

تجارب زیسته روانشناسان در بکارگیری ذهن آگاهی (یک مطالعه پدیدارشناختی)

**Psychologists' lived experiences in applying mindfulness
(a phenomenological study)**

Saghi Pakrovan

Master of General Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas branch, Bandar Abbas, Iran.

Noushin Taghinejad

Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas branch, Bandar Abbas, Iran.

Email: nooshin.taghinejad@gmail.com

ساقی پاکروان

ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران.

نوشین تقی نژاد*

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران.

Abstract

This research aimed to determine the lived experiences of psychologists from the application of mindfulness. The qualitative research method is phenomenological and the field of research included 14 psychologists and specialists from different fields of work, and the snowball method was used to select the sample until reaching theoretical saturation, and the research tool was a semi-structured interview, which was valid and Its reliability was confirmed by the professors. In order to analyze the data, the qualitative content analysis method with the analogical categorization system approach was used by performing open, thematic and central coding, after coding, 326 categories and concept codes were extracted, then those concepts codes were extracted based on the research questions of the category. became

The findings showed that the lived experiences of psychologists and experts from mindfulness include gaining inner satisfaction by observing oneself as an observer, improving the quantity and quality of work, controlling emotions, knowing the mental self, paying attention to the senses, focusing on mental patterns, observing and knowing each other. Identities, decentralization to get rid of the mind, increase inner flexibility in the face of events, giving importance and

چکیده

این تحقیق با هدف تعیین تجارب زیسته روان شناسان از کاربرد ذهن آگاهی بوده است. روش تحقیق کیفی از نوع پدیدارشناختی و حوزه تحقیق شامل ۱۴ نفر از روان شناسان و متخصصان حوزه های مختلف شغلی بوده است و از روش گلوله برفی برای انتخاب نمونه تا رسیدن به اشباع نظری استفاده شده است و ابزار تحقیق مصاحبه نیمه سازمان یافته بود که روایی و پایایی آن توسط اساتید تایید شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش تحلیل محتوای کیفی با رویکرد نظام مقوله بندی قیاسی با انجام کدگذاری باز، موضوعی و محوری استفاده شده است که پس از کدگذاری تعداد ۳۲۶ مقوله و کد مفهوم استخراج گردید سپس آن کد مفاهیم استخراج شده براساس سوالات تحقیق دسته بندی شدند.

یافته ها نشان داد که تجارب زیسته روان شناسان و متخصصان از ذهن آگاهی شامل کسب رضایت درونی با مشاهده خود بعنوان ناظر، بهبود در کمیت و کیفیت کارها، کنترل هیجانات، شناخت من ذهنی توجه به حواس، تمرکز بر الگوهای ذهنی، مشاهده و شناخت هم هویت شدگی ها، تمرکززدایی برای رهایی از ذهن، بالارفتن انعطاف درونی در برابر اتفاقات، اهمیت دادن و توجه به خود وجودی، بهبود مهارت های ارتباطی، بهبود کیفیت نگرش نسبت به انسان ها و موجودات، مشاهده موانع بیرونی، احساس رضایت درونی، انجام تمرینات یوگا، توجه و مراقبت از جسم،

attention to the existence itself, improving communication skills, improving the quality of attitude towards people and creatures, observing external obstacles, feeling inner satisfaction, doing exercises Yoga, paying attention and taking care of the body, observing internal obstacles, increasing the level of awareness, and its applications include increasing internal flexibility against events, cultivating the positive emotional dimension of deeper knowledge of the divine nature, achieving inner peace, self-management, self-soothing, It increases internal satisfaction.

Keywords: mindfulness, lived experiences, presence, acceptance, being in the moment.

مشاهده موانع درونی، افزایش سطح آگاهی می باشد و کاربردهای آن نیز شامل افزایش انعطاف درونی در برابر اتفاقات، پرورش بعد هیجانی مثبت شناخت عمیق تر ذات الهی، رسیدن به صلح درونی، مدیریت خود، آرام سازی خود، افزایش رضایت درونی می باشد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، تجارب زیسته، حضور، پذیرش، بودن در لحظه.

