



مقدمه‌ای بر درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی

دکتر سید حمید آتش‌پور

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوارسگان)

صبا فقیه

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دکتر امیر عزیزی

دکتری تخصصی روانشناسی

سرشناسه

: آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور : مقدمه‌ای بر درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی/سیدحمید آتش پور، صبا فقیه‌احمدآبادی،

امیر عزیزی.

مشخصات نشر : اصفهان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۳۵۶ ص: ۵/۲۱×۱۴/۱۴ س.م.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۶۹۷-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی -- شناخت‌درمانی

مصوبه : Mindfulness-based cognitive therapy -- Cognitive therapy

شناسه افزوده : فقیه احمدآبادی، صبا، ۱۳۷۰ -

شناسه افزودن : عزیزی، امیر، ۱۳۶۴ -

شناسه افزودن : دانشگاه آزاد اسلامی. واحد خوراسگان. معاونت پژوهشی

رده‌بندی کنگره : RC۴۸۹/۱۳۹۷/۹۵۱/ش

رده‌بندی دیویی : ۶۰۰/۸۹۱/۲۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۹۷-۳

ناشر: معاونت پژوهشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

لن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۶، Email: info@khuysf.ac.ir



مقدمه‌ای بر درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی

مؤلفین: دکتر سیدحمید آتش پور - صبا فقیه - دکتر امیر عزیزی

مدیر تولید: محدثه ربانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۶۹۷-۳

قطع و تیراژ: رقعی - ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

چاپ: ایمان

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۸ و ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۳

بخش اول: مبانی و مفاهیم نظری

فصل اول: توجه آگاهی..... ۱۹

مقدمه..... ۱۹

تعاریف توجه آگاهی: از گذشته تا به امروز..... ۲۰

مدل سه وجهی توجه آگاهی..... ۲۲

قصد و نیت..... ۲۳

توجه..... ۲۴

نگرش..... ۲۴

توجه آگاهی و روان‌درمانی..... ۲۴

چگونه می‌توان توجه آگاهی را تقویت کرد؟..... ۲۶

مزایای به کارگیری توجه آگاهی..... ۳۳

مزایای عاطفی..... ۳۴

- ۳۴.....تنظیم هیجان
- ۳۹.....کاهش واکنش‌پذیری و افزایش پاسخ انعطاف‌پذیر
- ۴۲.....مزایای بین‌فردی
- ۴۳.....سایر مزایای بین‌فردی
- ۴۵.....مرور اجمالی
- ۴۷.....**فصل دوم: درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی**
- ۴۷.....مقدمه
- ۴۹.....توجه آگاهی: روانشناسی بالینی: موج سوم رفتار درمانی
- ۵۱.....مداخلات مبتنی بر آموزش توجه آگاهی
- ۵۱.....روش‌ها
- ۵۲.....تکنیک‌ها و فرایندهای احتمالی
- ۵۴.....شواهد پژوهشی
- ۵۶.....اجزای درمانی
- ۵۶.....ملاحظات درمانی
- ۵۷.....فرایندهای تغییر
- ۵۹.....مداخلاتی که توجه آگاهی مؤلفه کلیدی آن‌ها محسوب می‌شود
- ۶۰.....رفتار درمانی دیالکتیکی
- ۶۰.....تکنیک‌ها و فرایندهای احتمالی
- ۶۱.....شواهد پژوهشی
- ۶۲.....اجزای درمانی
- ۶۳.....ملاحظات درمانی
- ۶۴.....فرایندهای تغییر
- ۶۵.....درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
- ۶۵.....تکنیک‌ها و فرایندهای احتمالی

- ۷۰..... شواهد پژوهشی
- ۷۱..... اجزای درمانی
- ۷۱..... ملاحظات درمانی
- ۷۲..... فرآیندهای تغییر
- ۷۳..... مرور اجمالی

فصل سوم: مکانیسم‌های عمل درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی..... ۷۷

