بسم الله الرحمن الرحيم

زندگی آگاهانه

برنامه‌ای برای زندگی در لحظه حال

Gary Heads

گری هیدس

مترجمان:

منصوره امامی صابر / غلامرضا اسدی

دکتر داود زهدی / حسین هادی طرقی

ویراستار علمی: دکتر داود زهدی

سرشناسه :

عنوان و پدیدآور :

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شابک :

وضعیت فهرست نویسی :

موضوع :

یادداشت :

شناسه افزوده :

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :

مرکز پخش:

مشهد ـ خیابان امام خمینی ـ جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

تلفن سفارشات : ۳۲۲۸۳۴۲۲ - ۰۵۱ ❋ دفتر نشر : ۳۲۲۸۰۱۶۷ - ۰۵۱

تلفن بازرگانی : ۳۲۲۸۱۴۱۰ - ۰۵۱

Email: zarihaftab@gmail.com - Website:www.zariheaftab.ir

نام کتاب ..... زندگی آکاهانه

مترجمین ..... منصوره امامی صابر ، غلامرضا اسدی، حسین هادی طرقی ، دکتر داود زهدی

ویراستار علمی ..... دکتر داود زهدی

ناشر ..... موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

طراح و صفحه آرایی ..... موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

نوبت چاپ ..... اول ۱۳۹۹

قطع ..... وزیری

شمارگان ۱۰۰۰

قیمت .....

چاپ ..... قدیمی

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۲۲-۳

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات ضریح آفتاب محفوظ است

فهرست

مقدمه مترجمان ۱۵
پیشگفتار ۱۶
مقدمه ۱۹
برنامه زندگی آگاهانه ۲۱
خلاصه‌ای از تحقیقات ۲۲
آموزش افراد در ذهن‌آگاهی و برنامه TIME (با هم حرکت و تمرین کنیم) ۲۴
سارا ۲۸
فصل ۱ ۲۹
ذهن‌آگاهی ۳۰
هشت رکن ذهن‌آگاهی که نباید نادیده گرفته شوند(ارکان ذهن‌آگاهی) ۳۲
تنظیم احساس و ذهن‌آگاهی ۳۶
ذهن‌آگاهی و اثرات آن بر سلامت و بهزیستی ۳۷
ذهن‌آگاهی و خودمختاری – استقلال ۳۸
ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی ۳۸
ذهن‌آگاهی و پذیرش خود ۳۹
ذهن‌آگاهی و رشد شخصی ۳۹
ذهن‌آگاهی و ارتباطات شخصی ۴۰
فصل ۲ ۴۳
برنامه پنج هفته‌ای ۴۴
نشانه‌های معکوس ۴۷
برنامه پنج هفته‌ای ۴۸
فصل ۳ ۵۳
هنر جهت‌گیری ۵۴
ذهن‌آگاهی شامل چه چیزهایی است و یا نیست؟ ۵۵
سلامت جسمی ۶۳
فعالیت‌ها و بحث‌ها ۶۳

فصل ۴ ..... ۶۵
فرآیند تحقیق و پرس‌وجو ۶۶
درک و مشاهده احساسات جسمانی، افکار، عواطف / احساسات ۶۸
صدا صرفا کارکردش صداست ۷۱
بررسی توجه در چارچوب درک شخصی ۷۳
گسترش درک فراگیر ۷۴
استفاده از روش‌های عمودی و افقی در فرآیند پرس‌وجو ۷۵
خلاصه ۷۶
آنا ۷۸
فصل ۵ ..... ۷۹
هدایت خودکار و آگاهی از بدن ۸۰
ذهن‌آگاهی و هدایت خودکار ۸۰
خوردن آگاهانه ۸۱
انتخاب کردن ۸۱
راهنمای اسکن بدن ۸۴
متن اسکن بدن ۸۴
وجوه مشترک بازخورد(بازتاب) شرکت‌کنندگان ۹۰
هیچ احساسی نیست ۹۰
خوابیدن ۹۱
ذهن سرگردان ۹۱
احساسات فیزیکی دشوار ۹۱
هفته اول و تکالیف ۹۳
آنالی ۹۵
در لحظه حال بودن ۹۵
فصل ۶ ..... ۹۷
نفس کشیدن و حرکت ذهن آگاهانه ۹۸
هفته دوم ۹۸