پذیرش: شهریور ۱۴۰۱

دریافت: تیر ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

ذهن آگاهی شیوه ای است برای پرداختن به توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه، توصیف شده است (مارالت و کریستلر، ۱۹۹۹). ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به یک روش خاص، متمرکز بر یک هدف، در زمان حال بودن و بدون هیچگونه قضاوت که حاصل این توسعه و پرورش توجه، افزایش توجه فرد نسبت به تجارب درونی از جمله افکار و هیجانات است (کابات زین، ۱۹۹۸). افراد ذهن آگاه نسبت به افکار، احساسات و هیجانات خود آگاهی بیشتری دارند، کمتر تحت تأثیر افکار منفی و مخرب و هیجانات ناخوشایند قرار می گیرند (تیزدل، سگال و ویلیامز، ۱۹۹۵). ذهن آگاهی اثرات خود را از طریق چهار سازوکار: تنظیم توجه، آگاهی بدن، تنظیم هیجان، و تغییرات در دیدگاه فرد در مورد خودش ایجاد می کند (یانگ و همکاران، ۲۰۱۵؛ به نقل از یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۹۸) یکی از عواملی که می تواند نقش بسیار مهمی در سلامت روان، کاهش استرس و سازگاری روانی داشته باشد ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی در شرایط مختلف و برای افراد سالم و بیمار کاربرد دارد که از آن جمله می توان به درمان کاهش استرس (هولشگر و همکاران، ۲۰۱۲) رضایت زندگی، کاهش اضطراب (یانگ، ۲۰۱۳)، تنظیم هیجان و رضایت شغلی (کابات زین، ۱۹۹۸)، کاهش افسردگی (تیزدل و همکاران، ۲۰۰۰)، خودکشی (لوما و ویلیت، ۲۰۱۲) اشاره کرد. افزایش ذهن آگاهی با افزایش، توافق، گشودگی، وجدان مندی، تجربه پذیری، همدلی و خود نظم بخشی همراه است (برریک و همکاران، ۲۰۰۱). ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان های منفی را افزایش می دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می سازد (باثر، ۲۰۰۳) و سطوح بالای ذهن آگاهی با پایداری هیجانی رابطه دارد (بارونهافر، ۲۰۱۱).

یکی از ویژگی های انسان موفق کسب مهارت لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و...) می باشد. ذهن آگاهی یک از نیازهای بشر امروز برای رهایی از تنش ها می باشد. ذهن آگاهی یعنی توجه هدفمند در زمان حال با ویژگی هایی چون احساس همدردی، کنجکاوی و پذیرش. توجه در ذهن آگاهی معنای خاصی دارد که عبارت است از توجه در زمان حال، تا حد امکان همراه با سعه صدر، بدون بروز واکنش خودکار و جبهه گیری. (کابات زین به نقل از رشیدی شیراز، ۱۳۹۲) این گونه توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت، وضوح و پذیرش واقعیت در حال حاضر می شود و متوجه می شویم زندگی فقط در حال

حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود، در آن زمان می‌توان تشخیص داد چه امکاناتی در اطراف وجود دارد و چطور می‌توان به آنها دسترسی یافت و چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد شود؟ (محمد خانی، حیدریان، ۱۳۹۴).

ذهن آگاهی ریشه در عهد باستان دارد و می‌توان آن را در فرهنگ‌های شرقی و غربی یافت. این رویکرد در دهه ۱۹۷۰ توسط کبات زین معرفی شد و در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل ۱۹۹۰ در اثر تلفیق درمانی و شناخت درمانی رویکرد جدیدی بنام (CBT)^۱ بوجود آمد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)^۲، روش درمان شناختی - رفتاری را با ذهن آگاهی تلفیق می‌کند. می‌توان گفت MBCT موج سوم رفتار درمانی (درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش) در اوایل دهه ۱۹۹۰ در حوزه روان درمانی با کارهای افرادی مانند لینهان^۳ (۱۹۹۳) و جان کبات زین (۱۹۹۰) شکل گرفت. (عظیمی، ۱۳۹۴)

