

بسمه تعالی



## مدیریت استرس به شیوه ذهن آگاهی

نام استاد: سرکار خانم مهناز علی اکبری

گرد آورنده: طیبه رئوف پناه

شماره دانشجویی: 870030463

MBSR

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
1.....	فهرست مطالب
2.....	مقدمه
	ادبیات پژوهش
2.....	تعریف استرس
4.....	مفاهیم روانی و مرتبط با استرس
5.....	تاریخچه استرس
6.....	مزایای گروه درمانی
6.....	انواع مدیریت استرس به روش گروه درمانی
7.....	تعریف ذهن آگاهی
	پیشینه پژوهش
8.....	چکیده مقالات
	بسته درمانی
11.....	تاریخچه
12.....	عنوان جلسات
12 .....	محتوی جلسات 1-8
	پیوست ها
21.....	پرسشنامه استرس کوهن
24 .....	پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی
27.....	شعر مولانا به نام مهمانخانه
28.....	شعر مولانا به زبان انگلیسی
29.....	منابع

## مقدمه

امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها - به دلیل تغییر سبک زندگی - استرس به پدیده ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد. از مهم ترین پدیده ها یی که به استرس می انجامند، می توان از مهاجرت به شهرهای بزرگ یا کشورهای بیگانه، صنعتی شدن، تحولات روزافزون و سریع علم و فناوری، افزایش جمعیت، عدم پابندی به آداب و رسوم گذشته، تغییر روابط خانوادگی، تغییر نقش اعضای خانواده، گسستگی روابط خانوادگی، فقر، معلولیت، جنگ، اضطراب فراگیر در مورد جنگ های هسته ای، بیماری های مزمن نام برد. ( فریدنبرگ و لویس ، 1993).

## ادبیات پژوهش

### تعریف استرس

استرس شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می آید و موجب ایجاد ناهماهنگی -چه واقعی و چه غیر واقعی- میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی روانی و اجتماعی فرد میشود استرس از توان زیستی روانی اجتماعی فرد برای سازگاری با وقایع یا شرایط مشکل می کاهد عبارت "ملزومات یک موقعیت" به مقدار مشابهی که برای تطابق با یک موقعیت اراده ای قوی نیاز دارد. زمانی که میان ملزومات یک موقعیت و منابع فرد توازن برقرار نباشد تضاد به وجود می آید که در این حالت ملزومات موقعیت بیش از منابع فرد است مانند زمانی که فرد اراده ی لازم برای کاهش وزن نداشته باشد یا زمانی که از تواناییهایش در این زمینه به اندازه کافی استفاده نشود که این موقعیت نیز استرس در پی دارد.

در لغت نامه آکسفورد (oxford Dictionary) تعریف استرس فشار است . فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی (1373) استرس را چنین تعریف کرده است . هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانیسم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانیسم طبیعتاً از آن پرهیز می کند استرس شمرده می شود ( ص 1449).  
استرس : حالتی پویا و هیجان انگیز است که فرد با یک فرصت ، محدودیت یا تقاضای غیر عادی مواجه می شود و واکنشهای احساسی فیزیکی و شناختی از خود نشنا می دهد (مقیمی 1378ص35).

استرس : استرس را می توان به عنوان محرک یا تغییری در محیط داخلی یا خارجی تعریف کرد که در درجه آن از نظر قدرت و شدت تداوم از حد ظرفیت سازشی ارگانیسم فراتر رود و در نتیجه در شرایطی مشخصی بتواند به هم ریختن رفتار یا نوعی سازگار و اختلال منجر شود و احیاناً به بیماری منجر شود .

تعریفهای رسمی استرس با آنچه در نزد عموم مطرح می گردد تفاوت دارد . لغتنامه بین المللی وبستر ( WEBSTER ) استرس را بعنوان يك حالت ناخوشایند یا عامل فیزیکی یا شیمیایی یا هیجانی می داند که فرد در تطابق رضایتمندانه با آن شکست می خورد و باعث تنشهای فیزیولوژیک می گردد که می تواند در ایجاد بیماری سهیم باشد و ... در لغت نامه پزشکی دورلند (DORLAND 28th) استرس به عنوان مجموعه واکنشهای بیولوژیک به هرگونه محرك متناقض ( اعم از فیزیکی ، روانی ، هیجانی ، داخلی یا خارجی ) تعریف شده که باعث از هم پاشیدگی تعادل ارگانیسم می گردد . لذا واکنشهای جبرانی نامناسب و نامتناسب می تواند منجر به اختلالات گردد . بطور خلاصه استرس حداقل به سه طریق عمده به کار برده شده است :

(1) **استرس بعنوان عامل استرس زا** : استرس اغلب به عنوان يك یا چند عامل استرس زا که باعث ایجاد حالت تنش ، اضطراب یا بهم خوردن تعادل می گردد ، مطرح گردیده بر همین اساس عوامل استرس زا از منابع خارجی ( مانند : جنگ ، درگیری ، تصادف و ... ) و یا افکار و احساسات درونی (مانند : احساس گناه ، توقعات ارضاء نشده و ... ) نشات می گیرند .

(2) **استرس به عنوان ناراحتی** : استرس ممکن است به احساس نگرانی ، تنش یا اضطراب درونی ایجاد شده توسط عوامل استرس زا اطلاق شود . لذا وضعیت شناختی فرد عامل مهمی در تشخیص استرس قلمداد شده و چنانچه يك عامل باعث نگرانی و تشویش گردد به آن استرس اطلاق می گردد.

(3) **استرس به عنوان يك پاسخ بیولوژیکی** : بعضی از دانشمندان و پزشکان به اثرات بیولوژیکی که استرس ایجاد می نماید توجه کرده اند ، لذا وجود استرس در صورت مشاهده پاسخهای قابل پیش بینی در ضربان قلب ، فشار خون ، هورمونها ، تغییر در سیستم ایمنی و سایر پارامترهای فیزیولوژیکی



محقق می گردد . در عین حال بایستی توجه کرد که سنجش و ثبت تغییرات بیولوژیکی ایجاد شده توسط استرس خصوصا در حالت استرس مزمن کاری مشکل است و از طرفی ممکن است به علت تطابق فیزیولوژیکی این علائم تغییر پیدا نماید .

