

روان‌شناسی ذهن آگاهی در کیفیت زندگی سالمندان

منیره زارعی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

دکتر مریم قربانی

استادیار دانشگاه پیام نور تهران، ایران

محمد حسین ابراهیمی ورزنه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

سرشناسه

: زارعی، منیره، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور

: روان‌شناسی ذهن آگاهی در کیفیت زندگی سالمندان/ منیره زارعی، مریم

قربانی، محمدحسین ابراهیمی‌ورزنه.

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۴ ص.: مصور (رنگی); ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۴۹-۲

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: کتابنامه: ص. (۱۰۵) - ۱۱۴.

موضوع

: ذهن آگاهی (روان‌شناسی)

Mindfulness (Psychology)

سالمندان -- روان‌شناسی

Older people -- Psychology

یادگیری شناختی

Cognitive learning

: قربانی، مریم، ۱۳۵۸-

شناسه افزوده

ابراهیمی‌ورزنه، محمدحسین، ۱۳۶۳ -

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

BF۶۶۷

رده بندی دیویی

: ۱۸۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۶۶۰۰۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

روان‌شناسی ذهن آگاهی در کیفیت زندگی سالمندان

■ نویسندگان: منیره زارعی، مریم قربانی، محمدحسین ابراهیمی‌ورزنه

■ ناشر: صالحیان

■ صفحه‌آرا: معصومه اسفندیاری

■ طراح جلد: صالحیان

■ سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

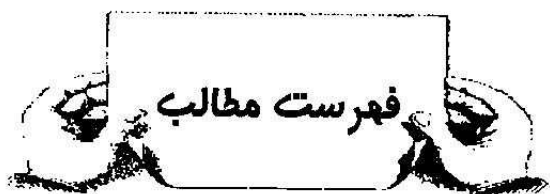
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۴۹-۲

ISBN: 978-622-214-849-2

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-کوچه ژاندارمری- پلاک ۱۳۲- طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



۹.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه
۲۰.....	ذهن آگاهی
۲۰.....	سرمایه روانشناختی
۲۰.....	خلق منفی
۲۱.....	سالمندی
۲۳.....	ذهن آگاهی
۲۶.....	یادگیری ذهن آگاهانه - کاربرد ذهن آگاهی در اتفاق یادگیری
۲۷.....	اصول یادگیری ذهن آگاهانه
۲۸.....	ذهن آگاهی یا حضور ذهن
۳۳.....	ذهن آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی
۳۳.....	استرس
۳۷.....	منابع استرس
۴۱.....	سرمایه روان شناختی
۴۱.....	خود کار آمدی
۴۲.....	ویژگی های افراد با خود کار آمدی بالا

۴۲		پنج نکته در رابطه با خود کار آمدی
۴۳		تاب آوری
۴۳		ویژگی های تاب آوری
۴۳		مهارت ها و نگرش های مورد نیاز تاب آوری سخت رویی
۴۴		خوش بینی
۴۴		امیدواری
۴۴		امیدواری مستلزم داشتن
۴۵		سالمندی
۴۷		نظریه مطرح شده پیرامون سالمندی
۴۸		نظریه های زیست شناختی
۵۰		نظریه های روان شناختی
۵۱		نظریه های جامعه شناختی
۵۳		پروتکل آموزش ذهن آگاهی
۵۴		خلاصه جلسات تلفیقی آموزش ذهن آگاهی
۵۶		پروتکل کامل جلسات آموزش ذهن آگاهی
۶۲		پروتکل درمانی ذهن آگاهی
۹۵		سخن پایانی
۱۰۳		پیوست
۱۰۵		منابع و مأخذ

پیشگفتار

ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح هسته ذهن آگاهی بر آموزش مراقبه ذهن آگاهی و کاربردهای آن برای زندگی روزانه و مقابله با استرس، بیماری و درد متمرکز است (روزنزوگ، ۲۰۱۰). مفهوم ذهن آگاهی بیش از دو هزار سال قدمت دارد. پایه‌های این مفهوم را می توان در کهن ترین متن های بودایی ردیابی کرد. ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از وقایع جاری می باشد. افراد ذهن آگاه واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گستردهای از تفکرات، هیجانات و تجربه ها (اعماز خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی با آرامش ذهنی و روانشناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد، در حالیکه



خودآگاهی با میزان پایین آرامش روانشناختی مرتبط است (نجاتی، ۱۳۸۹). در ذهن آگاهی تمرینات بصورت تمرکز بر روی افکار، احساسات و ادراک انجام می‌شود. این مهارتها از طریق تمرکز بر روی تنفس تا تمام فعالیت‌های زندگی حاصل می‌گردد. ذهن آگاهی با تغییر ادراک افراد از حوادث استرس‌زا و افزایش تاب آوری و توانایی آنها در کنترل زندگی، به افراد کمک می‌نماید. سالمندان در دوره‌ی گذار از این مرحله با مسایل مهم و چالش برانگیزی روبرو می‌شوند که کهولت سن، مشکلات فرزندان، نا توانی های جسمی و ذهنی از جمله ی آنها هستند و هر کدام می‌توانند استرس مضاعفی را بر سالمندان وارد کنند. سالمندان همچنین رفتار نوجوانان را بصورت انحراف علایق خودشان و خودخواهانه تعبیر می‌کنند و با قضاوت و نگرش‌هایی در مورد هدف عمدی نوجوان برای رفتار منحرفانه به آن می‌نگرند (دیکس^۱، ۱۹۹۱؛ به نقل از کوتزوورس^۲، ۲۰۱۰).

در معرض استرس بودن با مشکلات متعدد جسمی و روان شناختی رابطه دارد (کامپاس^۳، ۱۹۸۷؛ به نقل از همان منبع).

افسردگی اختلالی شایع در میان سالمندان است. با توجه به شیوع این اختلالات در سالمندان لزوم پرداختن به این جمعیت که سیلی از اختلالات را در بطن خود دارد، اهمیت پیدا می‌کند.

تعداد زیادی از متخصصان به یادگیری فنون ذهن آگاهی و کاربرد آنها در کارشان علاقمند شده‌اند (آلن، ۲۰۰۶ به نقل از بورک، ۲۰۱۰). اجرای

1. Dick

2. Kutzwores

3. Kempas



مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی که با فنون مدیتیشن تجربه شوند، برای متخصصان ضروری است و از همه مهمتر اجرای مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در سالمندان به شدت هم در جمعیت بالینی (ستونز^۱، ۲۰۰۵؛ زیلوسکا^۲ و همکاران، ۲۰۰۷؛ والر^۳، ۲۰۰۷) و هم در جمعیت غیر بالینی (وال^۴، ۲۰۰۵؛ بیوچمین، هاتچینز و چاترسون^۵، ۲۰۰۸) در حال افزایش است و کارایی خود را در اختلالات مختلف و جمعیت غیر بالینی نشان داده‌اند. شناخت تأثیرات این نوع مداخلات بالاخص روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در روابط بین فردی و نشانه‌های روان شناختی جمعیت سالمند برای متخصصان سلامت روان ضروری می‌نماید. بنابر اهمیت این موضوع، کتاب حاضر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سرمایه روانشناختی سالمندان خواهد بود.

منیره زارعی

روان‌شناس و مشاور مرکز سلامت روان خانواده

-
1. Stews
 2. Zyluska
 3. Waller
 4. Wall
 5. Chattersson, Hutchins