

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-Persian Version)

ارزیابی چندبعدی هشیاری درون‌بدنی (عمقی)

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Translated by: Maryam Abbasi, MA; Nima Ghorbani, PhD.
Faculty of Psychology & Educational Sciences
University of Tehran
Jalal Al-e-Ahmad Avenue, Tehran, Iran
Phone: 098(21)22890817
abbasi.marya@yahoo.com
nima7cps@gmail.com

جملاتی که در ادامه آمده‌است را بخوانید و مشخص کنید هر جمله تا چه حد در مورد شما در زندگی روزمره صادق است.

در هر مورد فقط دور یک عدد دایره بکشید

همیشه	هرگز					
5	4	3	2	1	0	1. وقتی در تنش هستم به محل تنش در بدنم توجه دارم.
5	4	3	2	1	0	2. وقتی در بدنم احساس ناخوشی می‌کنم به آن توجه دارم.
5	4	3	2	1	0	3. به جایی از بدنم که در آن احساس آسایش می‌کنم، توجه دارم.
5	4	3	2	1	0	4. متوجه تغییرات در تنفسم (مثلاً کند یا تند شدن آن) می‌شوم.
5	4	3	2	1	0	5. به تنش و ناراحتی جسمانی‌ام توجه نمی‌کنم تا اینکه خیلی شدید شود.
5	4	3	2	1	0	6. حواسم را از حسهای بدنی ناخوشایند منحرف می‌کنم.
5	4	3	2	1	0	7. وقتی درد یا ناخوشی احساس می‌کنم، می‌کوشم بر آن غلبه کنم.
5	4	3	2	1	0	8. وقتی درد بدنی دارم، ناراحت می‌شوم.
5	4	3	2	1	0	9. اگر احساس ناخوشی کنم، نگران می‌شوم که مشکلی وجود داشته باشد.
5	4	3	2	1	0	10. می‌توانم به حس‌های بدنی ناخوشایند توجه کنم، بدون آنکه درباره آن نگران شوم.
5	4	3	2	1	0	11. بدون آنکه اتفاقات اطرافم توجه مرا منحرف کنند، به نفسم توجه می‌کنم.
5	4	3	2	1	0	12. حتی وقتی اطرافم اتفاقات زیادی در جریان باشد، آگاهی به حسهای درون بدنم را می‌توانم حفظ کنم.
5	4	3	2	1	0	13. حتی وقتی در حال گفتگو با کسی هستم، به وضعیت بدنی خودم توجه می‌کنم.
5	4	3	2	1	0	14. اگر حواسم از بدنم منحرف شود می‌توانم دوباره آگاهی‌ام را به بدنم بازگردانم.
5	4	3	2	1	0	15. می‌توانم محور توجهم را از فکر کردن به حس کردن بدنم تغییر دهم.
5	4	3	2	1	0	16. حتی وقتی بخشی از بدنم درد یا ناخوشی دارد می‌توانم آگاهی به کل بدنم را حفظ کنم.
5	4	3	2	1	0	17. می‌توانم بر بدنم به صورت یک کل یکپارچه تمرکز هشیارانه داشته باشم.

در هر مورد فقط دور یک عدد دایره بکشید

همیشه	هرگز					
5	4	3	2	1	0	
						18. حین عصبانی شدن متوجه تغییرات بدنم می شوم.
						19. وقتی مشکلی در زندگی ام پیش می آید آن را در بدنم حس می کنم.
						20. احساس متفاوت بدنم را بعد از تجربه آرامش بخش متوجه می شوم.
						21. وقتی احساس راحتی می کنم متوجه آزاد شدن نفسم می شوم.
						22. حین شادی یا شغف متوجه تغییرات بدنم می شوم.
						23. وقتی احساس از پافتادن می کنم می توانم مکان آرامی در درونم پیدا کنم.
						24. وقتی به بدنم هشیار می شوم احساس آرامش می کنم.
						25. برای کم کردن تنش می توانم از نفسم استفاده کنم.
						26. وقتی گرفتار افکارم می شوم، می توانم با تمرکز بر بدن یا نفسم ذهنم را آرام کنم.
						27. به اطلاعاتی که درباره هیجانانام از بدنم می رسد، گوش می کنم.
						28. وقتی ناراحتم، برای کاوش در خصوص اینکه بدنم چه حسی دارد، وقت می گذارم.
						29. به بدنم گوش می دهم تا به من بگوید چه کار کنم.
						30. احساس می کنم بدنم خانه من است.
						31. احساس می کنم بدنم جای امنی است.
						32. به حسهای بدنم اعتماد می کنم.