

# اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی: پژوهش مروری

## عاطفه تلخابی<sup>۱</sup>

۱. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره بیست و نهم، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۹۹-۱۰۹

### چکیده

هدف از پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی است. این پژوهش به روش مروری به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی پرداخته است. برای این هدف در پایگاه‌های اینترنتی [pub med](#)، [sciencedirect](#)، [google scholar](#) و مگ ایران، به دو زبان انگلیسی و فارسی و با کلیدواژه‌های ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی به جستجو و گردآوری پژوهش‌های مرتبط پرداخته شد. معیارهای ورود تمامی پژوهش‌های صورت گرفته به زبان انگلیسی و فارسی در زمینه ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی بود؛ به دلیل عدم پیشینه غنی محدودیت سال، جامعه آماری و هم‌چنین روش پژوهش را اعمال نکردیم. ابتدا ۵۶ یافته به زبان انگلیسی به دست آمد؛ غربالگری ابتدا با موضوع‌های مرتبط، سپس چکیده مقالات و در نهایت با محتوا و یافته‌ها و نتیجه‌گیری مرتبط انجام شد؛ در نهایت ۱۳ مورد از مرتبط‌ترین مقالات انتخاب نهایی و تجزیه و تحلیل شدند. نتایج یافته‌ها نشان داده که ذهن آگاهی اثربخشی مثبت و معنادار بر بهزیستی معنوی دارد. برای افزایش بهزیستی معنوی، به‌خصوص در مواقع بحران و چالش‌های وجودی می‌توان از ذهن آگاهی بهره‌مند شد.

**واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، بهزیستی معنوی، معنویت.

مقدمه

بهزیستی معنوی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت انسان است (فاطمی و همکاران، ۱۳۸۵). معنویت به‌عنوان تلاشی شخصی برای درک معنا و اهداف زندگی تلقی می‌شود (شریونینگر و ادلشتاین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). ادراک بهزیستی معنوی را می‌توان از دو منظر مختلف سعادت دینی و وجودی بررسی کرد. بهزیستی دینی شامل ادراک فرد از سلامت در زندگی معنوی خود است که مربوط به یک قدرت برتر است. بهزیستی وجودی دغدغه‌های اجتماعی و روانی فرد و شیوه‌های کنار آمدن فرد با خود، جامعه و محیط را در نظر می‌گیرد. معنویت مربوط به ارتباطاتی است که فرد با جوهر زندگی دنبال و تجربه می‌کند و از سه بعد تشکیل شده است: ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و طبیعت و ارتباط با تجربیات متعالی (دی یاگر میزنبروک و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲).

در سال‌های اخیر، به قدرت‌های معنوی به‌عنوان منبع شادی، آرامش و انرژی توجه زیادی شده است (موقری و نیکبخت، ۱۳۸۲). بین بهبود جنبه‌های معنوی فرد و کاهش میزان افسردگی و خودکشی ارتباط وجود دارد (کراس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ راسیک و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). افزایش خودکنترلی، عزت نفس و اعتماد از جمله فواید معنویت است که برخی از نویسندگان ذکر کرده‌اند (کرلین و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). نادیده گرفتن جنبه‌های معنوی مراجعان ممکن است منجر به پیامدهای نامطلوب در روند درمان شود. تأمین نیازهای معنوی بیماران نه تنها می‌تواند اثرات منفی استرس و ترس را کاهش دهد، بلکه از میزان مرگ‌ومیر نیز می‌کاهد (آناندراجا و استامف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴؛ مک کورد و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴؛ سیلوستری و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). بین معنویت و سلامت روان (پرز و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹)، عزت نفس، مهارت‌های اجتماعی (پوج و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴) و کیفیت زندگی بزرگسالان سالم رابطه وجود دارد (یو و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۹). ویلز (۲۰۰۹) خاطرنشان کرد که معیارهای بهزیستی ذهنی که از اهداف روان‌شناسی مثبت می‌باشد، نیاز به یکپارچه‌سازی معنویت دارند زیرا این یک حوزه کلیدی در زندگی بسیاری از افراد است. موبرگ<sup>۱۲</sup> (۱۹۷۹) و الیسون<sup>۱۳</sup> (۱۹۸۳) مشاهده کردند که معیارهای کیفیت زندگی و معیارهای بهزیستی باید بیش از بهزیستی جسمی یا رفاه اجتماعی-روانی (مثلاً رضایت از زندگی، هماهنگی در زندگی) را شامل شود و باید شامل سلامت معنوی، به‌عنوان مثال، بهزیستی معنوی باشد. موبرگ (۱۹۷۹) پیشنهاد کرد که بهزیستی معنوی مربوط به تندرستی یا «سلامت» کلیت منابع درونی افراد و نگرانی‌های نهایی است که تمام ارزش‌های دیگر حول آن متمرکز شده‌اند، فلسفه اصلی زندگی که رفتار را هدایت می‌کند و مرکز معنابخش زندگی انسانی که بر رفتار فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد.

گرچه ایده ذهن آگاهی در روانشناسی غربی مطرح شد، اما ریشه در سنت‌های معنوی باستانی و بودیسم ۲۵۵۰ سال پیش دارد. پس تفاوت‌هایی در مفهوم ذهن آگاهی بین بودیسم و روانشناسی غربی وجود دارد (الت<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۴)؛ بنابراین ریشه‌های ذهن آگاهی

<sup>1</sup> Shreve-Neiger & Edelstein

<sup>2</sup> de Jager Meezenbroek et al.

<sup>3</sup> Cross

<sup>4</sup> Rasic et al.

<sup>5</sup> Curlin et al.

<sup>6</sup> Anandarajah & Stumpff

<sup>7</sup> McCord et al.

