر بسیاری از روانشناسان بالینی از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیر دارویی بسیار کارآمد، برای درمان استفاده می کنند.همچنین پژوهش های اخیر نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی ، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تاثیری فوق العاده داشته باشد.در کشور ما تحقیقات دانشگاهی زیادی در خصوص تاثیر غیر قابل انکار ذهن آگاهی در بهبود و پیشگیری از اختلالات ذهنی، وسواس و افسردگی و ترک اعتیاد صورت گرفته است. تحقیقات آینده پتانسیل بالایی برای یادگیری بیشتر در مورد فرآیندهای فیزیولوژی عصبی مدیتیشن و مزایای عملی آن ، در دراز مدت در مغز دارد. تحقیقات بر روی سیستم عصبی ممکن است توضیح دهد که روابط بین طول و کیفیت مراقبه و ذهن آگاهی، چگونه میتواند به نتایج روان درمانی کمک کند.

همچنین پژوهش هایی بر روی ابزار موثر و عملی آموزش درمانگران به شیوه های تمرکز حواس مورد نیاز است. پژوهش های آینده می تواند به بررسی شیوه ذهن آگاهی و مدیتیشن با تمرکز حواس بپردازد تا بتواند به طور عملی به یکپارچه سازی فراگیران با نظارت بالینی کمک کند .پرسش پژوهش های آینده می تواند شامل تمرین درمانگران با مدیتیشن همراه ذهن آگاهی همراه با نظارت بالینی با مراجعان خود باشد و یا پاسخ به این سوال که آیا تمارین مدیتیشن با ذهن آگاهی به صورت رسمی میتواند منجر به انسجام گروه، مراقبت از خود و تقویت مهارت های رابطه ای شود که در نهایت به یک روان درمانی موفق کمک کند؟علاوه بر این، با وجود کار نظری فراوان در راه هایی برای ادغام مفاهیم بودایی و روانشناسی غربی ، فقدان ادبیات در آنچه درمانگر با استفاده ذهن آگاهی و بودایی گرایی ، در جلسه هنگامی که روشی برای درمان مسائل بالینی خاص استفاده میشود ، احساس میشود.

منابع

رحیمیان بوگر، اسحق؛ یونسی، سید جلال (۱۳۸۷). **دریچه‌ای به فراشناخت**، جان تیزدل: تهران: نشر دانژه.

رشیدی شیراز، آیدا. (۱۳۹۳). **اصول و مبانی ذهن آگاهی مدیتیشن قرن بیست و یکم**. چاپ دوم. انتشارات ساوالان

محمدخانی، پروانه؛ ثمنائی‌فر؛ جهانی تابش، ع. (۱۳۸۴). **درمانی شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای افسردگی**، چاپ اول، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Baer.R.A. (2006). mindfulness based reatment approaches :A clinican's guide. Elsevier.

Brown, K.W., Ryan, Ryan, R.M., Creswell, J.D.(2007). Addressing fundamental Questions about Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 72 – 281.

Crane, R. (2009*). Mindfulness Based Cognitive Therapy*.New York. Routlege press.

Ivanovski B, Malhi G. (2007). The Psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness form meditation. *Actaneuro psychiatric*. 76-91.

Kabat-Zinn, J. (1990).*Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Dell.

kabat zinn, J. (2003). Mindfulness. Based intervention in context: post, present, and future. *Clinical psychology : science and practice*, 10, 144-156.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

Kabat – zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and ilness*, New York: Delta trade paperback

Kabat-Zinn J. (2003).Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science Practice*; 10(2): 144-56.

Kerry j., Kuyken, W., Hastings, R. P., Roth well, N., & Williams, J.M. G. (2004). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: learning from the UK experience. mindfulness, 1, 74–86. doi: 10.1007/s12671-010-0010-9.

Manikavasgar, V., Parker, G., Perich, T. (2010).Mindfulness based cognitive therapy &cognitive bahavioral therapy as a treatment for non-menalcholic depression .*Journal Of Affective Disorders* .30:138-144

Nyklicek I, Kuijpers KF,(2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Ann Behav Med*; 35: 331-40.

Ost, L.G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta analysis. *Behavior Research and Therapy*, 460 296 – 321.

Segal, Z, V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New-York: Guilford press

Teasdale, J. D., William S, J. M., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces over general autobiographical merely depressed. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-642.

Teasdale, J.,Segal, Z., Williams, M.,Ridgeway, V.,Soulsby, J., & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/ recurrance in major depression by mind fullness- based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*. 68, 615-623.

Singh N. N, Wahler R. G, Winton A. S, Adkins A. D. (2004). A mind fullness- based treatment of obsessive-compulsive disorder. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 3 (4), 275-287.

Twohig M. P, Hayes S. C, Masuda A. (2006). Increasing willingness to experience obsessivecompulsive disorder. The Journal of Behavior Therapy, 37 (ness- based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior 1, 3-13

Williams J. M, Duggan D. S, Crane C, Fennell M. J. (2005). Mindful. Journal of Clinical Psychology, 62 (2), 201-210.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.4.0]