

۱۵۰۷۰۲۸



ذهن آگاهی و حضور در لحظه

(مفاهیم / نظریه‌ها / کاربردها)

مؤلف: خدیجه زکاتام

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	نیک‌نام، خدیجه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه (مفاهیم/ نظریه‌ها/ کاربردها)/ مولف خدیجه نیک‌نام.
مشخصات نشر	:	تهران: آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۵۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Mindfulness (Psychology)
رده بندی شنگر	:	۶۳۷BF / ۵۹ ن ۱۳۹۶
رده بندی دی‌ریبی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۳۲۱۱۱

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه

(مفاهیم/ نظریه‌ها/ کاربردها)

خدیجه نیک‌نام

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۶

www.iranypist.com

www.iranypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۵۲-۷

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۲۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرای:

■ طراح و گرافست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

مقدمه

دقت کرده‌اید که اغلب ما، یا در حسرت گذشته‌ای به سر می‌بریم که از دسترس ما خارج شده، یا نگران آینده‌ای هستیم که هنوز نیامده؟ این‌طور است که «اکنون» را از دست می‌دهیم و این با ارزش‌ترین زمانی است که داریم چون عمر ما مجموعه‌ای است از همین «اکنون» ها.

اگر می‌تواند تیم ذهنمان را روی «اکنون» نگه‌داریم چقدر خوب می‌شد، اما حیف که دلش می‌خواهد به یاد گذشته آه بکشد یا این که نگران آینده‌ای مجهول باشد. اصلاً فرصت ندارد «حضور» داشته باشد و ببیند که در زندگی‌اش چه می‌گذرد. این‌طور است که افسردگی به

دانشمندان برای رسیدن به این هدف تلاش فراوانی کردند و سرانجام در سال ۱۹۷۹ پژوهشگران دانشگاه ماساچوست به شیوه تکنیک‌هایی را بیابند و گسترش دهند. نام آن را Mindfulness (مایندفولنس) گذاشتند. در تارسی ذهن آگاهی ترجمه شده است.

از زمان مطرح شدن این مفهوم توسط روان‌شناسان، تاکنون مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است و مقالات و کتب مختلف به چاپ رسیده است. پراکنده بودن مطالعات صورت گرفته در این زمینه، اینجانب را بر آن داشت تا با جمع‌آوری مطالب مفید در این زمینه، کتابی مختصر و در عین حال کامل در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم.

بی‌تردید این کتاب نیز مانند هر کار تحقیقی دیگری عاری از خطا و اشتباه نبوده، از این‌رو از خوانندگان محترم خواهشمند است پیشنهادهای خود را برای بهبود کیفیت این کتاب با ما در میان بگذارند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

در پایان لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر علی عباسی‌رانی که در تهیه این کتاب مشوق اینجانب بوده‌اند و با راهنمایی‌های ارزشمند خود اینجانب را در تهیه این کتاب یاری نموده‌اند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

خدیدجه نیک‌نام

khadije.niknam.n@gmail.com

پیشگفتار

همان‌طور که در مقدمه عنوان گردید، نخستین بار در سال ۱۹۷۹ پژوهشگران دانشگاه ماساچوست تکنیک «ذهن‌آگاهی» یا Mindfulness را ابداع و مورد استفاده قرار دادند. آموزش این تکنیک اکنون به شکل کارگاه‌هایی با چارچوب مشخص در هزاران کلینیک و مرکز درمانی سراسر جهان برای صدها هزار نفر برگزار می‌شود. با یک جست‌وجوی ساده در گوگل می‌توانید به گستردگی این کارگاه‌ها پی ببرید.

با یادگیری مهارت‌های به کار رفته در این کارگاه می‌توانید بدون استفاده از دارو و با اجرای تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، با مشکلاتی مانند افسردگی، استرس، آشفتگی ذهن، خشم، ترس، بی‌خوابی، وسواس و ... مواجه کنید. به این ترتیب دنیا را با دید بهتری خواهید دید و ارتباط بهتری با خود و دیگران برقرار خواهید کرد. همچنین، کسانی که در کارشان نیاز به توجه و تمرکز فراوان دارند (مانند دانش‌جویان و ورزشکاران) نیز می‌توانند از این تکنیک‌ها برای بالا بردن سطح توجه و تمرکز خود استفاده کنند.

به یاری مایندفولنس در خواهید یافت که چگونه لحظه کنونی را به لحظه‌ای برای بهتر زیستن تبدیل کنید زیرا زمان حال تنها جایی است که می‌توانید در آن خلق کنید، تصمیم بگیرید، گوش فرا دهید، تفکر کنید، لب‌خند بزنید، کار انجام دهید یا زندگی کنید.