<sup>8</sup> Silvestri et al.

<sup>9</sup> Pérez et al.

<sup>10</sup> Poage et al.

<sup>11</sup> You et al.

<sup>12</sup> Moberg

<sup>13</sup> Ellison

<sup>14</sup> Ellett

که در معنویت بودایی است، می‌تواند معنویت را از طریق برقراری ارتباط بین ذهن و بدن و مکانیسم‌های خودتنظیمی شناختی - هیجانی بهبود ببخشد. سه مؤلفه ذهن آگاهی عبارت‌اند از قصد، توجه و نگرش خاص (شاپیرو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). در ذهن آگاهی، تمرکز بر لحظه حال و تجربیات آنی با کنجکاوی، گشودگی و پذیرش است (بیشاپ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). تحقیقات در مورد پروتکل‌های درمان ذهن آگاهی در ۱۵ سال گذشته به‌طور چشمگیری افزایش یافته است (الت و همکاران، ۲۰۲۴).

هرچند ذهن آگاهی ریشه در معنویت‌های باستان دارد، اما از درمان‌های جدید و روبه رشدی است که سهم زیادی را در پژوهش‌های اخیر داشته است. از طرفی هنوز در بین مردم کشور ما حوزه تازه و ناشناخته‌ای است که با توجه به اهمیت و تأثیراتی قابل توجه آن، هنوز رواج زیادی پیدا نکرده است. از این‌رو لازم است مطالعات بیشتری برای شناخت بیشتر ذهن آگاهی و فواید و تأثیرات آن انجام شود. از دیرباز معنویت نقش مهمی در زندگی مردم ایران داشته است و با هویت و فرهنگ آنان عجین شده است. همان‌طور که اشاره شد معنویت اهمیت زیادی از جنبه‌های متعدد دارد و امروزه ضرورت رسیدگی به خلأ معنوی بیش‌ازپیش احساس می‌شود. بهزیستی معنوی نه‌تنها برای افراد دچار اختلال روانی بلکه برای سایر افراد برای ارتقا و تعالی خود و زندگی خویش ضروری است؛ زیرا بهزیستی معنوی از اهداف روان‌شناسی مثبت است. رسیدن به این هدف بوسیله تمرینات ذهن آگاهی که آن نیز در حوزه روانشناسی مثبت و انسان‌گرا یا موج سوم است، قابل توجه به نظر می‌رسد. از خلأها و ضرورت‌های مهم پژوهشی، عدم انجام مطالعه مروری چه در ایران و چه در خارج از کشور است. هم‌چنین تاکنون هیچ مداخله و تحقیقی در این زمینه در ایران انجام نشده است؛ بنابراین هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی است. به دلیل عدم پیشینه غنی در این حوزه، جامعه آماری را محدود نکردیم و تمامی جوامع آماری و تحقیقات در این زمینه را بررسی می‌کنیم.

### روش پژوهش

این پژوهش با طرح مروری به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی پرداخته است. برای این هدف از پایگاه‌های اینترنتی *pub med*، *sciencedirect*، *google scholar* و *pub med* و مگ ایران، به دو زبان انگلیسی و فارسی و با کلیدواژه‌های ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی و معادل انگلیسی آن‌ها یعنی *mindfulness and sprttual well-being* انجام شد. معیارهای ورود تمامی پژوهش‌های صورت گرفته به زبان انگلیسی و فارسی در زمینه ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی بود؛ به دلیل عدم پیشینه غنی محدودیت سال، جامعه آماری و هم‌چنین روش پژوهش را اعمال نکردیم در واقع تمامی پژوهش‌های صورت گرفته با طرح‌های مختلف پژوهشی بر تمامی جوامع آماری در تمامی سال‌ها را بررسی کردیم. معیارهای خروج مقالاتی به‌غیر از زبان انگلیسی و فارسی و مقالات بی‌ارتباطی بودند که هیچ یافته‌ای در مورد رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی باهدف و معنی پژوهش حاضر نداشتند. هیچ یافته مرتبطی به زبان فارسی وجود نداشت. با کلیدواژه‌های *mindfulness and sprttual well-being* ۵۶ یافته به زبان انگلیسی به دست آمد. غربالگری ابتدا با موضوع‌های مرتبط، سپس چکیده مقالات و درنهایت با محتوا و یافته‌ها و نتیجه‌گیری مرتبط انجام شد. درنهایت ۱۳ مورد از مرتبط‌ترین مقالات انتخاب نهایی و تجزیه و تحلیل شدند.

<sup>1</sup> Shapiro et al.

<sup>2</sup> Bishop et al.

