

۲۰۵۵۱۵۸

السلامة للجميع

ذهن آگاهی و مدیریت کاهشی استرس
(ذهن آرام در ۵۶ روز)

مؤلف :

شبیم رستگار شه بندی

سرشناسه	رستگار شه‌بندی، شبنم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	ذهن‌آگاهی و مدیریت کاهش استرس (ذهن آرام در ۵۶ روز)/مؤلف شبنم رستگار شه‌بندی.
مشخصات نشر	تهران: راه دکتري: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	۱۳۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۴۱-۲۶۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	(Mindfulness (Psychology
موضوع	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
موضوع	Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	فشار روانی
موضوع	(Stress (Psychology
موضوع	فشار روانی، -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Stress management -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره	۲۷BF
رده‌بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۳۸۷۹۵

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir
sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: ذهن‌آگاهی و مدیریت کاهش استرس (ذهن آرام در ۵۶ روز)

مؤلف: شبنم رستگار شه‌بندی

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۱۲۶

۱.....	مقدمه	۱.....
۴.....	تاریخچه	۴.....
۶.....	موج اول: رفتار درمانی کلاسیک	۶.....
۶.....	موج دوم: رفتار درمانی شناختی	۶.....
۷.....	موج سوم درمان	۷.....
۸.....	تفاوت های شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن با درمان شناختی	۸.....
۸.....	تعاریف ذهن آگاهی	۸.....
۱۰.....	تعاریف کوتاه	۱۰.....
۱۱.....	باورهای غلط در مورد ذهن آگاهی	۱۱.....
۱۲.....	اساس علمی ذهن آگاهی	۱۲.....
۱۳.....	اصول ذهن آگاهی	۱۳.....
۱۳.....	قضاوت نکردن	۱۳.....
۱۴.....	بردباری	۱۴.....
۱۵.....	ذهن مبتدی	۱۵.....
۱۶.....	عدم مبارزه (مشاهده کردن)	۱۶.....
۱۶.....	پذیرش	۱۶.....
۱۷.....	مهربانی	۱۷.....
۱۷.....	اعتماد	۱۷.....
۱۸.....	رهایی	۱۸.....
۱۸.....	انجام دادن، بودن و توجه آگاهی	۱۸.....
۲۱.....	ویژگیهای ذهن آگاهی	۲۱.....
۲۱.....	موانع ذهن آگاهی	۲۱.....
۲۲.....	تاثیر ذهن آگاهی بر مغزو بدن	۲۲.....
۲۳.....	فواید ذهن آگاهی	۲۳.....
۲۳.....	آموزش مغز:	۲۳.....
۲۳.....	بهبود روابط:	۲۳.....
۲۴.....	افزایش خلاقیت:	۲۴.....
۲۴.....	کاهش افسردگی:	۲۴.....

۲۵	کاهش دردهای مزمن:
۲۶	عمق بخشیدن به زندگی:
۲۷	کاهش استرس:
۲۷	مبارزه با اضطراب:
۲۸	تنظیم عادت های غذایی:
۲۸	افزایش شادی:
۲۹	اهمیت ذهن آگاهی در پیشگیری و مدیریت فشارهای روانی (استرس):
۲۹	پرورش ذهن آگاهی:
۳۰	فشارروانی:
۳۴	چند راه مناسب جهت مقابله با استرس و کاهش آن:
۵۳	چگونه افکار مقابله با فشار روانی مخصوص به خود را به وجود بیاوریم؟
۵۶	مسئولیت پذیری شخص:
۶۳	سه شیوه ی ابراز وجود:
۷۰	تیپهای شخصیتی چهارگانه:
۷۳	مراقبه:
۷۷	تکرار مانتراها:
۷۹	مراقبه در حالت نشسته:
۸۱	مراقبه نفس شماری:
۸۵	رها سازی تنش عضلانی:
۸۷	مراقبه با نوار متحرک:
۸۸	مراقبه غذا خوردن:
۹۴	حالت انجام دادن به حالت بودن:
۹۴	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:
۹۷	فرآیند درمان:
۹۸	تاثیرات درمانی ذهن آگاهی:
۹۹	ذهن آگاهی و روان درمانی:
۱۰۱	روان درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۱۰۳	اجتناب از تجارب درونی:
۱۰۳	هم جوشی (آمیختگی) شناختی:
۱۰۴	عدم حضور در زمان حال:
۱۰۴	خود محتوایی- خود زمینه ای:

