

مروری بر ذهن آگاهی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

طیبه امراله مجدآبادی کهنه^۱، اختر جمالی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مدیریت آموزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد، علوم و تحقیقات، تهران، ایران

^۲ استادیار، گروه پزشکی اجتماعی مدیریت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ایران

نویسنده مسئول:

اختر جمالی

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و تحقیقات میان رشته ای (سال ششم)
شماره ۲۱ / پاییز ۱۳۹۹ / ص ۸-۱

چکیده

موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های هر نظام آموزشی است چرا که افت تحصیلی از نظر روانی و اجتماعی، دانش آموزان را با آسیب مواجه می کند. در حالی که پیشرفت تحصیلی علاوه بر پیامدهای تحصیلی با خودکارآمدی، رضایت از زندگی و استرس کمتر همراه است. به نظر می رسد پیشرفت تحصیلی متغیر چند بعدی است که از عوامل زیادی تأثیر می گیرد یکی از این عوامل ذهن آگاهی محسوب می شود. ذهن آگاهی هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. که بر اساس آموزش، یکسری تکالیف به صورت هشیار و خودآگاه است. هر تمرین به طور هدفمند و آگاهانه می تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات را افزایش دهد. در این مقاله سعی شده تا نقش ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی بررسی گردد.

واژگان کلیدی: پیشرفت تحصیلی، ذهن آگاهی، نظام آموزشی، دانش آموزان

مقدمه

پیشرفت تحصیلی در هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدفیابی و توجه به رفع نیازهای فردی است؛ بنابراین نظام آموزشی زمانی کارآمد و موفق است که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن در دوره‌های مختلف دارای بیشترین رقم باشد (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۴). پیشرفت تحصیلی فرزندان یکی از دغدغه‌های همیشگی والدین می‌باشد. پدران و مادران اغلب هزینه و وقت زیادی را برای ارتقاء تحصیلی فرزندان صرف می‌کنند اما در بیشتر موارد به دلیل اینکه مسیر درستی را برای این کار انتخاب نمی‌کنند، به نتیجه‌ی مطلوب و موردنظر دست نمی‌یابند. برای دانش‌آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی‌های علمی آن‌ها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است؛ بنابراین نظریه‌پردازان تربیتی بسیاری‌ها از پژوهش‌های خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی تمرکز کرده‌اند (درتاج، لک‌پور و بهلولی، ۱۳۹۲).

در دهه‌های اخیر، آموزش ذهن‌آگاهی، بطور گسترده‌ای در چندین برنامه درمانی مبتنی بر مراقبه هم‌چون کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تلفیق شده است. علاوه بر این، تعدادی از مداخلات روان‌شناختی هم‌چون رفتار درمانی دیالکتیک و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، از مفاهیم ذهن‌آگاهی استفاده کرده‌اند. در تمرین‌های ذهن‌آگاهی، افراد آموزش می‌بینند که به همه افکار و احساس‌هایشان بدون قضاوت توجه کنند. به عبارت دیگر، در این درمان مهم است که افراد از ورود افکار به ذهن‌شان آگاهی یابند، اما در عین حال از درگیر شدن در سناریوهای درون ذهنی و هیجان‌های مرتبط با آن افکار اجتناب کنند (شیرین‌زاده‌دستگیری و همکاران، ۱۳۹۴).

پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش‌های این نظام در واقع جامعه عمل پوشاندن به این امر تلقی می‌شود. به عبارتی دیگر جامعه و به ویژه نظام آموزش و پرورش به رشد و تکامل موفقیت‌آمیز دانش‌آموز و جایگاه او در جامعه علاقمند و نسبت به آن نگران است و انتظار دارد کودکان و دانش‌آموزان در جوانب گوناگون اعم از ابعاد شناختی، عاطفی و شخصیتی و کسب مهارت‌ها و توانایی‌ها، آن چنان که باید پیشرفت و تعالی یابند. برای رسیدن به پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان لازم است به عوامل مؤثر در آن توجه خاصی داشته باشیم. در این راستا یکی از عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی و به طور کلی در توسعه نظام‌های آموزشی، بهره‌گیری از تکنولوژی‌های نوین آموزشی است (پورحسین، ۱۳۹۴).