ذهن آگاهی امروزه در غرب جایگاه ویژه‌ای دارد و بعنوان ابزار غیردارویی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. مرور پژوهش‌های خارجی و داخلی، حاکی از اثربخشی مداخلات مبتنی بر رویکرد ذهن آگاهی در کاهش اختلالات ذهنی، وسواس، افسردگی، اضطراب، ترک اعتیاد، درمان چاقی، مشکلات جسمانی و دردهای مزمن و کمک به بیماران سرطانی بوده است. (محمد خانی، ۱۳۹۴) از آنجائیکه ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه که اکنون در حال وقوع است می‌باشد، افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰ به نقل از اصغری و همکاران) بطور کل مزایای اصلی ذهن آگاهی را می‌توان آموزش مغز، بهبود روابط، افزایش خلاقیت، کاهش افسردگی، کاهش دردهای مزمن، کاهش استرس، مبارزه با اضطراب، عمق بخشیدن به زندگی، افزایش شادی و تنظیم عادت‌های غذایی برشمرد. (رشیدی شیراز، ۱۳۹۳)

در این تحقیق محقق درصدد است به تبیین تجارب زیسته روان‌شناسان و متخصصان در مورد ذهن آگاهی بپردازد بنابراین، مسئله اساسی این است که افراد چه تجارب زیسته شده‌ای در مورد بکارگیری ذهن دارند. با توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای ذهنی مداوم و شرایط پراسترسی که پیرامون ما وجود دارد اهمیت مدیریت کردن بر ذهن پیش از پیش نمایان می‌شود. (صادقی، خسروی ۱۳۹۵). طبیعت حقیقت، توجه روان‌درمانگران را به حوزه‌های ماورای روش‌های برخاسته و منطبق به سنت تجربی نگر هدایت کرده است. گذشت زمان نشان داده که برای درک رفتار بشر تلفیق جنبه‌های فراموش شده ماهیت بشر با روش‌های علمی ضروری است. دیونا (۲۰۰۹) این جنبه‌ها را مشتمل توانایی انسان در پذیرش تجربه اتخاذ بازخوردی شفقت‌آمیز نسبت به رنج خود و دیگران، قابلیت مشاهده خود بدون قضاوت و قدرت ذهن در مشاهده خود و درک ماهیت ذهن می‌داند. یکی از مفاهیمی که مانند چتری به این جنبه‌ها پوشش می‌دهد مفهوم حضور ذهن یا ذهن آگاهی است. (محمدخانی، خانی پور، ۱۳۹۱)

روش

تحقیق حاضر از لحاظ نوع، در دسته تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد و با توجه به عنوان و هدف و از نظر روش‌شناسی جزء تحقیقات کیفی می‌باشد از نوع پدیدارشناسی که از تکنیک مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته است و همچنین از کدگذاری موضوعی و مفهومی استفاده شده است. در این تحقیق جامعه آماری شامل روان‌شناسان و متخصصان در حوزه ذهن آگاهی است در شهر بندرعباس و در سال ۱۳۹۹ بود. با توجه به اینکه تحقیق فوق کیفی است از جامعه آماری به عنوان حوزه پژوهش قلمداد می‌شود. در مطالعه‌ی حاضر برای انتخاب افراد جهت انجام مصاحبه، از نمونه‌گیری گیری هدفمند استفاده

¹ Cognitive behavior therapy

² Mindfulness – based cognitive

³ Linehan

شد و نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری نظری بود که تعداد ۱۴ نفر روانشناس بود. به‌طور خلاصه در تحقیق حاضر از روش نمونه‌گیری غیر احتمالی هدفمند برای تعیین نمونه تحقیق و برای اشیاع پاسخ سؤال‌ها از روش نمونه‌گیری گلوله برفی استفاده شد. روش تجزیه و تحلیل بصورت انجام کدگذاری پس از اتمام تمامی مصاحبه‌ها و رسیدن به اشیاع نظری بود و سه نوع کدگذاری باز، موضوعی و محوری استفاده شده است و از روش تحلیل محتوای کیفی با رویکرد نظام مقوله بندی قیاسی جهت کدگذاری و استخراج مقوله‌ها و کد مفاهیم استفاده شده است

