

## تجربه زیسته مراقبه‌گران و پیاسانا و پیامدهای اجتماعی مراقبه‌گری با تأکید بر گرایش به خشونت

سید حسین سراج زاده (دانشیار، گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران)

[serajsh@yahoo.com](mailto:serajsh@yahoo.com)

علیرضا کریمی (استادیار، گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران، نویسنده مسئول)

[alireza.karimi@khu.ac.ir](mailto:alireza.karimi@khu.ac.ir)

مسعود روزبهانی (کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران)

[1969.masoud@gmail.com](mailto:1969.masoud@gmail.com)

### چکیده

مراقبه و پیاسانا به‌عنوان یکی از جریان‌های اصلی مراقبه‌گری در ایران، هدف اصلی خود را مبتنی بر کنترل خشم، پرهیز از خشونت و ایجاد آرامش برای پیروان می‌داند. بررسی چنین پیامدهایی نیازمند مطالعه علمی است و خلاء مطالعات جامعه‌شناختی در این زمینه وجود دارد. بر همین اساس این پژوهش، به دنبال مطالعه تجربه زیسته مراقبه‌گران و پیاسانا و پیامدهای اجتماعی آن با تأکید بر گرایش به خشونت می‌باشد. خشونت مورد مطالعه شامل خشونت کلامی، فیزیکی، نمادین و سیستمی است. مراقبه‌گران نیز شامل افرادی هستند که حداقل یک دوره ده روزه مراقبه و پیاسانا را گذرانده‌اند. روش‌شناسی پژوهش کیفی بوده و از روش تحلیل تماتیک استفاده شده است. روش نمونه‌گیری، هدفمند است و با چهارده نمونه مصاحبه شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مراقبه‌گران و پیاسانا در مواجهه با خشونت نمادین و سیستمی به دو گروه تقسیم می‌شوند، گروه اول این دو بعد از خشونت را ادراک می‌کنند و گروه دوم ادراکی از آن ندارند. مراقبه‌گران گروه اول و همچنین تمامی مراقبه‌گران در برابر خشونت کلامی و فیزیکی به دو صورت منفعل و فعال همراه با ساز و کارهای خاص خود به خشونت پاسخ می‌دهند. مراقبه‌گران و پیاسانا، در مراحل مختلف مراقبه‌گری با آموزه‌هایی که در خصوص عدم وابستگی مادی و معنوی و عدم واکنش به خوشاینها و ناخوشاینها کسب می‌کنند،

زندگی خود را در جهت پذیرش و تسلیم وضعیت موجود هدایت می‌کنند. تعاملات اجتماعی درون‌گروهی مراقبه‌گران علاوه بر اینکه سبب کاهش سرمایه اجتماعی برون‌گروهی آن‌ها شده است، زمینه جدایی خودخواسته و آگاهانه مراقبه‌گران و انزوای اجتماعی آن‌ها را فراهم آورده است.

**کلیدواژه‌ها:** مراقبه و یاسانا، خشونت، تغییر الگوی عادت ذهنی، سرمایه اجتماعی، انزوای اجتماعی.

#### ۱. مقدمه

عرفان برای درک حقایق ادیان در برابر ظواهر دینی و تفکر عقلی طراحی شده و همواره در حیات معنوی پیروان ادیان تأثیر فراوان داشته است (رسول‌زاده، ۱۳۹۰، ص. ۸۲). پس از ظهور اسلام، بودیسم به شکل ظاهری از ایران رخت بر بست، اما چنان که در جامعه‌شناسی دین گفته می‌شود سنت‌های فرهنگی به سادگی و به سرعت از بین نمی‌روند، بلکه در فرهنگ جدید به شکل‌های جدید باز تولید می‌شوند (ضیایی، ۱۳۹۳، ص. ۱۰۲).

عنوان مراقبه در عرفان اسلامی از دیرباز اصطلاحی رایج بوده است، اما امروزه شیوع این اصطلاح به‌ویژه در سطح عموم، بیشتر با عرفان‌های شرقی هندویی و بودایی عجین شده است. در ترجمه آثار مربوط به آیین بودا، برای ترجمه فارسی "مدیتیشن"<sup>۱</sup>، "دیانه"<sup>۲</sup>، "چن"<sup>۳</sup> و "ذن"<sup>۴</sup> از واژه مراقبه استفاده می‌شود. در واقع آموزه "ذن" و "مدیتیشن"، در سده اخیر در جهان غرب به‌عنوان عمل و آیینی نجات‌بخش معرفی شده است. به اعتقاد بوداییان، این آموزه می‌تواند انسان را از فشارهای روانی زندگی مادی‌گرای غربی رهایی بخشد و به سوی زندگی معنوی، همراه با آرامش روانی سوق دهد. با نفوذ فرهنگ و زندگی غربی در

1. Meditation

2. dhyana

3. Chan

4. zen

میان مردم دیندار ایران، "مدیتیشن" و "ذن" نیز هر چند محدود، اما خزنده به عنوان کالای فرهنگی لوکس وارد ایران شد که غالباً با عنوان مراقبه معادل سازی گردید (احمدی و موحدیان عطار، ۱۳۹۸، ص. ۸). پاره‌ای دیگر از عناصر فرهنگ بودایی در اشکال و آموزه‌های اخلاقی در بستر تصوف ایرانی متبلور و متجلی شد. یکی از آموزه‌های مزبور اصل "شفقت و مدارا طلبی" است. در بین فرقه‌های بودایی نیز کم و کیف شفقت‌ورزی نسبت به دیگران متفاوت می‌باشد (شایگان، ۱۳۸۹، صص. ۱۷۰-۱۶۹).

"شفقت و مدارا طلبی" در نقطه مقابل خشونت قرار دارد. همگان در عصر حاضر و زندگی روزمره خویش شاهد اضطراب، آشفتگی، آزدگی، ناهماهنگی و درد و رنج بوده و آنگاه که بر اثر آشفتگی و اضطراب، دچار رنج می‌شویم، نمی‌توانیم این رنج را به خویشتن محدود نماییم، بلکه درد و رنج خود را به دیگران انتقال می‌دهیم. انتقال این رنج و درد به دیگران به شکل‌های مختلفی بروز و نمود می‌کند، از جمله رفتارهای قهرآمیز که با مخالفت‌های کلامی شروع و به برخورد‌های فیزیکی و در نهایت به آسیب‌های جسمانی منجر می‌شود که آن را تحت عنوان رفتار پرخاشگرایانه و خشونت می‌شناسیم. با توجه به پیامدهای ناشی از خشونت و مهم بودن این مسئله از گذشته تاکنون، به شیوه‌های مختلف به دنبال کنترل و کاهش این پدیده در جامعه بوده‌اند. حتی فی‌نفسه مذاهب و ادیان مختلف با فرامین اخلاقی به دنبال کاهش میزان خشونت در بین انسان‌ها می‌باشند. از این رو، مقوله آرامش طلبی در فطرت انسان و هماهنگی آن با طبیعت، به ما نشان می‌دهد مهارت و تکنیک انسان‌ها در جهت کاهش میزان خشونت بسیار مهم است. در واقع، انسان به صورت فطری در جستجوی آرامش و هماهنگی با طبیعت است؛ زیرا فقدان آن را در زندگی احساس می‌کند (گویانکا<sup>۱</sup>، ۱۳۸۱، ص. ۱۱).

یکی از راه‌هایی که در سال‌های اخیر برای کسب آرامش و پرهیز از خشونت رواج قابل توجهی داشته "مراقبه" می‌باشد. مراقبه فارغ از انواع مختلف و متعدد آن که نشان‌دهنده اقبال شماری از مردم به این شیوه دستیابی به آرامش است، کمتر مورد مطالعه جامعه‌شناختی

قرار گرفته است. بر همین اساس، این پژوهش به دنبال آن است تا از طریق مطالعه یکی از گروه‌های مراقبه‌گر (ویپاسانا) در ایران، به دو سؤال اصلی پاسخ دهد: (۱) افرادی که به مراقبه‌گری روی آورده‌اند دارای چه زمینه اجتماعی هستند و چه انگیزه‌هایی برای مراقبه‌گری دارند؟ (۲) مراقبه‌گری برای آنان چه پیامدهای اجتماعی داشته و به خصوص چه اثری بر گرایش به انواع خشونت (کلامی، فیزیکی، نمادین و سیستمی) داشته است؟

## ۲. چستی مراقبه و ویپاسانا

مراقبه و ویپاسانا حدوداً در سال ۱۳۷۳ به‌عنوان یک عرفان نوظهور و وارداتی از هندوستان، در ایران شناخته شد. اولین دوره‌های غیررسمی مراقبه و ویپاسانا در ایران به شیوه گروهی در ویلاها و باغ‌های علاقمندان برگزار می‌شد و اولین دوره رسمی، در منزلی اجاره‌ای در تهران برگزار گردید. مرکز مراقبه و ویپاسانا در سال ۱۳۸۳ در مهرشهر کرج تحت عنوان "مؤسسه شادزیستی" دایر گردید. فعالیت رسمی مراقبه و ویپاسانا تا پایان سال ۱۳۹۱ زیر نظر "داریوش نوظهور" یکی از شاگردان "س.ن.گویانکا" ادامه داشت. تا این سال، مراکز مراقبه در شهرهای مختلف تأسیس شد و بیشترین دوره‌های مراقبه و ویپاسانا به ترتیب در کرج، شیراز، مشهد و تهران برگزار می‌گردید. از زمان بسته شدن مراکز مراقبه و ویپاسانا تاکنون مراقبه‌گران به صورت انفرادی و گروهی و به شیوه غیررسمی در منازل شخصی اقدام به برگزاری دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌کنند. مراقبه‌گرانی که توان مالی دارند نیز جهت شرکت در دوره‌های ده روزه و دوره‌های طولانی‌مدت مراقبه و ویپاسانا به صورت انفرادی و یا گروهی به کشورهای دیگر و در رأس آن‌ها هندوستان سفر می‌کنند.

