

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن

(به همراه راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر
حضور ذهن برای پیش‌گیری از عود افسردگی)

تألیف:

دکتر پروانه محمد خانی

حمید خانی‌پور

سرشناسه	: محمدخانی، پروانه، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن (به همراه راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیش‌گیری از عود افسردگی) / تالیف پروانه محمدخانی، حمید خانی‌پور.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۰ص: نمودار.
شابک	: ۶۵۰۰۰ ریال: 978-964-8863-99-4
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.
موضوع	: افسردگی -- درمان
شناسه افزوده	: خانی‌پور، حمید، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰م ۹۵ش/ RC۲۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۹۲۴۶۵

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن

تألیف: دکتر پروانه محمدخانی - حمید خانی‌پور

ویراستار: دکتر پروانه محمدخانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۶۳-۹۹-۴

صفحه‌آرا: آرش فکری

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول

چاپ: کارپا

سال انتشار: ۱۳۹۱

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
بخش اول: حضور ذهن: ماهیت، مکانیسم‌ها و درمان‌ها	
فصل اول	
۱۵	حضور ذهن: ریشه‌ها
۱۵	تعریف حضور ذهن
۱۷	خاستگاه حضور ذهن
۲۱	حضور ذهن و ادبیات
فصل دوم	
۲۳	نظریه‌های حضور ذهن
۲۴	توجه و آسیب‌شناسی روانی
۳۰	درک بنیان آسیب‌پذیری در افسردگی
۳۳	نظریه سبک پاسخ
۳۷	فعال‌سازی افتراقی
۴۰	مقایسه درمان شناختی با روش‌های مبتنی بر حضور ذهن در درمان افسردگی
۴۳	نظریه زیر سیستم‌های شناختی متعامل
فصل سوم	
۵۱	درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن
۵۱	کاربرد حضور ذهن در قالب کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن
۵۴	بنیان‌های حضور ذهن بر اساس دیدگاه کابات زین
۶۱	رفتاردرمانی دیالکتیک
۶۳	مهارت‌های هسته‌ای حضور ذهن در رفتار درمانی دیالکتیک
۶۴	مهارت‌های «چه» حضور ذهن
۶۶	مهارت‌های «چگونگی» حضور ذهن
۶۷	کاربرد حضور ذهن در درمان پذیرش و تعهد
۶۷	نظریه چهارچوب رابطه‌ای

۶۹	نظریه آسیب‌شناسی روانی ACT: انعطاف‌ناپذیری روانشناختی.....
۷۱	نظریه‌ای برای تغییر: انعطاف‌پذیری روانشناختی.....
۷۳	نکته‌های حضور ذهن در ACT.....
۷۴	روانشناسی مثبت و حضور ذهن.....
۷۶	درمان‌های رفتاری مبتنی بر پذیرش.....
۷۶	فرمول‌بندی رویکرد رفتاری مبتنی بر پذیرش از مشکلات بالینی.....
۷۸	فرمول‌بندی مورد براساس رویکردهای رفتاری مبتنی بر پذیرش.....
۸۷	مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن برای رفتارهای اعتیادی.....
۸۸	معنویت و وابستگی به مصرف مواد و الکل.....
۸۹	برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر حضور ذهن.....
۹۱	حضور ذهن گسلیده در درمان فراشناختی.....
۹۴	ملاحظات در ارتباط با کاربرد حضور ذهن برای متخصصان.....
۹۶	کاربرد حضور ذهن در رویکرد روانکاوی.....

فصل چهارم

۹۹	مکانیسم‌های اثرگذاری حضور ذهن.....
۹۹	تمرکز توجه بر هدف و متمرکز بر لحظه حال.....
۱۰۰	توجه کردن به شیوه‌ی غیر قضاوتی.....
۱۰۱	توسعه آگاهی فراشناختی.....
۱۰۱	کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده‌آل.....
۱۰۲	پذیرش.....
۱۰۶	یافته‌های مرتبط با نوروسایکولوژی حضور ذهن.....
۱۰۸	نقدی بر حضور ذهن.....