ابزار سنجش

پرسشنامه محقق ساخته کاربردهای ذهن آگاهی: پرسش‌های باز پاسخ برای اجرای این پژوهش از پرسش‌های باز پاسخ جهت مصاحبه با نمونه تحقیق استفاده شد. همچنین برای گردآوری اطلاعات از مشاهده و یادداشت برداری نیز به‌عنوان ابزار گردآوری اطلاعات استفاده شد. در این نوع مصاحبه، مصاحبه‌گر فهرستی از سؤالات را به همراه دارد، اما تا حدودی اجازه می‌دهد سؤالات از مسیر خود خارج شود و گفتگو به‌صورت کنترل شده به سمت سؤالات پژوهش مورد نظر پیش رود، محقق بر طبق اشیاع نظری در بحث جمع‌آوری اطلاعات از طریق تحلیل کیفی متن مصاحبه‌های انجام‌شده به یک (کدهای مفهومی) خاص دست پیدا می‌کند. در این پژوهش، پژوهشگر هنگام تجزیه و تحلیل نکات برجسته استخراج شده را دقیقاً از میان صحبت‌های شرکت‌کنندگان خارج نموده و معانی به‌دست‌آمده در تجزیه و تحلیل داده‌ها دقیقاً مطابق با مطالب استخراج شده از مصاحبه‌های پیاده شد. بنابراین ابزار تحقیق فوق مصاحبه نیمه سازمان یافته بوده است. برای روایی ابزار از نظرات استادان راهنما و مشاور و صاحب نظران روان‌شناسان تربیتی (خارج از محدوده تحقیق) استفاده شد. پس از اخذ نظرات آن‌ها، تجدیدنظرهایی به عمل آمد و چارچوب نهایی مولفه‌ها تدوین شده است و برای افزایش اعتبار، مصاحبه و فیش برداری مناسب و با دقت انجام گرفت روش اجرا در این تحقیق به این صورت می‌باشد که ابتدا سؤالات زیادی در مورد ذهن آگاهی استخراج شد سپس یکی از متخصصان و یکی از روانشناسان به صورت کتبی به این سؤالات پاسخ دادند و سؤالاتی که پاسخ‌های مشابه داشتند و یا با فرهنگ ما منطبق نبود حذف گردید پس از آن مصاحبه عمیق بصورت انفرادی با افراد مورد نظر انجام گرفت، مصاحبه‌ها ضبط گردید، سپس هر مصاحبه از حالت شفاهی به نوشتار تبدیل شد در مرحله بعد متن هر مصاحبه مورد تحلیل محتوا قرار گرفت، به‌طوری که ابتدا کلیه پاسخ‌ها کدگذاری شدند و نکات کلیدی از آن استخراج شد.

جدول ۱- سؤالات پرسشنامه محقق ساخته کاربردهای ذهن آگاهی

سوال
ذهن آگاهی چیست
با مشاهده خود به عنوان ناظر چه رخ می‌دهد
آموزش ذهن آگاهی به افرادی که دچار درد جسمانی و روان هستند چگونه است
چه چیزهایی مانع از ذهن آگاهی ما می‌شود
ذهن آگاهی چه مولفه‌هایی دارد
هم هویتی به چه معناست
منظور از من ذهنی چیست
تأثیراتی که ذهن آگاهی می‌تواند در زندگی داشته باشد چیست
نگرش فرد ذهن آگاه نسبت به اتفاقات چگونه است
چه راه‌ها و تکنیک‌هایی برای رهایی از ذهن پیشنهاد می‌کنید

یافته ها

پژوهش حاضر به بررسی تجارب زیسته روانشناسان و متخصصان از ذهن آگاهی پرداخت. تعداد ۱۴ نفر از روانشناسان و متخصصان مورد مصاحبه قرار گرفتند که در سه مرحله مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

مرحله اول (کدگذاری باز): در این بخش پس از انجام مصاحبه ها، پس از کد گذاری و دسته بندی، مفاهیم اصلی بیرون کشیده شد که مفاهیم استخراج شده شامل تمام پاسخ ها/جملات هر یک از متخصصان، و اساتید روان شناساس (نمونه آماری)، به تفکیک سه سوال اساسی مطرح شده است که شامل ۱- تعیین تجارب زیسته روان شناسان در مورد ذهن آگاهی ۲- تعیین تجارب زیسته متخصصان حوزه های مختلف در مورد ذهن آگاهی ۳- تعیین کاربرد ذهن آگاهی در زندگی فردی و شغلی افراد می باشد.

