

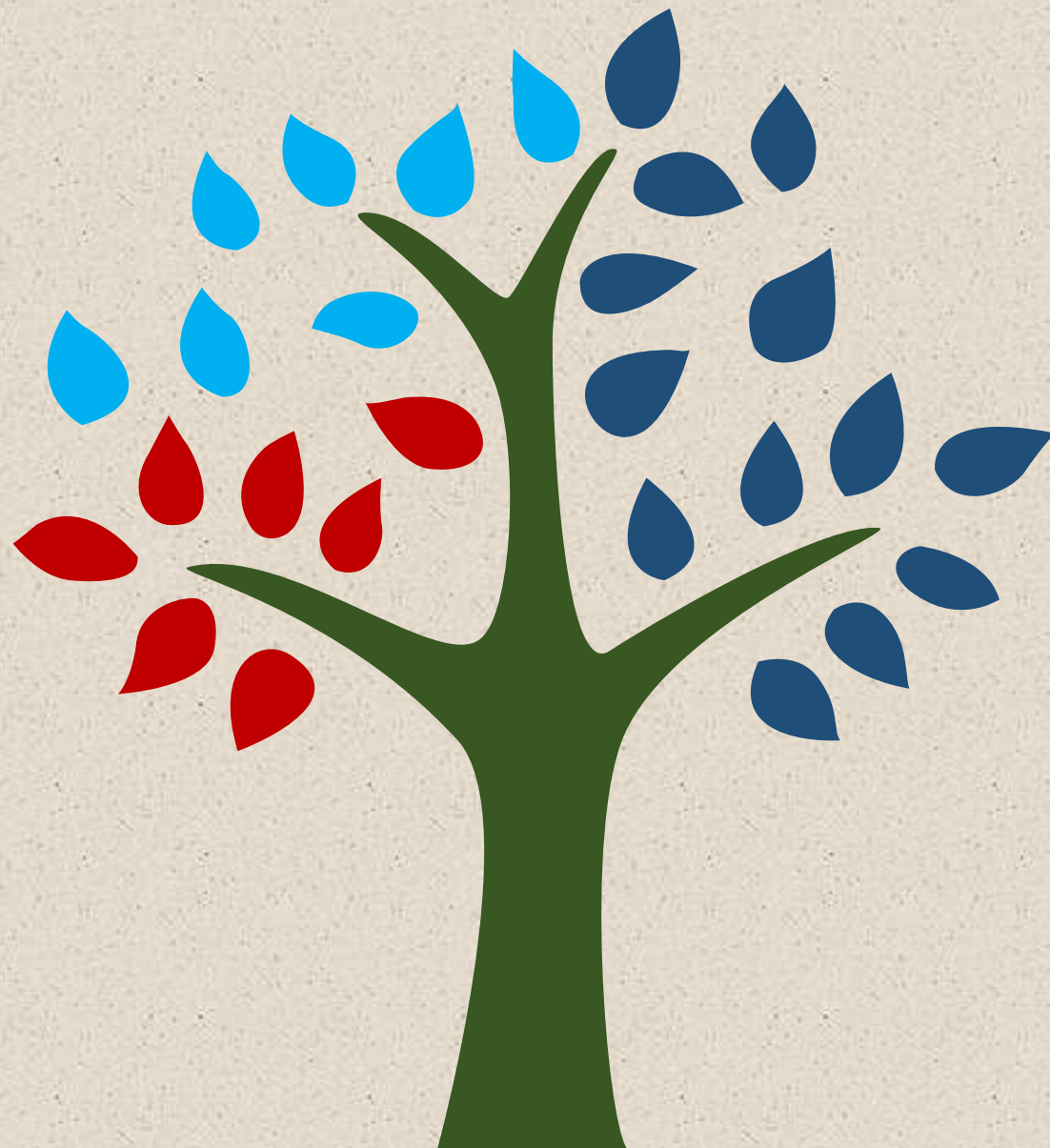
MAHAN BUSINESS SCHOOL



MAHAN BUSINESS SCHOOL

life Style

Insight



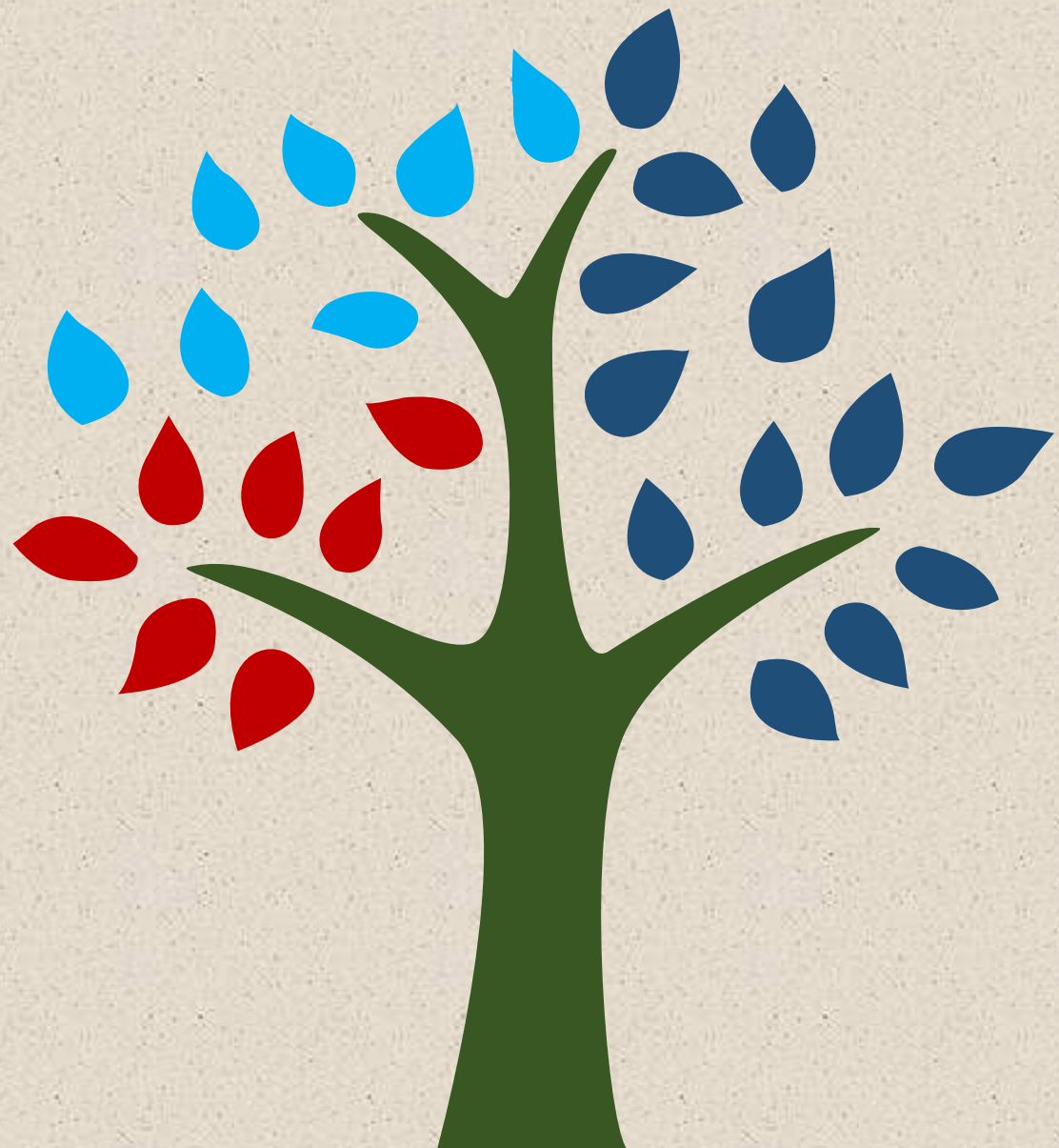
دکتر رکسانا کارخانه

روانشناس - مدرس

تابستان ۱۴۰۵

با هم آشنا شویم

تمرین: چرا ما اینجا هستیم؟



تمرین

۱ - «اگر همین لحظه، تمام نقش‌های اجتماعی، عنوان‌های شغلی و لیست کارهای امروزتان را از شما بگیرند، چه