## مفاهیم روانی و مرتبط با استرس

استرس روانی به سه مفهوم در نظر گرفته می شود: در یک رویکرد تمرکز در محیط معطوف است و استرس به عنوان محرک توصیف می شود که شامل واقعه یا رشته ای از شرایط ویژه می گردد به عنوان مثال شغل فرد که پر استرس است در وی احساس تنش ایجاد می کند. وقایع و شرایطی که تهدید کننده یا زبان بخش اند و در نتیجه احساس تنش ایجاد می کند استرس را خوانده می شود. پژوهشگرانی که پیرو این رویکرد هستند تاثیر طیف گسترده ای از عوامل استرس را که شامل موارد زیر است مورد مطالعه قرار می دهند: 1- بلایای فاجعه آمیز مانند زمین لرزه و گرد باد 2- وقایع عمده زندگی نظیر از دست دادن شغل یا فردی عزیز 3- وضعیتی مزمن مانند مبتلا بودن به بیماریهای سخت.

در دومین رویکرد، استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته می شود و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس را است . از این دیدگاه مردم به تنشی که احساس می کنند استرس می گویند مانند زمانیکه فرد میگوید: به هنگام سخنرانی احساس استرس می کنم . پاسخ فرد شامل دو جزء مرتبط با هم است: جزء روان شناختی ، که شامل رفتار الگوی فکری و احساسات است مانند زمانیکه احساس می کنید عصبی هستید و جزء فیزیولوژیکی که بر انگیزتگی های جسمی را در برمی گیرد مانند زمانیکه قلبتان تند می زند ، دهانتان خشک می شود و عرق می کنید . پاسخ روانی و جسمی به یک عامل استرس را فرسایش می نامند .

در رویکرد سوم استرس را فرایندی می دانند که در عین آن که در برگیرنده استرس زا ها و فرسایشها است اما بعد مهم دیگری را نیز به آن می افزایند و آن رابطه میان فرد و محیط است (کاکس 1978، لازاروس و فولکمن 1984، لونیر 1978، مکانیک 1976). این فرایند شامل تعاملها و تطابقهای دائم میان فرد و محیط است که هر یک بر دیگری اثر می گذارد و از دیگری اثر می پذیرد . بر اساس این نظریه استرس تنها یک محرک یا پاسخ نیست بلکه فرایندی است که فرد می تواند از طریق راهکارهای رفتاری شناختی و احساسی به گونه ای فعال از تاثیرات آن بکاهد . افراد از نظر میزان فرسایش ناشی از استرس با یکدیگر تفاوت دارند. مانند زمانیکه شغلشان را از

دست می دهند یا زمانیکه در ترافیک گیر کرده و قرار ملاقاتش دیر شده مرتب به ساعتش نگاه کند ، بوق بزند و هر لحظه عصبانی تر شود اما فردی دیگر در همان شرایط با حفظ آرامش خود رادیو راروشن کند و به موسیقی گوش کند. (سارافینو، 1998)

## تاریخچه استرس

اولین بررسی مفهومی در خصوص جنبه های منفی استرس در انسان توسط فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی دکتر کلود برنارد صورت گرفت. وی این بررسی را اصول تعادل پویا نامید. در تعادل پویا، ثبات در محیط داخلی بدن، برای بقا ضروری است. به گفته وی: تغییرات در محیط خارجی یا نیروهای خارجی که توازن محیط داخلی بدن را تغییر می دهند سبب واکنش برای حفظ شرایط داخلی جهت ایجاد آرامش و زنده ماندن می شود. نمونه هایی از نیروهای خارجی عبارتند از : دما ، غلظت اکسیژن در هوا ، مصرف انرژی ، و حضور شکارچیان ( عوامل خطر انسانی و حیوانی ). علاوه بر این ، بیماری و عوامل تنش زا نیز بر تعادل پویا در انسان و حفظ محیط داخلی بدن تاثیر گذارند. متخصص بزرگ اعصاب دکتر والتر کائن تعریف تعادل پویا را که برنارد آنرا توصیف کرد مورد بررسی بیشتر قرار داد. او عوامل تاثیر تنش را بر روی احساسات و هیجانات جسمی را مورد بررسی و تایید قرار داد.

با انجام آزمایشات گوناگون فعالیتهای مغزی انسان و حیوان در شرایط تنش زا و هیجانی مورد بررسی قرار دادند و تاثیراتی چون افزایش ضربان قلب و تعریق و خشکی در دهان را ثبت کردند. در واقع علائم و نشانه های استرس را یافتند.

دکتر هانس سلیه، یکی از دانشمندان که در خصوص عوامل استرس زا در مشاهدات کائن فعالیت داشته است غده هیپوفیز در مغز را سبب بروز عکس العملهای شرایط استرس معرفی کرد. وی نشان داد که غده هیپوفیز با ترشح هورمونهای چون کورتیزول سبب تاثیر بر قشری با نام قشر استرس در مغز شده و حالات و هیجانات استرسی بروز می کنند. دکتر سلیه استرس را اینگونه تعریف کرد که : " بروز نیرو هایی متقابل در سراسر بدن که از نظر فیزیکی و روانی قابل تعریف و بررسی هستند ."

دکتر هانس در آزمایشاتی که بر روی موشهای صحرایی انجام داد مشاهدات قابل توجهی را یافت : بزرگ شدن غدد آدرنال ، زخم معده و روده ، تخریب قشری از مغز که مربوط به سیستم ایمنی (دفاعی) است. دکتر هانس این مشاهدات را تحت عنوان سندرم استرس به ثبت رساند.

دکتر هانس همچنین تاثیر استرس بر روی ارگانيسم های مختلف بدن رو مورد بررسی قرار داد . و همچنین فعاليتهايی در شناخت و تاثیر بيماريها و ایجاد استرس و تاثیر استرس بر شدت بيماريهای مختلف انجام داده است .