حرکت آگاهانه ۹۸
متن حرکت آگاهانه ۱۰۰
مقدمه ۱۰۰
حرکت آگاهانه ۱۰۰
نظرات شرکت کنندگان ۱۰۲
راه رفتن آگاهانه ۱۰۳
متن راه رفتن آگاهانه ۱۰۴
نظرات شرکت کنندگان ۱۰۶
اغلب برای شرکت کنندگان در جلسه دوم گفته می‌شود: ۱۰۷
هفته دوم و تکالیف ۱۰۷
خلاصه ۱۰۸
سو ۱۰۹
فصل ۷ ۱۱۱
نشستن آگاهانه ۱۱۲
هفته سوم ۱۱۲
موضوعات ۱۱۲
بی‌تفاوتی ۱۱۳
دلبستگی ۱۱۳
بیزاری ۱۱۳
نشستن آگاهانه ۱۱۳
متن نشستن آگاهانه ۱۱۳
مکان آرامی را انتخاب کنید. ۱۱۳
نفس کشیدن ۱۱۴
بدن ۱۱۴
صدا ۱۱۴
فکر کردن ۱۱۵
احساسات ۱۱۵

آگاهی بدون انتخاب ۱۱۵
نظرات شرکت کنندگان ۱۱۶
فضای تنفس ۱۱۶
متن فضای تنفس ۱۱۷
راهنمایی برای تنفس سه مرحله‌ای ۱۱۷
اغلب برای شرکت کنندگان در جلسه سوم این متن قرائت می‌شود: ۱۱۸
هفته سوم و تکلیف ۱۱۹
کاترینا ۱۱۹
فصل ۸ ۱۲۱
پذیرش و اجازه حضور داشتن افکار ۱۲۲
هفته چهارم ۱۲۲
موضوعات ۱۲۲
ذهن‌آگاهی از افکار ۱۲۴
با افکار چه کار کنیم؟ ۱۲۵
امکانات: ۱۲۶
فضایی برای نفس کشیدن: مواجهه با مشکلات ۱۲۶
راهنمای فضای سه مرحله‌ای تنفس: مواجهه ۱۲۶
هفته چهارم و تکالیف ۱۲۸
خلاصه ۱۲۹
مراقبت از خود و حرکت به سمت جلو ۱۳۱
فصل ۹ ۱۳۱
مراقبت از خود و حرکت به سمت جلو ۱۳۲
هفته پنجم ۱۳۲
موضوعات ۱۳۲
زندگی روزانه ۱۳۲
تمرین ۱: پرورش یا تخریب ۱۳۳
در پایان، لیست این سوالات را بنویسید: ۱۳۴

گسترش فضای تنفس با افزودن یک گام عملی ۱۳۴
پذیرش و رها کردن چیزها ۱۳۸
آگاهی به فعالیت‌های روزمره ۱۳۸
تنفس در هنگام بیدار شدن و خوابیدن ۱۳۹
غذا خوردن و توجه کردن ۱۴۰
گوش دادن و صحبت کردن ۱۴۰
تمرین در هنگام صبر ۱۴۰
آینده ۱۴۲
نظرات شرکت کنندگان ۱۴۵
تجربه من از برنامه زندگی آگاهانه ۱۴۶
خلاصه ۱۴۷
آنجلین ۱۴۸
فصل ۱۰ ۱۴۹
ادغام ذهن‌آگاهی و مربیگری ۱۵۰
مربیگری با ذهن‌آگاهی و رویکردهای متعارض ناسازگار بالقوه ۱۵۲
چگونه ذهن‌آگاهی می‌تواند اجرای مربیگری را تقویت کند؟ ۱۵۳
داشتن مربی و آموزش دادن ۱۵۴
جدایی و گسیختگی عاطفی ۱۵۶
همدردی ۱۵۸
آگاهی از الگوها و درک یافته‌های عادتی ۱۵۹
برنامه‌های آموزش انفرادی یا گروهی ۱۶۰
خلاصه ۱۶۱
اندرو ۱۶۳
فصل ۱۱ ۱۶۵
برنامه TIME ۱۶۶
تحقیقات برنامه TIME ۱۶۶
نوجوانانی که خانه را ترک کرده‌اند: ۱۶ + ۱۶۷