۱۰۵	فقدان ارزش ها
۱۰۵	فقدان تعهد
۱۰۶	ACT: پذیرش، انتخاب و فعالیت
۱۰۷	درمان در روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۸	پذیرش: جایگزینی برای اجتناب
۱۰۹	اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۱۰	رفتار درمانی دیالکتیکی (DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY) یا DBT
۱۱۰	رفتار درمانی دیالکتیکی چیست؟
۱۱۲	راهبردهای دیالکتیکی
۱۱۳	چهار شیوه درمانی
۱۱۴	درمان
۱۱۴	مهارت های آموزش گروهی
۱۱۸	مروری بر جلسات شناخت درمانی و بخشی حضور ذهن
۱۱۹	مقایسه درمان فراشناختی و شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن
۱۲۰	برنامه ی ۸ هفته ای برای توجه آگاهی روش شناخت درمانی روانی
۱۳۴	مراجع

مقدمه

ما در یک دنیای فوق العاده شلوغ زندگی می کنیم. زندگی سراسیمه پیش می رود و ذهن ما همیشه مشغول است و مدام مشغول انجام کاری هستیم. با در نظر گرفتن این مسئله می خواهم که برای چند لحظه به این فکر کنید که آخرین باری که هیچ کاری انجام ندادید کی بوده است؟ فقط ده دقیقه بی درد سراو وقتی می گویم هیچ، واقعا منظورم هیچ است؛ یعنی نه ایملی و نه پیامکی و نه اینترنت، نه تلویزیون نه چت نه غذا خوردن و نه مطالعه و نه حتی نشستن و یادآوری گذشته یا برنامه ریزی برای آینده، هیچ چیز. نظر من اینه که احتمالا باید خیلی به عقب برگردید و آن چیز خارق العاده ایست، نه؟

ما درباره ی ذهنهای صامت می کنیم. ذهن باارزش ترین و گرانبهاترین منبع ما از خلال آنچه که ما در هر لحظه از زندگی تجربه می کنیم، به ذهن تکیه می کنیم برای شادی، محتوا، وضعیت پایدار، اطفال فردی و همزمان مهربان و با ملاحظه بودن و مواظب روابط خود با دیگران بودن. این همان ذهن است که ما بر آن تکیه می کنیم که متمرکز، خلاق و با انگیزه باشیم و بهترین عملکردمان در داری که اجزاء میدهم نشان دهیم و با این حال ما وقتی نمی گذاریم تا از آن مراقبت کنیم. در واقع برای مراقبت از ماشینمان زمان بیشتری را صرف می کنیم؛ یا برای لباس و موهایمان. نتیجه این خواهد بود که چهار استرس می شویم. ذهن مانند ماشین لباسشویی شروع به سرو صدا می کند. می پرخه و می چرخه با انبوهی از مشکلات، احساسات گیج کننده و ما واقعا نمی دانیم باید چطور با این رنج کنار بیاییم و نقطه غم انگیز اینجاست که ما بسیار پریشان هستیم که دیگر در دنیایی که زندگی می کنیم حضور نداریم. چیزی که برای ما از هر چیز دیگری مهمتر است را از دست می دهیم و چیزی که دیوانه کننده است این است که همه تظاهر می کنیم "خوب، زندگی همینطور بنابرین ما فقط باید باهاش کنار بیایم" اما واقعا این روشی نیست که باید باشد. وقتی مورد هجوم افکار قرار بگیری و سرشار از احساسات سخت و ناراحت کننده بشوید و ندانید که چگونه با آن مقابله کنید تلاش می کنید تا آن افکار را از خودتان دور کنید اما با دور شدن یک فکر آن دیگری وارد ذهنتان می شود اینجاست که دچار استرس می گردید. بی شک هر کدام از ما به طریقی با استرس کنار

می آیم. برخی خود را در کار غرق می کنند. بعضی از افراد به دوستان و خانواده شان روی می آورند. عده ای دارو مصرف می کنند و بعضی دیگر اقدام به شکستن چیزی مثل یک بطری شیشه ای میکنند و افرادی هم انزوایی پیشه می کنند. من ذهن آگاهی و تمریناتش را پیشنهاد می کنم که مشخصا خیلی از چیزها را تغییر می دهد. به ما می آموزد که بیشتر قدر دان باشیم. بیشتر از قبل زمان حال را درک کنیم و یاد بگیریم چطور در افکارمان گم نشویم در واقع تمرکز حواس داشته باشیم و همچنین در احساسات سخت و ناراحت کننده ی خود غرق نشویم و یاد بگیریم چطور در لحظه باشیم. چطور متوجه باشیم. چطور حضور داشته باشیم. ما معمولا زمان حال را دست کم می گیریم. خیلی پیش پا افتاده به نظرمان می رسد و وقت بسیار کمی را صرف آن می کنیم. در زمان حال هر چیزی هست به جز پیش پا افتادگی. ما تقریبا نصف عمرمان را در افکارمان گم می شویم و این بسیار تاسف برانگیز است به خصوص وقتی بشود در موردش کار کرد. وقتی یک روش مثبت عملی قابل دسترسی که به طور علمی ثابت شده وجود دارد که به ذهن ما اجازه میدهد بیشتر سلامت باشد، بیشتر متفکر باشد و کمتر حواس پرت باشد و زیبایی آن در این هست که با اینکه فقط ده دقیقه در روز وقت ما را می گیرد اما کل زندگی ما را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