یافته‌ها

جدول ۱. خلاصه پژوهش‌های استخراج‌شده

نویسندگان	سال	عنوان	طرح مطالعه	روش نمونه‌گیری	یافته‌ها
ییک و همکاران <sup>۱</sup>	۲۰۲۰	تأثیر ذهن آگاهی ۵ دقیقه‌ای آرامش بر رنج و بهزیستی معنوی در بیماران مراقبت تسکینی: یک مطالعه تصادفی کنترل‌شده	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	تصادفی	یک تمرین آرامش ۵ دقیقه‌ای کوتاه در تسکین درد و رنج و بهبود سلامت معنوی مؤثر است. این یک مداخله مفید و امکان‌پذیر در بین بیماران تحت مراقبت تسکینی برای کاهش سریع و لحظه‌ای رنج معنوی است.
برایان و همکاران <sup>۲</sup>	۲۰۲۱	اثرات مدیتیشن ذهن آگاهی و یوگای ملایم بر بهزیستی معنوی در بازماندگان سرطان: یک مطالعه آزمایشی.	آزمایشی	تصادفی	رویکرد زیستی-روانی-اجتماعی به مراقبت‌های بهداشتی ممکن است نقشی حیاتی در رسیدگی به بهزیستی کل فرد داشته باشد. یوگا ملایم و مراقبه ذهن آگاهی می‌تواند منجر به بهبود معیارهای رفاه معنوی در بین بازماندگان سرطان شود و ممکن است بیشتر به‌عنوان یک مداخله در دسترس برای کسانی که در تمام اقسام جامعه رنج می‌برند مورد استفاده قرار گیرد.
مارکز بروکس‌سوپ <sup>۳</sup>	۲۰۱۴	ذهن آگاهی، بهزیستی معنوی و اختلال بینایی: یک مطالعه اکتشافی	اکتشافی	در دسترس	ذهن آگاهی با افزایش احساس «ارتباطه درون فردی، بین فردی و فرا فردی که با افزایش درک خود در سلامت عاطفی، اجتماعی و فیزیکی مرتبط است، بهزیستی معنوی را افزایش می‌دهد.
ساری اوزتورک و کیلیچارلان تورونر <sup>۴</sup>	۲۰۲۲	تأثیر فعالیت ماندالا مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و سطح بهزیستی معنوی دانشجویان سالمند پرستاری: یک مطالعه کنترل‌شده تصادفی	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	تصادفی	با فعالیت ماندالا مبتنی بر ذهن آگاهی، می‌توان بهزیستی معنوی دانشجویان پرستاری را افزایش داد.
هسیونگ و همکاران <sup>۵</sup>	۲۰۲۳	اثرات مراقبت از سالمندان مبتنی بر ذهن آگاهی (MBEC) بر علائم افسردگی و اضطراب و بهزیستی معنوی سالمندان دارای معلولیت نهاده شده: یک کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده یک سوکور	تصادفی	اثرات مراقبت از سالمندان مبتنی بر ذهن آگاهی (MBEC) بر علائم افسردگی و اضطراب و بهزیستی معنوی سالمندان دارای معلولیت نهاده شده: یک کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده
اونر چنگیز و همکاران <sup>۶</sup>	۲۰۲۳	تأثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی بیماران مبتلا به سرطان پستان: یک مطالعه کنترل‌شده تصادفی	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	تصادفی	آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی ممکن است بهزیستی معنوی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان را افزایش دهد. پرستاران باید برای جلسات آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی تشویق شوند تا آن را به یک تمرین گسترده تبدیل کنند و نتایج را به‌طور منظم ارزیابی کنند.
هیونینگ‌کیه و همکاران <sup>۷</sup>	۲۰۱۹	سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی از طریق ذهن آگاهی مبتنی بر معنویت	آزمایشی	اهدافمند	ذهن آگاهی مبتنی بر معنویت بهزیستی معنوی بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی را بهبود می‌بخشد.
لیو و همکاران <sup>۸</sup>	۲۰۲۰	تأثیر مراقبه محبت‌آمیز بر معنویت، ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی خدمه پرواز	آزمایشی	تصادفی	مراقبه محبت‌آمیز، انریخشی معناداری بر بهزیستی ذهنی و معنویت خدمه پرواز دارد.
یون و همکاران <sup>۹</sup>	۲۰۱۷	تأثیر مدیتیشن تفریق ذهن بر سلامت روانی و معنوی و کیفیت خواب بیماران مبتلا به سرطان سینه: یک کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده در گروه جنوبی	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	تصادفی	مدیتیشن تفریق ذهن ممکن است اثرات درمانی مثبتی در میان بازماندگان سرطان سینه داشته باشد. این برنامه مدیتیشن ممکن است برای مدیریت پریشانی روانی و معنوی و همچنین بهبود کیفیت زندگی و خواب در محیط‌های بالینی در میان بازماندگان سرطان سینه مفید باشد.
لیبل و همکاران <sup>۱۰</sup>	۲۰۱۵	آیا ذهن آگاهی خود گزارشی تأثیر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر معنویت و رشد پس از سانحه در بیماران سرطانی را واسطه می‌کند؟	مطالعه طولی کنترل‌شده فهرست انتظار	در دسترس	شرکت کنندگان در MBSR نسبت به گروه گواه افزایش معنویت، رشد پس از سانحه و ذهن آگاهی را نشان دادند. تغییر در تمام جنبه‌های ذهن آگاهی تأثیر MBSR بر معنویت و رشد پس از سانحه را واسطه کرد. توسعه مهارت‌های تمرکز حواس از طریق MBSR ممکن است حس معنویت، آرامش، ارتباط و رشد شخصی را در بیماران سرطانی تسهیل کند.
وانگ و همکاران <sup>۱۱</sup>	۲۰۲۴	اثرات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی و امید در بیماران مبتلا به سرطان پستان: یک کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	کار آزمایشی تصادفی کنترل‌شده	تصادفی	MBSR رفاه معنوی و امید را در بیماران مبتلا به سرطان سینه بهبود بخشید.

- 1 Yik et al.
- 2 Bryan et al.
- 3 Marquès-Brocksopp
- 4 Sari Ozturk & Kilicarslan Toruner
- 5 Hsiung et al.
- 6 Oner Cengiz et al.
- 7 Wahyuningsih et al.
- 8 Liu et al.
- 9 Yun et al.
- 10 Labelle et al.
- 11 Wang et al.