برنامه سلامت تروما(+۱۷) ۱۶۷
مادران مجرد: ۱۸ + ... ۱۶۸
گروه حمایت مردان (بی‌خانمان‌ها، بیکاران، انزوای اجتماعی) ۱۶۸
سازگاری برنامه زمانی برای تطبیق گروه‌های مختلف ۱۶۹
جهت‌گیری‌های پیش از برنامه ۱۶۹
اعتماد به نفس را چگونه تعریف می‌کنید و چرا این‌قدر مهم است؟ ۱۶۹
عزت‌نفس چیست؟ ۱۷۰
باورها و احساسات منفی ۱۷۲
ارتباط ۱۷۳
اقدام و حرکت به سمت جلو ۱۷۳
ماریا ۱۷۶
فصل ۱۲ ..... ۱۷۷
اعتبار و تاثیر آن بر اعتمادبه نفس و عزت‌نفس در برنامه **TIME** ۱۷۸
هفته اول ۱۷۸
ماهیت شرطی شدن انسان ۱۷۸
همدردی به‌عنوان جایگزینی برای عزت‌نفس ۱۸۰
آغاز (شروع) ۱۸۰
ذهن در حالت خودکار ۱۸۱
تمرین: تاثیرات ۱۸۳
تمرین‌بازتابی–انعکاسی ۱۸۳
غلبه بر ترس از شکست ۱۸۳
تمرین انعکاسی: احساسی از ترس ۱۸۴
اجازه دادن به نفس در پس‌زمینه ۱۸۴
خلاصه ۱۸۵
فصل ۱۳ ..... ۱۸۷
پذیرش کار با عقاید و احساسات منفی ۱۸۸
تمرین: مشاهده – شناسایی – نوشتن ۱۸۹

پیداکردن جایگزین‌ها ۱۸۹
تمرین بازتابی ۱۹۰
تاثیر هیجانات منفی ۱۹۰
تمرین: بدن و نفس ۱۹۱
خودمان در حال حاضر هستیم ۱۹۲
تمرین مراقبه ۱۹۲
تمرین تنفس و بدن ۱۹۳
انتقال: ابتلا به سردی هیجانی ۱۹۳
خلاصه ۱۹۷
ملانی ۱۹۹
فصل ۱۴ ۲۰۱
ارتباطات انتشار و آزاد کردن کلماتمان به سمت جهان ۲۰۲
هفته سوم ۲۰۲
عزیزم سلام ۲۰۷
خلاصه ۲۰۹
لیندا ۲۱۱
فصل ۱۵ ۲۱۳
برنامه‌ریزی برای حرکت به سمت جلو ۲۱۴
هفته چهارم ۲۱۴
تمرین: مراقبه متقابل ۲۱۴
شروع ۲۱۵
پژوهش و کاوش مسیر ۲۱۵
برنامه اقدام ۲۱۶
دو نکته مهم ۲۱۷
ایجاد حس تعادل ۲۱۷
بخشیدن ۲۱۸
خانواده ۲۱۸

