**«کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی»
(MBSR)**

**علیرضا اقدمی باهر
فاطمه میرزاآقازاده
نادر مقدم**

**روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) چیست؟**

حضور ذهن چنانچه کبات زین می‌گوید به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. در حضور ذهن فرد می‌آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. حضور ذهن ابتدا در دانشگاه ماساچوست توسط جان کبات زین به کار گرفته شد. وی در کلینیک کاهش استرس خود، به شرکت‌کنندگان تمرین آرامش ذهنی همراه با حضور ذهن می‌داد. این کوشش‌‌ها به شکل گرفتن مدل حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس انجامید.
در حال حاضر رایجترین روش، آموزش حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس (MBSR ) می‌باشد، که سابق بر این تحت عنوان برنامة کاهش استرس و تن‌آرامی شناخته می‌شد (کبات ـ زین ، 1982، 1990). این روش در ساختار طب‌رفتاری و برای دامنة وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن طراحی شد. روش مذکور، به شکل یک برنامة 8 تا 10 هفته‌ای برای گروه‌هایی که بیش از 30 شرکت‌کننده دارند، اجرا می‌شود. به علاوه، جلسات به طور هفتگی و هر جلسه حدود 5/2-2 ساعت برگزار می‌گردند. دستور جلسات شامل تمرین مهارت‌های مراقبه، بحث در مورد استرس، روش‌های مقابله‌ای و تکالیف خانگی می‌باشند. جلسات متراکم حضور ذهن نیز تشکیل می‌شوند که یک‌روزه هستند و حدود 8-7 ساعت طول می‌کشند و مهارت‌های مراقبه‌ای متعددی آموخته می‌شوند. برای مثال، وارسی بدنی تمرینی است که در آن شرکت‌کنندگان روی زمین دراز می‌کشند و با چشمان بسته حدود 45 دقیقه، توجه خود را به طور متوالی روی نقاط مختلف بدن معطوف می‌سازند، و احساسات مربوط به هر ناحیه از بدن به دقت مشاهده می‌گردند. در مراقبة نشسته، شرکت‌کنندگان در یک حالت آرام و کاملاً بیدار با چشمان بسته به حس‌های تنفس تمرکز می‌کنند. از ژست‌های یوگا، برای آموزش حضور ذهن از حس‌های بدنی نیز استفاده می‌شود. هم چنین، شرکت‌کنندگان، حضور ذهن داشتن را در طول فعالیت‌های روزمره نظیر پیاده‌روی، ایستادن، و خوردن به کار می‌گیرند.
شرکت‌کنندگان در MBSR جهت تمرین این مهارت‌ها خارج از جلسات گروهی، روزانه حداقل 45 دقیقه، و شش روز در هفته آموزش می‌بینند. کاست‌های شنیداری در اوایل درمان به کار می‌روند، اما پس از چند هفته، شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند تا، بدون کاست تمرین کنند. در کلیة تمرینات حضور ذهن، شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا بر فعالیت‌های خود (نظیر تنفس یا پیاده‌روی) تمرکز کنند و در هر لحظه از احوال خود آگاه باشند و هرگاه هیجانات، حس‌ها یا شناخت‌ها پردازش می‌شوند، بدون قضاوت مشاهده کنند. زمانی که شرکت‌کنندگان در می‌یابند که ذهن در درون افکار، خاطرات یا خیالپردازی‌ها سرگردان شده، در صورت امکان و بدون توجه به محتوا و ماهیت آنها، توجه خود را به زمان حال باز می‌گردانند. بنابراین، شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا به افکار و احساساتشان توجه کنند، اما به محتوای آن نچسبند (کبات ـ زین، 1982). حتی به افکار قضاوتی خود (مثل «این یک اتلاف وقت احمقانه است") بدون آن که درباره آن‌ها داوری کنند، توجه نمایند. یکی از پیامدهای تمرینات حضور ذهن این است که افراد در می‌یابند، اکثر حس‌ها، افکار و هیجانات دارای نوسان، یا زودگذرند و مانند امواج دریا عبور می‌کنند (لینهان ،1993(