ویپاسانا، یکی از قدیمی‌ترین تکنیک‌های مراقبه هند است. در معرفی این نوع از مراقبه در متون ویپاسانا (هارت، ۱۳۹۴) آمده است که ویپاسانا، یعنی دیدن چیزها همانطوری که واقعاً هستند و مشاهده "خود". شخص با مشاهده نفس طبیعی به منظور تمرکز ذهن، تمرین را شروع می‌کند. با این آگاهی، شخص به مشاهده متغیر بودن ذهن و جسم می‌پردازد و

حقیقت ناپابندگی پدیده‌ها را تجربه می‌کند. این درک حقیقت به وسیله تجربه مستقیم، روش پالایش کردن است. و پیاسانا در سه مرحله آموزش داده می‌شود. مرحله اول، رعایت اصول اخلاقی است، پایه و اساس مراقبه و پیاسانا رعایت و پذیرفتن قوانین سیر و سلوک اخلاقی می‌باشد. در این مرحله مراقبه گران از هر گفتار و کرداری که موجب رنجش و ناراحتی دیگران گردد، دوری می‌کنند و متعهد می‌گردند که از کشتن هر نوع موجود زنده، دروغ، غیبت، دزدی، رفتار و روابط جنسی نادرست و استفاده از مسکرات و مواد مخدر حتی سیگار پرهیز نمایند تا ذهن امکان آسودگی و تعادل را پیدا نماید و به منظور کمک به عدم پراکندگی ذهن، سکوت شریفه اجرا می‌شود؛ یعنی مراقبه گران جز در شرایط خاص که با معلم خود مشکلاتشان را در میان می‌گذارند، در طی ده روز مراقبه و پیاسانا با کسی صحبت نمی‌کنند. در مرحله دوم، مراقبه گر یاد می‌گیرد که قوای ذهنی خود را بر تنفس طبیعی اش متمرکز نماید. تمرکز در پیاسانا مبتنی بر تنفس طبیعی است، در حالی که در انواع دیگر از مراقبه‌ها تمرکز بر مواردی مانند تکرار اصوات و اوراد است. در مرحله سوم، مراقبه گر می‌آموزد که با مشاهده حس‌های جسمانی در سرتاسر بدن به اعماق ذهن نفوذ نماید و با حقیقت واقعی طبیعت خویش آشنا گردد.

### ۳. ملاحظات نظری

جریان‌های مراقبه‌گری، از جمله و پیاسانا، معمولاً در زمره جنبش‌های دینی جدید به حساب می‌آیند. جنبش‌های دینی جدید با دو رویکرد برخورد می‌شود. رویکرد اول، متعلق به مخالفان عرفان‌های نوظهور است که به ماهیت فرقه‌ای آن‌ها اشاره کرده و آن‌ها را برحسب مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی منفی تعریف می‌کنند، در حالی که متخصصان و دانشگاہیان به دنبال ارائه تعریفی فارغ از ارزش‌گذاری، بدون قضاوت و سوگیری بوده و در تعریف این جنبش‌ها، به ویژگی‌های آن‌ها و علت‌ها و دلایل شکل‌گیری آن‌ها می‌پردازند (ریاحی، ۱۳۹۲، صص. ۴۲-۴۱).

برنهارد شفرز<sup>۱</sup>، بر این باور است که علت گرایش جوانان به این فرقه‌ها، می‌تواند آزادی بیش از اندازه‌ای باشد که آن‌ها برای پیوستن به این فرقه‌ها در اختیار دارند. شاید علت وجود گسترده وسایل ارتباط جمعی است که ما را در جریان وقایع و اندیشه‌ها طی کوتاه‌ترین مدت از سراسر جهان قرار می‌دهد. احساس بیگانگی از خود، همراه با ضعف‌های شخصیتی "من" و کوشش برای غلبه بر این ضعف، سبب می‌شود که بسیاری از جوانان چاره را در واگذاری "من" به یک فرقه جست و جو کنند. فرقه نوید می‌دهد، نوید فرقه جرقه‌های احساس امنیت درونی و بیرونی را شعله‌ور می‌کند (شفرز، ۱۳۹۶، ص. ۱۳۴). جنبش‌های دینی جدید، اغلب در مقایسه با ادیان موجود، خود را به صورتی غیر انحصاری جلوه می‌دهند و مانع عضویت کسی در چند گروه نمی‌شوند. آن‌ها یک دید وسیع و همه‌جانبه مسلکی را ترویج می‌دهند که سعی دارد تضادهای عمده و قدیمی بین فرد، جامعه، آفاق و امور مادی و معنوی را با هم آشتی دهد. جنبش‌های دینی جدید در غرب که به منظور پرکردن خلاء معنویت ناشی از زوال سنت‌های دینی بزرگ پدید آمده‌اند عمدتاً تحت تأثیر ادیان باطنی شرقی هستند و نوعاً کارکردهای روان‌درمانی دارند. جامعه‌شناسان چند ویژگی یا خصالت مشترک را بین افراد متعلق به این دسته‌ها تشخیص داده‌اند: ۱- تلاش در جهت نجات و رستگاری از طریق دستیابی به نوعی سلامت و آرامش روحی و جسمی در این دنیا. ۲- ارزش نهادن به تجربه، اصالت و اعتبار، بدین معنا که تجربه و آزمایش شخص، مهمتر از صرف اعتقاد داشتن است و هر کس باید راه مناسب خویش را پیدا کند. ۳- ادراک مفهومی مقدس درباره یک وحدت اساسی بین افراد، امور و اشیا. ۴- احساس اینکه فرد به یک کل و اجتماع بزرگتری تعلق دارد. ۵- اعتماد به نفس شخص و ایجاد و تقویت یک طرز فکر مثبت (ویلیامز<sup>۲</sup>، ۱۳۸۶، صص. ۹۵-۹۳).

یکی از آموزه‌های مشترک اکثر جریان‌های معنویت‌گرا و مراقبه‌گری، مهار و کاهش خشونت در زندگی افراد است. کنترل خشونت از راه‌هایی است که می‌تواند احساس آرامش

1. Bernhard Schafers

2. Williams

درونی و بیرونی را در افراد ایجاد و تقویت کند (محمدی، ۱۳۸۵، ص. ۵۶). خشونت مفهومی متغیر است و با توجه به زمان، مکان، شرایط و روابط تغییر می‌کند. خشونت در طول تاریخ بشر به شیوه‌های مختلف با پیچیدگی روزافزون در شکل‌های مجزا و متفاوت وجود داشته و دارد (کاسیک و فیورگاتو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶، ص. ۹۵۱، به نقل از علیوردی‌نیا، ریاحی و فرهادی ۱۳۹۰، ص. ۲). دو نوع از معمول‌ترین انواع خشونت شامل خشونت فیزیکی و کلامی می‌باشد. سازمان جهانی بهداشت، خشونت فیزیکی را عبارت از استفاده عمدی از نیروی فیزیکی تهدیدآمیز یا واقعی علیه کسی یا گروه یا اجتماعی و با قصد وقوع جراحت، مرگ، آسیب روان‌شناختی، عدم توسعه یا محرومیت می‌داند. خشونت کلامی نیز عبارت است از مورد خطاب قرار دادن دیگران با الفاظ بد و گفتن کلمات توهین‌آمیز که موجب آزرده شدن آن‌ها شود (برگسمان<sup>۲</sup>، وندسکوت<sup>۳</sup>، شوبر<sup>۴</sup>، فینستروالد<sup>۵</sup> و اسپیل<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳، به نقل از اصغر نژاد، موسویان‌زاده و موسویان‌زاده ۱۳۹۶، ص. ۲).