حشمتی و معانی فر <sup>۱</sup>	۲۰۱۸	فراشناخت، ذهن آگاهی و بهزیستی معنوی در دانش آموزان تیزهوش دبیرستانی	همبستگی	در دسترس	مؤلفه متغیر عدم قضاوت از ذهن آگاهی نقش مهمی در تعیین بهزیستی معنوی داشت. در نتیجه توجه به نقش این مؤلفه در بهزیستی معنوی دانش آموزان حائز اهمیت است.
بستر و همکاران <sup>۲</sup>	۲۰۱۶	نقش ذهن آگاهی در رابطه بین رضایت از زندگی و سلامت معنوی در سالمندان	همبستگی	در دسترس	رابطه آماری معناداری بین ذهن آگاهی، رضایت از زندگی و سلامت معنوی در سالمندان وجود دارد. همچنین مشخص شد که ذهن آگاهی در رابطه بین سلامت معنوی و رضایت از زندگی تعدیل کننده است.

هیچ یافته مرتبطی به زبان فارسی وجود نداشت. با کلیدواژه‌های *mindfulness and sprttual well-being* ۵۶ یافته به زبان انگلیسی به دست آمد. غربالگری ابتدا با موضوع‌های مرتبط، سپس چکیده مقالات و در نهایت با محتوا و یافته‌ها و نتیجه‌گیری مرتبط انجام شد. در نهایت ۱۳ مورد از مرتبط‌ترین مقالات انتخاب نهایی و تجزیه و تحلیل شدند. مشخصات مقالات استخراج شده در جدول ۱ خلاصه شده است. حدود نیمی از پژوهش‌ها مربوط به بیماران مبتلا به سرطان و به خصوص سرطان سینه بود که حتی چند مورد از آن‌ها به دلیل نتایج تکراری (نتایج حاکی از اثربخشی مثبت و معنادار مداخلات ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی در افراد مبتلا به سرطان) حذف شدند. ۲ مورد از مقالات برگزیده شده در جامعه آماری سالمندان انجام شده بود؛ زیرا در افراد مبتلا به سرطان و سالمندان به دلیل مشکلات و فقدان‌ها خلأ و نیاز معنوی بیشتر احساس می‌شود. طرح پژوهشی بیشتر یافته‌ها کار آزمایشی تصادفی کنترل شده و آزمایشی است؛ تنها ۲ مورد همبستگی و ۱ مورد اکتشافی است. با اینکه معنویت نقش مهمی در فرهنگ و هویت و بهزیستی ایرانیان دارد، هیچ پژوهشی در این زمینه در ایران انجام نشده است. قابل توجه است که پیشینه تحقیقاتی در ایران به مقایسه اثربخشی معنویت درمانی و ذهن آگاهی بر متغیرهای مختلف روان شناسی بوده است در حالی که معنویت بخش جدایی‌ناپذیر ذهن آگاهی است و تمرینات ذهن آگاهی به خودی خود بهزیستی معنوی را به همراه دارد. پس از تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش و همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ذهن آگاهی اثربخشی مثبت و معنادار بر بهزیستی معنوی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که اشاره شد معنویت اهمیت زیادی از جنبه‌های متعدد دارد و امروزه ضرورت رسیدگی به خلأ معنوی بیش از پیش احساس می‌شود. بهزیستی معنوی نه تنها برای افراد دچار اختلال روانی بلکه برای سایر افراد برای ارتقا و تعالی خود و زندگی خویش ضروری است؛ زیرا بهزیستی معنوی از اهداف روان شناسی مثبت است. رسیدن به این هدف بوسیله تمرینات ذهن آگاهی که آن نیز در حوزه روانشناسی مثبت و انسان‌گرا یا موج سوم است، قابل توجه به نظر می‌رسد. از خلأها و ضرورت‌های مهم پژوهشی، عدم انجام مطالعه مروری چه در ایران و چه در خارج از کشور است. همچنین تاکنون هیچ مداخله و تحقیقی در این زمینه در ایران انجام نشده است؛ بنابراین هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی است. به دلیل عدم پیشینه غنی در این حوزه، جامعه آماری را محدود نکردیم و تمامی جوامع آماری و تحقیقات در این زمینه را بررسی می‌کنیم. همه تحقیقات بررسی شده حاکی از اثربخشی مثبت و معنادار ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی را بودند.

در حالی که معنویت و دین از لحاظ تاریخی به طور جدایی‌ناپذیری با یکدیگر مرتبط بوده‌اند و این اصطلاحات اغلب به جای یکدیگر به کار می‌رفته‌اند، برای بسیاری از مردم آن‌ها به سازه‌های متمایز و مستقلی تبدیل شده‌اند (میلر و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵) که مراسم مذهبی و مناسک مذهبی را از تجربه معنوی جدا می‌کند. معنویت از دین‌داری و انجام رفتار دینی متمایز شده است تا بر

<sup>1</sup> Heshmati, & Maanifar

<sup>2</sup> Bester et al

<sup>3</sup> Miller et al.

ارزش‌های انسان‌گرایانه و ویژگی‌های شخصی تأکید شود که در آن احساس معنا و هدف فرد در زندگی فراتر از ارزش‌های مادی نقش اصلی را ایفا می‌کند (گروسمن و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ والاچ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). از این نظر، معنویت به‌عنوان یک مؤلفه مهم کیفیت زندگی و بهزیستی هم در جمعیت عمومی (کابات زین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲) و هم در بیماران مبتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان ظاهر شده است (لی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

همه سنت‌های دینی معتقدند که معنویت را می‌توان از طریق آموزش توسعه داد، اما ماهیت سکولار زندگی بسیاری از مردم، همراه با این واقعیت که ۸۲ درصد آمریکایی‌ها نیاز به رشد معنوی بیشتر را ابراز می‌کنند، این موضوع را مهم می‌سازد که مشخص شود آیا معنویت می‌تواند به‌جز از طریق اعمال مذهبی سنتی توسعه یابد یا خیر (جی کارمودی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

با توجه به اینکه ریشه‌های ذهن آگاهی در معنویت بودایی است، ذهن آگاهی می‌تواند معنویت را از طریق برقراری ارتباط ذهن و بدن و مکانیسم‌های خودتنظیمی شناختی-هیجانی بهبود ببخشد (برادی و همکاران<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹؛ گروه، ۲۰۰۶).

