

# دوره کاهش استرس بر اساس بهوشیاری ( Mindfulness-Based Stress Reduction )

نوشته: امیر حسین ایمانی، کارشناس ارشد مشاوره از دانشگاه تورنتو کانادا،

مربی ارشد MBSR

## سحر طاهباز، دکترای روانشناسی سلامت از دانشگاه تهران

این دوره بر اساس رویکرد "کاهش استرس بر اساس بهوشیاری"<sup>۱</sup> که از سال ۱۹۷۹ در دانشگاه ماساچوست به شکلی رسمی آغاز به کار کرده است طراحی و اجرا می گردد. کلینیک کاهش استرس دانشگاه ماساچوست در سال ۱۹۷۹ بهوشیاری را به سیستم رایج پزشکی معرفی کرد. بنیانگذار این کلینیک دکتر جان کابات زین<sup>۲</sup> بوده است. بهوشیاری یک توانایی انسانی بنیادین است، یک شیوهی یادگیری توجه عاقلانه به آنچه در زندگی شما رخ می دهد، چیزی که امکان ارتباط بیشتر را با زندگی درونی و بیرونی تان فراهم می کند. همچنین، بهوشیاری نوعی تمرین است؛ یک شیوهی سیستماتیک که هدفش پرورش بینش، درک و وضوح است. بهوشیاری در بافت سلامتی شیوهی ای به شمار می آید که به وسیلهی آن به شکلی تجربه ای می آموزید که با کاوش و درک اثر متقابل ذهن و بدن و بسیج منابع درونی تان برای مقابله، رشد و شفا، از خود مراقبت بهتری به عمل آورید.

حدود سه دهه پژوهش علمی در دانشگاه ماساچوست و مراکز پزشکی سراسر دنیا نشان داده اند که آموزش بهوشیاری و MBSR می تواند تاثیری مثبت و عمیق بر توانایی افراد در کاهش علائم پزشکی و درماندگی روانشناختی داشته باشد و همزمان به فرد بیاموزد از زندگی خود حداکثر استفاده را ببرد.

از سال ۱۹۷۹ بیش از ۱۷۰۰۰ نفر این دوره را گذرانده اند. ارجاع این افراد توسط بیش از ۵۰۰۰ پزشک، صدها متخصص مراقبت های بهداشتی و نیز مراجعه شخصی صورت گرفته است. این افراد انگیزه نیرومندی داشتند تا با یادگیری چگونگی استفاده از منابع درونی و توانایی طبیعی خود برای سلامت و تعادل بیشتر، آسودگی و آرامش ذهن، کاری برای خود انجام دهند - کاری که هیچ کس دیگری نمی توانست برایشان انجام دهد.

در طی ۲۶ سال گذشته این برنامه به گروه های متنوعی نظیر کارمندان، مسئولین آموزش، وکلا، قضات، زندانیان، متخصصان مراقبت های بهداشتی، روحانیون، قهرمانان ورزشی و المپیک آموزش داده شده است.

<sup>1</sup> - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

<sup>2</sup> - John Kabat-Zinn

برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس بهوشیاری در محیط کار به این منظور طراحی شده است که به شرکت کنندگان در دوره کمک کند از توانایی‌های ذاتی خود برای یادگیری موارد زیر استفاده کنند:

- کاهش استرس
- افزایش ثبات خود در موقعیت‌های پیچیده یا دشوار
- افزایش تفکر خلاق و روشن
- افزایش مهارت‌های ارتباطی
- پرورش رهبری و کار گروهی
- بهبود کارآیی خود در محیط کار

### مرکز بهوشیاری: در پزشکی، مراقبت‌های بهداشتی و جامعه

مرکز بهوشیاری<sup>۳</sup> دانشگاه ماساچوست یکی از پیشگامان طب ذهن-بدن و درمان‌ها و پژوهش‌های مبتنی بر بهوشیاری است که پرچمدار انسجام روش‌های بهوشیاری در پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی است. برنامه‌های کاهش استرس این دانشگاه اینک در حال گسترش و توسعه‌ی روزافزون از طریق کلینیک‌های کاهش استرس بر اساس بهوشیاری و نیز سایر برنامه‌هایی است که به صورت آزاد صدها نفر را در پنج قاره جذب خود کرده‌اند. مرکز بهوشیاری یاد شده که در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست، بخش طب رفتاری و پیشگیرانه فعال است، توسط دکتر ساکی اف. سانتورلی<sup>۴</sup> مدیریت می‌شود. این مرکز در سال ۱۹۹۵ توسط دکتر جان کابات زین تاسیس گردید. این مرکز با سابقه‌ترین و بزرگترین مرکز آکادمیک پزشکی در زمینه برنامه کاهش استرس است.