## مزایای گروه درمانی

- اثربخشی بیشتر تکالیف فعالیت محور نسبت به درمان فردی
- گروه ، محیطی اثربخش برای فرایندهای فعال/ مستقیم ارائه میدهد از قبیل ایفای نقش، آموزش قاطعیت ورزی، اجرای رفتار خاص، الگوبرداری و فعالیت های مخاطره آمیز
- گروه مانند آزمایشگاهی است که در آن رفتارها به عمل تبدیل میشوند.
- از اعضا خواسته میشود فرم تکالیف خود را پر کنند که نیاز به بررسی موقعیت بر اساس مدل و فهم افکار و رفتار غیرمنطقی دارد. با شنیدن گزارش سایر اعضا و نحوه کنار آمدن آنان با موقعیت، اعضا با مشکلات خود بهتر کنار می آیند.
- زمانی که عبارات اعضا بیانگر نحوه تفکر غلط آنهاست، رهبر و سایر اعضا خطا را گوشزد کرده و باعث اصلاح تفکر نادرست میگردند.
- با دیدن سایر اعضا فرد نحوه رفتار کارآمد را مشاهده کرده و افراد خود گام به گام به بهبود خود کمک کرده و درمان موثر نیاز به تمرین و شرکت در جلسات را دارد.
- افشا مشکلاتی که برای فرد شرم آور است خود درمان کننده است. خود افشایی به اعضا می آموزد که مخاطره کردن بهایی دارد؛ افشاگری ترسناک نیست حتی اگر با انتقاد دیگران همراه باشد.

## انواع مدیریت استرس به روش گروه درمانی

ژوزف پرات (1974) پزشک اهل بوستون را اغلب پدر گروه درمانی می دانند.

استفاده منظم از گروه‌ها در روان درمانی پدیده نسبتاً تازه‌ای است.

در آغاز قرن بیستم ژوزف پرات مسأله گردهم آوری بیماران معلول و آموزش جنبه‌های پزشکی بیماری آنها بطور دسته جمعی را مطرح ساخت. او صرف نظر از کار تعلیم، فضایی گروهی بوجود آورد تا بیماران در سایه آن در مقام کمک متقابل به یکدیگر برآیند.

روش های متداول:

مبتنی بر روش شناختی-رفتاری

مبتنی بر روش شناختی

مبتنی بر روش ذهن آگاهی MBSR

## ذهن آگاهی

ذهن آگاهی نوعی از آگاهی است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پدیدار میگردد (کابات زین 2003)

به نظر لانگر (1989) ذهن آگاهی به عنوان یک فرایند شناختی خلاق در نظر گرفته میشود (گلپور و محمد امینی 1390)

ذهن آگاهی میتواند به خود آگاهی فراشناختی بیشتری منجر شود و این افزایش در خود آگاهی بهبود عملکرد تحصیلی را به دنبال دارد (ویلیامز و همکاران 2002)

ذهن آگاهی مهارتی است که به ما اجازه میدهد که در زمان حال حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده اند دریافت کنیم وقتی ما نسبت به زمان حال آگاه هستیم دیگر توجه ما روی گذشته یا آینده درگیر نیست در حالی که بیشتر مشکلات روانی ناشی از تمرکز بر گذشته خود است (کابات زین 2002)

# پیشینه پژوهش

**Abstract:** The aim of the present research was to examine the efficacy of mindfulness based stress reduction on the mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. The sample consisted of 45 subjects with test anxiety randomly selected from third grade guidance school girls and boys of Nowshahr city. The subjects were assigned randomly to experimental and control groups. The experimental group received training in mindfulness based stress reduction. The instruments employed in this research were test anxiety inventory, mindfulness inventory and assertiveness scale. Multivariate analysis of variance showed significant differences between the group receiving training in mindfulness and the control group on the variables of mindfulness, assertiveness and test anxiety. Mindfulness based stress reduction affected the mindfulness, assertiveness and test anxiety of the students.

**Keywords:** stress reduction, mindfulness, assertion, test anxiety

چکیده: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود دانش آموزان پایه سوم راهنمایی که به اضطراب امتحان مبتلا بودند، انجام شد. به همین منظور تعداد ۴۵ دانش آموز دختر و پسر از میان دانش آموزان شهرستان نوشهر که دارای اضطراب امتحان بودند به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه گمارده شدند. از پرسشنامه های اضطراب امتحان، ذهن آگاهی و ابراز وجود برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چند عاملی بر روی تفاضل نمره های پیش آزمون - پس آزمون نشان داد که بین گروه های آموزش ذهن آگاهی و گواه در متغیرهای ذهن آگاهی و ابراز وجود و اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی، افزایش ابراز وجود و اضطراب امتحان مؤثر بود.

**واژه های کلیدی:** کاهش استرس، ذهن آگاهی، ابراز وجود و اضطراب امتحان

## چکیده

**زمینه و هدف:** ذهن آگاهی، از فنونی است که در پزشکی «ذهن بدن» به منظور کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن به کار می رود. هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کنترل گلیسمیک (Glycemic) مبتلایان به دیابت بود. **روش کار:** بدین منظور و در این پژوهش آزمایشی مورد-شاهدی از ۶۰ بیمار مبتلا به دیابت (۳۰ نفر گروه آزمایشی و ۳۰ نفر گروه کنترل) که عضو انجمن دیابت یا انجمن حمایت از بیماران دیابتی شهرستان شهریار بودند، دعوت شد تا در این پژوهش شرکت کنند. ذهن آگاهی در ۸ جلسه هفتگی ارائه شد. قبل و بعد از برنامه درمانی، سطوح همگلوبین گلیکوزیله (Glycolysis)، به عنوان شاخصی برای اندازه گیری کنترل گلیسمیک، اندازه گیری شد. برای تحلیل داده ها از آزمون t برای گروه های وابسته و مستقل و تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. **یافته ها:** داده ها حاکی از تفاوت معنادار بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی بود، این تفاوت معنادار میان نتایج پس آزمون گروه آزمایشی و گروه کنترل هم به چشم می خورد درحالی که چه در بین نتایج پیش آزمون گروه کنترل و آزمایشی و چه مابین نتایج پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل به چشم نخورد.