پیشرفت تحصیلی به توانایی آموخته‌شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی اطلاق می‌شود که به وسیله آزمون‌های فراگیری استاندارد شده یا آزمون‌های معلم ساخته اندازه‌گیری می‌شود. به طور کلی این اصطلاح به معنای مقدار یادگیری آموزشی فرد است، به طوری که بتوان آن‌ها را در مقوله کلی عوامل مربوط به تفاوت‌های فردی و عوامل مربوط به مدرسه و نظام آموزش و پرورش مورد مطالعه قرار داد (دلیرناصر و حسینی‌نسب، ۱۳۹۴).

تاریخچه پیشرفت تحصیلی

توجه به پیشرفت تحصیلی از زمان بینه^۱ آغاز شد و دریافت که نمرات آزمون‌های وی قادر است کودکانی که با توجه به مشاهدات کلاس درس، (باهوش) و (کم هوش) قلمداد شده بودند را از هم تفکیک نماید و بعدها نتایج امتحانات دانش‌آموزان ملاک قرار گرفت. یادگیری اساس رفتار انسان را تشکیل می‌دهد و فرایندی که مدام در طول زندگی انسان و در هر مرحله از رشد الزامی می‌باشد. موجودیت و بقای هر فرهنگ به توانایی اعضای جدید آن برای یادگیری انواع مهارت‌ها، هنجارهای رفتاری، باورها و غیره وابسته است. در واقع پیشرفت تحصیلی فرایندی است که می‌توان آن را نتیجه یادگیری انسان دانست و منظور از پیشرفت تحصیلی موفقیت در امر تحصیل است که می‌توان به مهارت در امر خاص، تخصص در بخشی از دانش منجر شود. راسل^۲ (۲۰۰۳)، اهدافی که عموماً رفتار پیشرفت تحصیلی را بر می‌انگیزد به عنوان اهداف درونی و بیرونی طبقه‌بندی می‌کند. به نظر او در اهداف درونی، اهداف مربوط به تکلیف (مثلاً تلاش برای فهم مطالب) و اهداف مربوط به خود (مثلاً بهتر از دیگران عمل کردن، اثبات هوش و تلاش) قرار دارند. و اهداف بیرونی مربوط به انسجام اجتماعی (خشنود کردن دیگران و پاداش‌ها) می‌باشند (سیف، ۱۳۹۲).

محققان از سال‌ها قبل، بیان داشته‌اند که یکی از ضروریات در آموزش، تجزیه و تحلیل نمرات آزمون‌های تحصیلی به عنوان شاخص‌های موفقیت فعلی و آینده دانش‌آموزان می‌باشد. هنوز هم در سنجش موفقیت‌های تحصیلی، از معدل نمرات فراگیران به عنوان شاخص یا یکی از شاخص‌های

1. Binet

2. Russel

موفقیت تحصیلی بهره می‌گیرند، ولی در نظر گرفتن معدل نمرات، به عنوان تنها شاخص تعیین موفقیت تحصیلی، ملاک مناسبی نیست (دلور، ۱۳۹۰). براین اساس، محققان از مجموعه‌ای از معیارها و ملاک‌های مکمل، در تعیین موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان بهره گرفته‌اند. به عنوان مثال در بررسی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، غیر از ملاک معدل، معیارهای دیگری هم چون اخلاق، انضباط کلاسی و حضور مرتب در کلاس، فعالیت‌های عملی و ... را در نظر گرفته‌اند.