بخش دوم: راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن

فصل اول

۱۱۳	چگونه و چرا.....
۱۱۴	مسایل کاربردی.....
۱۱۴	کار با شرکت‌کنندگان افسرده بهبود یافته.....
۱۱۴	خودتان نیز تمرین‌ها را انجام دهید.....
۱۱۶	بازنگری کلی بر درمان شناختی حضور ذهن.....
۱۱۸	نگرش‌های متفاوت شرکت‌کنندگان نسبت به کلاس.....

۱۲۰	هدایت تمرین.....
۱۲۱	یافتن بهترین روش پیش گیری از ایجاد و تداوم الگوهای تفکر منفی.....
۱۲۱	چه عاملی باعث راه اندازی عادات قدیمی تفکر می شود؟.....
۱۲۱	مهارت اصلی چیست؟.....
۱۲۴	نتیجه گیری.....

فصل دوم

۱۲۹	هدایت خود کار.....
۱۳۳	رونوشت: تمرین خوردن کشمش.....
۱۴۱	استفاده از بدن به عنوان یک کانال.....
۱۴۳	ایجاد یک موقعیت برای تمرین منظم حضور ذهن.....
۱۴۴	تمرین واریسی بدنی.....
۱۴۷	واکنش ها و پاسخ ها.....
۱۵۲	حضور ذهن از فعالیت های روزمره.....

فصل سوم

۱۵۹	رویارویی با موانع.....
۱۶۱	موضوع و برنامه جلسه ۲.....
۱۶۱	موضوع.....
۱۶۱	دستور جلسه.....
۱۶۲	نگرش نسبت به تمرین.....
۱۶۳	ناراحتی.....
۱۶۳	«شرایط مناسب نبودند».....
۱۷۰	افکار و احساسات.....
۱۷۱	ارتباط مدل شناختی افسردگی با تمرین افکار و احساسات.....
۱۷۱	آگاهی از وقایع خوشایند.....
۱۷۲	قرار گرفتن در فضای تنفس.....
۱۷۴	خلاصه جلسه ۲: رویارویی با موانع.....
۱۷۵	توصیه هایی برای واریسی بدنی.....

فصل چهارم

۱۷۸	تنفس.....
-----	-----------

۱۸۱	ثبت وقایع خوشایند.....
۱۸۳	حضور ذهن از تنفس.....
۱۸۷	تأمل در وضعیت نشسته.....
۱۸۸	موضوع و برنامه جلسه ۳.....
۱۸۸	موضوع.....
۱۸۸	دستور جلسه.....
۱۹۶	در هنگام بروز هیجان‌های شدید چه باید کرد.....
۱۹۶	تقویم وقایع خوشایند.....
۱۹۷	فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای.....
۲۰۱	فضای تنفس - رونوشت.....
۲۰۲	بدن به عنوان پنجره‌ای در ذهن.....
۲۰۵	قدم زدن همراه با حضور ذهن.....
۲۰۷	قدم زدن با حضور ذهن.....
۲۰۸	ثبت وقایع ناخوشایند.....
۲۱۰	خلاصه جلسه ۳: تنفس همراه با حضور ذهن.....
۲۱۰	تمرکز بر تنفس.....
۲۱۰	اصول.....
۲۱۱	۱. آگاهی.....
۲۱۱	۲. یکپارچه سازی.....
۲۱۱	۳. گسترش دادن.....
فصل پنجم	
۲۱۶	تماس راحت.....
۲۱۷	دلبستگی و بیزاری.....
۲۱۸	محدود کردن و گسترش دادن توجه.....
۲۱۹	موضوع و برنامه جلسه ۴.....
۲۱۹	دستور جلسه.....
۲۲۲	حضور ذهن از صداها و افکار.....
۲۲۳	«غازهای وحشی».....
۲۲۵	افکار خودکار منفی و نشانه‌های افسردگی.....
۲۲۸	پرسش‌نامه افکار خودکار.....