**نتیجه گیری:** بدین ترتیب می توان اذعان داشت ذهن آگاهی بر کنترل گلیسمیک تأثیر می گذارد.

**کلیدواژه ها:** دیابت، ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، کنترل گلیسمیک، هموگلوبین گلیکوزیله.

## چکیده

سابقه و هدف: مداخلات رفتاری و روانی که باعث کاهش استرس شود، می تواند در بالا بردن کفایت دستگاه ایمنی و به تاخیر انداختن پیشرفت HIV موثر باشد. کاهش استرس بر اساس هوشیاری مداخله ای رفتاری است که بر مبنای تمرینات توجه و تمرکز به خود استوار می باشد. در این مطالعه، میزان تأثیر برنامه "کاهش استرس بر اساس هوشیاری" بر وضعیت CD4 بیماران مبتلا به HIV/AIDS در باشگاه یاران مثبت بیمارستان امام خمینی (ره) در سال ۱۳۸۶ بررسی شد.

روش کار: ۱۰ نفر از بیماران HIV<sup>+</sup> مراجعه کننده به مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری در یک مطالعه مقدماتی در بیمارستان امام خمینی (ره) شرکت نمودند. از این تعداد ۴ نفر به عللی نظیر عدم شرکت مرتب در جلسات دوره آموزشی، استفاده مجدد از متادون و نیز مشکلات خانوادگی از مطالعه خارج گردیدند و در نهایت ۶ نفر دوره را به پایان رساندند. برنامه کاهش استرس بر اساس هوشیاری یک برنامه ۸ هفته ای با جلسات ۲ ساعت در هفته بود که در این روش مهارتهای مراقبه بررسی بدن، یوگا و مراقبه نشسته آموزش داده شد. میزان CD4 بیماران قبل و بعد از درمان و سپس در فواصل زمانی ۳ ماهه، ۶ ماهه، ۹ ماهه و ۱۲ ماه بعد از درمان اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از *paired t test* تجزیه و تحلیل شد و  $p < 0.05$  سطح معنی دار اختلاف ها تلقی گردید.

یافته ها: در این مطالعه ۶ بیمار (۳ زن و ۳ مرد) بررسی شدند. میانگین سنی بیماران شرکت کننده برابر با  $35.7 \pm 7.7$  سال بود. میانگین CD4 بیماران در قبل و بعد از مداخله ، پی گیری سه ماهه، شش ماهه، نه ماهه، دوازده ماهه به ترتیب برابر  $549 \pm 173.6$ ،  $640.2 \pm 189.4$ ،  $655.3 \pm 183.4$ ،  $638 \pm 167.4$  و  $619.3 \pm 163.2$  بود. افزایش مقدار CD4 در فواصل پی گیری نسبت به قبل از مداخله از لحاظ آماری معنی دار بود.

نتیجه گیری: در مطالعه ما میزان CD4 در فواصل زمانی مختلف بعد از درمان نسبت به قبل از درمان افزایش معنی داری داشته است. انجام مطالعات با حجم نمونه بیشتر ضروری به نظر می رسد.

واژگان کلیدی: کاهش استرس بر اساس هوشیاری، CD4 human immunodeficiency virus

**Abstract-** Psychological or behavioral interventions that attenuate the effects of stress may be useful in promoting immunocompetence and delaying HIV disease progression and CD4 count level. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is a behavioral intervention that has as its foundation the practice of insight-oriented (or mindfulness) meditation. In this study, we examined the effects of MBSR upon psychological, physical status and CD4 count of HIV/AIDS infected patients registered at the Positive Club of Imam Khomeini Hospital in 2007. Using a pilot study, we evaluated the effectiveness of a psychological intervention (8-week) that was based on training in mindfulness at the Positive Club of Imam Khomeini Hospital in 2007. Eight 2-hour sessions weekly and a day-long retreat were planned for a group of 10 participants with HIV. We investigated the long-term effects of this approach on psychological and physical status of patients by SCL-90-R and MSCL questionnaires and CD4 count after MBSR and in 3, 6, 9 and 12-month follow-ups. We studied six HIV positive patients. The mean age was  $35 \pm 7.7$  yrs. There was no significant difference in MSCL scores after MBSR and in 3, 6, 9 and 12 months compared to those before MBSR ( $P > 0.05$ ). There was a significant difference in SCL-90-R score after MBSR compared with before ( $P = 0.05$ ). Nevertheless, in 3, 6, 9 and 12 months no significant differences were seen in SCL-90-R scores relative to those before MBSR ( $P > 0.05$ ). The means of CD4 count, before and after MBSR, and in 3, 6, 9 and 12 months were  $549 \pm 173.6$ ,  $640.2 \pm 189.4$ ,  $655.3 \pm 183.4$ ,  $638 \pm 167.4$ ,  $619.3 \pm 163.2$ , and  $595.2 \pm 165.6$ , respectively. There was a significant difference in CD4 counts in comparison with those before MBSR ( $P < 0.05$ ). In our study, MBSR had positive effects on psychological status and CD4 count. However, more studies with large sample size are necessary.

© 2010 Tehran University of Medical Sciences. All rights reserved.

Acta Medica Iranica 2010; 48(2): 101-106.

**Key words:** Mindfulness-based stress reduction; HIV; antigens, CD4

**Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)** is psychological therapy that is designed to aid in preventing the relapse of depression, specifically in individuals with Major depressive disorder (MDD).

<sup>[1]</sup> It utilizes traditional Cognitive behavioral therapy (CBT) methods and adds in newer psychological strategies, like mindfulness and mindfulness meditation. Cognitive methods could include educating the participant about depression.<sup>[2]</sup> Mindfulness and mindfulness meditation, focus on becoming aware of all incoming thoughts and feelings and accepting them, but not attaching or reacting to them.<sup>[3]</sup> Like CBT, MBCT functions on the theory that when individuals who have historically had depression become distressed, they return to automatic cognitive processes that can trigger a depressive episode.<sup>[4]</sup> The goal of MBCT is to interrupt these automatic processes and teach the participants to focus less on reacting to incoming stimuli, and instead accepting and observing them without judgment.<sup>[4]</sup> This mindfulness practice allows the participant to notice when automatic processes are occurring and to alter their reaction to be more of a reflection. Research supports the effects of MBCT in people who have been depressed three or more times and demonstrates reduced relapse rates by 50%.<sup>[5]</sup>