- ۷۷..... مقدمه
- ۷۸..... مداخلات توجه آگاهی چگونه عمل می‌کنند؟
- ۷۹..... دانسی روانشناختی
- ۸۵..... مکانیسم‌های زیستی
- ۸۶..... ساختار می‌قشری و اینسولا
- ۹۰..... قشر پیش‌پیشانی
- ۹۱..... آمیگدال
- ۹۲..... حلقه کورتیکو-بازال گانگلیا
- ۹۳..... هیپوکامپ
- ۹۳..... سایر مناطق مغزی
- ۹۴..... دیگر مکانیسم‌های زیستی
- ۹۵..... مرور اجمالی

فصل چهارم: تأثیر درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی..... ۹۷

- ۹۷..... بر درمانگران و کارآموزان
- ۹۷..... مقدمه
- ۹۸..... توجه آگاهی چگونه بر درمانگران بالینی و کارآموزان تأثیر می‌گذارد؟
- ۹۸..... همدلی

۹۹	شفقت.....
۱۰۰	مهارت‌های مشاوره.....
۱۰۱	کاهش استرس و اضطراب.....
۱۰۴	سایر آثار توجه آگاهی برای درمانگران.....
۱۰۴	توجه آگاهی درمانگران و نتایج درمانی در مراجعان.....
۱۰۶	پیامدهای بیشتر.....
۱۰۸	تمرین و نظارات بالینی.....
۱۱۰	پیامدهای آموزشی توجه آگاهی.....
۱۱۱	مسئله‌های علمی در تحقیقات آینده.....
۱۱۵	مرور اجمالی.....

بخش دوم: مبانی و مفاهیم کاربردی

۱۱۹	فصل پنجم: کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی.....
۱۱۹	مقدمه.....
۱۲۱	توصیف مداخله.....
۱۲۱	محتوای جلسات درمانی.....
۱۲۲	هفته اول.....
۱۲۲	هفته دوم.....
۱۲۲	هفته سوم.....
۱۲۳	هفته چهارم.....
۱۲۳	هفته پنجم.....
۱۲۳	هفته ششم.....
۱۲۴	هفته هفتم.....
۱۲۴	هفته هشتم.....
۱۲۴	راهنماها و تکنیک‌ها.....

۱۲۵	شواهد پژوهشی
۱۲۷	مکانیسم‌های عمل
۱۲۸	مرور اجمالی
۱۳۱	فصل ششم: شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی
۱۳۱	مقدمه
۱۳۵	توصیف مداخله
۱۳۶	محتوی جلسات درمانی
۱۳۶	هفته اول: هدایت خودکار
۱۳۷	هفته دوم: مقابله با موانع
۱۳۷	هفته سوم: تمرین آگاهی تنفسی (و بدن در جنبش)
۱۳۸	هفته چهارم: آنگشتن در لحظه کنونی
۱۳۹	هفته پنجم: پذیرش و جاری کردن
۱۳۹	هفته ششم: افکار حقایق هستند
۱۴۰	هفته هفتم: چگونه می‌توانیم از درد بهتر مراقبت کنیم؟
	هفته هشتم: به کارگیری آنچه تاکنون آموخته‌ایم برای مقابله با
۱۴۱	حالت‌های خلقی در آینده
۱۴۱	مهارت‌های اساسی
۱۴۱	توجه و آگاهی
۱۴۲	پذیرش و رهاشدن
۱۴۴	راهبردها و تکنیک‌ها
۱۴۴	شواهد پژوهشی
۱۴۸	مکانیسم‌های عمل
۱۵۳	ملاحظات درمانی
۱۵۵	مرور اجمالی