محیط ۲۱۹
امور مالی ۲۱۹
معنویت ۲۱۹
تمرین: قدم زدن در آینده ۲۲۰
این تمرین را دنبال کنید: ۲۲۰
خلاصه ۲۲۱
نتیجه‌گیری ۲۲۳
آموزش برای آموزش ۲۲۳
برنامه هشت هفته‌ای ذهن آگاهی عمومی تمرین در منزل ۲۲۴
از کجا شروع کنید؟ ۲۲۴
چگونه انجامش دهید؟ ۲۲۴
هفته‌های ششم و هفتم درباره جستجوی دشواری‌ها و مهربانی‌اند ۲۲۷
این‌طور شروع کنید: ۲۲۷
حالا برای هفته ششم آماده‌اید! ۲۲۷
هفته‌های هفتم و هشتم متمرکزند بر تغذیه جسمی و ذهنی ۲۲۸
عالی است؛ حالا آماده‌اید برای آخرین هفته این دوره! ۲۲۹
ادامه‌دادن به مراقبه نیز متقابلا شما را در لحظه حال نگه می‌دارد. امروز و فردا! ۲۲۹
جمع‌بندی نهایی ۲۲۹
توصیه عملی: ۲۳۰
پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (FFMQ) ۲۳۱
دستورالعمل: ۲۳۱
ردیف ۲۳۱
معرفی پرسشنامه: ۲۳۵
تعریف مفهومی: ۲۳۵
تعریف عملیاتی: ۲۳۶
مولفه‌ها و سوالات مربوط به هر مولفه: ۲۳۶
نمره گذاری پرسشنامه: ۲۳۶

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: ۲۳۷
روایی و پایایی: ۲۳۸
منبع: ۲۳۹
پرسشنامه ذهن آگاهی-براون و رایان ۲۰۰۳ ۲۴۰
هدف: سنجش ذهن آگاهی ۲۴۰
دستورالعمل: ۲۴۰
ردیف ۲۴۱
معرفی پرسشنامه: ۲۴۲
تعریف مفهومی: ۲۴۲
تعریف عملیاتی: ۲۴۲
نمره گذاری پرسشنامه: ۲۴۲
تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه ۲۴۲
روایی و پایایی: ۲۴۳
منبع: ۲۴۳
پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی ۲۴۴
معرفی پرسشنامه: ۲۴۷
تعریف مفهومی: ۲۴۷
تعریف عملیاتی: ۲۴۸
مولفه‌های پرسشنامه: ۲۴۸
نمره گذاری پرسشنامه: ۲۴۸
تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: ۲۴۸
روایی و پایایی: ۲۴۹
پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) فرم کوتاه ۱۴ سوالی ۲۵۰
تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه: ۲۵۰
مولفه‌های پرسشنامه و پرسشنامه: ۲۵۰
پرسشنامه تک عاملی است ۲۵۰
عبارت ۲۵۱

تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه ۲۵۲
نمره‌گذاری پرسشنامه:..... ۲۵۳
تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: ۲۵۳
روایی و پایایی پرسشنامه:..... ۲۵۳
روایی ابزار جمع‌آوری داده‌ها ۲۵۳
پایایی ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها..... ۲۵۴
منابع: ۲۵۴