تمرینات ذهن آگاهی باعث ارتقا بهزیستی معنوی می‌شود (جیمز کارمودی و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ ماتیز و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸). تحقیقات اثر بخشی ذهن آگاهی بر افزایش سلامت معنوی بر جوامع آماری مختلفی به اثبات رسیده است از جمله سالمندان، افراد روان‌پریش (داسیلوا و پریرا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷)، نوجوانان (کاب و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵) و مهم‌تر از همه بیماران سرطانی (گارلند و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷؛ لیبل و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵؛ پارک و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰).

بیشتر پیشینه پژوهشی در جامعه آماری سالمندان و به‌خصوص افراد مبتلا به سرطان بوده است؛ زیرا در هنگام سختی‌ها و مشکلات خلأ و نیاز معنوی بیشتر احساس می‌شود. هفت مورد از مداخلات انجام‌شده در این زمینه مربوط به بیماران سرطانی است و بیشتر آن‌ها سرطان پستان داشتند. ذهن آگاهی معنویت و رشد پس از سانحه را در بیماران سرطانی افزایش می‌دهد (گارلند و همکاران، ۲۰۰۷؛ لیبل و همکاران، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی، که حس یکپارچگی و وحدت درونی را پرورش می‌دهد، ممکن است این پتانسیل را داشته باشد که بینش خود را در بیماران مبتلا به سرطان را در مورد معنای زندگی، علیرغم وجود یک بیماری تهدیدکننده زندگی، روشن کند (پارک و همکاران، ۲۰۲۰).

دو مورد از تحقیقات انجام‌شده بر جامعه آماری سالمندان بوده است. با تمرینات ذهن آگاهی، می‌توان یک نگرش بدون قضاوت نسبت به از دست دادن یا سایر موقعیت‌های چالش‌برانگیز ایجاد کرد. سالمندان دارای معلولیت، تمرینات ذهن آگاهی را برای افزایش آگاهی از تجربه لحظه حال انجام می‌دهند که منجر به احساس قدردانی، شفقت و ارتباط بیشتر با خود، دیگران و طبیعت می‌شود (لیبل و همکاران، ۲۰۱۵) از طریق بینش تجربی و تعالی خود می‌توان به معنی دست‌یافت (گرابوواک<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۱) این

<sup>1</sup> Grossman et al.

<sup>2</sup> Walach et al.

<sup>3</sup> Kabat-Zinn

<sup>4</sup> Leigh et al.

<sup>5</sup> J. Carmody et al.

<sup>6</sup> Brady et al.

<sup>7</sup> James Carmody et al. Matiz et al.

<sup>8</sup> Matiz et al.

<sup>9</sup> Da Silva & Pereira

<sup>10</sup> Cobb et al.

<sup>11</sup> Garland et al.

<sup>12</sup> Labelle et al.

<sup>13</sup> Park et al.

<sup>14</sup> Grabovac et al.

تغییرات نگرشی ممکن است برای بهبود بهزیستی معنوی وجودی کلیدی باشد. به نقل از کرامودی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) اجرای تمرینات ذهن آگاهی منجر به رشد جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، قضاوت نکردن، عدم واکنش و اقدام با آگاهی می‌شود. ایجاد چنین جنبه‌هایی باعث بهبود سلامت معنوی و کاهش استرس و علائم روانی می‌شود. تقویت ذهن آگاهی توانایی نشستن و تماشای حالاتی مانند اضطراب را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، می‌توانیم خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها کنیم و با بازاندیشی تحت کنترل حالت‌هایی مانند اضطراب و ترس قرار نگیریم. علاوه بر این، می‌توانیم از اطلاعاتی که در حالت‌هایی مانند احساس بدن، افکار و احساسات پدید می‌آیند، همراه با عواطف و افزایش رفاه معنوی خود استفاده کنیم (جعفری و همکاران، ۲۰۱۰؛ شاپیرو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

ذهن آگاهی تجربیات را روشن می‌کند و افراد را تشویق می‌کند که در لحظه‌لحظه زندگی خود زندگی کنند. این امر علائم روانی منفی را کاهش می‌دهد و بهزیستی معنوی را افزایش می‌دهد. همچنین بین خرده مقیاس تعهد مذهبی و نمره کل آن با خرده مقیاس‌ها و نمره کل ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود داشت (ابی و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ ون گوردون و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶).

ذهن آگاهی باعث حضور خداوند در ذهن و احساسات مثبت به زندگی و خود می‌شود. این امر همچنین مستلزم توجه ویژه و سازمان‌یافته بدون تعصب و قضاوت (سگال و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲؛ تیزدیل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶) به رفاه معنوی است که منجر به داشتن یک زندگی سازمان‌یافته و معنادار و همچنین ایمان و پیوند با قدرت برتر خداوند می‌شود. مطالعات مختلف اثرات افزایش ذهن آگاهی را در بهزیستی معنوی و افزایش رضایت از زندگی بر این اساس نشان داده‌اند.

زمانی که فرد از خود و محیط خویش آگاهی ذهنی داشته باشد، می‌تواند با اعضای خانواده، دوستان و دیگران سازگاری بهتری داشته باشد و با مسائل روحی و روانی بهتر کنار بیاید؛ بنابراین تخیل و آگاهی فرد نسبت به خود و رابطه‌ای که با دیگران برقرار می‌کند از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی بهزیستی معنوی است (شاپیرو، ۲۰۰۸).

