

کتابی برای کاهش خطاهای شناختی

در دنیای امروز که اضطراب و افسردگی نقش بسیار پر رنگی در زندگی همگان بازی می‌کند، تا حدی که شیوع شرایط استرسزا در زندگی معمول و رواج یافته افراد به بیش از ۵۰ درصد رسیده است، یکی از گزینه‌هایی که می‌تواند در گذر از این شرایط کمک‌کننده باشد، ذهن آگاهی است.

ژاله کیانی نویسنده‌ای است که به اهمیت موضوع ذهن آگاهی دست یافته و بر این اساس کتاب «مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی در اختلالات کودکان و نوجوانان» را تالیف کرده است.

خبرنگار ایبنا به این بهانه گفت‌وگویی با وی ترتیب داده که در ادامه می‌خوانید:

- چه شد که سراغ این موضوع رفتید؟ انگیزه‌تان از ورود به این حوزه چه بود؟

در آغاز دوره دکتری، به دنبال راه حلی بودم که بتواند نه تنها مشکلات شخصیت‌مانند عجز بودن، نیمه‌تمام رها کردن امور، حس ناکافی بودن و کمال‌گرایی را برطرف کند، بلکه در مسائل واقعی زندگی نیز کاربردی باشد. به عبارتی، به دنبال روشی بودم که تنها محدود به درمان نباشد بلکه به عنوان یک سبک زندگی قابل اجرا در زندگی روزمره خودم نیز باشد. بسیاری از رویکردهای درمانی را مطالعه و بررسی کردم. در آن زمان شاید بیش از پنجاه تا شصت موضوع مختلف را در پوشه مخصوص به پایان‌نامه دکتری‌ام قرار دادم تا روی آن‌ها کار کنم.

در نهایت، پس از تحقیقات فراوان به ذهن آگاهی رسیدم. در بررسی‌ها مشاهده کردم که ذهن آگاهی یک رویکرد متعلق به موج سوم روان‌شناختی با فضای شناختی است که در دستورالعمل‌ها و نتایجی که آن زمان منتشر می‌شد، نشان داده می‌شد که بیش از ۷۰ درصد اثربخشی در درمان دارد که از بسیاری روش‌ها و تکنیک‌های درمانی، نسبت بالاتری به خود اختصاص می‌داد.

مبانی و تکنیک‌های ذهن آگاهی به فرهنگ و ادبیات ما بسیار نزدیک و با آن سازگاری دارد. اما ما هنوز این تکنیک‌ها را به صورت روشمند به کار نگرفته‌ایم و این سبک زندگی را در عمل پیاده‌سازی نکرده‌ایم. ذهن آگاهی یک دانش نظری نیست که تنها با حفظ کردن تئوری‌ها و مطالب

به دست آید، بلکه یک تجربه عملی است که با انجام دادن و تمرین به دست می‌آید.

- چرا از بین روش‌های مختلف، سراغ ذهن‌آگاهی رفتید و این روش را انتخاب کردید؟

نقطه مرکزی ذهن‌آگاهی بحث توجه است. این رویکرد به ما می‌گوید که باید توانایی تنظیم توجه خود را تقویت کنیم. با بررسی اختلالات مختلف، متوجه شدم که بسیاری از مشکلات ناشی از عدم توانایی در تنظیم توجه است. یکی از مهم‌ترین این اختلالات که بسیار شایع است، بیش‌فعالی / نقص توجه یا ADHD است. این اختلال نشان می‌دهد که توجه، نقش بسیار مهمی در عملکرد روانی دارد. افرادی که با نقص توجه و بیش‌فعالی دست و پنجه نرم می‌کنند، مشکلاتی چون بی‌تمرکز، بی‌دقتی، بی‌قراری و تکانشگری دارند. برای من، این اختلال به عنوان یک نمونه بسیار مناسب بود تا ببینم آیا رویکرد ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود این مشکلات موثر باشد یا خیر؟

در آن زمان، من ذهن‌آگاهی را به صورت یک بسته آموزشی تدوین کردم. فرآیند تدوین این بسته بسیار طولانی و مفصل بود و زمان زیادی را به خود اختصاص داد. این بسته توان‌بخشی و آموزشی را بر روی گروه‌های مختلف آزمایش کردم و گروه‌درمانی با کودکان و نوجوانان انجام دادیم. نتیجه‌ای که به دست آمد، نشان داد که این روش واقعاً مؤثر بود و نتایج مطلوبی به همراه داشت. این تجربه باعث شد که دایره تحقیقات خود را گسترش دادم و اثرات این روش را بر روی اختلالات دیگر نیز آزمایش کنم.