### مبانی برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس بهوشیاری: پرورش بهوشیاری

بهوشیاری را می‌توان آگاهی متمرکز و هدفمند توصیف کرد- شیوه‌ای برای عطف توجه هدفمند به لحظه‌ی حال و بدون قضاوت. ممکن است این کار بسیار ساده به نظر برسد و در ظاهر کاربردی در دنیای پیچیده‌ی مشغله‌های روزمره نداشته باشد. اما برای بسیاری از ما توجه هدفمند به فعالیت جاری ذهن، حتی برای لحظاتی کوتاه، می‌تواند بسیار دشوار باشد. هر چند فرض ما این است که ذهن ما تحت کنترل هشیاری مان قرار دارد، اغلب اوقات این ذهن در رفت و آمدی پایان‌ناپذیر میان گذشته و حال در نوسان است. زمان اندکی را در حال سپری می‌کنیم. با وجود این، توانایی ما برای کنار آمدن موثر با استرس، اتخاذ تصمیمات آگاهانه، و دستیابی به منابع دست

<sup>3</sup> - The center for mindfulness

<sup>4</sup> - Saki F. Santorelli

نخورده‌ی خود و استفاده از آنها در موقعیت‌های چالش برانگیز و پرسرعت کاری، به توانایی ما در "حضور" داشتن در لحظه وابسته است. تنها زمانی که در زمان حال حضور داریم می‌توانیم توانایی خود را در زمینه‌های زیر به سطح بهینه برسانیم:

- توقف شیوه‌های معمول و عادت شده در انجام فعالیت‌ها
- دیدن خود، دیگران و اطلاعات با وضوح بیشتر
- درک موقعیت‌ها با تمامیت بیشتر
- انتخاب راه‌حل‌های موثر و مرتبط با موقعیت

یادگیری **توقف، دیدن، درک و انتخاب** سنگ بناهای بهوشیاری هستند و کاربردهای عمیقی در رشد فردی و سازمانی خواهد داشت.

## یافته‌های پژوهشی

پژوهش‌های منتشر شده در کلینیک کاهش استرس دانشگاه ماساچوست نشان داده‌اند که اکثریت بیماران گزارش‌هایی ارائه داده‌اند مبنی بر کاهش بادوام نشانه‌های جسمی و روانی خود و نیز افزایش توانایی دستیابی به آرامش، افزایش انرژی و اشتیاق به زندگی، بهبود عزت نفس، و افزایش توانایی برای مقابله‌ی موثر با موقعیت‌های استرس‌زای کوتاه مدت و بلند مدت. به علاوه پژوهش‌ها حاکی از تغییر رفتارها و نگرش‌های ذهنی و جسمانی‌ای است که با تغییرات مثبت در عملکرد افراد در محیط کار ارتباط دارند. این تغییرات شامل افزایش توانایی پاسخگویی هشیارانه به موقعیت‌ها به جای عکس‌العمل نشان دادن به آنها، تمرکز بیشتر بر کار، و نظارت بر سطح استرس خود و انجام اقدامات موثر برای کاهش آن می‌باشند.

دو دهه پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که افرادی که این دوره را به پایان می‌رسانند موارد زیر را گزارش کرده‌اند:

- توانایی مقابله‌ی موثر با موقعیت‌های استرس‌زا
- توانایی فزاینده برای آرمیدگی
- کاهش نشانه‌های جسمی و روانشناختی
- کاهش درد، و افزایش توانایی مقابله با دردهایی که پایان نمی‌یابند.
- افزایش انرژی و اشتیاق برای زندگی