آمارتیا سن<sup>۷</sup> به نوع دیگری از انواع خشونت تأکید دارد. وی از مروجان "هویت تک‌واره"<sup>۸</sup> که برای هویت‌های دیگر فرصت عرض اندام و بقا قائل نیستند، انتقاد می‌کند و این دیدگاه را خشونت‌آفرین می‌داند. به نظر او وابستگی و تعلق به تنها یک جنبه از هویت (فرهنگی، مذهبی) زمینه‌ساز خشونت است. هویت دینی یا هویت ملی و قومی فقط بخشی از هویت افراد را تشکیل می‌دهد. از این رو "تک هویتی" انگاشتن افراد و پافشاری بیش از اندازه بر تنها جنبه‌ای از هویت آنان، دامی است که ما را به سوی خشونت‌گرایی سوق می‌دهد. بر خلاف

1. Casique & Furegato
2. Bergsmann
3. Van De Schoot
4. Schober
5. Finsterwald
6. Spiel
7. Amartya Sen
8. Singular

تقلیل‌گرایی از نوع "بی‌اعتنایی به هویت"، تقلیل‌گرایی متفاوتی وجود دارد که می‌توانیم آن را از نوع "وابستگی تکواریه" بنامیم. هر انسان واقعی از طریق ولادت، وابستگی‌ها و روابط به گروه‌های مختلف بسیاری تعلق دارد. هر کدام از این هویت‌های گروهی می‌تواند به انسان احساسی از وابستگی و وفاداری بدهد و گاه قطعاً چنین نیز می‌کند. هنگامی که هر فرد را دقیقاً در یک رابطه وابستگی منسجم قرار دهند در واقع بر محدودیت فکری فرمول‌واری در زمینه استقرار هر فرد فقط در یک رابطه وابستگی تأکید می‌شود و جایگزین غنای یک زندگی انسانی پرمایه می‌شود. در این هنگام، پیچیدگی‌های گروه‌های متنوع با وفاداری‌های گوناگون از میان می‌رود. فرض تکواریه نه فقط آبخور اصلی بسیاری از نظریه‌های هویت است، بلکه سلاح گندشده کنش‌گران فرقه‌ای نیز هست که خواهان نادیده انگاشتن کلی هر گونه ارتباط دیگری هستند که بتواند موجب رقیق شدن وفاداری‌های مردمان مورد هدف به گروه برچسب‌دار ویژه خودشان شود. این نوع هویت به شدت فریبنده است و به تنش اجتماعی و خشونت نیز کمک می‌کند (سن، ۱۳۹۵، صص. ۵۴-۵۳).

اسلاوی ژیزک<sup>۱</sup> خشونت کنشگرانه را صرفاً نمایان‌ترین ضلع مثلثی می‌داند که اضلاع ناپیداتریش دو نوع خشونت کنش‌پذیرانه<sup>۲</sup> است. نخست، خشونت نمادین<sup>۳</sup> را داریم که در زبان و قالب‌های آن همان که هایدگر "قرارگاه هستی ما"<sup>۴</sup> می‌خواند تبلور یافته است. این خشونت تنها در نمونه‌های آشکار و بسیار بررسی شده برانگیختگی و مناسبات سلطه اجتماعی که در قالب‌های گفتار عادت شده‌مان باز تولید می‌شوند در کار نیست، بلکه شکل بنیادی‌تری از خشونت هم وجود دارد که باز هم به زبان در معنای دقیق کلمه، یعنی به تحمیل جهان معینی

---

1. Slavoj Zizek

2. Objective Violence

3. Symbolic Violence

4. Our house of being



از معانی توسط زبان باز می‌گردد. دوم، خشونت هم وجود دارد که آن را سیستمی<sup>۱</sup> می‌خوانیم، همان پیامدهای غالباً فاجعه‌باری که عملکرد بی‌تلاطم نظام‌های اقتصادی و سیاسی ما به بار می‌آورد. گره کار این جاست که نمی‌توان خشونت کنش‌گرانه و کنش‌پذیرانه را از نظرگاه واحدی دریافت، خشونت کنش‌گرانه به معنای دقیق کلمه در برابر پس‌زمینه سطح صفر عدم خشونت تجربه می‌شود. خشونت کنش‌گرانه را نوعی به‌هم خوردن وضعیت بهنجار و مسالمت‌آمیز امور می‌دانند، اما خشونت کنش‌پذیرانه ناپیداست؛ زیرا قوام‌بخش همان معیار سطح صفری است که با نگاه به آن، چیزی را دارای خشونت کنش‌گرانه می‌شناسیم (ژیژک، ۱۳۹۶، صص. ۱۰-۱۲).

در ارتباط با موضوع مراقبه، تمرکز محدود پژوهش‌های انجام گرفته بر موضوع روان‌شناسی است و پژوهش‌های جامعه‌شناختی انگشت‌شمار این حوزه نیز منتج به نتایج روان‌شناسانه شده است. محدود بودن مطالعات مرتبط با موضوع مراقبه و مراقبه‌گری از محدودیت‌ها و در عین حال ضرورت‌های انجام این پژوهش به حساب می‌آید. در ادامه به تعدادی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود.

سعیدی (۱۳۹۶ الف) در پژوهشی با عنوان «علل، انگیزه‌ها و پیامدهای ورود به عرفان حلقه» با استفاده از روش گراند تئوری به این نتیجه رسیده که شرایط خاصی که برای فرد و محیط اطرافش وجود دارد، بستر مناسبی را برای ورود او به کلاس‌های عرفان حلقه و باقی ماندن در گروه، با انگیزه رسیدن به آرامش فراهم می‌کند.

سعیدی (۱۳۹۶ ب) به دنبال مطالعه‌ای جامعه‌شناختی در ارتباط با انرژی درمانی به روش کدگذاری متون حاصل از گزارش مشاهده مشارکتی و مصاحبه با مربیان و شاگردان و مراجعه‌کنندگان بود. نتایج بدست آمده به روند رو به رشد گروه‌های معنوی، ورزشی و درمانی که کارکرد آرامش‌بخشی روانی دارند، اشاره می‌کند که می‌تواند نمایان‌کننده تغییرات فرهنگی مهمی در ایران باشد. از طرفی بر طبق یکی از نتایج پژوهش و بر خلاف تصور رایج، گروه

---

## 1. Systemic Violence

انرژی درمانی (اگر صرفاً انرژی درمانی باشد) از گروه‌های معنویت‌گرا محسوب نمی‌شود. کریمی و بحرینیان و غباری بناب (۱۳۹۱) در پژوهش روان‌شناسی به بررسی اثر مراقبه متعالی (مدیتیشن) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان دانشجوی پرداختند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه استاندارد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که مدیتیشن روشی مفید در درمان اضطراب و افسردگی زنان است؛ لذا این مداخله را به‌عنوان یک دوره درمانی منسجم در کلینیک‌ها و مراکز درمانی پیشنهاد می‌کند که توسط روان‌درمان‌گران به‌عنوان یک شیوه اثربخش به کار گرفته شود.

احسان نیارمی و نجاتی و حسنی (۱۳۹۰) در پژوهشی روان‌شناختی با عنوان «تأثیر تمرینات مراقبه تمرکزی بر کارکرد توجه پایدار، انتخابی و انتقالی در زنان» تعداد ۳۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به یکی از مراکز یوگای شهر تهران را با تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران که از لحاظ متغیرهای سن و تحصیلات هم‌پایه با گروه آزمایش بودند، مورد مقایسه قرار داد. یافته‌های پژوهش نشان داد که دو گروه در توجه پایدار و توجه انتخابی تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند، اما در توجه انتقالی تفاوت معنادار بدست آمد.

کاکومانو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «تمایز مهارت‌های مدیتیشن و تجربیات وابسته به اطلاعات ثبت‌شده ارتعاشات مغزی در طول تمرین‌های معمول مدیتیشن و یاسانا» به دنبال مقایسه میزان اطلاعات ثبت‌شده ارتعاشات مغزی در روش‌های مختلف مراقبه با توجه به سطح مهارت و تجربه مراقبه‌گران بوده است. نتایج به دست آمده نشان داد که مراقبه‌گران با مهارت‌های بالاتر افرادی هستند که زمان طولانی‌تری به مراقبه می‌پردازند و سابقه آن‌ها نیز بیشتر است. در این میان، تنها معلمان در سطح عمیق آگاهی و مهرورزی و تمرکز ذهن قرار داشتند.

---

1. Kakumanu et al

وانگ تونگ کام، دی<sup>۱</sup>، وارد<sup>۲</sup> و واینفیلد<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) در تحقیقی روان‌شناسانه به تأثیر تمرکز ذهن بر احساسات عصبی و رفتار خشونت‌آمیز در دانشجویان فنی مهندسی تایلند می‌پردازد. مداخله مدیتیشن ذهن طی سه هفته متوالی بر روی دانشجویان فنی مهندسی به‌عنوان گروه آزمایش انجام شد و اثرات آن در مقایسه با یک گروه کنترل مورد سنجش قرار گرفت. از گزارش‌های به دست آمده اینگونه نتیجه‌گیری می‌شود که مدیتیشن ذهن اگرچه برای بهبود کنترل خودکشی بی‌تأثیر نمی‌باشد، اما در رفتار خشونت‌آمیز تأثیر معناداری می‌گذارد.

#### ۴. روش تحقیق

با توجه به اهداف تحقیق، از روش‌شناسی کیفی استفاده شده است. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش با مصاحبه نیمه‌ساخت یافته و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل تماتیک است. در واقع برای سنجش اثر مراقبه‌گری بر خشونت از مصاحبه نیمه‌ساخت یافته، با راهنمای مصاحبه استفاده شد؛ یعنی فهرستی از سؤال‌ها و موضوع‌های مکتوبی که باید در توالی خاصی دنبال شوند. جمعیت مورد مطالعه در این پژوهش، مراقبه‌گرانی هستند که حداقل یک بار دوره ده روزه مراقبه و پیاسانا را گذرانده‌اند و حداقل مراقبه روزانه (صبح و عصر) خود را انجام می‌دهند. به دلیل عدم دسترسی به کل جمعیت پژوهش و پراکندگی آن‌ها در شهرهای مختلف، شهر تهران به عنوان میدان پژوهش انتخاب شده است. به دلیل عدم شناسایی افراد جمعیت پژوهش، فهرست دقیقی از آنان (چهارچوب نمونه‌گیری) وجود ندارد. با انجام ۱۴ مصاحبه، اشباع نظری حاصل شد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. جمعیت مورد مطالعه گروهی از زنان و مردان مراقبه‌گر هستند که به لحاظ سطح آگاهی و میزان آشنایی با مراقبه و پیاسانا و میزان تحصیلات و شرکت در دوره‌های مراقبه ده روزه از تنوع کیفی و کمی برخوردار می‌باشند.