مرحله دوم؛ استخراج مفاهیم (کدگذاری محوری) در این مرحله کد تمام جملات پذیرفته شده، در جدول استخراج مفاهیم وارد شدند. به عبارتی تمام جملات کدگذاری شده به مفهوم تبدیل شدند (نامگذاری جمله) و لذا کد برخی از جملات نامناسب در جدول استخراج مفاهیم (مقوله بندی اولیه) درج نشده است. در این مرحله نامگذاری مفاهیم با توجه به ویژگی جملات انجام شده است. لازم به ذکر است که تمرکز پاسخ ها به نفرات نخست به این دلیل است که بسیاری از پاسخ های نفرات بعدی تکراری بوده و کد آنها وارد نشده است. حتی در مواردی به علت اشباع پاسخ ها نیازی به مصاحبه با نفرات بیشتری نبود؛ بنابراین تمرکز کدها به نفرات نخستین به معنی برتری آنها بود.

مرحله سوم؛ کدگذاری انتخابی: در این مرحله براساس مفاهیم کدگذاری های مرحله قبل دسته بندی جدید براساس سوالات تحقیق انجام شده است و مقولاتی که مرتبط با هر کدام از سوالات هستند جداگانه در جدول آورده شد. تمام جملات مصاحبه شوندگان، کد دریافت کردند، ولی در این مرحله برخی از کدها (به دلیل تکراری بودن، بی معنی و بی ارتباط بودن و در برخی مواقع ناتوانی مخاطب در پاسخ به سؤال) حذف شدند.

در پاسخ به سوال اول تحقیق بعد از انجام مصاحبه با روان شناسان و متخصصان تجارب زیسته آنان در قالب جدول ۲ آورده شده است:

جدول ۲- تجارب روانشناسان و متخصصان از ذهن آگاهی

تجارب روان شناسان و متخصصان از ذهن آگاهی		
افزایش سطح آگاهی	مشاهده موانع درونی	توجه و مراقبت از جسم
مشاهده موانع بیرونی	احساس رضایت درونی	انجام تمرینات یوگا
بهبود کیفیت نگرش نسبت به انسان ها و موجودات	بهبود مهارت های ارتباطی	اهمیت دادن و توجه به خود وجودی
کسب رضایت درونی با مشاهده خود بعنوان ناظر	بهبود در کمیت و کیفیت کارها	بالارفتن انعطاف درونی در برابر اتفاقات
کنترل هیجانات	شناخت من ذهنی	بروز تاثیرات مثبت در دیگران
تمرکز بر الگوهای ذهنی	مشاهده و شناخت هم هویت شذگی ها	تمرکز دایی برای رهایی از ذهن
توجه به حواس		

تجارب زیسته روانشناسان در بکارگیری ذهن آگاهی (یک مطالعه پدیدارشناختی)

از جدول (۲) استنباط می شود که ذهن آگاهی می تواند در موارد بسیار مهم زندگی و کاری افراد موثر باشد و هر کدام از روان شناسان با توجه به موقعیت و شرایط از ذهن آگاهی تجربه هایی متفاوت و مشترک دارند که این با نتایج تحقیقات نجاتی و ذبیح زاده (۱۳۹۵) و آلوارزپرز (۲۰۱۷) همسو می باشد
جهت استخراج کاربردهای ذهن آگاهی از مصاحبه ها با روان شناسان و متخصصان حوزه های دیگر نتایج نشان داد که ذهن آگاهی کاربردهای زیر را خواهد داشت که در جدول ۳- آمده است:

جدول ۳- کاربردهای ذهن آگاهی

کاربردهای ذهن آگاهی از نظر متخصصان و روانشناسان	
۱- افزایش انعطاف درونی در برابر اتفاقات	۹- تمرکز زدایی
۲- پرورش بعد هیجانی مثبت	۱۰- رسیدن به صلح درونی
۳- کاهش هیجانات منفی	۱۱- کاهش یافتن مقاومت درونی
۴- افزایش رضایت درونی	۱۲- شناخت و درک موانع هشیاری
۵- افزایش سطح آگاهی	۱۳- مشاهده و شناخت هم هویت شدگی ها
۶- بهبود در روابط فردی و اجتماعی	۱۴- کاهش قضاوت
۷- بهبود کیفیت در انجام کارها	۱۵- شناخت عمیق تر ذات الهی
۸- آرام سازی خود	۱۶- مدیریت خود
	۱۷- توجه و مراقبت از از جسم

