



ذهن آگاهی در بیماران سرطان حنجره

تالیف

فاطمه غیور - فوق لیسانس مشاوره

دکتر احسان خدیوی - فوق تخصص حنجره

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

سرشناسه	:	غیور، فاطمه، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآورندگان	:	ذهن آگاهی در بیماران سرطان حنجره، مولفین: فاطمه غیور، احسان خدیوی
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
مشخصات ظاهری	:	۲۶۸ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۲۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	حنجره — سرطان — بیماران — توانبخشی
موضوع	:	ذهن آگاهی (روان شناسی)
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ غ/ج۸/RC۲۸۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۹۹۴۳۲
شمار کتابشناسی ملی	:	۵۱۳۴۱۹۷



نام کتاب		ذهن آگاهی در بیماران سرطان حنجره
مولفین		فاطمه غیور، دکتر احسان خدیوی
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه آرا		حامد منصوریان
طرح جلد		رضا مروج
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۸
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۳۰۰۰۰ تومان
چاپ		معین
شابک		۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۲۶-۰

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازارگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفرشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول (کلیات)
۱۴	مقدمه
۱۸	بیان مساله
۲۴	اهمیت و ضرورت پژوهش
۲۷	اهداف پژوهش
۲۷	ذهن آگاهی
۲۸	اضطراب
۲۸	افسردگی
۳۱	فصل دوم (ادسات پژوهش)
۳۲	مبانی نظری متغیرهای مورد پژوهش
۳۲	مبانی نظری مصرف سیگار
۳۲	اپیدمیولوژی مصرف سیگار
۳۴	سبب شناسی مصرف سیگار
۳۵	اثرات کوتاه مدت نیکوتین بر بدن
۳۷	مبانی نظری سرطان حنجره
۳۷	تعریف سرطان حنجره
۳۷	رابطه اسید معده با سرطان حنجره
۳۸	نشانه های سرطان حنجره
۳۸	مرحله بندی سرطان حنجره
۴۰	رابطه نیکوتین با سرطان حنجره
۴۱	عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان حنجره
۴۲	مبانی نظری اضطراب
۴۳	تفاوت بین اضطراب و ترس
۴۴	پاسخ فیزیولوژیکی به اضطراب
۴۵	اضطراب و سیستم ایمنی بدن

۴۶	پاسخ روانی اضطراب
۴۷	بیومارکرهای (شاخص های) اضطراب
۴۸	شاخص های اضطراب
۴۹	مؤلفه های اضطراب
۵۱	ظاهر عمومی و رفتاری، علایم اضطراب
۵۲	حد مطلوب اضطراب
۵۳	دیدگاه زیست محیطی و اضطراب سرطان
۵۴	میکروبیست
۵۴	مزوسستم
۵۴	کلان سیستم
۵۵	دیدگاه های نظری اضطراب
۵۵	نظریه فروید
۵۹	انواع اضطراب از دیدگاه فروید
۶۰	فرایند درمان اضطراب از دیدگاه فروید
۶۱	مفهوم ترس و اضطراب از منظر ایس
۶۳	ابعاد درمان اضطراب در نظریه ایس
۶۴	ویژگی های اختلالات خلقی
۶۵	حالات افسردگی
۶۷	انواع افسردگی
۶۸	ویژگی های اختلال افسردگی
۶۹	اختلال افسرده خویی
۷۱	اختلال خلق ادواری
۷۴	مدل شناختی افسردگی بک
۷۶	مدل های شناختی افسردگی مبتنی بر نظریه شناختی بک
۸۰	تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۸۰	آسیب پذیری شناختی افسردگی یا عود آن در اساس مدل MBCT
۸۳	دیدگاه های نظری در زمینه افسردگی

۸۶	مبانی نظری آموزش ذهن آگاهی
۸۹	اجزای ذهن آگاهی
۹۳	اهمیت هدایت خودکار در ذهن آگاهی
۹۴	مزیت تکاملی هدایت خودکار
۹۴	آگاهی ذهنی هدایت خودکار
۹۵	حالت‌های ذهن انجام دادن
۹۶	حالت ذهنی در حال انجام: تأثیر نشخوار فکری
۹۶	حالت در حال انجام در عمل: اثرات اجتناب تجربی
۹۷	واکنش و پاسخ به تجربه: اجتناب و گرایش
۹۸	حالت‌های ذهنی بودن
۹۹	احساس بدن در جهت ورود به زمان حال
۹۹	راهکارهای ایجاد آریزه برای مراجعه‌کنندگان
۱۰۰	افزایش رابطه با تجربه جدید
۱۰۰	آگاهی به عنوان ظرف ندارد، ما
۱۰۱	مواجهه با آسیب‌پذیری عمری و اختصاصی
۱۰۱	اهداف آموزش شیوهی پاسخ‌دهی به آسیب‌پذیری‌های خاص
۱۰۲	اهداف آموزش
۱۰۳	ساختار و محتوای دوره آموزشی MBCT
۱۰۳	ویژگی‌های ذهن آگاهی از منظر لانگر
۱۰۴	ادبیات تجربی پژوهش
۱۱۲	جمع‌بندی فصل دوم
۱۱۳	فصل سوم (درمان حضور ذهن مبنی بر کاهش استرس MBSR)
۱۱۴	ذهن آگاهی
۱۱۶	گسترش درمان حضور ذهن براساس کاهش استرس
۱۱۹	چگونه و چرا؟
۱۲۰	خودتان نیز تمرینات را انجام دهید
۱۲۱	برنامه ریزی و آمادگی برای جلسات