- چرا بر اختلالات کودک و نوجوان تمرکز کردید؟ علت انتخاب این گروه سنی به‌عنوان گروه هدف چه بود؟

مقالات و پژوهش‌های متعددی در جهان انجام می‌شد که نشان می‌دادند ذهن‌آگاهی بیشتر برای بزرگسالان کار شده و برای کودکان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به نیازی که احساس کردم، تصمیم گرفتم یک برنامه توان‌بخشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کودکان و نوجوانان تنظیم کنم. این برنامه در ابتدا به صورت جزوه بود و چند سال طول کشید تا به یک کتاب تبدیل شود. این کتاب علاوه بر محتوای آموزشی، کارتهای آموزشی نیز دارد که به درمانگران کمک می‌کند و برای استفاده کودک و نوجوان و والدین مفید است. این کتابی که اکنون پیش روی شماست، نتیجه سال‌ها تحقیق و تلاش در این

زمینه است.

صادقانه بگویم، هدف من پیشگیری بود. اگر قصد اصلاح داریم، باید از همان ابتدا شروع کنیم. نباید اجازه دهیم مشکلات خیلی پیش بروند و به اضطراب مزمن منجر شوند. افرادی که با انواع اختلالات دست و پنجه نرم می‌کنند، نیاز به توجه و مراقبت دارند. علاقه من همیشه به کودکان و نوجوانان بوده و فضای کودکی برایم جذابیت زیادی داشته است. ارتباط برقرار کردن با بچه‌ها همیشه برایم اهمیت داشته و احساس می‌کنم می‌توان کارهای خوبی برای آنها انجام داد و به آنها کمک کرد.

بخشی از کار من تنظیم برنامه‌ای برای کودکان و نوجوانان بود، اما بخشی دیگر مربوط به والدین بود. والدین باید آگاه شوند و ارتباط مناسبی با فرزندانشان برقرار کنند. بیشتر اوقات با والدین کار می‌کردم زیرا معتقد بودم که کودک و نوجوان نیاز به حمایت و مراقبت دارند. اگر از آن نقطه شروع کنیم، چالش‌هایمان در آینده کمتر می‌شود. همواره می‌گویم باید از پدر و مادرها شروع کنیم تا کودکان و نوجوانان دچار اختلال نشوند.

- در نهایت کار، به نتیجه‌ای که مطلوب یا مورد انتظارتان بود رسیدید؟

در نهایت، نتایجی که مورد انتظار و مطلوب بود، در کیسها و درمان‌های انجام شده و همچنین مراجعانی که طی سالها داشتم، حاصل شد. سالهاست که این روش را امتحان می‌کنم و از آن استفاده می‌کنم و خدا را شکر، این روش واقعاً اثرگذار بوده است. به نسبت سایر روشها حداقل برای من بیشتر جواب داده و به نتایجی که می‌خواستم رسیده‌ام. با این حال، هنوز هم نیاز به تحقیقات بیشتر و کارهای زیادی داریم. اما تا به این نقطه، از نتایج رضایت دارم.



ذهن آگاهی بیش تر از این که بحث درمانی داشته باشد، یک سبک زندگی است. چه مشکلات و اختلالاتی داشته باشید و چه نداشته باشید، ذهن آگاهی باعث می شود کیفیت زندگی ما بالا برود. استفاده از این تکنیکها ساده و آسان است، به شرطی که برای آنها وقت بگذاریم. بسیاری از مواقع ذهن آگاهی باعث می شود از بسیاری از خطاها پیشگیری کنیم. به عنوان مثال، بسیاری از اشتباهات پزشکی به علت عدم توجه و تمرکز پزشکان رخ می دهد، زیرا در آن لحظه ذهن آگاه نبوده اند و حواسشان متمرکز نبوده است.