1. Day
2. Ward
3. Winefield

قابلیت اعتماد به سه شیوه باورپذیری، اطمینان‌پذیری و تأثیرپذیری مورد بررسی قرار گرفت. باورپذیری با میزان باور داشتن به یافته‌های تحقیق ارتباط دارد و از طریق حفظ و گسترش ارتباط با پاسخ‌گویان جهت دستیابی به آنچه واقعا آنها می‌دانند و اینکه چگونه به آن عمل می‌کنند، ایجاد شده است. اطمینان‌پذیری از انتخاب صحیح مصاحبه‌شوندگان با توجه به شناخت محقق نسبت به فعالیت‌های مراقبه‌گران و اطمینان از محل‌های مختلف دوره‌های مراقبه و پیاسانا که به صورت دوره‌ای در نقاط مختلف شهر تهران برگزار می‌شود، حاصل گردید. در تأییدپذیری متن و مفاهیم یافته‌های پژوهش، محقق پس از مصاحبه، متن مصاحبه‌های انجام شده را در اختیار پاسخ‌گویان قرار داده و پس از تأیید پاسخ‌گویان از متن مصاحبه، مجدداً مفاهیم استخراج شده از مصاحبه را در اختیار آنان قرار داد که با تأیید کلیه مفاهیم به دست آمده همراه بود.

در این پژوهش، روش تجزیه و تحلیل یافته‌های مصاحبه به شیوه "تحلیل متمرکز بر معنا" انجام شد که به سه مرحله زیر متکی می‌باشد (محمدپور، ۱۳۹۷، صص. ۱۴۴-۱۴۳).

۱- کدبندی معنایی: در این بخش یافته‌های استخراج شده برحسب موضوع دسته‌بندی می‌شوند.

۲- تلخیص معنایی: در این روش تحلیل، عبارات‌های طولانی‌تر به عبارات‌های کوتاه‌تر تبدیل می‌شوند که آن مفهوم یا مفاهیم عمده بیان شده در کلمه‌ها تا حدی باز عبارت‌بندی می‌شود.

۳- تفسیر معنا: این نوع تحلیل فراتر از تلخیص و مقوله‌بندی بوده و با تفسیر معنا ارتباط دارد.

##### ۵. یافته‌های تحقیق

###### ۵.۱. خصوصیات و ویژگی‌های نمونه

میانگین سنی مصاحبه‌شوندگان ۴۳ سال است که در میان آنها یک نفر خانه‌دار، ۳ نفر

کارمند، ۲ نفر بیکار و ۸ نفر شغل آزاد دارند. ۶ نفر از پاسخ‌گویان مرد و ۸ نفر دیگر زن می‌باشند. به لحاظ وضعیت تأهل، ۹ نفر مجرد و ۵ نفر متأهل هستند. ۱۲ نفر از مصاحبه‌شوندگان قبل از مراقبه و پیاسانا با دیگر مدیتیشن‌ها و عرفان‌ها آشنایی داشتند. ۱۰ نفر از پاسخ‌گویان کمتر از ۵ دوره ده روزه را گذرانده‌اند و ۴ نفر از مصاحبه‌شوندگان بیش از ده سال سابقه آشنایی با مراقبه و پیاسانا را دارند. سطح تحصیلات یک نفر از مصاحبه‌شوندگان دیپلم، ۹ نفر لیسانس، ۲ نفر فوق لیسانس و ۲ نفر دکترا می‌باشد.

#### ۵. ۲. شیوه آشنایی با مراقبه و پیاسانا

شیوه‌های مختلفی در معرفی و تبلیغ برخی از فرقه‌ها و جریان‌های عرفانی با هدف تجاری و عقیدتی وجود دارد که به واسطه آن از منابع مالی، سازمان‌ها و گروه‌های اجتماعی و سیاسی در جهت پیشبرد اهداف خود استفاده می‌کنند. بر اساس مصاحبه‌های صورت گرفته، تبلیغ مراقبه و پیاسانا به دور از روش‌های بالا به سه شیوه زیر می‌باشد.

- معرفی دوستان: مراقبه‌گرانی که به دوره‌های ده روزه مراقبه و پیاسانا رفته‌اند، پس از کسب تجربیات جدید به لحاظ روحی و با اشتراک گذاشتن این تجربیات با دیگر دوستان خود به معرفی این نوع از مراقبه می‌پردازند.

- معرفی اساتید علمی و عرفانی: برخی از اساتید علمی و عرفانی در جریان کلاس‌های درسی خود که متناسب و مرتبط با موضوع مراقبه می‌باشد، مبادرت به معرفی کتاب "هنر زندگی"، یعنی متن اصلی مراقبه و پیاسانا می‌کنند. مطالعه کتاب توسط دانشجویان، علاقه‌مندی و کنجکاوی آن‌ها را برای آشنایی و ورود به مراقبه و پیاسانا فراهم آورده است.

- تحقیق و جستجوی شخصی: تعدادی از افراد بیان می‌کردند که برای شناخت و کسب راه‌های مختلف بهتر زندگی کردن و آشنا شدن با فرهنگ‌های مختلف دنیا به مطالعه عرفان‌های نوظهور و روش‌های مختلف ایجاد آرامش ذهنی و مدیتیشن پرداختند و در جریان این تحقیق با مراقبه و پیاسانا آشنا شدند.

### ۳.۵. انگیزه‌های ورود به مراقبه و پیاسانا

بر اساس تحلیل داده‌های استخراج شده از مصاحبه‌ها، افراد با دو انگیزه وارد مراقبه و پیاسانا شده‌اند:

- سکوت، تعادل ذهن و آرامش: بخش عمده‌ای از جذابیت‌های مراقبه و پیاسانا برای مراقبه‌گران احساس آرامش آن‌ها بعد از مراقبه بود. همچنین، تعدادی از افراد به جهت دوری از تشویش و نگرانی‌های روزمره زندگی با توجه به سکوت ده روزه دوره مراقبه و پیاسانا برای کسب آرامش ذهنی به شرکت در این دوره‌ها ترغیب می‌شدند.

- درمان بیماری‌های جسمانی: برخی از مراقبه‌گران با مطالعه کتاب "هنر زندگی" با هدف بهبود بیماری وارد مراقبه و پیاسانا شدند. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به سردردهای میگرنی در مصاحبه پاسخ‌گویان اشاره نمود که به اعتقاد آن‌ها مراقبه و پیاسانا به کنترل و کاهش این بیماری کمک فراوانی کرده است. مراقبه‌گران بر این باورند که از مراقبه حتی برای کنترل و بهبود بیماری‌های سختی مانند MS و سرطان‌ها نیز می‌توان کمک گرفت. مراقبه‌گران در طول مصاحبه بارها به بیماری‌هایی اشاره می‌کنند که توسط مراقبه کنترل شده است، بیان این تجربه برای دیگران سبب انگیزه ورود آن‌ها به مراقبه و پیاسانا شده است.

### ۴.۵. شرایط شرکت در دوره‌های ده روزه مراقبه و پیاسانا

شرایط شرکت در مراقبه‌های و پیاسانا را می‌توان به دو دسته شرایط جسمی و ذهنی تقسیم نمود:

- شرایط جسمانی: تنها در موارد خاص مانند اعتیاد به سیگار و الکل، به متقاضیان شرکت در دوره ده روزه مراقبه و پیاسانا، پیشنهاد می‌شود که حداقل شش ماه از ترک اعتیادشان گذشته باشد تا در طول دوره برای خود و دیگران ایجاد مزاحمت نکنند. در سایر موارد محدودیت جسمانی مانعی برای ورود به مراقبه و پیاسانا نمی‌باشد.

- شرایط ذهنی: معلمان این تکنیک در خصوص آمادگی ذهنی، جهت شرکت در دوره ده روزه مراقبه و پیاسانا، جهت آشنایی با مفاهیم و مراحل مختلف آن، مطالعه کتاب "هنر زندگی"

را پیشنهاد می‌کند. حتی عدم مطالعه این کتاب و نداشتن معرف برای حضور در دوره‌های مراقبه ده روزه، ممنوعیتی برای حضور در این دوره‌ها ایجاد نمی‌کند.