- ۱۲۲ بازنگری کلی بر برنامه حضور ذهن بر اساس کاهش استرس
- ۱۲۵ نگرش متفاوت شرکت کنندگان نسبت به جلسات
- ۱۲۸ موضوعات اصلی برنامه حضور ذهن براساس کاهش استرس
- ۱۳۱ مختصات نتیجه گیری
- ۱۳۱ پیش گیری از استرس
- ۱۳۳ موضوع و برنامه جلسه اول
- ۱۳۵ جلسه اول
- ۱۴۱ آموزش آگاه (استفاده از بدن به عنوان یک کانون)
- ۱۴۴ ایجاد یک موقعیت برای تمرین منظم حضور ذهن (پیشنهادهای کلی)
- ۱۴۶ واکنش ها و پاسخ ها
- ۱۴۶ یاد گیری از طریق کتاب نانگی
- ۱۴۷ حضور ذهن از فعالیت های روزانه
- ۱۴۹ موضوع و برنامه جلسه دوم
- ۱۴۹ (رویارویی با موانع)
- ۱۵۰ تمرین به عنوان بنیاد کلاس
- ۱۵۱ آگاهی از وقایع خوشایند
- ۱۵۲ پایان دادن به کلاس (قرار گرفتن در فضای نفس)
- ۱۵۳ موضوع و برنامه جلسه سوم
- ۱۵۳ (حضور ذهن از تنفس)
- ۱۵۷ مراقبه نشسته (به عنوان تمرین حضور ذهن)
- ۱۶۰ سرگردانی ذهن
- ۱۶۱ در هنگام بروز هیجانات شدید چه باید کرد ؟
- ۱۶۲ موضوع و برنامه جلسه چهارم
- ۱۶۲ ماندن در زمان حال (پیشگیری از شدت و دوام استرس)
- ۱۶۳ کشف تجربه (دلبستگی و بیزاری)
- ۱۶۵ محدود کردن و گسترش دادن توجه
- ۱۶۸ پایان دادن به کلاس

- ۱۶۹ موضوع و برنامه کار برای جلسه پنجم
- ۱۶۹ اجازه / مجوز حضور
- ۱۷۰ ایجاد رابطه ای متفاوت با تجربه
- ۱۷۰ ویژگی پذیرش چیست؟
- ۱۷۱ چرا پذیرش / اجازه حضور مهم است؟
- ۱۷۲ چگونگی ایجاد و استفاده از پذیرش / مجوز / اجازه حضور
- ۱۷۴ به ذهن آوردن عمدی دشواری و مشکلات
- ۱۸۶ فضاهای تنفس
- ۱۸۷ یادداشتی برای احتیاط
- ۱۸۸ حضور ذهن و درد مزمن
- ۱۹۰ یادداشت یانی
- ۱۹۱ خلاصه جلسه پنجم : اجازه / مجوز حضور
- ۱۹۲ استفاده از فضای تنفس، دستور العمل های گسترده
- ۱۹۳ افکار حقایق نیستند (جلد ۶)
- ۱۹۵ رویارویی با افکار در رویکرد حفظ در ذهن مبتنی بر کاهش استرس
- ۱۹۶ ایستادن پشت آبشار
- ۱۹۸ دیدن «نوار در ذهن» برای آگاهی از آنچه در ذهن می گذرد
- ۲۰۱ بنابراین اولین گام چیست؟
- ۲۰۳ پاسخ به افکار تنها راه برقراری رابطه متفاوت با آن ها نیست
- ۲۰۴ آماده شدن برای آینده
- ۲۰۵ خلاصه جلسه ۶. افکار حقایق نیستند
- ۲۰۶ روشهایی که می توانید با استفاده از آن ها، افکار خود را به نحو مساوت ببینید
- ۲۰۷ تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۶
- ۲۰۸ وقتی که از افکار منفی آگاه می شوید
- ۲۰۹ مرتبط بودن با افکار - ۱
- ۲۱۰ مرتبط بودن با افکار - ۲
- ۲۱۱ چگونه می توانیم به بهترین شکل از خود مراقبت کنیم