حضور ذهن شیوه‌ای است برای پرداختن توجه که از مراقبة شرقی نشأت گرفته و به عنوان «توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه» توصیف شده است )مارلات  و کریستلر ، 1999). هم چنین به عنوان «پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال، و بدون قضاوت (کبات ـ زین،1994)، و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه‌ای که بتوان از طریق تمرینات مراقبه آن را پرورش داد، این شیوه خاص تحت عنوان خود ـ تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظة دیگر تعریف شده است» (کبات ـ زین، 1982). متون معاصر ذهن آگاهی تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت‌های مراقبه‌ای معرفی کرده است (کبات- زین، 1990). افراد ترغیب می‌شوند تا به تجربیات درونی خود در هر لحظه، هم چون حس‌های بدنی، افکار، و احساسات توجه کنند، هم چنین توجه کردن به جنبه‌های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار می‌گیرد (کبات ـ زین، 1994؛ لینهان، 1993.( توصیه می‌شود که حضور ذهن باید این نگرش را در افراد بوجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند. یعنی، ایجاد آگاهی در افراد نسبت به ادراکات، شناخت‌ها، هیجانات یا حس‌ها اما بدون اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا، ناسالم بودن، و مهم‌، یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها، قضاوت و ارزیابی شود (کریستلر، 1999). بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهدة بدون داوری جریان سیال محرکات درونی و بیرونی.
از آنجائی که حضور ذهن ریشه در فرهنگ بودیسم مشرق زمین‌ دارد، ممکن است برای افراد نامأنوس باشد، از این رو کبات زین (2000) پیشنهاد می‌دهد که بهتر است تمرینات آن منطبق با فرهنگ افراد باشد. به همین علت پژوهشگران و متخصصین بالینی‌ای که تمرینات حضور ذهن را در برنامه‌های خدمات بهداشت روانی قرار می‌دهند، معمولاً این مهارت‌ها را مستقل از مذهب و سنت‌های ‌فرهنگی مبدأ آن آموزش می‌دهند (کبات ـ زین، 1982؛ لینهان، 1992). در متون تجربی معاصر، مداخلات بالینی مبتنی بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن به سرعت در حال رشد است. بیش از 240 بیمارستان و کلینیک در ایالات متحده برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن را ارائه می‌دهند (سالمون، سانتورلی و کبات ـ زین؛ 1998). همچنین آموزش حضور ذهن، جزء محوری رفتار درمانی دیالکتیک است (لینهان، 1993)، رویکردی که در درمان اختلال شخصیت مرزی کاربرد فراوانی دارد. متون تجربی آموزش حضور ذهن مشکلات روش‌شناختی بسیاری دارد، اما بیانگر این است که این روش می‌تواند به کاهش انواع شرایط مشکل‌زا، از جمله، استرس، اضطراب، عود افسردگی، و اختلال خوردن بینجامد (کبات ـ زین، 1982؛ کریستلر و هالت، 1992؛ شاپیرو ، شوارتز و بانر  ، 1994، تیزدل و همکاران، 2000.)