Beyond its use in reducing depressive acuity, research additionally supports the effectiveness of mindfulness meditation upon reducing cravings for substances that people are addicted to. Addiction is known to involve the weakening of the prefrontal cortex that ordinarily allows for delaying of immediate gratification for longer term benefits by the limbic and paralimbic brain regions. Mindfulness meditation of smokers over a two-week period totaling 5 hours of meditation decreased smoking by about 60% and reduced their cravings, even for those smokers in the experiment who had no prior intentions to quit. Neuroimaging of those who practice mindfulness meditation has been shown to increase activity in the prefrontal cortex, a sign of greater self-control.<sup>[6]</sup>

در تحقیقی که توسط دکتر زارع ،حسین و همکاران در سال 1391 بر روی گروهی از بیماران دیابتی انجام شد مشخص گشت که ذهن آگاهی بر کنترل گلیسمیک تاثیر میگذارد

همچنین در پژوهشی که توسط دکتر سید احمد و همکارانش در تابستان 1388 بر روی ده نفر از بیماران HIV+ طی هشت هفته صورت گرفت میزان میزان CD4 بعد از درمان تفاوت معنا داری داشته است

و در ادامه در کاری که گل پور،رضا و امینی، زرار بر 45 دانش آموز شهر نوشهر انجام گرفت تاثیر ذهن آگاهی بر افزایش ابراز وجود و کاهش اضطراب مشخص گشت

## **دوره هشت هفته ای ذهن آگاهی برای کاهش استرس**

### **تاریخچه :**

این دوره شامل هشت هفته است که هر جلسه دو ساعت طول میکشد و بطور روزانه 45 دقیقه تمرین خانگی انجام میشود که هم طول زمان جلسات و هم تمرینات خانگی میتوانند به شیوه های متنوعی انجام شوند این دوره توسط میشل گاسکالسون ابداع شده و در لندن برگزار میگشته است در اینجا رئوس مطالب ارائه میگردد:

**جلسه اول : خلبان خودکار**

**جلسه دوم : طرز برخورد با موانع**

**جلسه سوم : ذهن آگاهی روی تنفس و حرکات بدن**

**جلسه چهارم : ماندن در زمان حال**

**جلسه پنجم : پذیرش: پذیرفتن/ اجازه دادن**

**جلسه ششم :**

**جلسه هفتم :**

**جلسه هشتم : پذیرفتن و تغییر**



## جلسه اول : خلبان خودکار

منطق این جلسه اینست که ذهن آگاهی زمانی آغاز میشود که ما متوجه گرایش خود به ذهن آگاه نبودن میشویم . ما روز هایمان را به گونه ای مانند حالت خلبان خودکار سپری میکنیم . انجام کارهایی که باید انجام شود بدون توجه به اطلاع از خودمان دیگران و جهان اطراف خودمان . در این جلسه شرکت کنندگان تا حدودی به این حقیقت پی برده و قدم اول برای آموختن اینکه چگونه از حالت خلبان خودکار خارج شوند را برمیدارند

## اهداف کلیدی جلسه اول

- 1) معرفی دوره
- 2) ساخت و ایجاد محیط یک گروه حمایتگر برای انجام تمرینات جلسات آینده
- 3) آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی
- 4) توجه به اهمیت موضوع خلبان خودکار در زندگی ما
- 5) توجه به این موضوع که چگونه با آوردن آگاهی به تجربیات خود میتوانیم طبیعت حقیقی تجربه ها را تغییر دهیم
- 6) دیدن اینکه چگونه یک مسئله میتواند به راه های مختلف حل شود

## تمرینات اصلی جلسه اول

ورزش های بالا برنده (raising exercise)  
اسکن بدنی آرمیدگی

## تمرینات دیگر جلسه اول

معرفی: چه چیزی مرا به این جلسات آورده و امیدوارم که از این دوره چه دستاوردی داشته باشم

# تمرینات خانگی جلسه اول

اسکن بدنی آرمیدگی هر روز

انجام روزانه یک فعالیت مشخص با آگاهی ذهن

خوردن یک وعده غذا به طور روزانه با حضور ذهن در یکی از جنبه ها  
در هفت روز آینده

## جلسه دوم : طرز برخورد با موانع

### اهداف کلیدی جلسه دوم

- 1) برگشت به درون بدنمان و توسعه آگاهی از (feeling tone) احساس تن در تجربه های مختلف
- 2) کار کردن با سختی ها به شیوه جدید و کشف راه های جدید یادگیری
- 3) کشف اینکه چگونه ما لایه های جدیدی به تجربیات خود اضافه میکنیم
- 4) دریافت اینکه عکس العمل ما بیشتر برای ما ایجاد مسئله میکند تا موقعیتها به خودی خود

### تمرینات اصلی جلسه دوم

اسکن بدنی آرمیدگی  
ذهن آگاهی نسبت به تنفس در مدیتیشن

تمرینات دیگر جلسه دوم  
تنفس و حرکات کششی همراه با ذهن آگاهی

### تمرینات خانگی جلسه دوم

اسکن بدنی آرمیدگی هر روز  
انجام روزانه ده دقیقه آگاهی ذهن روی تنفس  
یافتن یک عمل جدید روزمره و ذهن آگاهی روی آن  
تمرکز روزانه روی یک رویداد خوب و درست کردن دفتر خاطرات  
رویداد های خوب

# **جلسه سوم: ذهن آگاهی روی تنفس و حرکات بدن**

## **اهداف کلیدی جلسه سوم**

- 1) توسعه آگاهی از احساس تن در تجربه های مختلف
- 2) توجه دوباره به لایه های جدیدی که به تجربیات خود اضافه میکنیم
- 3) آموزش بازسازی تجربیات

## **تمرینات اصلی جلسه سوم**

آرمیدگی

تنفس و حرکات کششی همراه با ذهن آگاهی  
پیاده روی ذهن آگاهانه  
تنفس سه مرحله ای

## **تمرینات دیگر جلسه سوم**

مرور دفتر خاطرات رویدادهای خوب

## **تمرینات خانگی جلسه سوم**

حرکات بدنی همراه ذهن آگاهی روزانه  
انجام روزانه ده دقیقه آگاهی ذهن روی تنفس  
تمرین تنفس سه مرحله ای سه بار در روز  
تمرکز روزانه روی یک رویداد نا خوب و درست کردن دفتر خاطرات رویداد های ناخوب