فصل هفتم: پیشگیری از عود مبتنی بر توجه آگاهی.....	۱۵۷
مقدمه	۱۵۷
توصیف مداخله	۱۶۱
محتوای جلسات درمانی	۱۶۲
هفته اول: هدایت خودکار و عود مصرف	۱۶۳
هفته دوم: آگاهی از راه‌اندازها و ولع مصرف	۱۶۳
هفته سوم: توجه آگاهی در زندگی روزمره	۱۶۳
هفته چهارم: توجه آگاهی در موقعیت‌های پرخطر	۱۶۴
هفته پنجم: پذیرش و عمل کردن به صورت ماهرانه	۱۶۵
هفته ششم: ارائه افکار فقط به عنوان افکار	۱۶۵
هفته هفتم: مراقبه و سبک زندگی متعادل	۱۶۵
هفته هشتم: جمادات ابعادی و تمرین مستمر	۱۶۶
راهبردها و تکنیک‌ها	۱۶۷
شواهد پژوهشی	۱۶۸
مکانیسم‌های روانشناختی عمل	۱۷۱
پیشگیری از عود	۱۷۱
مراقبه توجه آگاهی	۱۷۳
مکانیسم‌های فیزیولوژیکی عمل	۱۷۹
تجویحاتی برای تحقیقات آینده	۱۸۴
مرور اجمالی	۱۸۵
 فصل هشتم: تکنیک‌های توجه آگاهی.....	۱۸۹
مقدمه	۱۸۹
دستورالعمل اجرای توجه آگاهی	۱۹۰
آشناسازی با توجه آگاهی و ارائه منطق	۱۹۰
آموزش تکنیک‌های توجه آگاهی	۱۹۱

۱۹۲		مراقبه نشسته
۱۹۲		توجه آگاهی تنفسی
۱۹۴		آموزش سایر روش های توجه آگاهی
۱۹۴		صداها
۱۹۵		افکار
۱۹۵		احساسات و هیجان ها
۱۹۵		حس های بدنی
۱۹۶		فعالیته ها
۱۹۶		زندگی روزمره
۱۹۶		فضای تنفس سه حقیقه ای
۱۹۷		تمرین سرگردان
۱۹۹		پوشش بدن
۲۰۲		مراقبه قدم زدن
۲۰۳		حرکت توجه آگاهانه
۲۰۵		نگرانی یا موج سواری با امیال
۲۰۵		مراقبه کوهستان
۲۰۷		تمرین های تمرکز
۲۰۷		تمرین های آگاهی
۲۰۹		آگاهی از دیدن و شنیدن
۲۰۹		تمرین تغییر از تمرکز به سمت آگاهی
۲۱		SOBER فضای تنفس
۲۱۱		مراقبه مهر و محبت
۲۱۳		مرور اجمالی
۲۱۷		منابع

ایده تألیف، کتاب در زمینه توجه آگاهی پس از اتمام ترجمه و نگارش کتاب «در سنامه رفتار درمانی دیالکتیک»^۱ به ذهن ما خطور کرد. کتاب مذکور با تأکید بر آموزش مهارت‌های چهارگانه (توجه آگاهی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و آرام‌شدن بی‌فردی) در رفتار درمانی دیالکتیکی به رشته تحریر درآمده است. از این رو، درمانگران و مراجعان برای آشنایی بیشتر با مهارت‌های توجه آگاهی می‌توانند به مطالعه فصول مربوط به آموزش این مهارت‌ها بپردازند. به علاوه، با توجه به وجود کتب ارزشمند متعددی که در زمینه آموزش مهارت‌ها و تمرین‌های مبتنی بر آگاهی به وسیله همکارانمان ترجمه و به چاپ رسیده است، بر آن شدیم تا کتاب را به رشته تحریر درآوریم که بیشتر مقدمه‌ای مختصر بر درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی با تأکید بر مبانی نظری آن‌ها باشد که از حمایت تجربی برخوردار هستند. با این حال، از توضیح جزئیات جلسات درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی و تمرین‌های مرتبط با آن نیز غافل نشدیم. به عبارت دیگر نگارش

۱. این کتاب توسط انتشارات «ره آورد آفتاب» در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده است.

