

Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP)



فاطمه نقی نسب اردهائی
دکترای تخصصی مشاوره

تمرین خودمراقبتی مایندفول

Mindfulness Based Childbirth and Parenting

در برنامه MBCP به افراد فرصت داده می شود تا مهارت هایی را که برای خودکنترلی و خودکفایت مندی به آن احتیاج دارند، توسعه دهند. افراد درمی یابند که می توانند خودتنظیمی هیجانی داشته باشند و بر منابع درونی خود مانند **تنفس** و **حس های بدنی** تکیه کنند.

ذهن آگاهی عبارت است از:

- نوعی شیوه خاص پرورش توجه برای توسعه آگاهی.
- نوعی توجه کردن به شیوه ای خاص، متمرکز بر هدف و بدون قضاوت

خاستگاه ذهن آگاهی در آموزه های مشرق زمین قرار دارد.

سخنان و آموزه ها درباره ذهن آگاهی در ارتباط با:

- آگاهی از تنفس
 - سبک های توجه
 - تقویت حواس پنجگانه
- می باشد.

آگاهی مفهومی کلیدی است و تمرین ذهن آگاهی یکی از راه های دستیابی به آگاهی است.

ماهیت این آموزه ها در چهار اصل خلاصه می شود:

1. زندگی با خود رنج به همراه دارد.
2. برای این رنج عللی وجود دارد.
3. می توان رنج را به پایان رساند.
4. راهی برای پایان دادن به رنج وجود دارد.

هدف از ذهن آگاهی کمرنگ کردن نقش منفی
قضاوت در زندگی و غلبه بر کارکردهای ناسازگارانه
از زبان است که معمولاً به صورت مکانیسم‌هایی
مانند **نگرانی** و **نشخوار فکری** تجربه می‌شوند.

هدف درمان های مبتنی بر حضور ذهن فعال کردن بهینه کارکردهای هر دو نیمکره و ایجاد سازگاری است:

1. خارج کردن فرد از ذهنیت های **قضاوتگرانه**، که بیشتر تحت کنترل نیمکره چپ هستند.
2. ایجاد و تجربه ذهنیت های **توصیفی** که از ویژگی های نیمکره راست به حساب می آید.

مکانیسم های اثرگذاری ذهن آگاهی

1. تمرکز توجه بر هدف و متمرکز بر زمان حال
2. توجه کردن به شیوه غیرقضاوتی
3. توسعه آگاهی فراشناختی
4. کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده آل
5. پذیرش

یافته های پژوهشی

تمرینات مایندفولنس

- باعث افزایش

هیجانات مثبت، احساس شادکامی، صمیمیت، شفقت، همدلی و بهبود رابطه زوجی تمرکز و آگاهی بی قضاوتی می شود.

- باعث کاهش

هیجانات منفی، ترس، درد، خلق افسرده و اضطراب زایمان می شود.

ابعاد توجه:

- درونی - بیرونی
- باریک - گسترده

سبک های توجه:

1. درونی باریک
2. درونی گسترده
3. بیرونی باریک
4. بیرونی گسترده

در هر موقعیتی یکی از این 4 سبک توجه مورد نیاز است. با آموزش کنترل توجه می توان به انعطاف پذیری دست یافت.

توسعه آگاهی فراشناختی:

به جای اینکه افکار ضرورتاً بازنمایی های
مستقیمی از واقعیت تعبیر شوند، به عنوان
رویدادهای ذهنی گذرا ادراک می شوند. این امر
موجب ایجاد مفهومی انعطاف پذیرانه تر از خود و
برقراری رابطه ای روان تر و سیال تر با محتوای
ذهنی می شود.

پذیرش:

یک فکر تنها یک فکر و یک احساس تنها یک احساس است نه چیزی کمتر نه بیشتر. چنین نگرشی نسبت به امور مانع از شکل گیری پردازش های ثانویه ای مانند نگرانی و نشخوار فکری می شود و افراد بدون اجتناب با افکار، احساسات یا حس های بدنی مواجه می شوند (توسعه خوگیری و خاموشی پاسخ های اجتنابی).

هدف از پذیرش این است که افراد دریابند که برخورد خود را با تجارب درون روانی خود باید تغییر دهند و برای شناخت خود باید از کارکردهای زبانی (قضاوت، امتزاج شناختی و اجتناب تجربه ای) کمتر استفاده کنند.

تکنیک های ذهن آگاهی

هدف اغلب تکنیک های ذهن آگاهی ایجاد ناهمجوشی شناختی است. یعنی فرد افکار آزار دهنده یا سایر تجارب درون روانی آزاردهنده را بدون قضاوت و اجتناب صرفاً به عنوان رویدادی ذهنی در هشیاری تجربه کند. و در نهایت درد هیجانی به رنج هیجانی تبدیل نشود.

تکنیک های ذهن آگاهی

- تمرین تنفس
- تمرکز بر یک شیء واحد
- تجربه درونی در مقابل تجربه بیرونی
- رد دادن افکار
- تکنیک اتوبان
- اتاق سفید دو در
- ساحل دریا
- واریسی بدن (بادی اسکن)
- تنفس توأم با توجه
- شناسایی قضاوت های منفی
- غنابخشی به زندگی
- انجام کارهای روزمره همراه با توجه آگاهانه

منابع

فن وریسویک، مایکل؛ بروئرسن، جنی؛ شورینک، گر (1394). توجه آگاهی و طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی). ترجمه: زیرک، حسین؛ حمیدپور، حسن. چاپ اول. انتشارات: ابن سینا.

کرین، ریکا. درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن. ترجمه: محمدخانی، پروانه؛ خانی پور، حمید؛ جعفری، فیروزه. چاپ پنجم (1393). انتشارات: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

محمدخانی، پروانه؛ خانی پور، حمید (1393). درمان های مبتنی بر حضور ذهن. چاپ دوم. انتشارات: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