#### ۵. وجه تمایز و تشابه مراقبه و پیاسانا با دیگر مراقبه‌ها

"آناپانا"<sup>۱</sup> مرحله اول برای ورود به مراقبه و پیاسانا می‌باشد که تنها با مشاهده تنفس به شکل طبیعی خود همراه است. بر اساس مصاحبه‌های صورت گرفته تمایز و تشابه "آناپانا" با دیگر مراقبه‌ها به این صورت است، زمانی که دم و بازدم آگاهانه انجام می‌دهیم، به مرکز خود نزدیک می‌شویم؛ زیرا نفس درست به مرکز هستی ما بر می‌خورد و آن را لمس می‌کند. "آناپانا" در مراقبه و پیاسانا به معنای مشاهده تنفس همانگونه که هست، می‌باشد و "پرانایاما"<sup>۲</sup> در یوگا به معنای کنترل تنفس است. هر دو توجه‌شان به تنفس است و روش‌های مختلفی را برای ورود به مراقبه انتخاب می‌کنند، در "مراقبه زارگیرها" مراقبه‌گران نیازمند افراد هدایت‌گر و رهبری دائمی هستند که با صدای طبل همراه است. در "مراقبه کلام زنده" با تصویرسازی ذهنی توسط یک هدایت‌گر ذهنی همراه می‌باشند و مراقبه‌گران را در مسیر رویاهای مشخص و یک حالت بی‌ذهنی قرار می‌دهند.

تفاوت مهم و اصلی مراقبه و پیاسانا با دیگر مراقبه‌ها، در عدم وابستگی به موضوعات (مادی، تصویرسازی ذهنی و تکرار کلمات)، در هنگام مراقبه به جهت تمرکز ذهن می‌باشد. "آناپانا" در مراقبه و پیاسانا با کمترین وابستگی تنها با مشاهده تنفس همانگونه که هست، می‌پردازد. از دیگر تفاوت‌های مهم مراقبه و پیاسانا با سایر مراقبه‌ها عدم نیاز مستمر و دائمی به معلم مراقبه می‌باشد. مراقبه‌گر پس از درک و فهم چگونگی انجام مراقبه می‌تواند به تنهایی به تمرکز ذهن و مراقبه بپردازد. وجه مشترک تمامی مراقبه‌ها نیز کار بر روی تنفس با هدف ایجاد آرامش، کنترل و تعادل ذهن می‌باشد.

1. Anapana

2. Pranayama

### ۶.۵. مراقبه و بیاسانا و خشونت کلامی

یکی از پرسش‌های این پژوهش این بود که مراقبه‌گری چه اثری بر کنترل رفتار خشونت‌آمیز افراد داشته است. بر اساس مطالب مطرح شده در مصاحبه‌ها، تجربه افراد از کنترل خشونت در موقعیت‌های زندگی روزمره، تجربه موفق بوده است. آن‌ها آگاهانه با سکوت و یا لبخند، خود را از قرار گرفتن در چرخه خشونت، دور می‌کنند. مراقبه‌گران بر این باورند که خشم و نفرت تا زمانی در فرد وجود دارد که ذهن وی به کلمه خشونت آمیز و رکیک می‌اندیشد و احساسات فعلی ما حاصل اندیشیدن به کلمات است.

مصاحبه‌شونده شماره شش<sup>۱</sup> می‌گوید: "اولین دوره‌ای که بیاسانا رفتم و اوادم بیرون با یک راننده تاکسی برخورد کردم که می‌خواست پونصد تومن اضافه‌تر بگیره. تو چند ثانیه احساس کردم تمام بدنم داغ شد و الان می‌تونم تیکه پاره کنم راننده رو، ولی یاد چیزهایی افتادم که در دوه و بیاسانا یاد گرفته بودم همین باعث شد یک لبخند بزنم و گفتم اشکال نداره و حتی کرایه یه نفر دیگه هم من حساب کردم"

تعدادی از مراقبه‌گران و بیاسانا، مراقبه را تنها عامل تأثیرگذار در عدم خشونت کلامی نمی‌دانند. آن‌ها در مقابل خشونت کلامی دیگران سکوت می‌کنند تا از درگیری‌ها و پیامدهای اقتصادی و اجتماعی آن دور بمانند. بر همین اساس، باید گفت بر خلاف حالت اول که پاسخ‌گو در مواجهه با خشونت تنها بر اساس آموزه‌های بیاسانا از درگیری در خشونت کلامی فرار می‌کرد، در حالت دوم، ملاحظات و مصلحت‌ها را نیز در نظر می‌گیرند.

مصاحبه‌شونده شماره دوازده می‌گوید: "من رفتم اداره‌ای و یک خانمی رفتار بسیار زشتی با من کرد و من اون لحظه به شیوه مراقبه و بیاسانا خیلی نفس کشیدم که جوابشو ندم، چون اگه جوابشو می‌دادم اونهم کار منو می‌خواستند"

۱. با توجه به غیررسمی بودن مراقبه و به جهت اعتماد مصاحبه‌شوندگان به محقق به آن‌ها اطمینان داده شد که نام آن‌ها به هیچ شکلی در متن اصلی پژوهش و متون علمی مستخرج از آن ذکر نمی‌شود، با این وجود، مشخصات مصاحبه‌شوندگان و محل انجام مصاحبه نزد محقق موجود می‌باشد.



گروهی دیگر از مراقبه گران (مراقبه گران جدید) نیز خشم خود را همزمان و یا بلافاصله بعد از منعقد شدن کلام خشونت آمیز، در فاصله زمانی کوتاه، مشاهده می کنند و در این فاصله زمانی کوتاه از خشم خود آگاه می شوند و از ادامه کلام خشونت آمیز جلوگیری می کنند. این گروه از مراقبه گران در مسیر درونی کردن ارزش های مراقبه و پیاسانا تلاش می کنند.

مصاحبه شونده شماره دو می گوید: "باید بگم که مراقبه کلا آدم رو آرام تر می کنه. مراقبه میل به درگیری رو کاهش می ده، اما بلاخره توی روز شما نمی تونی بگی من درگیر نمی شم، حالا اون معلمان و افراد با سابقه، شاید نشن ولی من به عنوان یک انسان معمولی ممکنه درگیری معمولی خودمو داشته باشم، اما درگیری هم اگه بوده خیلی زودگذرتر بوده، مدت و فاصله اش هم کمتر شده"

#### ۷.۵. مراقبه و پیاسانا و خشونت فیزیکی

تحلیل و تلخیص معنایی خشونت فیزیکی در میان مراقبه گران مشابه با نوع کلامی آن می باشد. به عبارتی دیگر نحوه مواجهه مصاحبه شوندگان با این دو نوع خشونت تفاوتی با یکدیگر ندارند برخی از مراقبه گران در مقابل خشونت فیزیکی، "آگاه و منفعل فیزیکی" هستند، این افراد در جهت ایجاد آرامش، هرگونه خشونت را با شفقت و مهربانی تحت تأثیر قرار می دهند. به نظر آنان عدم خشونت فیزیکی به دلیل آموزه های ناشی از مراقبه و پیاسانا و تمرین مستمر روزانه ایجاد شده است.

مصاحبه شونده شماره شش می گوید: "بعد از آشنایی با مراقبه و پیاسانا و شرکت در دوره های ۱۰ روزه، تندخویی را کنار گذاشته ام و اهل درگیری فیزیکی نیستم اصلا جایی هم که دعوا شده معمولا فرار کردم و کار به زد و خورد نکشیده"

برخی از مراقبه گران، مراقبه را تنها عامل تأثیرگذار در عدم خشونت فیزیکی نمی دانند، آنها شرایط سنی و ملاحظات حفظ موقعیت اجتماعی را نیز بخشی از دلایل عدم خشونت ذکر می کنند.

مصاحبه شونده شماره یازده می گوید: "بعد از آشنایی با مراقبه و پیاسانا یادم نیامد که

درگیری فیزیکی داشته باشم، ولی قبلش قطعاً داشتم البته فقط هم بخاطر مراقبه نیست دیگه سن و سالی از ما گذشته"

گروه دیگری از مراقبه‌گران در مقابل خشونت فیزیکی، "آگاه و فعال فیزیکی" هستند و معتقدند در زمانی که نمی‌توانند از خشونت فیزیکی دیگران فرار کنند، برخورد تدافعی دارند و نه هجومی و در جهت به حداقل رساندن و کنترل خشونت فیزیکی مهاجم و کنترل ذهن خود تلاش می‌کنند.

مصاحبه‌شونده شماره یازده می‌گوید: "در وهله اول فرار می‌کنم، اما اگر من رو گرفت قطعاً از خودم دفاع می‌کنم، هجومی اصلاً. جزو اصول اولیه‌مون اینه که حتی تماس فیزیکی با کسی نداشته باشیم، من خودم که توی جمع می‌رم اگه کسی دستش رو دراز کنه دست می‌دم و ترجیح می‌دیم که تماس فیزیکی مونو به حداقل برسونیم، وای به حال اینکه این تماس فیزیکی همراه با خشونت باشه"

#### ۵. ۸ دیدگاه مراقبه‌گران نسبت به سنت‌ها

در این پژوهش، سنت‌ها، تحت مضمون‌های پدرسالاری، رعایت آداب خواستگاری و ازدواج و تقسیم کار در خانواده مطرح شد. نحوه مواجهه پاسخ‌گویان با این موارد را می‌توان به صورت کلی به دو مقوله اصلی تقسیم کرد. پاسخ‌گوییانی که این موارد را که برگرفته از سنت‌ها می‌باشند به عنوان محدودیت درک می‌کنند و پاسخ‌گوییانی که این موارد را در قالب سنتی آن عامل محدودیت نمی‌دانند.

- ادراک عدم محدودیت از سنت‌ها: گروهی از مراقبه‌گران سنت‌های جامعه را نه تنها به عنوان یک محدودیت و فشار تلقی نمی‌کنند، بلکه آن را ارزش می‌دانند. این افراد کم‌رنگ شدن سنت‌هایی، مانند پدرسالاری، ازدواج سنتی و مواردی از این قبیل را به معنای زوال ارزش‌های مثبت جامعه در نظر می‌گیرند.