 «مزایای ذهن آگاهی»:

 قبل از اینکه ذهن آگاهی در ما اتفاق بیافتد، ما از قبل شرطی شده ایم که دربرابر رویدادها واتفاقات زندگی چه واکنشی از خود نشان دهیم ولی، بعد از اینکه ذهن آگاهی در ما اتفاق افتاد، بیدارتر و هوشیارتر می شویم و حواسمان نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی جمع تر است و واکنش و پاسخ هایمان به تحریکات و اتفاقات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر خواهد بود و آرامش و اطمینان قلبی بیشتری خواهیم داشت.
از مزایای دیگر ذهن آگاهی این هست که ، در حال حاضر بسیاری از روانشناسان بالینی از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیردارویی بسیار کارآمد برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می کنند. همچنین پژوهشها در داخل کشور نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان:
-. مشکلات جسمی(کمردرد مزمن،کنترل دیابت)
-. مشکلات روانی(کاهش افسردگی، کاهش استرس و اضطراب، کاهش میزان علائم اختلال وسواس-اجباری ، بهبود عملکرد روزانه، افزایش ابراز وجود در دانش آموزان و دانشجویان)،
-. مشکلات ذهنی (افزایش تمرکز)
مؤثر واقع شود.

**ذهن آگاه بودن در درازمدت، در زندگی و وجود یک انسان معمولی 4 تغییر ایجاد می کند...**

**تغییر اول** این است که فرد، عمرش بیشتر می شود. این با این معنی نیست که به جای 70 سال 120 سال عمر می کنیم \_ البته با توجه به آرامش عمیقی که بر وجودمان حاکم می شود بعید نیست \_ بلکه زمانی که به طور ذهن آگاه زندگی می کنیم، بیشترین لحظات بیداری و هوشیاری را تجربه می کنیم و زمان بیشتری را نسبت به یک فرد معمولی نسبت به لمس و احساس و درک و دیدن دنیا وقت داریم و وقایع عالم هستی و اتفاقات دور و بر خود را بیشتر درک می کنیم و از دنیا ، اطلاعات و پیامها و مفاهیم و درس و تجربه ی بیشتری به دست می آوریم .
 فرصت ها را خیلی زودتر از بقیه شکار می کنیم و بسیار کمتر از بقیه فریب می خوریم.
**تغییر دومی** که ذهن آگاهی در زندگی فرد در درازمدت ایجاد می کند، افزایش سطح تمرکز و میزان تراز
حواس جمعی شخص در طول شبانه روز است.

**تغییر سومی** که ذهن آگاهی در زندگی فرد باعث می شود، کاهش بسیار شدید مقاومت درونی فرد در اجرای تصمیمات شخصی است. به زبان ساده در درون فرد صلح و آشتی برقرار می شود و دیگر، انسان با خودش سر جنگ ندارد. چرا که یک طرف دعوا یعنی خود واقعی انسان موفق شده خودش را به عنوان یک من برتر شناسایی کند و از من ذهنی جدا شود.
**تغییر چهارمی** که ذهن آگاهی در وجود شخص باعث می گردد، افزایش سطح وضوح حواس فرد است. ما وقتی خود را ملزم کنیم که در زمان اکنون به ورودی های حواس پنجگانه خود، یعنی به چیزهایی که به چشم میبینیم یا با گوش می شنویم ، بیشتر دقت کنیم و مزه غذاهایی که می چشیم و بوی چیزهایی که به مشاممان می رسد را با حداکثر حواس جمعی ردیابی و نظاره کنیم و هنگام لمس اشیای اطراف و همینطور هر چیزی که با آن تماس می گیریم بیشترین دقت را داشته باشیم، طبیعتاً این حواس خود به خود قوی تر می شوند .

**«7 عنصر اساسی ذهن آگاهی» :**

**1) بی قضاوتی :**
یعنی بدون پیشداوری و حذف و تایید با زندگی برخورد کنیم و ورای درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.
**2) صبوربودن :**
یعنی حوصله داشتن و شکیبا بودن و حق دادن به اتفاقات برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.
**3) ذهنی باز داشتن :**
یعنی درک همه چیز همان گونه که هستند. یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید. یعنی آمادگی کامل درونی داشتن برای روبرو شدن با واقعیت های زندگی همانطور که هستند، بی کم و کاست.

**4) اطمینان داشتن :**
یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن آگاه » بودن در وجود همه آدمها هست و هر انسانی می تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی اش حفظ کند .
**5) اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن :**
یعنی به جای فرار از لحظه ی اکنون و مشغول کردن عمدی خود به انجام یک
کار ( چه بسا کارهای بی فایده) بپذیریم که بودن و حضور داشتن در لحظه اکنون، بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.
**6) پذیرفتن واقعیتهای زندگی در هر لحظه :**
به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همینطوری که واقعاً هست بپذیریم و آنها را انکار نکنیم . در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می کنیم.
**7) دلبسته نبودن و رها بودن:**
یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دلبسته نبودن به هیچ چیز!

مثال برای درک بهتر ذهن آگاهی:

برای درک بهتر ذهن آگاهی ، می توان تفاوت قبرستان و کودکستان را مثال زد.
به نظر شما ساکنین قبرستان آرامترند یا بچه های کودکستان؟!
 خیلی ها می گویند که کودکستان ناآرامترین و شلوغ ترین جایی است که می توان پیدا کرد و گورستان وقتی خالی از بازدید کننده است آرامترین و آرامبخش ترین موجودات عالم هستند. کودکان هر لحظه رو در رو با زندگی هستند و با کیفیتی ناب و بی غل و غش دنیا را می بینند و از آن اطلاعات می گیرند. یک کودک از هر لحظه بازی خود آگاه است و با هر خنده ای که می زند موجی از شادی را به کاینات گسیل می دارد. کودک زنده است و در ذهن آگاهی کامل قرار دارد.