تحقیقات نشان داده است که بین ذهن آگاهی و فراشناخت رابطه معناداری وجود دارد (تیزدیل، ۱۹۹۹؛ تیزدیل و همکاران، ۲۰۰۲). فعال شدن چندین فرآیند فراشناختی، مانند نظارت فراشناختی، برای وارد شدن ذهن به حالتی از ذهن ضروری است (ولز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی از طریق چنین مکانیزمی همچون نگرش مثبت به نگرانی و شرایط و حالات روحی ناخوشایند، موجب ارتقا بهزیستی معنوی می‌شود.

از آنجایی که ذهن آگاهی کارکرد بهبود ارتباط با خود را دارد، با انتقال محبت به خود، فضای امنی ایجاد می‌کند، نگرش مثبت و بدون تدافعی را برای پذیرش انواع تجربیات فراهم می‌کند و با نگرش پذیرنده‌ای که فرد نسبت به تمام ویژگی‌های خود اتخاذ می‌کند، رنج و درد التیام می‌یابد (مثلاً، در حالت خصومت و افسردگی، هر چیزی را می‌پذیرد که با آزمندی، خصومت، افسردگی، رفتاری گرم، آزمندی، تنش و آزمندی است). راه ملایم از آنجاکه ذهن آگاهی نقش مهمی در توسعه ارتباط با دیگران دارد، تمرین کنندگان را تشویق می‌کند تا از احساسات گرم و دلسوزانه نسبت به دیگران استفاده کنند که به نوبه خود به تمرین کنندگان کمک می‌کند تا توانایی نوع‌دوستی و نگرش باز را بهبود بخشد. با تمرین ذهن آگاهی برای پرورش نگرش مثبت نسبت به دیگران،

<sup>1</sup> Carmody et al.

<sup>2</sup> Shapiro et al.

<sup>3</sup> Eby et al.

<sup>4</sup> Van Gordon et al.

<sup>5</sup> Segal et al.

<sup>6</sup> TEASDALE

<sup>7</sup> Wells

تمرین کنندگان بیشتر احتمال دارد که نوع دوست باشند (گالانت و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در نهایت، به دلیل نقش ذهن آگاهی در بهبود ارتباط با تعالی، تمرین کنندگان به تدریج خود را از منظر خود به دیدگاه همه موجودات زنده با تمرین به حداقل می‌رسانند در نتیجه ایثار را پرورش داده و ارتباط با تعالی را بهبود می‌بخشند.

ذهن آگاهی بهزیستی معنوی که خود از اهداف روان شناسی مثبت است، افزایش می‌دهد. این فرایند یعنی افزایش بهزیستی معنوی بوسیله ذهن آگاهی، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (گرسون و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱) و بهزیستی ذهنی را نیز افزایش می‌دهد. بهزیستی معنوی با بهزیستی ذهنی در جوامع آماری مختلفی از جمله نوجوانان (ساریرا و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴)، معلمان دبیرستان (ماهپالان و شینا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹)، کارکنان خدمات آمریکایی (زو و دالینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷) و مدیران کسب و کار هندی (پاور<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶) همبستگی مثبت و معناداری دارد.

پیشنهاد می‌شود برای افزایش بیشتر بهزیستی معنوی جامعه و افراد دچار بیماری‌های جسمی و اختلالات روانی، شیوه‌های مراقبه معنوی را آموزش و ترویج دهند. بر اساس پژوهش برک و همکاران، ۲۰۱۷ شیوع ۱۲ ماهه تمرین مدیتیشن برای مراقبه معنوی ۳،۱٪، مراقبه ذهن آگاهی ۱،۹٪ و مدیتیشن مانترا ۱،۶٪ بود. این به ترتیب تقریباً ۷،۰، ۴،۳ و ۳،۶ میلیون بزرگسال را نشان می‌دهد. علاقه به مدیتیشن ممکن است بیشتر به نوع شخصی که مراقبه می‌کند مرتبط باشد تا نوع تمرین انتخاب شده.

مدیتیشن معنوی بر ایجاد درک عمیق‌تر از معنای معنوی و مذهبی و ارتباط با یک نیروی برتر متمرکز است. مراقبه معنوی را می‌توان بر اساس اعمال یکی از سنت‌های اصلی مذهبی یا یک سنت معنوی انجام داد. به عنوان مثال می‌توان به دعای متفکرانه، ذکر صوفیانه و اعمال مذهبی دیگر اشاره کرد. تکنیک‌های مورد استفاده در مراقبه معنوی ممکن است مانند سایر انواع مراقبه باشد، مانند توجه به یک کلمه یا عبارت مراقبه مانند "ماراتا"، اما تمرکز بر بیش معنوی یا ارتباط است. از آنجایی که برخی از این اعمال بر تأمل در آموزه‌های دینی تأکید می‌کنند، ممکن است بیشتر شبیه به اعمال تفکری شرقی در مقابل اعمال سنتی تر مراقبه شرقی باشند، مانند شباهت با تمرین مارانانوساتی باوانا بودایی تراوادانی، یا تأمل در مورد مرگ و میر فرد، که در تفسیر Visuddhimagga شرح داده شده است. همچنین، برخی از افراد ممکن است دعا را نوعی مراقبه بدانند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش عدم پیشینه غنی در تحقیقات انجام شده در این زمینه است؛ حتی هیچ مداخله‌ای در این زمینه در ایران صورت نگرفته است. قابل توجه است که پیشینه تحقیقاتی در ایران به مقایسه اثربخشی معنویت درمانی و ذهن آگاهی بر متغیرهای مختلف روان شناسی بوده است در حالی که معنویت بخش جدایی‌ناپذیر ذهن آگاهی است و تمرینات ذهن آگاهی به خودی خود بهزیستی معنوی را به همراه دارد.