۲۲۹	ملاکهای تشخیص دوره افسردگی اساسی
۲۳۳	خلاصه جلسه ۴: ماندن در زمان حال
۲۳۴	تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۴
۲۳۵	برگه ثبت تکلیف - جلسه ۴
۲۳۶	حضور در زمان حال

فصل ششم

۲۳۸	ایجاد رابطه‌ای متفاوت با تجربه
۲۴۰	موضوع و برنامه کار برای جلسه ۵
۲۴۰	موضوع
۲۴۰	دستور جلسه
۲۴۰	آماده سازی و برنامه ریزی
۲۴۱	«مهمان‌سرا»
۲۴۲	چرا پذیرش / اجازه حضور مهم است؟
۲۵۴	فضاهای تنفس
۲۵۶	حضور ذهن و درد مزمن
۲۵۹	خلاصه جلسه پنجم: اجازه / مجوز حضور
۲۶۱	۱. آگاهی
۲۶۱	۲. جهت دهی مجدد توجه
۲۶۱	۳. گسترش توجه

فصل هفتم

۲۶۸	موضوع و برنامه جلسه ۶
۲۶۸	دستور جلسه
۲۷۵	پاسخ به افکار تنها راه برقراری رابطه متفاوت با آن‌ها نیست
۲۷۸	خلاصه جلسه ۶: افکار حقایق نیستند

فصل هشتم

۲۸۹	موضوع و برنامه جلسه ۷
۲۹۰	توجه به ارتباط بین فعالیت و خلق
۳۰۲	استفاده از تنفس: گام فعالیت
۳۰۸	بازنگری مطالب گذشته

فصل نهم

۲۸۷	جلسه ۸
۲۹۰	نگاه رو به جلو
۲۹۳	برنامه‌های فعالیت برای پیشگیری از عود

ضمیمه

۳۲۵	تأمل شماره ۱
۳۲۸	تأمل شماره ۲
۳۳۱	تأمل شماره ۳
۳۳۴	تأمل شماره ۴
۳۳۷	واژه نامه
۳۳۹	منابع فارسی
۳۴۰	منابع لاتین

مقدمه

در حوزه روان‌درمانی سه موج برای توسعه و تحول رفتار درمانی شناخته شده است. موج اول زمانی اتفاق افتاد که افرادی همچون ولبی^۱ در آفریقای جنوبی، لیندزلی^۲ در آمریکا و آیزنک^۳ در انگلیس در دهه ۱۹۵۰ اصول شرطی سازی کلاسیک و عامل را در درمان اختلال‌های روانی همچون اختلال‌های اضطرابی و اسکیزوفرنیا به کار گرفتند. موج دوم هم زمان با شکل‌گیری انقلاب شناختی، مطرح شدن نظریه‌های شناختی - اجتماعی در مورد شخصیت به ویژه نظریه بندورا^۴ و دیدگاه‌های ویگوتسکی^۵ درباره نقش هدایت‌کننده گفتار درونی در هدایت و نظم بخشی به رفتار با پیش‌گامی روش درمان شناختی بک^۶ در دهه ۱۹۷۰ پا به عرصه وجود نهاد. این درمان ابتدا برای افسردگی و سپس برای اختلال‌های اضطرابی و اختلال‌های خوردن به کار گرفته شد. در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰ در اثر تلفیق رفتار درمانی و شناخت درمانی رویکرد جدیدی به نام درمان شناختی رفتاری به وجود آمد که تا کنون بیشترین یافته‌های مبتنی بر شواهد تجربی را در حوزه روان‌درمانی دارا می‌باشد (هوس، استروشال و ویلسون^۷، ۲۰۰۳).

موج سوم رفتار درمانی که کتاب حاضر به یکی از اصلی‌ترین جنبه‌های آن یعنی حضور ذهن^۸ اختصاص دارد، در اوایل دهه ۱۹۹۰ در حوزه روان‌درمانی با کارهای افرادی مانند لینهان^۹ و کابات زین^{۱۰} شکل گرفت. آنچه مشخصه اصلی درمان‌های این موج را تشکیل می‌دهد تمرکز بر پذیرش برای ایجاد تغییر است. در اکثر درمان‌های موج سوم نظریه‌ی تبیین‌گر آسیب‌شناسی روانی بدتنظیمی‌های هیجانی و ناآگاهی از واکنش‌هایی است که به صورت خودکار در برابر هیجان‌های منفی در تلاش برای کاهش آشفته‌گی روانی فعال می‌شوند. به عبارت دیگر آسیب‌شناسی روانی محصول نوعی گره خوردن تمامیت فرد با رخدادهای روانی