# جلسه چهارم: ماندن در زمان حال

## اهداف کلیدی جلسه چهارم

- 1) بررسی و جستجوی طبیعت تجربه ها
- 2) توسعه ذهن آگاه به شیوه های مختلف تمرکز ریزبینانه
- 3) استفاده از شیوه های ذهن آگاهی در موقعیت های استرس زا
- 4) آموختن اینکه از نقطه نظرات مختلف به یک موقعیت نگاه کنیم

## تمرینات اصلی جلسه چهارم

آرمیدگی به مدت زمان بیشتر

تنفس سه مرحله ای

## تمرینات دیگر جلسه چهارم

مرور دفتر خاطرات رویدادهای ناخوب

جستجو در محدوده های استرس

## تمرینات خانگی جلسه چهارم

پیاده روی همراه ذهن آگاهی روزانه

ماندن در حالت آرمیدگی

تمرین تنفس سه مرحله ای سه بار در روز

## **جلسه پنجم: پذیرش: پذیرفتن/ اجازه دادن**

### **اهداف کلیدی جلسه پنجم**

- 1) دیدن راهبردی اینکه ما بر حسب عادت به تجاربمان با چسبیدن و نادیده گرفتن آنها مرتبط هستیم به آنها یا اکراه و تنفر
- 2) تشخیص تفاوت بین عکس العمل و واکنش نشان دادن
- 3) یادگیری پذیرفتن آنچه که ما احساس میکنیم
- 4) دریافت این موضوع که عکس العمل ها نقش مهمی در تجربه تنش ایفا میکنند
- 5) افزایش عکس العمل های آگاهانه به جای واکنش های فوری

### **تمرینات اصلی جلسه پنجم**

آرمیدگی به مدت زمان بیشتر  
تنفس سه مرحله ای

### **تمرینات دیگر جلسه پنجم**

بحث در مورد شعر رومی با نام خانه مهمان  
جستجوی تجربی درباره پاسخ ها و برخورد های استرس

### **تمرینات خانگی جلسه پنجم**

توجه به لحظات واکنش و جایگزین کردن آنها با عکس العمل  
ماندن در حالت آرمیدگی به مدت زمان بیشتر  
تمرین تنفس سه مرحله ای سه بار در روز و به مقدار لازم

## **جلسه ششم: افکار واقعیات نیستند**

### **اهداف کلیدی جلسه ششم**

1) آزادی که تنها از دریافت این مفهوم به دست می آید که افکار تنها فکر هستند و ما مجبور به عکس العمل نشان دادن نسبت به آنها و یا درگیر شدن با آنها نیستیم

2) توسعه یک رابطه متفاوت با افکار و احساسات و یک تفکیک و جدایی دقیق

### **تمرینات اصلی جلسه ششم**

تمرین آرمیدگی کامل به طور نشسته  
فاصله تنفسی مخصوصاً به عنوان راهی برای بازتر کردن دید و نگرش نسبت به افکار

### **تمرینات دیگر جلسه ششم**

تمرینات روحیه و افکار

### **تمرینات خانگی جلسه ششم**

تمرین آرمیدگی به مدت ۴۰ دقیقه روزانه میتوانید به دلخواه از سی دی استفاده کنید یا نکنید  
تمرین فاصله تنفس سه مرحله ای سه بار در روز و به مقدار لازم

# جلسه هفتم: چگونه میتوان بهترین مراقبت را از خود به عمل آورد

## اهداف کلیدی جلسه هفتم

1) آوردن آگاهی به زندگیمان - چیزهایی که انجام میدهیم و به ما کمک میکند، چیزهایی که میتواند مانعی در مسیرمان باشد و رفتارهایی که میتواند برای خودمان مخرب باشد

## تمرینات اصلی جلسه هفتم

تمرین آرمیدگی کامل نشسته به مدت زمان بیشتر

## تمرینات دیگر جلسه هفتم

تمرین برای یافتن نشانه های استرس خود  
لیست کردن فعالیت هایی که به ما در زمان استرس و تنش کمک میکنند و انهایی که مانع ما میشوند  
توسعه راهکار هایی برای مشخص کردن استرس در لحظه  
شناسایی هر آنچه که در طول روز ما را تحلیل میبرد و از انرژی خالی میکند و آنچه که باعث بالا رفتن سطح انرژی ما میشود

## تمرینات خانگی جلسه هفتم

- انتخاب آنچه میخواهید در آینده به عنوان روش تمرینی خود استفاده کنید از میان تمام روش های رسمی آرمیدگی که تا کنون انجام داده ایم و شروع تمرین آن
- توسعه یک طرح عملی در مواجهه با تنش را ها در آینده
- در نظر گرفتن شکل کلی یک روزتان- چگونه میتوانید مسائل را به گونه ای بیچانید که مسرت و لذت بیشتری تجربه کنید و کمتر با چیزهایی که شما را تحلیل میبرند مواجه شوید



## **جلسه هشتم: پذیرفتن و تغییر**

### **اهداف کلیدی جلسه هشتم**

- 1) این جلسه پایانی دوره و آغاز زندگی جدید شما ست
- 2) جستجوی راههای حمایت برای تمرین بیشتر
- 3) چگونگی نگه داشتن اصول برای مواقع استرس زای رسمی و غیر رسمی

### **تمرینات اصلی جلسه هشتم**

اسکن بدن

### **تمرینات دیگر جلسه هشتم**

مرور کل دوره به تمامی

سوال از چگونگی تاثیر دوره

چگونه ذهن آگاهی را نگه داریم

### **تمرینات خانگی جلسه هشتم**

برای بقیه عمرتان شما باید.....

## پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن فرم 14

### سئوالی

پرسشنامه استرس ادراک شده در سال 1983 توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای 3 نسخه 4، 10 و 14 ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در يك ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات دربارهٔ حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد.