نقش خانواده بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

بشر در دوره‌ای برای سازگاری با محیط و تسلط بر طبیعت نیاز به یادگیری داشته است و لذا همیشه با محرک‌ها و عوامل محیطی اطراف خود درگیر بوده است. با نگاهی به تاریخ گذشته زندگی انسان‌ها می‌بینیم که این آموزش‌ها و یادگیری‌ها از طریق مشاهده مستقیم صورت گرفته و بصورت غیر رسمی به نسل‌های بعدی منتقل شده است. یکی از عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، خانواده است. خانواده اولین مکانی است که کودک در آن زندگی می‌کند و تربیت می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که شخصیت کودک در ۶ سال اول زندگی شکل می‌گیرد، خانواده تعیین‌کننده‌ترین عامل در سرنوشت کودک است. این که چه جوی بر فضای خانه حاکم باشد و چه چیزهایی برای خانواده ارزش محسوب شود؛ آینده کودک شما را جهت خواهد داد. پس قبل از هر چیزی والدین می‌بایست از خود شروع کنند. بنابراین خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی می‌تواند نقش بارزی در پیشرفت تحصیلی و همین‌طور افت تحصیلی وی داشته باشد از جمله عوامل خانوادگی مؤثر می‌توان شرایط عاطفی و امنیت محیط خانواده، شرایط اجتماعی و اقتصادی، تحصیلات و سطح فرهنگ خانواده، تعداد اعضا و اشتغال مادران را نام برد. این که والدین با دانش‌آموز و درس و تحصیل او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند یکی از اجزای اساسی در شکل‌گیری نگرش دانش‌آموز نسبت به تحصیل است. چنانچه نگرش خانواده نسبت به مدرسه، معلمان و درس منفی باشد یا بین آنچه می‌گویند و آنچه عمل می‌کنند تفاوت وجود داشته باشد، طبیعی است که به تدریج فرزند آن‌ها نیز نگرش منفی نسبت به درس و تحصیل پیدا خواهد کرد. در موارد بسیاری علت افت تحصیلی یا شکست تحصیلی به وجود این گونه نگرش‌های منفی، تضادهای مساعدنبودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی و ... برمی‌گردد. صاحب‌نظران تعلیم و تربیت بر این عقیده‌اند که والدین با همکاری و کمک به معلمان در زمینه پیشرفت تحصیلی فرزندان خود می‌توانند بسیار مؤثر واقع شوند. این مسئله بخصوص در دوره ابتدایی بسیار حائز اهمیت است. خوشبختانه اکثر والدین بر اهمیت راهنمایی تحصیلی واقفند و شاید وقت فراوانی در این زمینه صرف می‌کنند وای نکته مهم این است که تا چه حد وظیفه و مسئولیت را صحیح انجام می‌دهند. زمانی والدین می‌توانند به نحو احسن از عهده این وظیفه برآیند که بدانند چگونه بجای کمک به دانش‌آموز، مانع پیشرفت و باعث سستی و تنبلی او شوند والدین با شناخت بیشتر و آگاهی از شیوه‌های صحیح تعلیم و تربیت بهتر می‌توانند به یاری فرزندان خود بشتابند (نفاستی، ۱۳۹۳).

عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

بدون شک در دنیای پیشرفته‌ی امروزی یکی از علائم موفقیت فرد، موفقیت تحصیلی می‌باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان‌پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه‌ی مستقیم با پیشرفت علم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد. پیشرفت علمی نیز حاصل نمی‌شود مگر این که افراد متفکر و خلاق تربیت شده باشند. پیشرفت تحصیلی ضمن این که در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موفقیت مناسب و در نتیجه در آمد کافی می‌شود. دانش‌آموزان و دانشجویانی که از موفقیت‌های تحصیلی برخوردارند خانواده و جامعه با دیده‌ی احترام به آنان می‌نگرد و در جامعه با روحیه و نشاط بیش‌تری حضور خواهند یافت و در کنار این‌ها از هزینه‌های گزافی که از افت تحصیلی تحمیل آموزش و پرورش می‌شود کاسته خواهد شد (نجفی، ۱۳۹۲).

عوامل فردی

برنامه‌ریزی‌های آموزشی: برنامه‌های آموزشی مدارس باید مناسب باشد. برنامه‌ی درسی هفتگی، برنامه ساعات معلمان و برنامه‌ی امتحانات باید بتواند مطلوب دانش‌آموزان و اولیاء و مربیان قرار بگیرد و از معلمان و دبیران در جای خود استفاده شود. در برخی مدارس به دلیل کمبود متخصص از غیر متخصص تدریس رشته‌های غیر مرتبط استفاده می‌شود. و یا برای رفع‌گیر برنامه و یا تکمیل ساعات یک دبیر از دروس غیرتخصصی استفاده می‌شود. این امر مسلماً مانع رشد و پویایی دانش‌آموزان می‌گردد. دو مقوله باید مورد توجه قرار گیرد. یکی تکنولوژی برنامه‌ریزی درسی و دیگری عوامل تعیین‌کننده برنامه درسی برنامه‌های درسی باید با دقت جرح و تعدیل شوند.