کتاب حاضر به چند دلیل صورت گرفته است: اولاً در زمینه آموزش تکنیک‌های توجه آگاهی کتب متعددی به صورت راهنمای کاربردی درمانگر و مراجع وجود دارد و این منابع به درمانگرانی که به صورت روزمره به ارائه خدمات روانشناختی و مشاوره به مراجعان‌شان می‌پردازند، کمک بسیاری می‌کند و برای مراجعان آن‌ها مفید است، اما در خصوص مبانی نظری تمرین‌های توجه آگاهی آثار معدودی وجود دارد. ثانیاً درمانگران با مطالعه این کتاب درمی‌یابند که چگونه از برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی و پیشگیری از عود مبتنی بر توجه آگاهی به صورت جلسه به جلسه استفاده کنند و رویکردهای مبتنی بر توجه آگاهی خود را با اختلال‌های اضطرابی، اختلال‌های خلقی و یا مصرف الکل و مواد متناسب سازند.

با توجه به اینکه کتاب پیش‌رو بر اساس مبانی نظری درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی نگارش یافته است، در مواقع لزوم به شواهد و منابع حمایت‌کننده اشاره شده است. نکته مهم دیگری که در این کتاب به چشم می‌خورد، آن است که علاوه بر اینکه این کتاب به عنوان یک منبع درسی مکمل مورد استفاده دانشجویان قرار گیرد؛ تکنیک‌ها و راه کارهای ارائه شده در آن به صورت کاملاً ملموس و به زبانی ساده بیان شده‌اند. از این رو، این کتاب می‌تواند مورد استفاده بیماران و یا کلیه متخصصانی قرار گیرد که به نحوی از تمرین‌های توجه آگاهی استفاده می‌کنند.

این کتاب از دو بخش مبانی و مفاهیم نظری و کاربردی و هشت فصل تشکیل شده است. چنانچه در فصل اول پس از مفهوم‌پردازی توجه آگاهی و معرفی مدل سه وجهی توجه آگاهی که توسط شاپیرو و همکارانش ارائه شده

است، روش‌های تقویت توجه آگاهی مورد بررسی قرار می‌گیرند و به آن دسته از مزایای به‌کارگیری توجه آگاهی اشاره می‌شود که از حمایت تجربی برخوردار هستند. در فصل دوم، نقش توجه آگاهی در موج سوم رفتار درمانی مرور می‌شود. ادامه فصل نیز به تشریح مداخلات مبتنی بر آموزش توجه آگاهی و یا مداخلاتی اختصاص می‌یابد که توجه آگاهی مؤلفه اصلی آن‌ها محسوب می‌شود. فصل سوم، به بررسی مکانیسم‌های روانشناختی و رفتاری زیربنایی عمل تمرین‌های توجه آگاهی اختصاص می‌یابد.

در فصل چهارم، آن دسته از تمرین‌ها و تکنیک‌های توجه آگاهی و جزئیات فنی ارائه شده از آن‌ها را تشریح می‌کنیم که در جلسات هفتگی برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی و پیشگیری از عود مبتنی بر توجه آگاهی به کار می‌روند.

در فصل پنجم، پس از توصیف برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی و محتوای جلسات آن، شواهد تجربی مربوط به کارایی این برنامه به همراه مکانیسم‌های عمل آن مورد بحث قرار می‌گیرند. در فصل ششم شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی به همراه جزئیات جلسات هفتگی و مهارت‌های اساسی آن توصیف می‌شوند. سپس شواهد پژوهشی در زمینه اثربخشی، مکانیسم‌های اساسی عمل و ملاحظات درمانی مورد بررسی قرار می‌گیرند. در فصل هفتم برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر توجه آگاهی و محتوای جلسات آن در درمان اختلال‌های مصرف الکل توصیف می‌شوند. سپس، مکانیسم‌های احتمالی عمل آن به همراه جهت‌گیری‌های تحقیقاتی در آینده مرور می‌شوند. فصل هشتم کتاب نیز به مرور آثار متعدد درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی بر درمانگران و کارآموزان اختصاص می‌یابد.

نویسندگان بر خود لازم می‌بینند تا از کلیه دست‌اندرکاران انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان که با مساعدت‌های بی‌پایان خود زمینه چاپ و انتشار این کتاب را فراهم ساختند، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

مؤلفان

تابستان ۱۳۹۷

www.ketab.ir