این پرسشنامه در کشورهای مختلف کاربرد فراوانی داشته و به همین خاطر به زبان‌های گوناگون ترجمه و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته و هنجاریابی شده است. طبق نظر کوهن این پرسشنامه میزان ارزیابی افراد از موقعیت‌های استرس‌زای زندگی که بصورت غیر قابل کنترل، غیر قابل پیش‌بینی و بیش از ظرفیت احساس می‌شود را اندازه‌گیری میکند نمرات پاسخ‌های داده شده به سئوالات بصورت ابداء (0) به ندرت (1) تا حدی (2) زیاد (3) خیلی زیاد (4) و کل نمرات بین 0 تا 56 می‌باشد. لازم به ذکر است که نمره بندی 7 مورد از سئوالات این پرسشنامه (4 و 5 و 6 و 7 و 9 و 10 و 13) که مفهوم مثبت دارند به صورت معکوس می‌باشد. یعنی ابداء (4) به ندرت (3) تا حدی (2) زیاد (1) و خیلی زیاد (0). ضریب آلفای کرون باخ این مقیاس 0.81 بدست آمده است. (باستانی و همکاران، 1387)

خیلی زیاد	زیاد	تا حدی	به ندرت	ابداً	سوال
					۱) در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسائلی که انتظارش را نداشته اید ناراحت شده اید؟
					۲) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که نمیتوانید از عهده مسائل مهمی که در زندگی تان وجود دارند برآیید؟
					۳) در طول ماه گذشته تا چه اندازه عصبی یا دچار احساس تنش شده اید؟
					۴) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که به برخورد با مشکلات و گرفتاری های روزمره زندگی موفق هستید؟
					۵) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در برخورد با تغییرات مهمی که در زندگی تان پیش آمده است عملکرد موثر داشته اید؟
					۶) در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران حل مسائل شخصی خود نسبت به توانایی خویش احساس اطمینان داشته اید؟
					۷) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که امور مختلف بر وفق مرادتان است؟
					۸) در طول ماه گذشته تا چه اندازه متوجه شده اید که از عهده تمام کارهایی که باید انجام میداده اید نمیتوانید برآیید؟
					۹) در طول ماه گذشته تا چه اندازه تا چه اندازه توانسته اید به خوبی با فراز و نشیب هایی که در زندگی تان پیش آمده اند کنار بیایید؟
					۱۰) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید بر همه امور تسلط دارید؟
					۱۱) در طول ماه گذشته تا چه اندازه به وجود آمدن مسئله ای که از کنترل شما خارج بوده باعث ناراحتیتان شده است؟

					۱۲) در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده اید که باید آنها را کامل میکردید ؟
					۱۳) در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته اید بطوریکه دلتان می خواسته است وقتتان را بگذرانید ؟
					۱۴) در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که مشکلات آنقدر روی هم جمع شده است که نمیتوانید از عهده آنها برآیید؟

## پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی (KIMS)

لطفاً برای هر عبارت پاسخی را که به بهترین نحو در مورد شما صادق است ارائه دهید پاسخ درست یا غلط وجود ندارد آنچه مهم است استفاده از تجربیات شخصی شما میباشد. لطفاً به همه سوالات پاسخ دهید

سوالات	گزینه ها			
1	به تغییرات بدن خود توجه میکنم مانند آهسته یا تند باید نفس بکشم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
2	در یافتن لغات برای توصیف خود توانا هستم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
3	وقتی در حال انجام کاری هستم و حواسم پرت میشود ، به راحتی آشفته میشوم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
4	خود را به خاطر داشتن هیجانات غیر منطقی و یا غیر مناسب سرزنش میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
5	وقتی عضلات من تنیده و آرام هستند ، به آنها توجه میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
6	به راحتی میتوانم عقاید و انتظارات خود را در قالب لغات بگنجانم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
7	وقتی کاری انجام میدهم ، فقط به آنچه انجام میدهم توجه میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
8	تمایل دارم ادراکهای خود را بصورت درست یا غلط ارزیابی کنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
9	وقتی قدم میزنم آگاهانه روی حس های مختلف بدن خود توجه دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
10	در درک واژه ها برای ادراکهای خود مثل اینکه چطور چیزی را میچشم و بو میکنم و یا میشنوم ، توانمند هستم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
11	بصورت خود کارراندگی میکنم بدون اینکه توجه کنم در حال انجام چه کاری هستم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
12	به خودم میگویم نباید آنچه را که حس میکنم ، احساس میکردم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
13	هنگام حمام کردن ریزش آب را روی بدنم حس میکنم و از آن آگاه هستم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
14	برای من پیدا کردن کلماتی ، برای توصیف آنچه فکر میکنم سخت است.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
15	هنگام مطالعه ، همه توجه خود را روی آنچه میخوانم ، متمرکز میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
16	معتقدم برخی از افکارم بد و غیر عادی هستند و نباید به آن صورت فکر کنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
17	به تاثیر فعالیتهایی نظیر خوردن و نوشیدن بر افکار ، حسهای بدنی و هیجاناتم توجه میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
18	افکار ناخوشایندی در مورد بیان واژه های مناسب با چیزی که حس میکنم دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
19	هنگام انجام کار ، بطور کامل مشغول آن میشوم و درباره چیز دیگری فکر نمیکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
20	محتوای افکار خود را بصورت خوب یا بد ارزیابی میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
21	به حسی مثل تکان خوردن موی سر یا تابیدن نور خورشید به صورت توجه میکنم	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات
22	توصیف حسی که در بدن دارم برایم سخت است زیرا کلمات مناسب را پیدا نمیکنم	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات

23	به آنچه انجام میدهم به دلیل خیال پردازی یا نگرانی یا حواس پرتیهای دیگر روزانه، توجه ندارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
24	تمایل دارم تا تجربیات خود را به شکل ارزشمند و غیر ارزشمند قضاوت کنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
25	به صدایی مثل تیک تیک ساعت یا جیک جیک پرندگان یا عبور اتومبیل توجه دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
26	حتی هنگام احساس آشفتگی شدید میتوانم کلماتی متناسب برای بیان آن پیدا کنم .	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
27	وقتی مشغول خرده کاری، مثل تمیز کردن و یا شستن هستم، خیال پردازی میکنم یا به چیزهای دیگر فکر میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
28	به خودم میگویم نباید به شیوه های تفکر خودم فکر کنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
29	به بو و عطر چیزها توجه میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
30	به طور ارادی از احساسات خودم آگاهی دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
31	تمایل دارم همزمان چندکار انجام دهم تا اینکه یکی را با تمرکز انجام دهم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
32	به بعضی از هیجانهای بد یا مناسب خود فکر میکنم ونباید آنها را احساس کنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
33	عناصر دیداری موجود در هوا یا طبیعت مانند رنگها، شکلهای و بافت ها، و باطرحهای سیاه و سفید توجه میکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
34	میل ذاتی یا فطری برای بیان تجربیات خود در قالب واژه ها دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
35	وقتی کاری انجام میدهم بخشی از ذهنم به چیزی دیگر میپردازد مثل اینکه بعدا چه کار بایدکنم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
36	از خودم هنگامی که عقاید غیر منطقی دارم خوشم نمیاید.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
37	توجه دارم که چطور هیجانهایم بر افکار و رفتار من تاثیر میگذارند.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
38	در کاری که انجام میدهم غوطه ور هستم و توجه و تمرکز کامل دارم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
39	هنگامی که خلق من شروع به تغییر کردن میکند متوجه آن هستم.	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه

عوامل تشکیل دهنده و نمره گذاری پرسشنامه کنتاکی:

1نمره به هرگز

2نمره به ندرت

3نمره به بعضی اوقات

4 نمره به اغلب اوقات

5 نمره به همیشه

در سوالهای همراه با علامت ستاره \* نمره گذاری معکوس است.

نمره هر عامل	سوالها و نمرات	نام عامل	عامل
	39 37 33 30 29 25 21 *17 13 9 5 1	مشاهده گری	1
	2 6 10 * 14 *18 22* 26 34	توصیف کردن	2
	3* 7 11* 15 19 *23 * 27 31 35 38	عمل همراه با آگاهی	3
	4* 8* 12 16* *20 24* *28 * 32 36	پذیرش بدون قضاوت	4
	نمره کل آزمون		

## مهمانخانه

هست مهمانخانه این تن ای جوان

هر صبا حی ضیف نو آید دوان

هین مگو کین مانند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

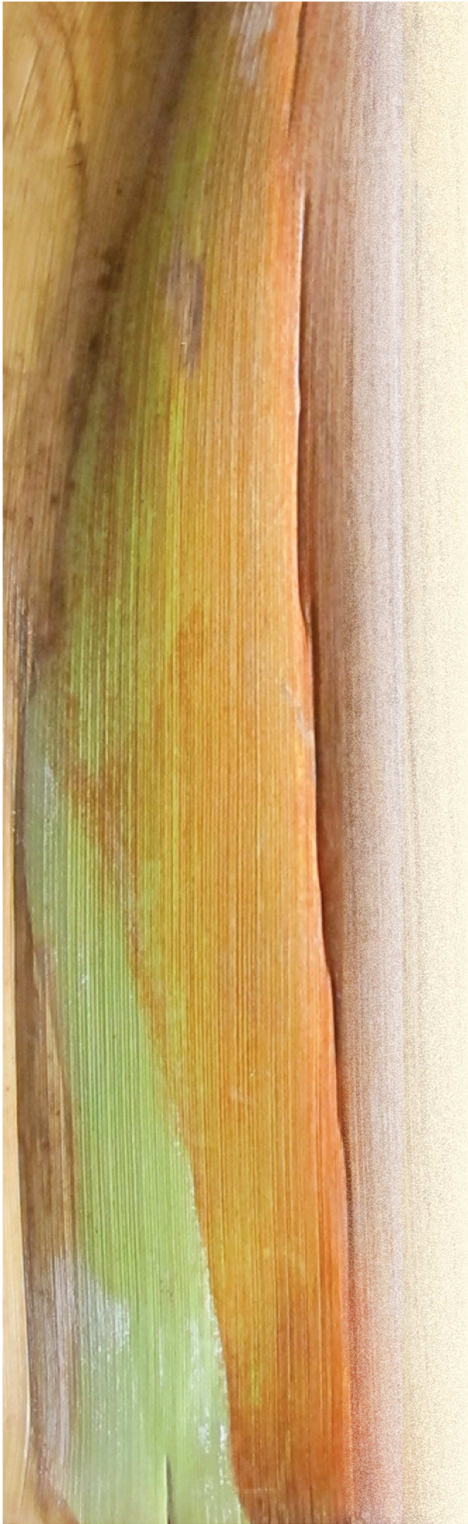
هرچه آید از جهان غیبوش

در دلت ضیفست او را دار خوش

مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی

مثنوی معنوی





## The Guest House

by Rumi

This being human is a guest house.  
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,  
some momentary awareness comes  
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!  
Even if they're a crowd of sorrows,  
who violently sweep your house  
empty of its furniture,  
still, treat each guest honorably.  
He may be clearing you out  
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,  
meet them at the door laughing,  
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,  
because each has been sent  
as a guide from beyond.

## فهرست منابع

- 1-زارع، حسین ؛ زارع ، مریم ؛ خالقی دلاور ، فائزه ؛ امیر آبادی، فاطمه؛ شهریاری ، حسنیّه. ( 1391). مقاله اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کنترل دیابت .مجله علوم پزشکی رازی 1392 ؛ 20 :108.
- 2-سید احمد، سید علینقی ؛ جم ، سارا ؛ ایمانی ، امیر حسین ؛ رمضانی ، آمیتیس؛ محرز ، مینو. ( 1388). مقاله کاهش استرس بر اساس هوشیاری .
- 3-خدایاری، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ شکوهی یکتا، محسن. ( 1380). رابطه عوامل تنش زا و نشانگان استرس با راه های مقابله در جوانان. گزارش پوهشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- 4-مولانا بلخی رومی ، جلال الدین. ( 604). مثنوی معنوی ، تهران ، انتشارات امیرکبیر.
- 5- دادستان ، پریرخ. ( 1386). تنیدگی یا استرس ، تهران ، انتشارات رشد.
- 6-انتونی،مایکل ؛ایرونسون ، گیل ؛ اشنایدر من ، نیل ؛ترجمه نشاط دوست ،حمید طاهر و همکاران (1388). راهنمای عملی مدیریت استرس ، انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان .

7-Michael,ghaskalson;The mindful work place (2012) .Wiley-Blackwell publication.

8-Piet,J,Hougaard;(2011) . The effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for prevention of Relapse .Clinical Psychology Review ,31(6),1032-1040