**"تمرینات 8 هفته ای MBSR" :**

**جلسه اول:**
در مرحله اول از شركت كنندگان خواسته می شود خود را معرفي كنند . در مرحله دوم مختصري از 8 جلسه براي آن ها شرح داده می شود. پس از آن از شركت كنندگان خواسته می شود خوردن يك عدد كشمش را با تمام وجود احساس و در ادامه درباره اين احساسشان بحث كنند. سپس به مدت 30 دقيقه مديتيشن اسكن بدن انجام می شود (همزمان با نفس كشيدن توجه خود را به قسمتي از بدنشان جلب مي كنند). براي تكليف خانگي از شركت كنندگان خواسته می شود آنچه را در خوردن يك دانه كشمش آموخته اند در مورد مسواك زدن يا شستن ظروف هم پياده كنند.

**جلسه دوم:**
در ابتداي جلسه دوم، شركت كنندگان تشويق به انجام مديتيشن اسكن بدن می شوند و پس از آن در مورد اين تجربه و تجربه انجام تكليف خانگي شان بحث می کنند . بعد از آن در مورد موانع انجام تمرين (مثل بي قراري و پرسه زدن ذهن) و راه حل هاي برنامه ذهن آگاهي براي اين مسئله (غير قضاوتي بودن و رها كردن افكار مزاحم) بحث می شود. سپس در مورد تفاوت بين افكار و احساسات بحث می شود، با اين مضمون كه رويدادها به طور مستقيم حالت هيجاني خاصي در ما ايجاد نمي كنند، اين افكار و ادراك ما در مورد آن رويداد است كه هيجاناتمان را ايجاد مي كند .
پس از آن، از شركت كنندگان خواسته می شود مديتيشن در حالت نشسته را انجام دهند . براي هفته آينده نيز اين تكاليف داده می شود: انجام مديتيشن نشسته و اسكن بدن و ذهن آگاهي يك فعاليت روزمره جدید.

**جلسه سوم:**
سومين جلسه بعد از بحث در مورد تكاليف خانگي با تمرين ديدن و شنيدن آغاز می شود. در اين تمرين از شركت كنندگان خواسته مي شود به نحوي غيرقضاوتي و به مدت 2دقيقه نگاه كنند و گوش دهند .

اين تمرين با مديتيشن نشسته و نفس كشيدن همراه با توجه به حواس بدني دنبال مي شود. که تمرين سه دقيقه اي فضاي تنفسي شامل 3 مرحله: توجه به تمرين در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن انجام می شود. پس از اين تمرين، يكي از تمرين هاي حركات ذهن آگاه بدن انجام می شود . تكاليف منزل عبارت اند از: مديتيشن نشسته، اسكن بدن يا يك حركت بدني ذهن آگاه، تمرين 3 دقيقه اي فضاي تنفسي، ذهن آگاهي يك فعاليت روزمره جديد وذهن آگاهي يك رويداد ناخوشايند.

**جلسه چهارم:**
همراه با توجه به تنفس، صداهاي بدن و افكار آغاز می شود. در ادامه در مورد پاسخ هاي استرس و واكنش يك فرد به موقعيت هاي دشوار و نگر ش ها و رفتارهاي جايگزين بحث و در انتهاي جلسه، قدم زدن ذهن آگاه تمرين می شود . تكاليف منزل عبارت اند از :
مديتيشن نشسته، اسكن بدن يا يكي از حركات بدني ذهن آگاه و تمرين فضاي تنفسي 3 دقيقه اي (در يك رويداد ناخوشايند).

**جلسه پنجم :**
 در ابتداي جلسه پنجم، ازشركت كنندگان خواسته می شود مديتيشن نشسته را انجام دهند. در ادامه سري دوم حركات ذهن آگاه بدن ارائه و اجرا می شود. تكاليف جلسات بعد عبارت اند از: مديتيشن نشسته، فضاي تنفسي سه دقيقه اي در يك رويداد ناخوشايند و ذهن آگاهي يك فعاليت جديد روزمره.

**جلسه ششم:**
جلسه ششم با تمرين فضاي تنفسي سه دقيقه اي آغاز می شود . تكاليف خانگي درگروه هاي دوتايي بحث می شوند. بعد تمريني با اين مضمون ارائه می شود که:
 محتواي افكار، اكثراً واقعي نيستند .
 پس از آن چهار تمرين مديتيشن به مدت 1 ساعت، پي درپي ارائه شد. تكاليف جلسه بعد عبارت می شونند از: انتخاب تركيبي از مديتيشن ها كه ترجيح شخصي باشد. به علاوه انجام فضاي تنفسي سه دقيقه اي در يك رويداد ناخوشايند و ذهن آگاهي يك فعاليت جديد روزمره.