به دلیل عدم پیشینه، پیشنهاد می‌شود مداخلاتی در زمینه اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی معنوی انجام شود تا تأثیرات آن در این کشور و فرهنگ بررسی شود. از آنجایی که معنویت نقش مهمی در زندگی، فرهنگ و هویت مردم ایران دارد، پیشنهاد می‌شود این درمان را به اقشار مختلف مردم آموزش داد و ترویج کرد. بیشتر پیشینه پژوهشی در جامعه آماری سالمندان و به خصوص افراد مبتلا به سرطان بوده است؛ زیرا در هنگام سختی‌ها و مشکلات خلأ و نیاز معنوی بیشتر احساس می‌شود؛ بنابراین درمان ذهن

<sup>1</sup> Galante et al.

<sup>2</sup> Greeson et al.

<sup>3</sup> Sarriera et al.

<sup>4</sup> Mahipalan & Sheena

<sup>5</sup> Zou & Dahling

<sup>6</sup> Pawar

آگاهی برای افزایش بهزیستی معنوی را به تمامی جوامع آماری دارای مصیبت و فقدان پیشنهاد می‌کنیم. هم‌چنین این درمان برای افراد عادی در راستای رسیدن به اهداف روان‌شناسی مثبت، سودمند می‌باشد.

## منابع

- جعفری، ا.، نجفی، م.، سهرابی، ف.، دهشیری، گ.، ر.، سلیمانی، ا.، و حشمتی، ر. (۱۳۸۹). رضایت از زندگی، معنویت بهزیستی و امید در بیماران سرطانی. رویه - علوم اجتماعی و رفتاری، ۵، ۱۳۶۲-۱۳۶۶.
- فاطمی، ن.س.، رضایی، م.، گیوری، ع.، و حسینی، ف. (۱۳۸۵). دعا و رابطه آن با سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان پایش، ۵(۴)، ۲۹۵-۳۰۴.
- موقری، م.، و نیکیبخت، ن.ع. (۱۳۸۲). بررسی کیفیت توانبخشی معنوی در سالمندان بستری در بخش روانی.
- Anandarajah, G., & Stumpff, J. (2004). Integrating spirituality into medical practice: a survey of FM clerkship students. *Family medicine*, 36(3), 160-161 .
- Bester, E., Naidoo, P., & Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly. *Social Work*, 52(2), 245-266 .
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 8(5), 417-428 .
- Bryan, S., Zipp, G., & Breitreuz, D. (2021). The Effects of Mindfulness Meditation and Gentle Yoga on Spiritual Well-Being in Cancer Survivors: A Pilot Study. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 27 .
- Burke, A., Lam, C. N., Stussman, B., & Yang, H. (2017). Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. *BMC complementary and alternative medicine*, 17, 1-18 .
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *J Psychosom Res*, 64(4), 393-403.
- Cobb, E., Kor, A., & Miller, L. (2015). Support for adolescent spirituality: Contributions of religious practice and trait mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 54, 862-870 .
- Cross, T. (2002). Spirituality and mental health: A Native American perspective. *Beyond Behavior*, 12(1), 10-11 .
- Cross, T. (2002). Spirituality and mental health: A Native American perspective. *Beyond Behavior*, 12(1), 10-11 .
- Curlin, F. A., Lawrence, R. E., Chin, M. H., & Lantos, J. D. (2007). Religion, conscience, and controversial clinical practices. *New England Journal of Medicine*, 356(6), 593-600 .
- Da Silva, J. P., & Pereira, A. M. (2017). Perceived spirituality, mindfulness and quality of life in psychiatric patients. *Journal of Religion and Health*, 5, 130-140.
- De Jager Meezenbroek, E., Garssen, B., Van den Berg, M., Tuytel, G., Van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of psychosocial oncology*, 30(2), 141-167 .
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156-178 .
- Ellett, L. (2024). Mindfulness for psychosis: Current evidence, unanswered questions and future directions. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 97(1), 34-40.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of psychology and theology*, 11(4), 330-338.
- Fatemi, N. S., Rezai, M., Givari, A., & Hosseini, F. (2006). Prayer and its relation to the spiritual health of patients with cancer. *Payesh*, 5(4), 295-304 .
- Galante, J., Bekkers, M. J., Mitchell, C & ., Gallacher, J. (2016). Loving-kindness meditation effects on well-being and altruism: A mixed-methods online RCT. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(3), 322-350 .
- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L., & Specia, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive care in cancer*, 15, 949-961 .
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (۲۰۱۱). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model: Erratum .
- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C., & Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of behavioral medicine*, 34, 508-518 .
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43 .
- Group, W. S. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social science & medicine*, 62(6), 1486-1497 .