از جدول ۲-۵ استنباط می شود که از نظر روان شناسان و متخصصان ذهن آگاهی دارای کاربردهای متعددی در زندگی افراد است و افراد ذهن آگاه علاوه بر مدیریت خود و افزایش سطح آگاهی و نیز بهبود در روابط فردی و بین فردی به مساله مهم تری با عنوان شناخت عمیق تر ذات الهی و نیز صلح درونی خواهند داشت بنابراین افراد ذهن آگاه قابلیت هایی دارند که نتیجه آن پذیرش مسائل و نیز درک موانع هشیاری خواهد بود که نتایج این سوال تحقیق با تحقیقات کوی استیجن و گارسن (۲۰۰۹) همسو می باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که ذهن آگاهی می تواند در ۱۷ مورد از موارد شامل ۱- افزایش انعطاف درونی در برابر اتفاقات ۲- پرورش بعد هیجانی مثبت ۳- کاهش هیجانات منفی ۴- افزایش رضایت درونی ۵- افزایش ۶- بهبود در روابط فردی و اجتماعی سطح آگاهی ۷- بهبود کیفیت در انجام کارها ۸- آرام سازی خود ۹- تمرکز زدایی ۱۰- رسیدن به صلح درونی ۱۱- کاهش یافتن مقاومت درونی ۱۲- شناخت و درک موانع هشیاری ۱۳- مشاهده و شناخت هم هویت شدگی ها ۱۴- کاهش قضاوت ۱۵- شناخت عمیق تر ذات الهی ۱۶- مدیریت خود ۱۷- توجه و مراقبت از از جسم از نظر متخصصان و روانشناسان کاربرد داشته باشد. این مطالعه با پژوهش های محمدی و همکاران (۱۳۹۹) در خصوص تجارب زیسته معلمان ابتدایی در بکارگیری ذهن آگاهی، لوپز (۲۰۱۶) در خصوص بکارگیری ذهن آگاهی در معلمان؛ کاهش خستگی، افزایش رضایت، بشایی (۲۰۱۶) بکارگیری ذهن آگاهی در کاهش استرس، تاکت (۲۰۱۷) در خصوص آموزش فن های ذهن آگاهی بر سلامت عمومی، اضطراب، عملکرد اجتماعی و افسردگی، همسو بود. در تبیین یافته ها می توان گفت که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی رفتاری نسل سوم (اوست، ۲۰۰۸) و شامل استفاده از مراقبه و فعالیت های ذهن و بدن است که برای

ترویج آگاهی ذهنی در زندگی روزمره استفاده می شود. در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده اند که خود گواهی بر اهمیت کاربرد آن در حوزه تخصصی و عمومی جامعه است از جمله آن می توان به دو روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اشاره کرد که بر تمرین های نشستن، مراقبه و ... تاکید دارند. مطالعات بر روی مزایای آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی و سلامت جسمی و روانی به طور فزاینده ای متداول شده است (مک دوگال، ۲۰۱۷).

از محدودیت های پژوهش حاضر این بود که در این پژوهش تجارب زیسته روان شناسان و متخصصان حوزه های دیگر که با ذهن آگاهی تسلط داشته و استفاده عملی نموده اند استفاده شده است همچنین عدم آگاهی کافی بعضی متخصصان و روان شناسان از تکنیک مصاحبه نیمه سازمان عدم همکاری برخی از متخصصین در انجام مصاحبه و عدم دسترسی زیاد به متخصصان و روان شناسان مسلط با ذهن آگاهی می توان اشاره کرد.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می شود که دوره های آموزشی و کارگاه های آموزشی در مورد ذهن آگاهی برگزار گردد و همه نظام های آموزشی از ابتدایی تا آموزش عالی همگی در نوع برنامه ریزی های موجود و با در نظر گرفتن ذهن آگاهی و اهمیت آن، تجدید نظرهای جدی در برنامه های خود به عمل آید. همچنین پیشنهاد می گردد صدا و سیما و رسانه های جمعی دیگر در راستای آشنایی اقشار مختلف جامعه به تولید برنامه هایی در این راستا اقدام کنند و در انتها پیشنهاد می شود در آموزش های گروهی روان شناسان به ذهن آگاهی در مراجعه کنندگان توجه شود.