مهارت‌ها معلمان: معلمینی که در نظر دانش‌آموزان سخت‌گیرتر و متوقع‌تر هستند، معلمینی که توانایی برقراری سریع نظم را در کلاس دارا هستند، معلمینی که به روش نظام‌مند از کار خود ارزیابی می‌کنند و بر آنچه که یک دانش‌آموز یاد گرفته یا یاد نگرفته در برابر همه آنچه باید

یاد می‌گرفت به درستی واقفند و به دانش‌آموزانی که مطالب را در بار نخست یاد نگرفته‌اند، فرصت فراگیری مجدد را می‌دهند و معلمینی که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا میزان اهمیت مطالب را پی‌ببرند و بتوانند بین مطالب اصلی و فرعی تمیز دهند در معلمی موفق‌تر از معلمین دیگرند و دانش‌آموزان آن‌ها از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند (علی‌یاری، ۱۳۹۵).

عوامل خانوادگی:

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی می‌تواند نقش بارزی در پیشرفت تحصیلی و همین‌طور افت تحصیلی وی داشته باشد از جمله عوامل خانوادگی مؤثر می‌توان شرایط عاطفی و امنیت محیط خانواده، شرایط اجتماعی و اقتصادی، تحصیلات و سطح فرهنگ خانواده، تعداد اعضا و اشتغال مادران را نام برد. این‌که والدین با دانش‌آموز و درس و تحصیل او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند یکی از اجزای اساسی در شکل‌گیری نگرش دانش‌آموز نسبت به تحصیل است. چنان‌چه نگرش خانواده نسبت به مدرسه، معلمان و درس منفی باشد یا بین آنچه می‌گویند و آنچه عمل می‌کنند تفاوت وجود داشته باشد، طبیعی است که به تدریج فرزند آن‌ها نیز نگرش منفی نسبت به درس و تحصیل پیدا خواهد کرد. در موارد بسیاری علت افت تحصیلی یا شکست تحصیلی به وجود این گونه نگرش‌های منفی، تضادها، مساعدنبودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی و... برمی‌گردد (اوجی‌مغانلو و همکاران، ۱۳۹۴).

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یا حضور در لحظه^۱ برخی مترجمین واژه توجه آگاهی را به کار می‌برند. یک فرایند روان‌شناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت، یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه در زمان حال بدون قضاوت است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی یعنی آگاهی از تجربه کنونی و پذیرش آن است. ذهن آگاهی را می‌توان با روش‌های مختلف مانند مدیتیشن توسعه داد (جان^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد. 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 (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۸).

ذهن آگاهی روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور دائم در الان. گرچه شاید بتوان معادل‌های فارسی دیگر و شاید بهتری برای ذهن آگاهی یافت، اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد. از این منظر، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کند. نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین‌هایی همراه با تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها توصیه می‌کنند. به طور مثال غذا خوردن آهسته و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها، تمرکز بر تنفس و درک عمیق دم و بازدم، تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز، یادآوری آن چیزهایی که از آن برخوردار هستیم (به تعبیری دیگر، یادآوری نعمت‌هایی که خداوند به ما داده است) از مصادیق تمرین‌هایی است که در این زمینه توصیه شده است (ویلسون و آکونر، ۲۰۱۷).

ذهن آگاهی یک روش زندگی و البته روش طبیعی و درست زندگی است. یک فرد ذهن آگاه نسبت به اتفاقات بیرون وجودش کاملاً آگاه و هشیار است و از همه مهم‌تر نسبت به اتفاقات درون وجود خودش هم کاملاً بیدار و حواس جمع است. یک فرد ذهن آگاه را نمی‌توان به راحتی عصبانی کرد یا حسادتش را تحریک نمود و یا دلش را به رحم آورد و او را فریب داد. دلیلش این نیست که فرد ذهن آگاه عصبانی نمی‌شود یا حسادت نمی‌کند و یا دلش رحم را نمی‌شناسد و یا فریب نمی‌خورد. بلکه دلیلش این است که در وجود فرد ذهن آگاه مثل بقیه آدم‌های معمولی دکمه‌ای وجود ندارد که با فشردن آن احساساتش را تحریک کنند و به صورت از قبل برنامه‌ریزی شده خشمش را برانگیزند و او را به واکنش‌های خود به خودی و ناخواسته وادار سازند (کوثری، ۱۳۹۰).