خستگی، تکرار، دل‌زدگی، تنهایی، جدایی، روزمرگی، حسرت، میل به مردن و ... واژه‌هایی آشنا در عصر جدید امکانات و فناوری و تکنولوژی‌هایی که به زندگی انسان از تنهایی آمده‌اند، اما روزه‌روز او تنها تر و تنها تر گشته است.

اگر به دانشگاه بروم زندگی بهتر می‌شود. اگر ازدواج کنم زندگی بهتر می‌شود. اگر بچه‌دار شوم زندگی بهتر می‌شود. اگر بچه‌ها بزرگ‌تر شوند زندگی بهتر می‌شود. اگر مورد علاقه‌ام را به دست آورم زندگی بهتر می‌شود. اگر پول کافی به دست آورم زندگی بهتر می‌شود و اگر... اگرهایی که هرگز پایان نمی‌پذیرند و زندگی بهتر نمی‌شود. به راستی چرا؟

هر آگری که به آن می‌رسیم چالش‌های بعد از آن، لذت به دست آوردنش را از ما می‌گیرد. مثلاً وقتی وارد دانشگاه می‌شویم تازه می‌فهمیم رشته‌ی بهتر و مراحل بالاتری وجود دارند پس این مرحله که در آن هستم بهتر نیست باید به مرحله‌ی دیگر بروم تا زندگی بهتر شود؛ اما این تسلسل، مرتب تکرار می‌شود و ما احساس رضایت و بهتر شدن اوضاع را نداریم! به راستی چرا؟!

شاید ما زندگی نمی‌کنیم. فقط زنده‌ایم و شاید درگیر عناوین بهتر شدن زندگی هستیم، عناوینی که سازنده‌ی آن خود واقعی ما نیستند، بلکه تعریف دیگران و جامعه از بهتر شدن است و... شاید...

روان‌شناسی، روشی را برای رهایی از این چالش به ما معرفی می‌کند. روشی بسیار مؤثر و کارآمد جهت بازیابی آرامش در اوج تنش، درمان دردهای مزمن روحی و ذهنی، رفع استرس و افسردگی و افزایش خلاقیت، تقویت حافظه، انعطاف پذیری ذهن و افزایش زمان واکنش و همچنین ضریب هوشی. این روش نوین را ذهن‌آگاهی یا (Mindfulness) نامیده‌اند.

لانگر (۱۹۸۹) واژه ذهن‌آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانگر، هنر آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار گیرد؛ آشکار می‌شود.

آن سه ویژگی عبارتند از:

۱- خلق یک طبقه‌بندی جدید

۲- پذیرا بودن اطلاعات جدید

۳- آگاهی از دید و زوایای دید رفتار و بیشتر (ساین و همکاران، ۲۰۰۵).

بر اساس نظر بایرون (۲۰۰۶)، راه ذهن‌آگاهی برای ایجاد و حفظ آگاهی عبارت‌اند از: فقدان قضاوت ارزشیابی؛ صبر؛ سکینایی؛ صبر و بیداری؛ ذهن آغازگر؛ درگیر نشدن؛ پذیرش؛ و رها شدن.

ذهن‌آگاهی؛ یعنی حواس جمعی کامل نسبت به تنگ‌نفاقاتی که همین الان و همین‌جا در زندگی ما دارد رخ می‌دهد. ما چه ذهن‌آگاه، باشیم و چه نباشیم این اتفاقات بالاخره رخ می‌دهند؛ اما وقتی در حالت ذهن‌آگاهی هستیم تک‌تک این رخدادها را می‌بینیم و با تمام وجود حس می‌کنیم و درمی‌یابیم. ذهن‌آگاهی چیزی از جنس آگاهی است و یک حس و دانش نیست که آن را با حفظ کردن و به خاطر سپردن، بیاموزیم.

ذهن‌آگاهی از جنس بیداری و هشیاری است و هنر و مهارت نیست که آن را به یک شکلی بیاموزیم و بعد تا آخر عمر با خیال راحت به کار ببریم. ذهن‌آگاهی یک جور روش زندگی کردن تا آخر عمر است. روش هم خیلی ساده است. کافی است حواسمان را جمع لحظه‌های زندگی‌مان کنیم و به جای ماندن در زمان‌های گذشته و آینده، در واقعی‌ترین زمان زندگی‌مان یعنی همین الان قرار گیریم.

ذهن آگاهی یعنی بیداری و هشیاری صد درصد با لحظه لحظه اتفاقاتی که همین الان دارند رخ می دهند. ممکن است یک فرد کاملاً بی سواد، بتواند ذهن آگاه باشد اما یک استاد دانشگاه با سال ها تجربه ی تدریس، نتواند آن را دریابد.