سپاسگزاری

با تشکر از تمامی افرادی که در این پژوهش فوق همکاری نمودند.

تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

منابع

- [۱] احمدیان، علی؛ یزدانبخش، کامران؛ محمدنجان، نرگس؛ قاسملو نسب، زهرا و ارحمی عیسی لو، زهرا (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی و علائم روانشناختی زنان متأهل. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۳) ۱۶۲-۱۵۲
- [۲] تله، اکهارت (۱۳۹۶). نیروی حال، رهنمونی برای روشن بینی معنوی. تهران، کلک آزادگان
- [۳] تله، اکهارت (۱۳۹۵). زمینی نو، تهران، خانه ی معنا
- [۴] سید جعفری، جواد، امید، عبدالله، آفتاب، رویا (۱۳۹۵). پیش بینی پذیرش و تعهد براساس ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان در زنان و مردان. فصل نامه مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، ۱(۳۶) ۲۱-۳۶
- [۵] رشیدی شیراز، آیدا (۱۳۹۲). اصول و مبانی مایندفولنس، مدیتمشن قرن بیست و یکم تهران، ساوالان.
- [۶] عظیمی، علی (۱۳۹۴). رویکرد پذیرش و ذهن آگاهی در اضطراب. دانشنامه اطلاعات روان شناسی روانشناسی و مشاوره (۵)، ۳۶-۲۸.
- [۷] محمدخانی، پروانه، خانی پور، حمید (۱۳۹۰). تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- [۸] نجاتی، وحید، کمری، سامان (۱۳۹۵). ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود، فصل نامه علمی- پژوهشی پژوهش های نوین روان شناختی (۴۳) ۲۰۵-۲۲۰.
- [۹] نجاتی، وحید، ذبیح زاده، عباس، نیک فرجام، محمدرضا (۱۳۹۱). رابطه بین ذهن و آگاهی و کارکردهای توجهی پایدار و انتخابی. فصل نامه علمی- پژوهشی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری (۳) ۳۱-۴۳.
- [۱۰] یزدخواستی، فریبا، اثنی عشرا، سهیال و عریضی، حمیدرضا (۱۴۰۱). تأثیر رفتار درمانی دیالکتیک بر تنظیم هیجانی و تحمل پریشانی زنان معتاد در حال ترک: نقش میانجی ذهن آگاهی، ارتباط مؤثر و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی سال بیست و دوم، شماره ۲، پیاپی ۸۴-۱۲.
- [۱۱] محمدی، مهدی، ناصری جهرمی، رضا، مختاری، زینب، حسامپور، زهرا و، ناصری جهرمی، راحیل. (۱۳۹۹). تجارب زیسته معلمان دوره ابتدایی از ذهن آگاهی حین تدریس تدریس پژوهی، ۸(۱)، ۳۷-۱۹
- [12] Lopez-Hernaez, L. (2016). Mindfulness Techniques in the Schools. Academic & Personal Development of its Participants. Dubois Journal of Asian and International Bioethics, 25 (5): 210-215.
- [13] McDougall, D. F. M. (2017). Exploring the Experiences of Mindfulness-Based Teachers in Saskatchewan Schools. Ph.D. Dissertation: USA: New York University.
- [14] Ost, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. Behavior Research and Therapy, 46: 296-321.
- [15] Kabat Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta
- [16] Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. Learning and Instruction, 66: 101- 117.
- [17] Lingchen. Lynn , scott , Noel. Benekendorff , pierre (2017 , January) - mindful tourist experiences: A Buddhist perspective. Annals of Tourism Research 64
- [18] Gillian Mathews and Charles Anderson(2021). The Lived Experience of Learning Mindfulness as Perceived by Living With Long-Term Conditions A Community-Based, Longitudinal Phenomenological Study. Qualitative Health Research 2021, Vol. 31(7) 1209-1221.

- [19] Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2016). A non-randomized feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness, 7* (1): 198-208.
- [20] Potek, R. (2012). Mindfulness as a School-Based Prevention Program and Its Effect on Adolescent Stress, Anxiety and Emotion Regulation. Ph.D. Dissertation: USA: New York University.
- [21] Taghvaei, D. (2017). The effectiveness of mindfulness education on the general health of girls at the guidance schools of Arak. *Research in Clinical Psychology and Counseling, 7* (1): 67- 76