ذهن آگاهی به معنای همزمانی زمان، بدن و ذهن است؛ یعنی باید ذهن و بدن در یک مکان و زمان واحد قرار گیرند. بسیاری اوقات بدن ما در یک جا و ذهنمان در جای دیگری است؛ مثلاً ذهنمان یا در گذشته است یا در آینده. این مسئله باعث اضطراب می شود، زیرا وقتی ذهنمان در آینده است، نگرانی هایی درباره کارهایی که باید انجام دهیم یا نتایجی که ممکن است حاصل شوند، داریم؛ در حالی که هیچ کنترلی روی آینده نداریم و باید در زمان حال بمانیم.

از طرف دیگر، اگر ذهنمان به گذشته برگردد، ممکن است دچار افسردگی شویم؛ زیرا کارهایی که انجام داده ایم، چه خوشایند بوده باشند و چه ناخوشایند، برای ما افسوس می آورند. بنابراین، برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب، باید در زمان حال بمانیم.

زمان حال ماندن به طور طبیعی برای مغز ما طراحی نشده است، بنابراین برای قرار گرفتن در زمان حال نیاز به تمرین داریم. ذهن آگاهی تمریناتی دارد که به ما کمک می کند تا در زمان حال بمانیم. با انجام این تمرینات، اضطراب و افسردگی کاهش پیدا می کند و با کاهش این دو، تمرکز و توجه ما بالا می رود. وقتی تمرکز و توجه

بالا رود، کیفیت کاری که در زمان حال انجام می‌دهیم نیز بهبود می‌یابد؛ زمان کمتری صرف خواهد شد و دقیق‌تر خواهد بود.

وقتی کاری را خوب انجام نمی‌دهیم، اغلب به دلیل درگیر شدن ذهنمان در افکار دیگر است؛ افکاری که ممکن است به گذشته یا آینده مربوط باشند. تکلیف ما معمولاً در زمان حال است. مثلاً شما که در حال نوشتن این گزارش هستید، اگر در زمان حال بمانید، خیلی راحت‌تر و سریع‌تر این کار را انجام می‌دهید تا اینکه همزمان به چیز دیگری فکر کنید.

اگر تکلیف‌تان پاسخ‌دهی به فرزندتان باشد، وقتی ذهن شما متمرکز به او باشد، پاسخ‌های درستی خواهید داد و موقعیت را شفاف می‌بینید. می‌توانید بر اساس این شفافیت، بهترین پاسخ را ارائه دهید. همچنین، اگر در ارتباط با همسران، ذهنتان به گذشته نرود و قضاوت‌های گذشته را کنار بگذارید، می‌توانید بهتر او را درک کنید و ببینید که شاید او هم نگران و مضطرب است.

وقتی با چنین افرادی مواجه می‌شویم، باید نوع برخورد ما متفاوت باشد. مثلاً بپرسیم: «امروز چه اتفاقی افتاده است؟ چرا نگران هستی؟ چرا اضطراب داری؟» ممکن است دلیل اضطراب آن‌ها مربوط به همان روز باشد و این امر ما را از قضاوت دور می‌کند. ذهن‌آگاهی مهارتی به ما می‌دهد که بدون قضاوت زندگی کنیم. ما یاد می‌گیریم که ذهنمان را به حالت خودکار نگذاریم تا هر جا دلش خواست ما را ببرد.



مرکز مشاوره حال خوب - دکتر کبری درویش پیشه
09102904758

حضور در لحظه باعث می‌شود کنجکاو باشیم، خوب مشاهده کنیم، تقلا و جنگیدن را کنار بگذاریم و صبور باشیم. مانند کودکی که می‌خواهد پیله پروانه را پاره کند. اگر او صبر نکند، پروانه‌ای از پیله بیرون خواهد آمد. یکی از مولفه‌های مهم ذهن‌آگاهی پذیرش است؛ اینکه بپذیریم چیزهایی در دنیا وجود دارند که نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم، اما بعضی چیزها را می‌توانیم. باید آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم بپذیریم.