مقدمه مترجمان

ما با جهانی روبه‌رو هستیم که شرایط زندگی در آن، هر روز سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. انسان‌ها به دلیل پیشرفت و شغل بهتر به صورت متمرکز، در یک نقطه، جمع شده‌اند و تلاش بشر، امروز متمایل به کار بیشتر و رفاه بیشتر است؛ اما گاهی این کار کردن زیاد و شلوغی دنیای صنعتی، ما را از لذت یک زندگی واقعی دور می‌سازد و در واقع می‌توان گفت انسان‌های عصر حاضر، زندگی می‌کنند ولی لذتی از محیط اطراف خود نمی‌برند. آن‌ها در حسرت گذشته و امیدواری آینده، سفر می‌کنند. حال آن‌که از دنیای واقعیت و لحظه‌ای که در آن هستند، غافلند. ذهن‌آگاهی، از انسان‌ها می‌خواهد علاوه بر گذشته و آینده، به لحظه حال هم توجه کنند و از آن‌چه در اطرافشان اتفاق می‌افتد، آگاه باشند. سوال این‌جاست که چرا ذهن‌آگاهی، مهم است؟ جواب این سوال، ساده است. ریشه همه گرفتاری‌ها و رنج‌های روانی انسان به دلیل غرق شدن در گذشته‌ای است که تمام شده و آینده‌ای است که هنوز نیامده؛ اما ذهن‌آگاهی به ما یاد می‌دهد که چگونه با این رنج‌ها، افکار و احساسات مواجه شویم. چگونه آن‌ها را مهار نموده و با آرامش در کنار این رنج‌ها زندگی کنیم. کتاب حاضر توسط گری هیدس؛ مسئول برنامه زندگی آگاهانه در انگلستان نوشته شده است که به ارائه دو برنامه یعنی زندگی آگاهانه در طی پنج هفته و برنامه TIME به مدت ۴هفته پرداخته است. امیدواریم از خواندن این کتاب، لذت ببرید و انتقادات و پیشنهادات خود را با ما(com.gmail@to1359.hadi) در میان بگذارید.

مترجمان - ۱۳۹۹

پیشگفتار

در حالی که توجه به ذهن‌آگاهی و یادگیری آموزش رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به مسیر خود ادامه می‌دهد، اطلاعات و روش‌های لازم برای آموزش این رویکرد، به طور اجتناب‌ناپذیری در حال گسترش است. توجه فزاینده رسانه‌ها به ذهن‌آگاهی، افزایش تقاضای استفاده از این رویکرد، به‌ویژه توسط آن‌هایی که از مسائل روانی و فیزیولوژیکی رنج می‌برند، به این مسأله بیشتر دامن می‌زند. این تقاضا به صورت جدی‌تر برای معلمان و مربیانی که ذهن‌آگاهی را آموزش می‌دهند نیز مطرح است.

این کتاب به ارزیابی یا تایید مسیرهای آموزشی موجود نمی‌پردازد بلکه هدف آن، ارائه رهنمودهایی برای آموزش برنامه‌های خاص از قبیل، زندگی آگاهانه، مداخله آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آموزش و تربیت افراد ذهن‌آگاه و برتری برنامه زمان است. بسیاری از مقالات تحقیقاتی که در حال حاضر در دسترس هستند(اگر چه این امر باید با احتیاط مورد توجه قرار گیرد) حمایت از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را تأیید می‌کنند. با توصیه‌هایی که از سوی بنیاد بهداشت و سلامت روانی[۱] (۲۰۱۰)، موسسه ملی سلامت[۲] (۲۰۱۰) و با توجه به گزارش ملی ذهن‌آگاهی بریتانیا[۳] (۲۰۱۵) شده است ما معتقدیم ذهن‌آگاهی باید به صورت رایگان در سیستم بهداشت سراسر دنیا آموزش داده شود. با این حال، در شش سال گذشته در منطقه دورهام[۴] در شمال شرقی انگلستان، برنامه زندگی آگاهانه در قالب یک برنامه ذهن‌آگاهی در دسترس همه ساکنان این منطقه قرار گرفته است که با ارجاع متخصصان بهداشتی، شورای بهداشت منطقه دورهام و شورای بهداشت عمومی انجام می‌شود. در آن زمان، ۳۵۰۰ نفر از این برنامه، استقبال کردند و فرصت حضور در آن را داشتند.

هنگامی که سفر خود را در سال ۲۰۰۵ برای آموزش افراد دیگر به عنوان مربی ذهن‌آگاهی، شروع کردم، هدفم از این کار، توسعه و ارائه برنامه ذهن‌آگاهی بود که برای همگان قابل دسترس و استفاده باشد و به هزینه‌های مالی

۱- Mental Health Foundation

۲- the National Institute for Health & Clinical Excellence

۳- the Mindful Nation UK Report

٤- Durham