

ذهن آگاهی

برنامه آموزشی و درمان گروهی کاهش استرس

مبانی بر ذهن آگاهی

نویسندگان: زهرا رشنگ نی - دکتر مرجان حسین

زاده تقوایی - دکتر سارا پاشنگ



شابک	978-600-6078-68-7
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۵۳۸۳
عنوان و نام پدیدآور	ذهن آگاه (برنامه آموزشی و درمانی گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی) / تألیف زهرا رفسنجانی، مرجان حسین زاده تقوایی، سارا یانسیگ، [به سفارش] دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج.
مشخصات نشر	تهران: راش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۷ ص؛ مصور.
نادانیت	کتابخانه: ص: ۱۲۷ - ۱۵۸.
موضوع	فشار روانی
موضوع	Stress (Psychology)
موضوع	فشار روانی -- پیشگیری
موضوع	Stress (Psychology) -- Prevention
موضوع	فشار روانی -- کنترل
موضوع	Stress management
موضوع	روان‌درمانی گروهی
موضوع	Group psychotherapy
رده بیک دیوئی	۱۵۶/۹۰۴۴
رده بیک کنگره	۱۳۹۶ ریف/۵۷۵ BF۵۷۵
سیرنیمانه	رفسنجانی، زهرا. ۱۳۵۳ -
نیمانه افزوده	حسین زاده تقوایی، مرجان. ۱۳۵۱ -
نیمانه افزوده	یانسیگ، سارا. ۱۳۴۹ -
نیمانه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج
وضعیت فهرست نویسی	ف



نشر راش

آدرس: تهران - نارمک - میدان ۴۱ - کوچه ولی عصر - پلاک ۱۳ - واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۲۸۳۹۲۴۷۲

نام کتاب: ذهن آگاه

نویسنده: زهرا رفسنجانی - دکتر مرجان حسین زاده تقوایی - دکتر سارا یانسیگ

ناشر: انتشارات راش

لیتوگرافی: فرانقش

چاپ و صحافی: فرانقش

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک

مسئولیت صحت مطالب و مستندات این کتاب برعهده نویسنده است.

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول	۱۱
ذهن آگاهی چیست؟	۱۱
فصل دوم	۲۳
تاریخچه ذهن آگاهی	۲۳
موج اول: رفتار درمانی (BT)	۲۵
موج دوم: رفتار درمانی با تأکید گسترده بر شناخت (CBT)	۲۵
موج سوم رفتار درمانی: درمان مبتنی بر ذهن آگاهی (MBIS)	۲۶
مداخلاتی که بر پایه ذهن آگاهی است	۲۶
کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:	۲۹
۱- رفتار درمانی دیالکتیکی	۳۰
۲- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳۱
پایه های مغزی و فیزیولوژی ذهن آگاهی	۳۱
تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی	۳۲
فواید ذهن آگاهی	۳۳
اثرات ذهن آگاهی بر سلامت	۳۳
فصل سوم	۳۵
نظریه های مرتبط با ذهن آگاهی	۳۵
نظریه آسیب شناسی	۳۵

۳۵	 نظریه های شخصیت
۳۶	 بنیانهای ذهن آگاهی براساس دیدگاه کاباتزین
۳۶	 قضاوت نکردن
۳۷	 صبر
۳۷	 ذهن آغازگر
۳۷	 اعتماد
۳۷	 عدم تقلا
۳۸	 پذیرش
۳۸	 رها کردن (بگذار تا بگذرد)
۳۸	 مکانیسم های نحوه اثربخشی ذهن آگاهی
۳۸	 ۸- مواجهه
۳۹	 ۹- تغییر شناختی
۴۰	 ۱۰- اداره خود
۴۰	 ۱۱- پذیرش
۴۵	 فصل چهارم
۴۵	 درمان ذهن آگاهی
۴۶	 تفاوت ذهن آگاهی با شناخت درمانی سنتی
۴۷	 تفاوت ذهن آگاهی با روانکاوی
۴۷	 تفاوت ذهن آگاهی با پدیدارشناسی
۴۸	 اثر بخشی ذهن آگاهی بر اضطراب، استرسادراکشده و افسردگی
۵۱	 فصل پنجم:
۵۱	 برنامه آموزشی و درمان گروهی ذهن آگاهی
۵۱	 مواردی که باید در جلسه مقدماتی عنوان شود:
۵۷	 جلسه اول: هدایت خودکار

۵۷	سفر جذاب:
۵۸	بیان اهداف و انتظارات :
۵۹	خوردن آگاهانه :
۶۰	وارسی بدن :
۶۷	فواید واریسی بدن
۶۷	مشکلات واریسیدن:
۶۹	جلسه دوه مقابله با موانع
۷۴	هدف و فواید وقفه تنفسی:
۷۵	تمرینات کششی ساد یوگا (ایستاده)
۷۷	مثالی از فعالیت های روزمر
۷۹	جلسه سوم: ذهن آگاهی در حرکت
۸۲	پس در هر تمرین کششی به کتاب زیر توجه کنید:
۸۳	روش اجراء
۸۹	نشست آگاهانه
۹۰	روش اجراء:
۹۳	مشکلات نشست آگاهانه:
۹۳	مرحله پنجم: مشخص کردن تکلیف هفته بعد
۹۵	جلسه چهارم : ماندن در زمان حال
۹۷	راه رفتن آگاهانه
۹۸	عمیق گوش دادن به همدیگر
۹۹	روش اجراء:
۱۰۰	هدف از گوش دادن عمیق:
۱۰۱	جلسه پنجم: پذیرش
۱۰۵	مدیتیشن دریاچه