مثلاً فوت یک عزیز را نمی‌توانیم تغییر دهیم. پذیرش این موضوع باعث می‌شود حالمان بهتر شود، زیرا اتفاقات بدی در دنیا رخ می‌دهند که در کنترل ما نیستند. تنها کمکی که می‌توانیم به خودمان بکنیم، پذیرش این واقعیت است.

ذهن‌آگاهی دارای مؤلفه‌های متعددی است که به ما می‌آموزد چگونه مشاهده کنیم، چگونه توصیف کنیم و چگونه کنجکاو باشیم. این رویکرد خطاهای شناختی ما را کاهش می‌دهد و با کاهش این خطاها، کیفیت زندگی ما افزایش می‌یابد و آرامش بیشتری پیدا می‌کنیم. ذهن‌آگاهی شامل مجموعه‌ای از تمرینات است. کودکان ما، به طور طبیعی دارای ذهنی آگاه‌تر هستند. اما ما با ایجاد محدودیت‌ها و باید و نبایدهای بی‌دلیل، به‌خاطر فشارها و نگرانی‌ها ما هستیم که این آگاهی طبیعی را کاهش می‌دهیم.

ذهن‌آگاهی به نوعی ورزش مغزی است که مغز را تقویت می‌کند تا بتواند در لحظه حال حضور داشته باشد و به صورت منطقی و درست با مسائل مواجه شود. این تمرینات به ما کمک می‌کند که زندگی را به معنای واقعی تجربه کنیم، نه اینکه همواره در پی هدف‌های دوردست بدویم و مسیر را نادیده بگیریم.

ذهن‌آگاهی بیشتر بر مسیر تاکید دارد؛ مهم است که درک کنیم حس‌ها و احساساتمان چیست و تجربه آن‌ها را به رسمیت بشناسیم. پذیرش هیجانات منفی مانند خشم، ناراحتی و گریه اهمیت دارد. این احساسات انسان هستند و در ذهن‌آگاهی به رسمیت شناخته می‌شوند.

ما می‌توانیم خشمگین باشیم و با شفقت با خودمان برخورد کنیم. می‌توانیم عصبانی، غمگین، ناامید و رنجیده باشیم. ذهن‌آگاهی به ما پذیرش این احساسات انسانی را می‌دهد و اجازه می‌دهد با خودمان مهربان باشیم و از خودمان مراقبت کنیم. این رویکرد ما را از دویدن به دنبال یک هدف دور می‌کند و به ما یادآور می‌شود که وجود

ما، به همین شکلی که هستیم، ارزشمند است. این پذیرش باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس ما می‌شود.

در عصر اطلاعات و شلوغی‌های امروزی، ما معمولاً بودن و زیستن واقعی خود را فراموش می‌کنیم و بیشتر تمرکزمان را به انجام دادن و دستیابی به اهداف معطوف می‌کنیم. این اضطراب و کمال‌گرایی، هم خودمان و هم کودکانمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکان نیز به مرور زمان از خودشان بی‌خبر می‌شوند و به اختلالات مختلف دچار می‌شوند.

آدم‌ها گاهی فرصتی دارند تا به خودشان سر بزنند و از حال خودشان آگاه شوند. در ذهن‌آگاهی، مهم است که بین بودن و انجام دادن تعادل برقرار کنیم. هر چه بیشتر وزن را به انجام دادن بدهیم، بیشتر از خودمان و حال واقعی‌مان دور می‌شویم.

وقتی کودکان ما به خودشان رجوع می‌کنند و از حال خودشان آگاه می‌شوند، حالشان زودتر خوب می‌شود. آنها می‌توانند بودنشان را در مسیر زندگی زیست کنند و این پذیرش و آگاهی باعث بهبود کیفیت زندگی آنها می‌شود.