تاریخچه ذهن آگاهی

این رویکرد در دهه ۱۹۷۰ توسط کبات-زین پس از تأسیس کلینیک کاهش استرس در مرکز پزشکی ماساچوست^۳ معرفی شد. در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل ۱۹۹۰ در اثر تلفیق رفتاردرمانی و شناخت درمانی رویکرد جدیدی به نام درمان شناختی-رفتاری به وجود آمد که تاکنون بیشترین یافته‌های مبتنی بر شواهد تجربی را در حوزه روان‌درمانی دارا است (محمدخانی و حیدریان، ۱۳۹۴).

1. Mindfulness

2. Jain

3. Wilson & c'connor

4. Massachusetts

در سال ۱۹۹۲ تیزدل و ویلیامز^۱ از دانشگاه ولز و سگال^۲ از تورنتو^۳ یک رویکرد جدیدی به منظور درمان، پیشگیری و جلوگیری از بازگشت افسردگی و جلوگیری از بازگشت افسردگی تبیین نموده‌اند و براساس آن بین شناخت، هیجان و ذهن موقعیتی ارتباط دیده شده به نام رویکرد شناختی-درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی معرفی گردیده است. همسو با مطرح شدن مباحث فراشناختی در زمینه اختلالات هیجانی دیدگاه خود را به شناخت ربط دادند. آگاهی فراشناختی اشاره بر این دارد که میل‌ها فکرها منفی و احساس‌های دلهره‌آور همه حوادث و رویدادهای گزارشی شناختی هستند. در مقابل آن چیزی که بازتاب حوادث عینی و موجه می‌باشد قضاوت نکردن ذهن آگاهی را پرورش می‌دهد وقتی کسی با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبه رو می‌شوند قضاوت نکردن درباره تجربیات بیشتر آن چه که می‌بیند و هست و چیزی که باید باشد آگاه می‌شود البته این از پذیرش تجربیات لذت آور و دردناک ناشی می‌شود پذیرش این نیست که چیزهایی که از نظر اخلاقی قابل قبول نیست را تصدیق کنیم بلکه پذیرش در مورد رفتارهای متفاوت است به عبارت دیگر تغییر همان پذیرش است اگر چه سریع‌تر اتفاق می‌افتد (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۲).

در ایران برای نخستین بار در یک پژوهش مشترک بین دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و دانشگاه کل‌گیری، کانادا در سال ۱۳۸۲ معرفی گردید در این پژوهش اثربخشی ذهن آگاهی در مقایسه با رفتار درمانی شناختی نوین مبتنی بر پیشگیری از عود افسردگی و درمان متداول که غالباً دارو می‌باشد. برای بیماران مبتلا به افسردگی اساسی در فاز بهبودی نسبی مورد آزمون قرار داده شد. به همین منظور کارگاه‌های آموزشی برای درمانگران که باید ذهن آگاهی را به اجرا در می‌آوردند برگزار شد در همین راستا کتاب درمان شناختی حضور ذهن به اقتباس از کتاب تحت این عنوان (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۴).