اگر شما فکر می کنید اشتباه کرده اید و یا دیگران فکر می کنند شما شکست خورده اید، این نظر و فکر خودتان و دیگران، ربطی به واقعیت زندگی شما ندارد. فقط یک فکر و نظر است. فکر هم چیزی جز گردش ذهن در لایه های تصاویر حافظه و ایده ها و نظرات ذهنی نیست. همین و بس. فرد ذهن آگاه خودش را با فکر خودش یکی نمی داند و بر اساس افکار و احساساتش، هویت خود را شناسایی نمی کند. شاید به همین دلیل است که اکثر اوقات، فرد ذهن آگاه بیشتر شبیه بچه ها به نظر می آید تا آدم بزرگ ها.

فرد ذهن آگاه با قصد و نیت مشخص و از روی عمد، شش دانگ حواسش را حتی در سخت ترین شرایط حواس جمع روی همان حال زندگی اش متمرکز می کند؛ اما فرد معمولی کنترل اوضاع را به ضمیر ناخودآگاه و عادت ها می سپارد.

فرد ذهن آگاه در هر لحظه با آگاهی خود، توجه خودش را روی یک موضوع متمرکز می کند. اگر هم حواسش پرت شد و فکری حاشی دیگر رفت بلافاصله به خاطر ذهن آگاه بودنش این انحراف فکر را می فهمد و با مهربانی و بدون اینکه خود را سرزنش یا انتقاد کند، دوباره حواسش را روی موضوع دلخواه و انتخابی خودش جمع می کند. فرد ذهن آگاه خیلی حواس جمع است. بهر دوری و کارایی او در فعالیت های زندگی عالی است. چون با تمام توجه هر کدام از کارهای روزمره اش را انجام می دهد. او سرشار از انرژی است چون انرژی حیاتی اش را روی افکار بی ربط هدر نمی دهد. فرد ذهن آگاه در زمان حال، حضور کامل دارد در حالی که فرد معمولی در گذشته و آینده زندگی می کند و هیچ سهمی از حیات را برای همین الان زندگی اش کنار نمی گذارد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	فصل اول: اصول ذهن آگاهی، شکل‌گیری و مفاهیم اساسی آن
۱۳	ذهن آگاهی یا حضور ذهن / MINDFULNESS
۱۴	عناصر اصلی در ذهن آگاهی
۱۶	اصول ذهن آگاهی
۱۸	اصطلاحات و مفاهیم اساسی در ذهن آگاهی
۲۳	چگونگی شکل‌گیری ذهن آگاهی
۲۵	تاریخچه MBSR در ایران
۲۷	فصل دوم: مهارت‌ها و شیوه‌های ذهن آگاهی در MBSR
۲۷	مهارت‌های ذهن آگاهی
۲۸	تمرینات و شیوه‌های ذهن آگاهی در MBSR
۲۸	تمرین کشمش
۲۹	بررسی بدن
۴۰	مراقبه نشستن
۴۱	یوگای ذهن آگاهانه
۴۲	مراقبه راه رفتن
۴۲	ذهن آگاهی در زندگی روزانه
۴۳	۷ روش آسان برای ذهن آگاهی در هر روز
۴۵	پرورش مایندفولنس
۴۸	تأثیرات ذهن آگاهی
۴۹	هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی
۵۱	چگونه تمرینات ذهن آگاهی را آغاز کنیم؟
۵۵	فصل سوم: نظریه‌های ذهن آگاهی
۵۵	نظریه ذهن آگاهی
۵۶	نظریه آسیب‌شناسی
۵۷	نظریه شخصیت در ذهن آگاهی

۵۸	محتوای درمان
۵۹	فرآیند درمان
۶۰	راهبردها و فنون درمان در ذهن آگاهی
۶۰	تمرکززدایی
۶۲	مواجهه
۶۳	تغییر شناختی
۶۴	مدیریت خود
۶۵	آرامسازی
۶۵	پذیرش
۶۶	کار آیی درمان
۶۷	مکانیسم‌های روان‌شناختی حضور ذهن
۶۹	فصل چهارم: نگرش‌ها، درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و کاربرد آن در رویکردهای درمانی
۷۰	ذهن آگاهی و روان‌درمانی
۷۱	کاربرد حضور ذهن یا ذهن آگاهی (مایندfulness) در روانکاوی
۷۳	مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
۷۴	مقایسه ذهن آگاهی با رویکردهای شناختی-رفتاری
	مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش نظریه آسیب‌شناسی روانی روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش
۷۵	و تعهد
۷۶	اجتناب از تجارب درونی
۷۷	هم‌جوشی (آمیختگی) شناختی
۷۸	عدم حضور در زمان حال
۷۹	خود به عنوان محتوا در مقابل خود به عنوان زمینه
۸۰	فقدان ارزش‌ها
۸۰	فقدان تعهد
۸۱	مداخلات ACT: ترویج ذهن آگاهی برای رشد یک زندگی آشکار
۸۲	رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) یا (DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY)
۸۳	خصوصیات DBT
۸۴	راهبردهای دیالکتیکی
۸۵	اهداف درمانی دیالکتیک

