

عنوان مقاله:

ذهن آگاهی بدنمند: نگاهی نو به بازآفرینی تجربه های یادگیری، تربیت توجه و تعاملات بینافردی

محل انتشار:

پژوهش نامه میانی تعلیم و تربیت، دوره 13، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

زینب مهدوی - دانش آموخته دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این مقاله بررسی ذهن آگاهی بدنمند با ابتناء به رویکردهای عصب‌پدیدارشناسی است. منظور از ذهن آگاهی در معنای امروزی و مدرن، بررسی نتایج پژوهش‌های علوم مدرن مانند علوم اعصاب، علوم شناختی و علم روانشناسی بالینی در این باره است که حاکی از موفقیت این علوم در بکارگیری ذهن آگاهی در ثبت بهبود فرایندهای مغزی، درمان آسیب‌های شناختی، بهبود اختلالات روانی - رفتاری بوده است. با وجود این نتایج درخشان و برجسته، تحویل پدیده کل‌نگر و جامع ذهن آگاهی به جنبه فردی - روانشناختی محض بوسیله این علوم، خوانشی ناکافی از آن ارائه کرده است. بدان معنا که جنبه‌های اجتماعی-انسانی، اخلاقی و معنوی آن تقلیل می‌یابند و بسا به مثابه ابزاری برای کنترل و جهت‌دهی به توجه دانش‌آموزان، در خدمت استفاده گروه‌های خاص قرار گیرند که با هدف اصیل ذهن آگاهی در تضاد باشد. ذهن آگاهی عصب‌پدیدارشناختی، ضمن برسمیت شناختن نتایج علوم اعصاب شناختی و پزشکی بالینی در این زمینه، به سرچشمه‌های اصیل بودیستی آن وفادار می‌ماند و ذهن آگاهی مبتنی بر رویکردهای تکاپوآفرینی و بدنمند را که بر رعایت تعادل در تمامی جنبه‌ها تاکید دارند، پیشنهاد می‌کند. بنابراین، برای کاربست ذهن آگاهی در آموزش و پرورش، رعایت چند نکته لازم است. نخست: ذهن آگاهی، روش بررسی توجه، کشف و معناسازی تجربه است بنابراین، ذهن آگاهی چیزی بیش از بهبود اختلالات خلقی و حالت‌های ذهنی فردی است. دوم، خاصیت شفابخشی ذهن آگاهی در سلوک اخلاقی و آزادی درونی و در نهایت، توجه به تعامل‌های بین‌الذهانی و رشد پدیده‌های اجتماعی-اخلاقی همچون شفقت‌ورزی، مهرورزی به هم‌نوعان و همدلی است. این مقاله ضمن اشاره به خوانش غربی و بودیستی ذهن آگاهی، به تبیین استلزام‌های تربیتی ذهن آگاهی بدنمند از منظر عصب‌پدیدارشناسی می‌پردازد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی بدنمند، تکاپوآفرینی، عصب‌پدیدارشناسی، تربیت توجه، تجربه یادگیری، تعامل بینا فردی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2055394>