مصاحبه‌شونده شماره یک می‌گوید: "به نظر من فرهنگ‌های قدیمی خیلی چیزای خوبی بودن، این چیزها خیلی زیبا بوده و یک فرهنگ زیبا را ساخته بودن. سادگی و با طبیعت بودن

و متعهد بودن را به همراه داشتن. من طرفدار رسوم قدیمی در ازدواج و خواستگاری هستم و از این ازدواج‌های جدید و از بین رفتن جایگاه پدر در خانواده بدم میاد"

- ادراک محدودیت از سنت‌ها: تصور و تلقی محدودیت از سنت‌های جامعه را می‌توان از خشونت نمادین ژيژک مستفاد نمود. در بررسی دیدگاه مراقبه‌گران نسبت به موضوعات مطرح شده در سؤالات تحقیق در زمینه خشونت نمادین باید گفت مراقبه‌گرانی که سنت‌های جامعه را به عنوان یک محدودیت و فشار تلقی می‌کنند به دو شکل با این موضوع برخورد می‌کنند.

مراقبه و پیاسانا عامل پذیرش و تسلیم: مراقبه‌گران با وجود احساس فشار و درک محدودیت از سنت‌های جامعه، به دلیل آموزه‌های تقدیرگرایانه مراقبه و پیاسانا در مقابل این محدودیت‌ها به صورت آگاهانه تسلیم می‌شوند و در مقابل اجرا و رعایت سنت‌ها، رفتاری خنثی و بی تفاوت دارند.

مصاحبه‌شونده شماره ده می‌گوید: "سنت‌های جامعه در هر نوعی از آن یک نوع از وجود داشتن و تقدیر و حتما پشت آن اتفاق خوبی هست که ما اطلاع نداریم. قبل از مراقبه به این موارد اعتراض شدید می‌کردم، فیزیکی نبوده اعتراضم، ولی کلامی بسیار شدید بوده ولی الان نه"

غلبه کنش‌گری مراقبه‌گر بر آموزه‌های مراقبه و پیاسانا: تعدادی از مصاحبه‌شوندگان از مراوده و تعامل با افراد سنتی امتناع می‌کنند و در جهت رد و مقابله با آن‌ها، اقدامی عملی و کلامی دارند. این گروه با عدم پذیرش و رعایت سنت‌ها در جامعه در مقابل سنت‌ها مخالفت می‌کنند.

مصاحبه‌شونده شماره سه می‌گوید: "اول اینکه اینا محدودیته و توی جامعه هست و جامعه رو تحت شعاع قرار میده، اما خودم بخاطر نوع نگرشی که دارم کلا آدم خیلی آزادیم؛ یعنی خیلی بی پروام و با تمام اینا مبارزه می‌کنم"

### ۵.۹. دیدگاه مراقبه‌گران نسبت به قوانین رسمی

قوانین رسمی جامعه تحت عنوان قوانین مالیاتی، قوانین مهریه، حقوق شهروندی و پوشش ظاهری از جمله مواردی است که پذیرش آن‌ها تحت عنوان خشونت کنش‌پذیرانه سیستمی مطرح می‌شود. یافته‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها نشان می‌دهد که تمامی مصاحبه‌شوندگان حداقل بخشی از قوانین رسمی را به عنوان محدودیت ادراک می‌کنند، اما نحوه مواجهه آن‌ها با این موضوع به سه شیوه زیر می‌باشد.

- پذیرش وضع موجود به دلیل مصلحت شخصی: گروهی از مصاحبه‌شوندگان، برخی از قوانین رسمی جامعه را محدودیت و فشار تلقی می‌کنند، ولی به دلیل حفظ موقعیت اجتماعی و اقتصادی، خود و خانواده در برابر آن تسلیم هستند.

مصاحبه‌شونده شماره دوازده می‌گوید: "نوع برخورد من فرق می‌کند، چون اولاً من سنم رفته بالا و بچه دارم و بعد شغلی دارم که خونه به اون شغل و پول نیاز داره، سر اون خیابان انقلاب من هم دوست داشتم یک حرکتی کنم، ولی اگه منو بندازن زندان و کارم رو از دست بدم، دخترم بدون پناه می‌شه و برای همین محتاط‌ترم"

- پذیرش به مثابه "کارما"<sup>۱</sup>: این گروه از افراد نه به دلیل منفعت شخصی، بلکه به دلیل آموزه‌های مراقبه و پیاسانا، محدودیت و فشار قوانین رسمی جامعه را نتایج اعمال و تصمیمات خود و گذشتگان‌شان می‌دانند و در برابر آن تسلیم هستند.

مصاحبه‌شونده شماره یک می‌گوید: "خیلی از مراقبه‌گران فشارهای قوانین رسمی را درک می‌کنند بالاخص محدودیت‌های رسمی که برای انجام مراقبه وجود داره، اما با تعادل ذهن ردش می‌کنند و به این محدودیت‌ها به‌عنوان کارما نگاه می‌کنند و سعی می‌کنند از عبور کنند با شرایط بسازند و به آن به‌عنوان کارمای جمعی و فردی نگاه می‌کنند"

- مقابله با قوانین رسمی: گروهی دیگر نسبت به این نوع از خشونت، با نافرمانی مدنی و پیدا کردن راه‌های مختلف برای فرار از اعمال قانون به مقابله با قوانین رسمی جامعه

می پردازند. این گروه از افراد با بی اعتنایی به قوانین رسمی جامعه سعی در بی اعتبار ساختن و تضعیف اجرای قانون می کنند. ابزارهای آنها در این مسیر عموماً به صورت نگارش متن و انتشار در فضای مجازی است.

مصاحبه شونده شماره یازده می گوید: "معتقدم هر شهروندی موظفه در مقابل قوانین نادرست وایسه حالا نه اینکه بجنگه لاقل خودش همراهی نکنه، البته این قوانین هم محدودیت هست، ولی وقتی نمی تونم در مقابلش مقاومت کنم مجبورم مقاومت خودم رو به شکل دیگری نشون بدم. اگر لازم باشه چیزی بنویسم می نویسم و اگه چیزی لازم باشه می گم، ولی اعتقاد ندارم بلند شم برم تو خیابون هوار بزنم و داد بزنم و مرگ بر بگم"

#### ۱۰.۵. پیامدهای اجتماعی اندیشه نشده مراقبه گری

در بررسی تجربه زیسته مراقبه گران و چگونگی مواجهه آنها با انواع خشونت، پیامدهای اجتماعی از مصاحبه ها به دست آمد که در اهداف اولیه پژوهش نبود و اصطلاحاً جزو پیامدهای اجتماعی اندیشیده نشده محسوب می شوند. این پیامدها که جزو پیامدهای منفی مراقبه گری می باشند شامل تقویت سرمایه اجتماعی درون گروهی در میان مراقبه گران و تضعیف سرمایه اجتماعی برون گروهی آنها، انزوای اجتماعی و طرد اجتماعی مراقبه گران می باشد که در ادامه مورد بررسی قرار می گیرند.

#### - تقویت سرمایه اجتماعی درون گروهی<sup>۱</sup> و تضعیف سرمایه اجتماعی برون گروهی<sup>۲</sup>

فوکویاما (۱۹۹۵) معتقد است سرمایه اجتماعی برحسب شرایط و نوع گروه یا شبکه ای که در آن پدید می آید، اثرات متفاوتی خواهد داشت. این اثرات می تواند به نفع جامعه باشد یا به ضرر آن عمل کند. اگر سرمایه اجتماعی را به دو گونه سرمایه اجتماعی درون گروهی و برون گروهی مطالعه نماییم آنگاه باید گفت که تقویت سرمایه اجتماعی درون گروهی و تضعیف سرمایه اجتماعی برون گروهی می تواند به عنوان مانعی برای ادغام و شمولیت اجتماعی

1. Bonding Social capital

2. Bridging Social capital

یک جامعه عمل نماید و همچنین شدت روابط و تعاملات درون گروهی می تواند از ابتکارات و انگیزه های پیشرفت اجتماعی افراد ممانعت کند. مراقبه گران با انتخابی شدن تعاملات اجتماعی شان، در جهت تعامل بیشتر با مراقبه گران و کاهش تعاملات با غیر مراقبه گران حرکت می کنند.

مصاحبه شونده شماره یک می گوید: "بچه های گروه، تو خونه همدیگه مراقبه گروهی می کردند و ما هم شرکت می کردیم، هفته ای بود. بعد بعضی موقع ها برای خودمون با دوستان چهار تا پنج تا جمع می شدیم، دوره های سه روزه برای خودمون تو خونه بچه ها برگزار می کردیم"

مصاحبه شونده شماره سه می گوید: "هیچ وقت مراقبه گروهی را ترک نکردم، هندوستان هم که بودم برای دوره مراقبه این دوره را به هیچ دلیلی ترک نکردم؛ یعنی علاقه ای به ترکش نداشتم، دوره و کنار بچه ها بودن برای من خیلی مهمه جای آن ایران یا هند بودن مهم نیست، وقتی با بچه ها هستم حتی دلتنگ خانواده و دخترم هم نمیشم"

توجه و تعامل بیشتر مراقبه گران و پیاسانا تنها با اشخاص مراقبه گر، به عنوان یک گروه معنوی و شرکت گروهی در دوره های مراقبه در مراکز خارج از کشور سبب همکاری و حمایت مادی و معنوی درون گروهی آنها شده است. علاوه بر این، تمایز شیوه زندگی آنها و اعتقادات و باورهایشان با دیگران، میزان تعاملات برون گروهی آنها را تحت تأثیر قرار داده و در مقایسه با دوران پیش از مراقبه، کاهش یافته است. این موضوع در انزوای اجتماعی و طرد اجتماعی بازنمایی بیشتری دارد.