است که زمینه ساز آشفته‌گی در او می‌شوند. براین اساس در بسیاری از موارد روش‌های متمرکز بر تغییر مانند روش‌های بازسازی کلامی^۱ نمی‌توانند برای این نوع ویژگی‌های آسیب شناسانه چاره ساز باشند. از این روی نظریه پردازان این رویکرد به دنبال شیوه‌هایی رفتند که با کمک به فرد در جهت فاصله گیری از فرایندهای درون روانی، اعتباربخشی به هیجان‌های دردناک، باز جهت دهی توجه و انعطاف پذیری آن، زمینه‌های تغییر را از راه پذیرش به وجود آورند (هیز و همکاران، ۲۰۰۳).

موضوع این کتاب درباره یکی از مشخصه‌های درمان‌های موج سوم یعنی حضور ذهن است. حضور ذهن در تعریفی که کابات زین از آن ارائه داده از دو فرایند توجه و آگاهی تشکیل شده است. توجه انعطاف پذیر و آگاهی غیر قضاوتی (محمداخانی، تمنای فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴). در عرفانی این برداشت از این واژه با توجه به خاستگاه دینی آن، حضور ذهن تلاشی در جهت اعتلای خویش و گذشتن از خود است. به عبارت دیگر راه خلاصی از رنج دنیا و رها کردن توهمی است که ذهن از ما به عنوان خود، من، مال من و غیره ساخته است.

گر ز نام و حرف خواهی بگذری پاک کن خود را ز خود هین یکسری

(مولانا، دفتر اول، ۱۳۷۲)

این نگرش حداکثری از حضور ذهن در کارهای کابات زین بیش از سایر نظریه پردازان این رویکرد مشاهده می‌شود. با این حال هدف درمان به شیوهی حضور ذهن، ایجاد تغییرات ایدئولوژیکی در بیماران نیست. هدف از کاربرد حضور ذهن در تحلیل روانشناختی کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه ساز قرار گرفتن بیمار در ذهنیت‌های آسیب‌زا و یا درجاماندگی در آن حالت‌های ذهنی است. برای مثال هدف از کاربرد تمرین‌های حضور ذهن در درمان افسردگی کمک به بیمار برای آگاهی از نقش نشخوار فکری^۲ به عنوان واکنش خودکار و عاداتی است که موجب شروع یک دوره افسردگی می‌شود. آموزش حضور ذهن به بیمار کمک می‌کند به جای اینکه در پاسخ به خلق منفی درگیر واکنش عاداتی نشخوار فکری شود در لحظه حال رویدادهای درون روانی خود را تجربه کند و آنها را همان گونه‌ای که

هستند بدون اضافه کردن برداشت‌های قضاوتی مورد مشاهده قرار دهد. یافته‌های تجربی نشان داده این شیوه برخورد با رویدادهای درون روانی یا موقعیت‌های افسرده ساز در ایجاد پاسخ‌های سازگارانه‌تر از جانب بیماران و کاهش احتمال خطر عود افسردگی مؤثرتر است (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴).

کتاب حاضر مقدمه‌ای برای آشنایی با مداخله‌های موج سوم رفتاردرمانی است، مداخله‌هایی که مهم‌ترین ویژگی آنها استفاده از روش‌های مبتنی بر حضور ذهن است. این اثر در دو بخش تنظیم شده است. بخش اول نوعی فتح باب در خصوص حضور ذهن، شامل خاستگاه، نظریه‌ها، برنامه‌های درمانی و مکانیسم‌های اثربخشی حضور ذهن و بخش دوم معرفی عملی و گام به گام یکی از مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن، برنامه عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیشگیری از عود افسردگی است (بخش دوم عمدتاً از کتاب درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن محمدخانی، عملی فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴ بر گرفته شده است). امیدواریم مطالب این کتاب زمینه ساز انجام پژوهش‌های تجربی در خصوص اثربخشی و کارایی مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن و پژوهش‌های کیفی در خصوص جنبه‌های نظری حضور ذهن در جامعه دانشگاهی باشد.

دکتر پروانه محمدخانی

استاد دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

حمید خانی پور

دانشجوی دکتری روانشناسی