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی روان‌درمانی است که برای جلوگیری از عود افسردگی طراحی شده است، مخصوصاً در افرادی که دچار اختلال افسردگی عمده هستند. در این سبک درمانی از شیوه‌های رفتاردرمانی شناختی سنتی استفاده شود به علاوه راهبردهای جدیدتر روانشناختی نظیر ذهن آگاهی آگاهی و مراقبه توجه آگاهانه استفاده می‌شود. شیوه‌های شناختی شامل آموزش مراجع درباره افسردگی است. راهبردهای مبتنی بر توجه آگاهی متمرکز بر آگاهی از افکار و احساسات و پذیرش آن‌ها در مقابل اتصال و واکنش به آن‌هاست. مثل CBT، MBCT مبتنی بر این نظریه است که وقتی افرادی که سابقه افسردگی دارند پریشان می‌شوند، دوباره در ذهنشان فرایندهای خودکار شناختی ظاهر می‌شود که یک اپیزود افسردگی را راه می‌اندازد. هدف MBCT بر هم زدن این فرایندهای خودکار شناختی و آموزش به مراجعان برای کمتر واکنش نشان دادن به محرک‌های وارد شده به فکر است، هم‌چنین این هدف نیز دنبال می‌شود که مراجع پذیرش و مشاهده بدون قضاوت آن محرک‌ها را بیاموزد. این تمرین توجه آگاهی مراجعان را یاری می‌کند تا به فرایندهای شناختی به هنگام وقوع توجه کنند و واکنش خود را بیشتر به صورت تعمق در بیاورند. پژوهش‌ها اثربخشی MBCT را در افرادی که سه بار یا بیشتر افسرده شده بودند را نشان می‌دهد. در این افراد بعد از انجام مداخله نرخ عود پنجاه درصد کاهش یافت (فیضی، ۱۳۹۲).

فواید ذهن آگاهی

آموزش مغز: تقریباً تا همین اواخر دانشمندان تصور می‌کردند اتصالات و ساختار مغز یک انسان بالغ غیرقابل تغییر است. حالا ما این حقیقت را می‌دانیم که مغز می‌تواند تغییر کند. تحقیقات ثابت می‌کند که در واقع مغز فیزیکی به واسطه آموزش و تجربه‌های ساده روزمره تغییر می‌کند.

افزایش خلاقیت: خلاقیت کاملاً به وضعیت ذهن بستگی دارد. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که وقتی از ذهنتان بیش از حد کار می‌کشید و ذهنتان پر از نظریه‌ها و نقطه نظرات متفاوت است، ایده‌های بسیار جالب و همه جانبه‌ای به ذهنتان خطور کند. ذهن آگاهی در دراز مدت ذهن را به سمت وضعیت آرام‌تری هدایت می‌کند.

کاهش افسردگی: تصور عموم این است که برخی از انواع افسردگی از تکرار روندهای فکری منفی و پرهیز از افکار ناخوشایند به جای روبه رو شدن با آن‌ها ناشی می‌شوند. ذهن آگاهی به عنوان بخشی از روان‌درمانی ادراکی براساس MBCT به طرق مختلف به مقابله با افسردگی کمک می‌کند (قهرمانی، ۱۳۹۷).

1. Tizdell and Williams
2. Wales and Segal
3. Toronto

نظم عادت‌های غذایی: هدف از خوردن به سبک ذهن‌آگاهی یافتن آگاهی بیشتر نسبت به فرایند آماده کردن و خوردن غذا، و کاهش تمایل به قضاوت و افزایش پذیرش عادت‌های غذایی فعلیتان است. خوردن به سبک ذهن‌آگاهی آگاه شدن از پیام‌هایی که بدن‌تان برایتان می‌فرستد و استفاده از آگاهی برای تعیین مقدار غذایی که می‌خورید را نیز شامل می‌شود.

عمق بخشیدن به زندگی: شاماش آلدینا^۱ می‌گوید: قبل از اینکه تمرین مدیتیشن را شروع کنم زندگی برایم نسبتاً پوچ و تهی بود. دوستانی داشتم، خانوادکم کنارم بودند، جای راحتی برای زندگی و شغل خوب داشتم اما مطمئناً چیزی از قلم افتاده بود. زندگی کم طاق و خالی از شور و نشاط بود (توکلی، ۱۳۹۶).

عناصر ذهن‌آگاهی

هفت عنصر اساسی ذهن‌آگاهی عبارتند از: (کابات زین، ۲۰۰۵).

(۱) بی‌قضاوتی: یعنی بدون پیش داوری و حذف و تائید با زندگی برخورد کنیم و ورای درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.

(۲) صبور بودن: یعنی حوصله داشتن و شکیبا بودن و حق دادن به اتفاقات برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.

(۳) ذهنی باز داشتن: یعنی درک همه چیز همان‌گونه که هستند. یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید. یعنی آمادگی کامل درونی داشتن برای روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی همان‌گونه که هستند. بی‌کم و کاست.