#### ۱ - انزوای اجتماعی

انزوای اجتماعی را می توان به معنای فقدان یا ضعف اتصال های فرد با سایر افراد، گروه ها و جامعه در دو سطح عینی و ذهنی تعریف نمود (چلبی و امیر کافی، ۱۳۸۳، ص. ۴). ضعف

مشارکت و ارتباط مراقبه گران با غیرمراقبه گران ناشی از تفکر آنها در زمینه مشارکت و شرایط انجام آن است. سه شرط برای مراقبه گران باید محقق شود که آنها مشارکت نمایند در صورت فقدان یکی از شرایط نمی توان انتظار مشارکت را از مراقبه گران داشت: ۱- مراقبه گران، کمک و مشارکت در موضوعات و مشکلات فردی و اجتماعی را منوط به درخواست مشارکت از طرف افراد و گروه های مخاطب می دانند، در غیر این صورت، مراقبه گران هیچگونه تمایلی به مداخله در اتفاقات رخ داده ندارند و آن را به عنوان "کارمای فردی یا جمعی" در نظر می گیرند. ۲- مراقبه گران در صورتی که نسبت به موضوع مورد مشارکت اطلاع کافی نداشته و در آن زمینه توان فیزیکی، فکری و تخصص کافی را دارا نباشند در آن شرکت نمی کنند. ۳- چنانچه مراقبه-گران شاهد درخواست کمک و مشارکت در موضوعات فردی و اجتماعی باشند و از طرفی تخصص و توانایی کافی برای همکاری و مشارکت داشته باشند، در صورتی به عنوان یک کنشگر فعال عمل می نمایند که موضوعات و مسائل اجتماعی خلاف اصول اخلاق مراقبه گری نباشد. به بیان دیگر، مشارکت مراقبه گران منوط به عدم زیان رساندن به خود و دیگر افراد جامعه و هرگونه موجود زنده می باشد. مجموع این شرایط سبب شده که افراد مراقبه گر زندگی سایر افراد جامعه را واجد شرایط لازم برای مشارکت و حتی معاشرت ندانند؛ لذا میزان ارتباط آنها با دیگران، ضعیف و محدود است. این مشارکت محدود و تضعیف روابط و عدم اعتماد، علاوه بر اینکه سبب تضعیف سرمایه اجتماعی برون گروهی مراقبه گران می شود، زمینه انزوای اجتماعی آنها را فراهم نیز می آورد. مراقبه گران در انتخابات در هر سطحی شرکت نمی کنند، در انجمن ها و تشکل ها حضور کم رنگی دارند، در جمع هایی که با اعتقادات مراقبه گری آنها مغایرت دارد حاضر نمی شوند و مواردی از این قبیل سبب شده که آنها تنها بودن یا با مراقبه-گران بودن را به وضعیت های دیگر ترجیح دهند.

مصاحبه شونده شماره سه می گوید: "من به عنوان یک مراقبه گر اصلا سیستم زندگی ام بر اساس آموزش یوگا بود و آدمی هستم که تقریبا جام رو خیلی دورتر از مسائل و تنش های شهری انتخاب کردم و نوع زندگی ام طوری که از صبح پا میشم با یوگا و کشش ها شروع

می‌کنم، تنفسم رو انجام می‌دم، می‌رم کوه، بعد کاری رو که شروع می‌کنم کار یوگاست؛ یعنی با آدم‌هایی سر و کار دارم که اونا رو با این سیستم آشنا کنم" مصاحبه‌شونده شماره نه می‌گوید: "من آدم بیرون و ارتباطی نیستم، خانواده‌ام هر کاری که دوست دارن می‌کنن بعد آخر که به من می‌رسه می‌گن این همه دوره و کلاس رفتی که چی؟ چون رفتارم طبق میل اونا نیست. چون تا زمانی که بر طبق مراد اونا عمل بکنی انسان خوبی هستی. من بهشون می‌گم اون تغییری رو که باید کرده باشم خودم متوجه می‌شم"

#### - طرد اجتماعی<sup>۱</sup>

طرد اجتماعی محصول ضعف پیوندهای اجتماعی است که نظامی از ارزش‌ها و حقوق را برقرار می‌کند و به افراد نظم اخلاقی و هنجاری می‌بخشد. در چنین وضعیتی اگر گروهی از افراد نظم اخلاقی و هنجاری متفاوتی از گروه را دارا باشند و تمایلی به رعایت شیوه‌های هنجاری گروه نداشته باشند و خود را ملزم به مشارکت در آن ندانند، طرد اجتماعی رخ می‌دهد. چنین طردی بیشتر جنبه ذهنی داشته؛ لذا با عنوان احساس طرد اجتماعی مطرح می‌شود که موجب ضعف همبستگی می‌گردد. در این رویکرد طرد، نقطه مقابل ادغام اجتماعی است. چنین رویکردی که در ارتباط با مراقبه‌گران وجود دارد توسط بوردیو نیز به صورت دیگری مطرح می‌شود. به اعتقاد وی، عاملان اجتماعی در مسیر زندگی خود به سمت میدان‌ها و گروه‌هایی جذب می‌شوند و می‌مانند که بیشترین هم‌نواپی و انطباق را با عادت‌واره آن‌ها دارد و برعکس، از میدان‌هایی اجتناب می‌ورزند که با عادت‌واره آن‌ها ناسازگار است و احساس بیگانگی و طرد می‌کنند (نواح، نبوی و حیدری، ۱۳۹۵، صص. ۸۴-۸۳). طرد اجتماعی مراقبه‌گران از سوی دیگران همراه با عدم تمایل آن‌ها به مشارکت با دیگران و تمایل خودخواسته به انزوای اجتماعی و تقویت همبستگی‌های درون گروهی سبب شده که مراقبه‌گران به عنوان گروهی متمایز از سایر گروه‌های اجتماعی هویت‌یابی شوند.



مصاحبه‌شونده شماره یک می‌گوید: "من یه دوستی داشتم پنج سال پیش با هم ارتباط داشتیم و بعد من با مراقبه و پیاسانا و پالایش ذهن و سلامت ذهن آشنا شدم و از اون آدمی که بودم تغییرات مثبت و مفیدی کردم از نظر خودم. این دوستم منو بعد از پنج سال دید، ولی رابطش رو با من قطع کرد و اصلا نمی‌خواد دیگه رابطه داشته باشیم چون به نظر اون تغییری که من کردم من باب میل اون نیست و دوست نداره اون آدمی رو که من قبلا بودمو از دست بده"

مصاحبه‌شونده شماره هشت می‌گوید: "کسایی که یه کم بیرونی‌تر بودند مثل همکار و حالا اطرافیان یا کسانی که جدید با من آشنا می‌شن و این بحث‌ها رو اصلا نمی‌شناسن، خیلی من رو تو جمع هاشون راه نمی‌دن چون حس می‌کنند که خیلی متفاوتم، در صورتی که من اینجوری نیستم من به عقیدشون احترام می‌ذارم"

افزایش میزان انزوا و طرد اجتماعی و تضعیف سرمایه اجتماعی برون‌گروهی می‌تواند پیامدهای دیگری مانند بیگانگی اجتماعی، احساس بی‌قدرتی و بی‌تفاوتی اجتماعی را به همراه آورد و اثرات این عوامل بر یکدیگر سبب تقویت آن‌ها می‌شود.

## ۶. نتیجه‌گیری

شماری از افراد جامعه، نیازهای معنوی خود را در عرفان‌ها و معنویت‌گرایی‌های جدید که خاستگاه آن‌ها بیرون از سنت‌های جامعه و فرهنگ ایران است، دنبال می‌کنند. مراقبه‌گران و پیاسانا از جمله این افراد هستند که بسیاری از آن‌ها تحصیلات دانشگاهی دارند و مضامین سنتی دین و عرفان به معنای مرسوم آن نمی‌تواند به خواسته‌های آن‌ها پاسخ دهد. افراد با انگیزه‌های مختلفی به سمت مراقبه‌گری می‌روند و عمده انگیزه آنان کسب آرامش است که فقدان آن را در زندگی احساس می‌کنند. از جمله موضوعات مشترک پژوهش حاضر با پژوهش‌های پیشین (مانند کاکومنو، ۲۰۱۸؛ کریمی، بحرینیان و غباری‌بناب ۱۳۹۱)، و مهم‌ترین دلایل استقبال افراد از مراقبه، کسب آرامش، تمرکز ذهن، کاهش افسردگی، کاهش استرس و

اضطراب است.