۱۰۹	جلسه ششم: افکار حقیقت نیستند
۱۱۱	مدیتیشن کوهستان
۱۱۱	مرحله سوم: مدیتیشن کوهستان
۱۱۲	تمرین تأثیر نحوه نگرش بر هیجان و رفتار
۱۱۲	مرحله چهارم:
۱۱۳	آشنایی با افردگی
۱۱۳	نشانه های انسرذگی
۱۱۶	آشنایی با اضطراب
۱۱۹	جلسه هفتم: مراقبت از مردم
۱۲۱	روز سکوت فرهیخته (بهوساری)
۱۲۱	مرحله دوم:
۱۲۳	روش اجراء
۱۲۴	مشکلات تمامدیتیشن:
۱۲۶	جلسه هشتم: جمع بندی
۱۲۷	نقش ذهن آگاهی در روابط بین فردی
۱۳۱	بخش:
۱۳۱	بیشگیری از عود
۱۳۴	منابع فارسی
۱۴۲	منابع لاتین

از ذهن آگاهی به عنوان علمی تازه صحبت می شود اما عمر واقعی این شیوه به هزاران سال پیش برمی گردد؛ به طوری که از آن به عنوان «قلب مراقبه بودائی» یاد شده با این حال جوهره این شیوه که به معنای بودن در لحظه و به شیوه ای آگاهانه است، تعلیمات جهانی محسوب می شود.

نظریه های معاصر بر اهمیت فرایندهای شناختی در تداوم بیماری ها و بویژه عوارض همراه بیماری ها تأکید دارند و سوگیری و تحریف های شناختی را از عوامل افزایشده استرس می دانند. تحریف در پردازش اطلاعات، سوگیری و بازیابی انتخابی اطلاعات منفی در مورد خود و دیگران، مانع از اصلاح شناخت های ناکارآمد و بروز واکنش های هیجانی و عاطفی منفی از قبیل شرمندگی، احساس حقارت، ناامیدی و رفتارهای ناسازگارانه و دوری کردن از اجتماع می شود. درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی از یکی از تمرین های مراقبه، یوگا و شناخت درمانی است که به افراد در تعدیل "تئوی رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت کمک می کند. تحقیقات نشان داده اند که مراقبه ذهن آگاهی خلق را بهبود بخشیده و آموزش کوتاه مدت آن خستگی و اضطراب را کاهش می دهد و به بهبود نشانه های استرس، اضطراب و افزایش عزت نفس منجر می شود و از عود افسردگی و اضطراب پیشگیری می کند.

هدف این است که به افراد کمک شود تا هنگام مواجه شدن با وضعیت های استرس آمیز در زندگی بتوانند از افسردگی و الگوهای تفکر منفی دوری کنند و این نکته را درک کنند که هیجان های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند و به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بدون تأمل پاسخ دهند، با تفکر و تأمل پاسخ دهند و تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی خود ایجاد نمایند.

ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می‌کند و در تلاش است تا آینده را پیش‌بینی کند و به همین خاطر به راحتی پیریشان می‌شود. به واسطه تمرین و فکون مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود، آگاهی پیدا می‌کند و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی، بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود. ذهن آگاهی تصحیح راه‌های غلط تفکر در گذشته نیست و مستقیم به درمان مشکلات نمی‌پردازد، بلکه با هشیاری به بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها توجه می‌کند و نشان می‌دهد که هیجانات اغلب زبانه‌ها را از ناکارآمدی نحوه‌ی برقراری ارتباط ما با خودمان، دیگران و دنیا هستند.

رویکرد ذهن آگاهی معتقد است که انسان به‌طور کلی به خیلی چیزها چسبیده است: به باورها، رویدادهای خاص، زمانه‌ای خاص، یک منظره، یک خواسته و... و این مسئله آن‌ها را آسیب‌پذیر، درمانده می‌سازد و احساس از دست دادن کنترل بر زندگی خودشان را تشدید می‌کند. ولی زمانی که افراد یاد بگیرند این مسائل را رها کنند و نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش بیشتری کسب کنند بدین ترتیب مشکلات و مسائل را با ذهنی شفاف‌تر و گشوده‌تر بررسی خواهند کرد و امکان می‌یابند که در مواجهه با استرس‌ورهای کوی و احساسات پیریشان کننده به جای اجتناب و در نتیجه طولانی‌تر شدن آن‌ها، از ذهنیت منعطف و پذیرا استفاده کنند و آن‌ها را بپذیرند البته پذیرفتن به معنای تسلیم شدن نیست بلکه به معنای به رسمیت شمردن و ارتباط جدید با آنها برقرار کردن است.

ذهن آگاهی ضمن این‌که به فرد کمک می‌نماید تا بفهمد چگونه آرامش و رضایت را دوباره از عمق وجودش کشف کرده و آن را با زندگی روزمره‌اش آمیخته و به سبک زندگی‌اش مبدل نماید؛ به او کمک می‌کند تا به تدریج خود را از نگرانی، اضطراب، خستگی، افسردگی و ناراضی‌تی نجات دهد.