(۴) اطمینان داشتن: یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی "ذهن‌آگاه" شدن در وجود همه آدم‌ها هست و هر انسانی می‌تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند. یعنی یقین داشتن که درست‌ترین شیوه زندگی ذهن‌آگاهی است.

(۵) اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن: یعنی به جای فرار از لحظه الان و مشغول ساختن عمدی خود به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی‌فایده)، بپذیریم که بودن و حضور ذهن داشتن در لحظه اکنون، بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.

(۶) پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه: به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همین‌طوری که واقعا 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 می‌کنیم.

(۷) دلبسته نبودن و رها کردن: یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن. و اسیر و دلبسته نبودن به هیچ چیز!

اگر این هفت عنصر کلیدی در وجود یک شخص پیدا شود، آن شخص را می‌توان یک فرد ذهن‌آگاه دانست و به محض اینکه یکی از این عناصر از وجود شخص دور شود او از حالت ذهن‌آگاهی دور می‌شود. حال فرقی نمی‌کند که آن شخص پنجاه سال تمرین ذهن‌آگاهی کرده باشد یا پنج دقیقه. مهم این است که اگر می‌خواهیم ذهن‌آگاه باشیم باید همیشه این عناصر کلیدی را در روحیه و شخصیت خود حفظ کنیم و آن‌ها را شناسایی و تقویت نمائیم (کابات زین، ۲۰۰۵). یک استراتژیک برای برخی درمان‌های جدید است. بسیاری از درمان‌گران خیرخواه پیش از موقع تلاش می‌کنند تا مشکلات بیمار را «حل کنند» اما ندانسته و از روی سهو از طریق نادیده گرفتن پذیرش شخصی و درک شخصی و مشکلات رفتاری و احساسی و از طریق تلاش‌های غریزی ممکن است رنج و مشقت رشد بیابد و ما را به سمت فعالیت‌های متغیر سوق دهد. رویکرد برنامه جدیدی که بر مبنای ذهن‌آگاهی پایه‌گذاری شده «اول آگاهی و پذیرش، دوم تغییر» می‌باشد (دیدونا، ۲۰۰۹).

1. Shamash Aldina

2. Didonna

نتیجه گیری

از مقاله فوق می توان نتیجه گرفت که پیشرفت تحصیلی هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی است، بنابراین نظام آموزشی زمانی کارآمد و موفق است که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن در دوره های متعدد دارای بیشترین رقم باشد. زیرا آموزش و پرورش از ارکان اساسی رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هر کشور به شمار می رود و امروزه نقش آن در بهبود شرایط زندگی افراد و جامعه بر همگان آشکار است. پیشرفت تحصیلی نیز در ارتباط با انجام دادن تکالیف درسی و نهایتاً ارزیابی دانسته ها معنا پیدا میکند و نیازمند این توانایی است.

یکی از مداخله هایی که می تواند در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش داشته باشد ذهن آگاهی است. در حالی که افراد ذهن آگاه، به جای واکنش تکراری یا عادت وار، با پردازش واقع بینانه تر رویدادها اقدام می کند و از آنجایی که واقعیات درونی و بیرونی را بدون تحریف ادراک می کنند، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده، دریافت و پردازش می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجان ها و تجربه ها دارند.

دانش آموز در طول تمرین، یاد میگیرد که توجه خود از افکار غیر ارادی که موجب سرگردانی ذهن میشود، بر لحظه حال متمرکز کند و توانایی تشخیص زمانی که ذهن به سمت حواس پرتی منحرف میشود، یک مهارت کلیدی است که در طول تمرین آموزش داده میشود. چرا که با آموزش تمرین ذهن آگاهی دانش آموز یاد میگیرد زمان مطالعه، به محض حواس پرتی که یکی از موانع موثر بر یادگیری استبه زمان حال متمرکز شود.