۸۵	دلالت‌های بالینی حضور ذهن
۸۶	مکانیسم برخورد MBCT با الگوهای شناختی اضطراب‌آور
۸۶	محدودیت‌های MBCT
۸۷	پیشگیری از عود مصرف مواد
۸۸	موضوعات اجرایی در نگرش‌های درمانی ذهن آگاهی
۸۸	نقش آموزش‌دهندگان MBCT در انجام مهارت‌ها و تکنیک‌ها
۸۹	برنامه‌ریزی و آمادگی برای جلسات
۹۰	دستورالعمل درمانی به شیوه MBCT
۹۳	فصل پنجم: آشنایی با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و تکنیک‌های فراشناختی
۹۳	آشنایی با شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی
۹۵	مروری بر جلسات شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT)
۹۶	پس‌زمینه نظری
۹۷	کاربردهای MBCT در رویکرد شناخت درمانی
۱۰۱	تکنیک‌های درمان فراشناختی
۱۰۱	تمرکز دهی مجدد توجه به صورت موقعیت
۱۰۳	نگاهی اجمالی به تکنیک ATT
۱۰۳	دستورالعمل اجرای تکنیک ATT
۱۰۷	فصل ششم: رویکرد پذیرش و ذهن آگاهی در استرس و اضطراب
۱۰۷	مداخلات مبتنی بر آموزش حضور ذهن برای کاهش استرس
۱۱۰	رویکرد پذیرش و ذهن آگاهی در اضطراب
۱۱۰	اضطراب
۱۱۰	تعریف اضطراب
۱۱۱	ترس و اضطراب
۱۱۲	تفاوت روان‌شناختی عمده این دو واکنش هیجانی
۱۱۲	انواع اضطراب‌ها و ترس‌ها
۱۱۳	همه‌گیرشناسی اختلالات اضطرابی
۱۱۳	طبقه‌بندی جدید اختلالات اضطرابی در DSM5
۱۱۳	اختلالات اضطرابی
۱۱۴	علائم اضطراب

۱۱۴	استرس و اضطراب
۱۱۵	دلایل اضطراب (فهرستوار)
۱۱۶	علل اضطراب از دیدگاه مکاتب روانشناسی
۱۱۷	موج اول: رفتار درمانی کلاسیک
۱۱۸	موج دوم: رفتار درمانی شناختی
۱۱۹	موج سوم درمان: روان درمانی وجودی
۱۲۱	فصل هفتم: زندگی آگاهانه: هوشیارانه خوردن
۱۲۱	زندگی آگاهانه - هوشیارانه خوردن
۱۲۱	زندگی آگاهانه
۱۲۲	تمرین (خوردن آگاهانه): MINDFUL EATING
۱۲۳	هوشیارانه غذا بخوریم
۱۲۵	فصل هشتم: ریلکسیشن، مدیتیشن و مراقبه در ذهن آگاهی
۱۲۵	روش های آرمیدگی و تکنیک های ریلکسیشن
۱۲۵	انواع روش های آرمیدگی و تکنیک های ریلکسیشن
۱۲۵	فواید روش های آرمیدگی و تکنیک های ریلکسیشن
۱۲۶	تنفس عمیق
۱۲۶	نحوه تنفس عمیق
۱۲۶	آرمیدگی تدریجی عضلات
۱۲۷	توالی عضلات
۱۲۸	آرام سازی عضلانی
۱۲۸	مدیتیشن چیست؟ همه چیز در رابطه با مراقبه یا مدیتیشن
۱۲۹	مدیتیشن چیست؟
۱۲۹	برخی نکات در مورد مراقبه
۱۲۹	انواع مدیتیشن
۱۳۰	اثرات مدیتیشن
۱۳۱	مدیتیشن و تأثیر آن بر شبکه مغز
۱۳۲	بازی های تمرین ذهنی
۱۳۳	انواع مراقبه و مدیتیشن
۱۴۹	منابع و مأخذ