اما لازمه که بدانیم چطور آن را انجام بدهیم. نیاز به تمرین داریم و نیاز به چارچوب که یاد بگیریم چطور بیشتر متفکر باشیم این اساسا تعریف مرحله است آشنا کردن خود با زمان حال. اما همچنین لازم است راههای رسیدن به آن را بدانیم و در یک مسیر رست بهترین استفاده را از آن ببریم. توجه آگاهی به ما این امکان را می دهد که افکار را رها کنیم. شاهد آمد و رفتش باشیم و همینطور آمد و رفت احساسات. بدون قضاوت و با دلسی آرام و متمرکز. در زندگی و توجه آگاهی و قتهایی خواهد بود که متمرکز شدن قدری سخت خواهد شد و زندگی شمارا تحت فشار زیاد قرار خواهد داد و در چنین شرایطی اوضاع بسیار ناراحت کننده خواهد بود. گاهی هم ممکن است همه چیز آرام تر باشد بنابراین ما دنبال تعادل و توجه متمرکز خواهیم بود که به افکار اجازه بدهیم بیایند و بروند بدون تمام درگیریهای همیشگی.

وقتی ما می آموزیم متمرکز باشیم آنچه که معمولا رخ می دهد این است که ناگهان با یک فکر پریشان می شویم (فکر مضطرب کننده) و دقیقا این را خودمان میگوییم: حواسم نبود که

در مورد این مسیله نگران بودم به فکرتان برمیگردید و تکرار می کنید من نگرانم من واقعا نگرانم. چقدر مضطربم و قبل از اینکه بدانیم که فرمان درست است یا نه از آن مضطرب می شویم.

به نظرم این خیلی مسخره است. ما همیشه این کار را میکنیم حتی در زندگی روز مره مان. اگر در مورد آخرین باری فکر کنید که مثلا دندانتان لق شد می دانید که لق شده و درد دارد اما هر بیست سی ثانیه چه می کنید؟ زمزمه می کنید درد داره و در واقع داریم درد دندانمان را تقویت می کنیم و مدام به خودمان می گوییم و این کار را همیشه انجام میدهیم باید یادگیری به آن را مشاهده کنیم بهش فضا بدهیم و بگذاریم بگذرد.

تعجبی ندارد اگر بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید در بدن خود آشفتنگی احساس می کنید. ممکن است ذهن را بسته و کسل کننده ببینید با یک عملکرد ماشینی. بیدار می شوید سرکار می روید می خورید. دوار بیدار می شوید سرکار می روید می خورید. یا اسیر نشخوار فکر بشوید یک فکر مزاحم مدام ذهنتان را درگیر می کند و بچرخد و بچرخد.

به هر ترتیب ذهن آگاهی به ما این فرصت را می دهد که به عقب برگردیم و چشم انداز جدیدی به ما می دهد تا چیزهایی را ببینیم که برای ما واضح نیستند

ما قادر نیستیم هر چیز کوچکی که در زندگیمان اتفاق می افتد تغییر بدهیم اما می توانیم روشی را که تجربه اش می کنیم تغییر بدهیم این پتانسیل، مفتوحه در توجه آگاهی و تمرکز حواس است. لازم نیست خودتان را به آب آتش بزنید. آنچه باید انجام دهید این است که ده دقیقه در روز سعی کنید تا با زمان حال در ارتباط باشید و در نتیجه تجربه ی بهتری از تمرکز، آرامش و شفافیت در زندگی خواهید داشت.

در ذهن آگاهی شما از تمام تجربیات درون و بیرون وجود خود آگاهی دارید و این تجربه هر چیزی می خواهد باشد خود را به ندیدن نمی زنید. اینکه گمان شود ذهن آگاهی فقط برای کسانی خوب است که در زندگی مشکلی داشته باشند مثل این است که بگوئیم ورزش فقط برای آنهایی خوب است که اندامی نامتناسب داشته باشند. حال آنکه اگر ورزش نکنیم هرگز اندام متناسبی نخواهیم داشت.