**جلسه هفتم:**

جلسه هفتم با مديتيشن چهاربعدي و اگاهي نسبت به هرآنچه در لحظه به هشياري وارد مي شود، آغاز مي گردد. مضمون اين جلسه اين است: بهترين راه مراقبت از خودم چيست؟ درادامه تمريني ارائه مي شود كه در آن شركت كنندگان مشخص مي كنند كداميك از رويدادهاي زندگي شان خوشايند و كداميك ناخوشايند است وعلاوه بر آن چگونه مي توان برنامه اي چيد كه به اندازه كافي رويدادهاي خوشايند در آن باشد. پس از آن فضاي تنفسي سه دقيقه اي انجام می شود. تمرين خانگي عبارت می شوند از: انجام تركيبي از مديتيشن كه براي فرد مرجح است، انجام تمرين فضاي تمرين تنفسي سه دقيقه اي در يك رويداد ناخوشايند .ذهن اگاهي يك فعاليت روزمره جديد.

**جلسه هشتم:**
مضمون اين جلسه اين است : استفاده از آنچه تا كنون ياد گرفته ايد .
اين جلسه با مديتيشن اسكن بدن آغاز می شود. پس از آن تمرين فضاي تنفسي 3 دقيقه اي انجام می شود . سپس در مورد روش هاي كنارآمدن با موانع انجام مديتيشن بحث می شود. پس از آن در مورد كل جلسه سؤالاتي مطرح شد از اين قبيل كه آيا شركت كنندگان به انتظارات خود دست يافته اند؟ ايا احساس مي كنند شخصيتشان رشد كرده؟ آيا احساس مي كنند مهارت هاي مقابله شان افزايش يافته و آيا دوست دارند تمرين هاي مديتيشنشان را ادامه دهند.

|  |
| --- |
|  **تغيير ساختار مغز با انجام تمرين‌هاي مراقبه آگاهي هشت هفته‌اي:**به نظر مي‌رسد كه شركت در يك برنامه مراقبه 8 هفته‌اي خودآگاهي، تغييرات قابل اندازه‌گيري در ناحيه‌هايي از مغز كه با حافظه، حس خود، همدلي و فشارهاي عصبي يا استرس ارتباط دارد، به وجود مي‌آورد. در مطالعه‌اي كه در شماره 30 ژانويه «پژوهش روانپزشكي: تصويربرداري عصبي»(Psychiatry Research: Neuroimaging) انتشار يافت، تيمي از پژوهشگران كه توسط بيمارستان روانپزشكي ماساچوست هدايت مي‌شد، نتايج خود را گزارش كردند كه براي اولين بار تغييرات ايجاد شده ناشي از مراقبه در بخش ماده خاكستري مغز را مستند كرد.دكتر سارا لازار، عضو بخش برنامه پژوهش‌هاي روانپزشكي عصب تصويري بيمارستان ماساچوست و نويسنده اصلي اين مقاله گفت:اگرچه تمرين‌هاي مراقبه‌اي با حسي از آرامش و تمدد اعصاب فيزيكي مترادف است، اما انجام دهندگان آن مدت‌ها بود كه ادعا مي‌كردند مراقبه همچنين داراي فايده‌هاي شناختي و فيزيولوژيكي است كه در طول روز با آن‌ها همراه مي‌ماند. به گفته وي، اين مطالعه نشان مي‌دهد كه در زير اين بهينگي‌هاي گزارش شده ممكن است تغييراتي در ساختار مغز نهفته باشد و اين‌كه اين احساس‌هاي خوب فقط به اين خاطر نباشد كه افراد دارند وقت خود را براي تمدد اعصاب مي‌گذرانند. مطالعه‌هاي پيشين توسط گروه لازار و ديگران كشف كرد كه تفاوت‌هاي ساختاري ميان مغز مراقبه كنندگان با تجربه و كساني كه هيچ سابقه‌اي در مراقبه ندارند، وجود دارد. آن‌ها مشاهده كردند كه ناحيه‌هايي از قشر مخ مراقبه كنندگان كه با توجه و يكپارچگي احساسي مرتبط است، ضخيم‌تر است. اما آن پژوهش‌ها نتوانست مستند كند كه آن تفاوت‌ها به واقع به دليل مراقبه ايجاد شده است.  |