- Heshmati, R., & Maanifar, S. (2018). Metacognition, mindfulness, and spiritual well-being in gifted high school students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(3), 22-28 .
- Hsiung, Y., Chen, Y.-H., Lin, L.-C., & Wang, Y.-H. (2023). Effects of Mindfulness-Based Elder Care (MBEC) on symptoms of depression and anxiety and spiritual well-being of institutionalized seniors with disabilities: a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, 23(1), 497 .
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362-1366 .
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47 .
- Labelle, L. E., Lawlor-Savage, L., Campbell, T. S., Faris, P., & Carlson, L. E. (2015). Does self-report mindfulness mediate the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on spirituality and posttraumatic growth in cancer patients? *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 153-166 .
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive behaviors*, 30(7), 1341-1335.
- Liu, C., Chen, H., Liu, C.-Y., Lin, R.-T., & Chiou, W.-K. (2020). The effect of loving-kindness meditation on flight attendants' spirituality, mindfulness and subjective well-being. *Healthcare* ,
- Mahipalan, M., & Sheena, S. (2019). Workplace spirituality and subjective happiness among high school teachers: Gratitude as a moderator. *Explore*, 15(2), 107-114 .
- Marquès-Brocksopp, L. (2014). Mindfulness, spiritual well-being, and visual impairment: an exploratory study. *British Journal of Visual Impairment*, 32(2), 108-123 .
- Matiz, A., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2018). Single vs. group mindfulness meditation: Effects on personality, religiousness/spirituality, and mindfulness skills. *Mindfulness*, 9, 1236-1244 .
- McCord, G., Gilchrist, V. J., Grossman, S. D., King, B. D., McCormick, K. F., Oprandi, A. M., Schrop, S. L., Selius, B. A., Smucker, W. D., & Weldy, D. L. (2004). Discussing spirituality with patients: a rational and ethical approach. *The Annals of Family Medicine*, 2(4), 356-361 .
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200 .
- Moberg, D. DO (1979). The development of social indicators of spiritual well-being for quality of life research. *Spiritual Well-Being: Sociological Perspectives*. Washington, DC: University Press of America.
- Movaghari, M., & NIKBAKHT, N. A. (2003). An investigation into the quality of spiritual rehabilitation in hospitalized elderly patients in mental ward .
- Oner Cengiz, H., Bayir, B., Sayar, S., & Demirtas, M. (2023). Effect of mindfulness-based therapy on spiritual well-being in breast cancer patients: a randomized controlled study. *Supportive Care in Cancer*, 31(7), 438 .
- Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Tamura, N., Ninomiya, A., Kosugi, T., Sado, M., Nakagawa, A., Takahashi, M., & Hayashida, T. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for psychological distress, fear of cancer recurrence, fatigue, spiritual well-being, and quality of life in patients with breast cancer—a randomized controlled trial. *Journal of pain and symptom management*, 60(2), 381-389 .
- Pawar, B. S. (2016). Workplace spirituality and employee well-being: an empirical examination. *Employee relations*, 38(6), 975-994 .
- Pérez, J. E., Little, T. D., & Henrich, C. C. (2009). Spirituality and depressive symptoms in a school-based sample of adolescents: A longitudinal examination of mediated and moderated effects. *Journal of adolescent health*, 44(4), 380-386 .
- Poage, E. D., Ketzenberger, K. E., & Olson, J. (2004). Spirituality, contentment, and stress in recovering alcoholics. *Addictive behaviors*, 29(9), 1857-1862.
- Rasic, D., Robinson, J. A., Bolton, J., Bienvenu, O. J., & Sareen, J. (2011). Longitudinal relationships of religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: Findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. *Journal of psychiatric research*, 45(6), 848-854 .
- Sari Ozturk, C., & Kilicarslan Toruner, E. (2022). The effect of mindfulness-based mandala activity on anxiety and spiritual well-being levels of senior nursing students: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2897-2909 .
- Sarriera, J. C., Casas, F., Alfaro, J., Bedin, L., Strelhow, M. R. W., Abs, D., Valdenegro, B., García, C., & Oyarzún, D. (2014). Psychometric properties of the personal wellbeing index in Brazilian and Chilean adolescents including spirituality and religion. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(4), 710-719 .
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press .
- Shapiro, S. (2008). Exploring the effects of mindfulness meditation on health, well-being, and spirituality. *Spiritual High Educ Newsl*, 4(2), 1-6 .
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386 .
- Shreve-Neiger, A. K., & Edelstein, B. A. (2004). Religion and anxiety: A critical review of the literature. *Clinical psychology review*, 24(4), 379-397 .

- Silvestri, G. A., Knittig, S., Zoller, J. S., & Nietert, P. J. (2003). Importance of faith on medical decisions regarding cancer care. *Journal of Clinical Oncology*, 21(7), 1379-1382.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 146-155.
- TEASDALE, J. D. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. In *Buddhist Thought and Applied Psychological Research* (pp. 450-466). Routledge.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Lomas, T., & Griffiths, M. D. (2016). Corporate use of mindfulness and authentic spiritual transmission: Competing or compatible ideals? *Mindfulness & Compassion*, 1(2), 75-83.
- Wahyuningsih, F. E., Sofro, M. A. U., & Dwiyaniti, M. (2019). Spiritual well being of breast cancer patients undergoing chemotherapy through Mindfulness Based Spiritual.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinkecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.
- Wang, Y., Beshai, S., Heshmati, R., Azmoodeh, S., & Golzar, T. (2024). The effects of mindfulness-based stress reduction on spiritual well-being and hope in patients with breast cancer: A randomized controlled trial. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(2), 223.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 337-355.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness studies*, 10, 49-69.
- Yik, L. L., Ling, L. M., Ai, L. M., Ting, A. B., Capelle, D. P., Zainuddin, S. I., Beng, T. S., Chin, L. E., & Loong, L. C. (2021). The effect of 5-minute mindfulness of peace on suffering and spiritual well-being among palliative care patients: a randomized controlled study. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 38(9), 1083-1090.
- You, K. S., Lee, H.-O., Fitzpatrick, J. J., Kim, S., Marui, E., Lee, J. S., & Cook, P. (2009). Spirituality, depression, living alone, and perceived health among Korean older adults in the community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(4), 309-322.
- Yun, M. R., Song, M., Jung, K.-H., Boas, J. Y., & Lee, K. J. (2017). The effects of mind subtraction meditation on breast cancer survivors' psychological and spiritual well-being and sleep quality: a randomized controlled trial in South Korea. *Cancer nursing*, 40(5), 377-385.
- Zou, W.C., & Dahling, J. (2017). Workplace spirituality buffers the effects of emotional labour on employee well-being. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(5), 768-777.