مراجع

- آقابوسفی، علیرضا؛ اورکی، محمد؛ زارع، مریم و ایمانی، سعید (۱۳۹۲). ذهن آگاهی و اعتیاد: اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سومصرف کنندگان مواد. نشریه اندیشه و رفتار، دوره ۷، شماره ۲۷، صص: ۱۷-۲۶.
- بیرامی، منصور؛ موحی، یزدان و عزیزاده گورادل، جابر. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد نوجوانان. دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، سال ۴، شماره ۱، صص: ۴۱-۵۲.
- پورحسین، رضا؛ موسوی، سید ابوالفضل؛ زارع مقدم، علی؛ گمنام، اعظم؛ میربلوک بزرگی، عباس و حسنی استلخی، فرشته. (۱۳۹۸). ذهن آگاهی از تئوری تا درمان. رویش روان شناسی، سال ۸، شماره ۱، پیاپی ۳۴، صص: ۱۷۰-۱۵۵.
- توکلی، آرش. (۱۳۹۶) ذهن آگاهی. قابل دسترسی در سایت <https://www.hidoctor.ir>
- دلبرانصر، نرگس و حسینی نسب، سید داود. (۱۳۹۴). بررسی مقایسه ای پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان ابتدایی مدارس عادی و هوشمند شهر تبریز. فصلنامه آموزش و ارزش یابی، دوره ۸، شماره ۲۹، صص: ۳۱-۴۲.
- درتاج، فریبرز؛ لک پور، الهام و بهلولی، علی. (۱۳۹۲). بررسی میزان تأثیر مدارس هوشمند استان لرستان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه. مجله فناوری آموزش، دوره ۸، شماره ۲، صص: ۱۴۱-۱۳۳.
- دلاور، سمیرا و قربانی، محمد. (۱۳۹۰). نقش آموزش مجازی در یادگیری خلاق دانشجویان از دیدگاه اعضای هیئت علمی دانشگاه های شهرستان بجنورد. مجله میان رشته ای آموزش مجازی در علوم پزشکی، دوره ۲، شماره ۳، صص: ۱۷-۲۷.
- سیف، علی. (۱۳۹۲). روان شناسی پرورشی نوین (روان شناسی یادگیری و آموزش). تهران: نشر دوران.
- شیرین زاده دستگیری، صمد؛ بشلیده، کیومرث؛ حمید، نجمه؛ مرعشی، سید علی و هاشمی شیخ شیبانی، سید اسماعیل. (۱۳۹۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری، افسردگی و کارکردهای اجرایی در بیماران مبتلا به افسردگی. مجله روان شناسی بالینی، سال ۷، شماره ۳، پیاپی ۲۷، صص: ۴۸-۳۷.
- علی یاری، فرضعلی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان (مطالعه موردی: دانش آموزان متوسطه در شهرستان لنده). کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، دوره ۱.
- فیضی، علی. (۱۳۹۲). شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی. سایت مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره زندگی.
- قهرمانی، تارا. (۱۳۹۷). ذهن آگاهی؛ رهایی از استرس و زندگی در لحظه. قابل دسترسی در سایت <https://www.digikala.com>
- کوثری، فاطمه. (۱۳۹۰). مصاحبه مجله موفقیت با پژوهشگر. مجله موفقیت. شماره ۱۹۹، صص: ۵۹-۶۶.
- محمدخانی، شهرام و حیدریان، آرزو. (۱۳۹۴). نظریه ذهن آگاهی. قابل دسترسی در سایت <https://mindfulness.blogsky.com>
- نجفی، رضا. (۱۳۹۲). عوامل مؤثر در پیشرفت و افت تحصیلی دانش آموزان. قابل دسترسی در سایت <http://8028.blogfa.com/post/6>
- نفاستی، گلناز. (۱۳۹۳). نقش خانواده در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. قابل دسترسی در سایت <http://valiasrsch.ir/NewsView.aspx?id=120>
- Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. Department of Psychiatry. Vicenza- Italy.
- Kabat-Zin, J. (2005). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress Pain and Illness. New York: Dell Publishing.
- Jain, F. A., Walsh, R. N., Eisendrath, S. J., Christensen, S., & Rael Cahn, B. (2015). Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review. Psychosomatics. 56 (2): 140–152. doi:10.1016/j. psym. 2014. 10. 007. ISSN 00 33-3182
- Wilson, D., & c'connor, E.L. (2017). Mindfulness, personality and disordered eating. Journal Personality and Individual Differences, 119 (1), 7-12.