۲۱۴	مراقبت از خود
۲۱۵	توجه به ارتباط بین فعالیت و خلق
۲۱۸	وارد عمل شوید: تمرکز بر تسلط یافتن بر امور و لذت بردن
۲۲۰	چندین توصیه برای فعال بودن در حالت خلقی پایین
۲۲۱	شناسایی واکنش های روانی به استرس
۲۲۲	استرس چگونه بر سلامت اثر می گذارد
۲۲۳	برنامه فعالیت برای رویارویی با خطر ایجاد استرس
۲۲۵	استفاده از تکلیف خانگی، آماده شدن برای پایان دادن به کلاس ها
۲۲۷	خلاصه جلسه ۷: چگونه می توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم
۲۳۰	چه زمانی استرس باعث فرساست
۲۳۱	تکلیف خانگی برای هفته بعد از جلسه ۷
۲۳۲	پیش گیری از استرس
۲۳۳	موضوع و برنامه جلسه ۸
۲۳۴	«روز تابستانی»
۲۳۵	موضوع و برنامه جلسه هشتم
۲۳۷	بازنگری مطالب گذشته
۲۴۲	نگاه رو به جلو
۲۴۴	برنامه های فعالیت برای پیش گیری از تشدید استرس
۲۴۵	دلیلی برای ادامه تمرین داشته باشید
۲۴۸	پایان دادن کلاس
۲۴۹	آینده
۲۴۹	خلاصه جلسه هشتم: استفاده از آنچه یاد گرفته اید برای مقابله با حالات خلقی بعدی
۲۵۰	حضور ذهن روزانه
۲۵۳	فصل چهارم (نتیجه گیری)
۲۵۸	پیشنهادهای
۲۵۹	منابع فارسی
۲۶۲	منابع لاتین

ذهن آگاهی روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور دائم در الان. گرچه شاید بتوان معادل‌های فارسی دیگر و شاید بهتری برای mindfulness یافت، اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد.

از نظر مفهومی ذهن آگاهی تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد (به قول سهراب سپهری: زندگی آبتنی کردن در حوضچه اکنون است).

از این منظر، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها لازم است تا با جریان مستقیم و لحظه به لحظه زندگی رابطه ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کند. نمایی از این مفهوم را برخی با تمرین‌هایی همراه با تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها توصیه می‌کنند. به طور مثال غذا خوردن آهسته و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها، تمرکز بر تنفس درک عمیق دم و باز دم، تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز، یادآوری آن چیزهایی که از آن برخوردار هستیم (به تعبیری دیگر، یادآوری نعمتهایی که خداوند به ما داده است) از مصادیق تمرین‌هایی است که در این زمینه توصیه شده است.

شاید روشی که برخی روان‌شناسان بر روی افراد افسرده با درخواست از آن‌ها برای «نوشتن آن چیزهایی در زندگی دارند» به کار می‌برند هم با این موضوع بی‌ارتباط نباشد. برخی ممکن است بپرسند که در زمانی که گرفتاری‌ها و شاید تاریکی‌هایی در زندگی پیرامونی وجود دارد چگونه می‌توان جایی برای این مباحث یافت. به نظرم برای حل مسایل پیرامونی

(البته اگر قصد کمک و تاثیر گذاری داشته باشیم)، داشتن روحیه‌ای مثبت شرط لازم برای حل مسئله است.

ایجاد روحیه مثبت فقط و صرفاً برای امیدبخشی نیست، بلکه زمینه لازم برای تفکر صحیح و سازنده است. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بین تفکرات سازنده و هیجانات مثبت روابط قوی دو طرفه وجود دارد. تفکرات مثبت و سازنده نیازمند توجه صحیح و دقیق به واقعیات پیرامونی، نداشتن جهت گیری و بایاس‌های فکری، تعریف درست مسئله و تحلیل مناسب است که بدون هیجانات مثبت مقدور نیست.

بر ایجاد تعادل در این رابطه در فضایی مثبت و سازنده پدیده‌ای ایستایی است، البته نیازمند تلاش و دقت و مبارزه مستمر با ناکامی‌ها و تلخی‌ها است. به عبارت دیگر تلاش فراوانی با بهره گیری از مکانیزم‌های خود تنظیمی (self-regulation) و رهبری بر خود (self-leadership) مورد نیاز است تا بتوان خنجر را که ویش در فضای روانی و فکری مثبتی قرار داد.

یکی از ویژگی‌های انسان موفق کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است. به نتیجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرس که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت بر آن، از حداکثر توانمندیش بهره برد. ذهن آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است.

تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خود آگاهی و پذیرش خود در بیماران منجر می‌شود. ذهن‌آگاهی یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلفی به کار رفته است. ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. حوزه تجربه ذهن‌آگاهی بسیار وسیع است و شامل احساس‌ها، ادراک‌ها، تکانه‌ها، هیجان‌ها، افکار، گفتار، عملکرد و ارتباط است و بنابراین می‌تواند به کسی که مبتلا به مشکلات هیجانی است کمک کند. به نظر تیزدل، ویلیامز، سگال و سلسبی^۱ مهارت‌های آموخته شده کنترل توجه در مراقبه ذهن‌آگاهی می‌توانند در پیشگیری از عود دوره‌های افسردگی، اضطراب و پرخاشگری سودمند باشند.

۱. williams, segal, salsabi