مراقبه‌گران تحت تأثیر روش مراقبه و وپاسانا و آموزه‌های آن، بعد از گذراندن دوره‌های ده روزه مراقبه از یک آرامش نسبی برخوردار می‌شوند و همانگونه که شفرز (۱۳۹۶) بیان می‌دارد به یک امنیت و آرامش درونی دست می‌یابند. در چنین وضعیتی، مراقبه‌گران در برخورد و مواجهه با سنت‌های درونی‌شده اجتماع که تحت عنوان خشونت نمادین به تعبیر ژیتزک (۱۳۹۶) به آن اشاره شد، نسبت به آن مخالفت نکرده و از پذیرش بیشتری برخوردار می‌شوند، در حالی که در مورد خشونت سیستمی میزان پذیرش و تسلیم به اندازه خشونت نمادین نیست و این امر سبب می‌شود در بعضی از موارد کنش‌گری مراقبه‌گران بر آموزه‌های مراقبه و وپاسانا غلبه کند و آن‌ها ضمن انتقاد به ضعف‌های قانونی جامعه، رفتار اجتماعی فعالانه‌ای را به اشکال مختلف از جمله نوشتن مطالب انتقادی در شبکه‌های مجازی و نوشتن مقاله، از خود نشان دهند. علاوه بر این، بررسی "هویت تکواری" به معنای مورد نظر آمارتیا سن (۱۳۹۵) در میان مراقبه‌گران و وپاسانا نشان داد که آن‌ها در اصول و وپاسانا بر این باورند که باید میزان تعصب بر اعتقادات و باورهایشان کاهش یابد و اندیشه‌هایشان در جهت عدم نفی عقاید و ابعاد هویتی دیگران، سوق پیدا کند.

علاوه بر اهداف اصلی پژوهش که متمرکز بر نحوه مواجهه مراقبه‌گران با خشونت بود پیامدهای دیگری از مراقبه‌گری در میان مصاحبه‌های مراقبه‌گران بیان شد که اگر چه در سؤالات اصلی پژوهش طرح نشده بود، اما به لحاظ جامعه‌شناختی بسیار مهم و قابل توجه است. مراقبه‌گران و وپاسانا با انتخابی نمودن تعاملاتشان با سایر مراقبه‌گران و وپاسانا نه تنها سبب جدایی خود از انواع دیگر مراقبه‌ها می‌شوند، بلکه به نوعی تمایل به جداسازی خود از جامعه با حفظ احترام به عقاید دیگر و تقویت تعاملات اجتماعی درون‌گروهی با مراقبه‌گران و وپاسانا دارند. پیامد چنین موضوعی نه تنها سبب تضعیف سرمایه اجتماعی برون‌گروهی مراقبه‌گران می‌شود، بلکه زمینه تقویت انزوای اجتماعی و طرد اجتماعی آن‌ها را فراهم می‌آورد. علاوه بر این، عموم مراقبه‌گران با اتکا به این اصل مراقبه‌گری که شما نمی‌توانید محیط بیرون را اصلاح

کنید و تغییر دهید و لذا باید بر "خود" متمرکز باشید به نوعی نسبت به اتفاقات سیاسی و اجتماعی جامعه بی تفاوت بوده و ترجیح می دهند که در آن مشارکتی نداشته باشند. در واقع، مراقبه گران عموماً در انتخابات مشارکت نمی کنند از بحث در باب تغییرات سیاسی اجتماعی جامعه خود را دور می کنند و بیشتر متمرکز بر "آرامش خود" هستند.

با توجه به مفاهیم استخراج شده از پژوهش با عناوین پذیرش و تسلیم، عدم قضاوت، عدم واکنش به خوشاینها و ناخوشاینها، مراقبه گران با تقویت و درونی کردن این مفاهیم نسبت به وضعیت موجود جامعه موضعی انفعالی دارند و بیشتر پذیرای آن هستند.

#### کتاب نامه

۱. احسان نیارمی، آ.، نجاتی، و.، حسنی، ف. (۱۳۹۰). تأثیر تمرینات مراقبه تمرکزی بر کارکرد توجه پایدار، انتخابی و انتقالی در زنان. *تحقیقات روان شناختی*. ۳ (۱۱)، ۱۰۷-۱۲۴.
۲. احمدی، ج.، موحدیان عطار، ع. (۱۳۹۴). بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت مراقبه در عرفان اسلامی و عرفان بودایی. *معرفت ادیان*. ۶ (۳)، ۳۰-۷.
۳. اصغرنژاد، ن.، موسویان زاده، ع.، موسویان زاده، ت. (۱۳۹۶). بررسی عوامل مؤثر بر بروز خشونت در بین دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت در سال ۱۳۹۶. *مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی*. ۳ (۲۳)، ۳۰-۱.
۴. چلبی، م.، امیر کافی، م. (۱۳۸۳). تحلیل چند سطحی انزوای اجتماعی. *جامعه شناسی ایران*. ۵ (۲)، ۳-۳۱.
۵. رسول زاده، ع. (۱۳۹۰). عرفان و رهبانیت در مسیحیت. *معرفت ادیان*. ۲ (۳)، ۷۹-۱۰۹.
۶. ریاحی، م. ا. (۱۳۹۲). بررسی عوامل اجتماعی مرتبط میزان با گرایش به عرفان های نوظهور در بین جوانان. *مطالعات معنوی*. ۷، ۷۰-۳۹.
۷. ژیتک، ا. (۱۳۹۶). *خشونت: پنج نگاه زیر چشمی*. ترجمه علی رضا پاک نهاد. تهران: نشر نی.
۸. سعیدی، م. م. (۱۳۹۶ الف). علل، انگیزه و پیامدهای ورود به عرفان حلقه. *علوم اجتماعی*، ۲۴ (۷۹)، ۲۳۳-۱۹۱.
۹. سعیدی، م. م. (۱۳۹۶ ب). *مطالعه جامعه شناختی انرژی درمانی*. *مطالعات اجتماعی ایران*، ۱۱ (۱۴)،

۱۰۰-۷۵.

۱۰. سن، آ. (۱۳۹۵). هویت و خشونت. ترجمه فریدون مجلسی. تهران: نشر پایان.
۱۱. شایگان، د. (۱۳۸۹). *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*. جلد اول. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۲. سفرز، ب. (۱۳۹۶). *مبانی جامعه‌شناسی جوانان*. ترجمه کرامت‌الله راسخ. تهران: نشر نی.
۱۳. ضیایی، س. ع. (۱۳۹۳). تأثیرپذیری تصوف ایرانی از آیین بودا با تمرکز بر اندیشه مدارا طلبی و شفقت بر خلق. *مطالعات شبه قاره*. ۶ (۲۱)، ۹۹-۱۱۸.
۱۴. علیوردی‌نیا، ا.، ریاحی، م. ا.، فرهادی، م. (۱۳۹۰). تحلیل اجتماعی خشونت شوهران علیه زنان: مدلی نظری و آزمون تجربی. *مسائل اجتماعی ایران (دانشگاه خوارزمی)*. ۲ (۲)، ۹۵-۱۲۷.
۱۵. کریمی، ا.، بحرینیان، س. ع.، غباری‌بناب، ب. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مراقبه متعالی (مدیتیشن) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان دانشجوی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ۳ (۹)، ۱۱۸-۱۰۳.
۱۶. گویانکا، س. ن. (۱۳۸۱). *اینک مراقبه*. ترجمه هما ارزنگی. کتاب قابل دسترس در سایت کتابناک در اردیبهشت ماه ۱۴۰۰.
۱۷. محمدپور، ا. (۱۳۹۷). *ضد روش (زمینه‌های فلسفی و رویه‌های عملی در روش‌شناسی کیفی)*. قم: نشر لوگوس.
۱۸. محمدی، ح. (۱۳۸۵). بررسی عوامل موثر بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دوره آموزش متوسطه استان اردبیل. *وزارت آموزش و پرورش، شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش اردبیل*، ۶۰-۴۷.
۱۹. نواح، ع.، نبوی، س. ع.، حیدری، خ. (۱۳۹۵). قومیت و احساس طرد اجتماعی: مخاطرات اجتماعی پیش‌رو (مورد مطالعه قوم عرب شهرستان اهواز). *جامعه‌شناسی ایران*. ۱۷ (۴)، ۷۴-۱۰۴.
۲۰. هارت، و. (۱۳۹۴). *هنر زندگی*. ترجمه گروهی از مترجمان. تهران: نشر مثلث.
۲۱. ویلیامز، ژ. پ. (۱۳۸۶). *جامعه‌شناسی ادیان*. ترجمه عبدالرحیم گواهی. تهران: نشر علم.

22. Bergsmann, E.M., Van De Schoot, R., Schober, B., Finsterwald, M., Spiel, C., (2013). *The effect of classroom structure on verbal and Physical aggression among Peers: a short-term longitudinal study*. *Journal of School Psychology*; 51 (2): 159-74.

23. Casique L. C., Furegato, A. R. (2006). *Violence against women: theoretical*

- reflections*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 14 (6): 95-110.
24. Fukuyama, F. (1995). Trust: the social virtues and the creation of prosperity. New York: Free Press.
25. Kakumanu. R. J. et al (2018). *Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice*. Biological Psychology, May, 135, 65-75.
26. Wongtongkam, N., Day, A., Ward, P. R., Winefield, A. H. (2015). *The influence of mindfulness meditation on angry emotions and violent behavior on Thai technical college students*. European Journal of Integrative Medicine, 7 (2), 124-130.