چیزی باقی می‌ماند که شما را با اشتیاق یا کنجکاوی به این صندلی کشانده است؟»

۲ - لطفاً در یک کاغذ کوچک، به سه سوال خیلی کوتاه به صورت کلمه یا عبارت پاسخ دهید (بدون فکر طولانی):

▪ چرا امروز به این کارگاه آمدم؟

▪ اگر صادقانه نگاه کنم، چه خلأ یا نیازی در زندگی‌ام هست که می‌خواهم با این دوره پُر شود؟

▪ اگر امروز آخرین فرصت من برای تغییر بود، دوست داشتم چه تغییری در «بودن» من ایجاد شود؟



تغییر Change

«اولین قدم انعطاف پذیری روانشناختی است و انعطاف پذیری روانشناختی، حذف تجربه نیست؛

تماس آگاهانه با تجربه است.»



Mind

ذهن، دستگاه بسیار قدرتمند برای حل مسئله است

✓ بینش مبتنی بر کارکرد ذهن

✓ پردازش شونده (محتوا)

✓ پردازش کننده (فرایند)



مفهوم ذهن



ذهن یک چیز یا شیء نیست. ما از کلمه **ذهن** برای توصیف مجموعه ای پیچیده از **فرایندهای شناختی** در حال تعامل باهم استفاده می کنیم، این فرایندها شامل تحلیل، مقایسه، ارزیابی؛ برنامه ریزی، به یادآوردن، تجسم و نظیر اینها است؛ بنابراین وقتی از کلمه **ذهن** استفاده می کنیم از آن به عنوان استعاره های برای زبان آدمی استفاده نام برده ایم.



ذهن و زبان

زبان انسان سامانه ای پیچیده از نمادها شامل :

کلمات، تصاویر، صداها، حالت های چهره و ژست های بدنی.

انسان ها از زبان در دو دامنه آشکار و درونی استفاده می کنند:

1 - استفاده آشکار از زبان: شامل گفتگو، قیافه گرفتن، نوشتن، نقاشی کردن، مجسمه سازی یا حجاری، و هر فعالیت آشکار دیگر .

2 - استفاده درونی از زبان: شامل تفکر، تصور، خیال بافی، برنامه ریزی، تجسم،

نگرانی و نظیر این ها.



ذهن: شمشیری دولبه

ما اغلب می گوییم که
ذهن شما دوست یا دشمن شما نیست.

تمرین

نام تمرین : «قلمروهایِ دوگانه»

هدف: تفکیکِ بی‌قضاوتِ رویدادهایِ فیزیکی از روایت‌هایِ ذهنی.

منطقه ۱: «اتاقِ واقعیت» The Reality Room

منطقه ۲: «سینمایِ ذهن» The Mind Cinema





آمیختگی شناختی fusion

- آمیختگی شناختی اصولاً به معنای آن است که افکار ما بر رفتارهایمان مسلط میشوند؛ چنان از افکار خود جدانشدنی هستیم و به آن ها جوش خورده ایم و در آن ها گرفتار شده ایم که حتی نمی دانیم داریم فکر می کنیم . بنابراین ما می توانیم افکار را با عنوان زورگو و ذهن را مثل یک دیکتاتور توصیف می کنی

- گسلش شناختی Defusion

- گسلش به معنای جدا شدن، سوا شدن یا فاصله گرفتن از افکار است: یعنی قدمی به عقب می گذاریم و آن ها را هما نگونه که هستند یعنی مشتی کلمات و تصاویر ببینیم.

همجوشی زدایی در برابر همجوشی

همجوشی زمانی اتفاق می افتد که افراد نمی توانند رویدادها را از توصیف آن رویدادها تفکیک کنند (از جمله، نمی توانند خودشان را از افکار و احساساتشان متمایز کنند)

همجوشی زدایی فرآیند تغییر رابطه فرد با افکار و احساساتش (محتوای تجربه) است.

✓ همجوشی با افکار مثبت و منفی

✓ همجوشی با گذشته، آینده، خود

✓ همجوشی با قواعد، دلایل، قضاوتها

✓ تفکیک واقعیت عینی و واقعیت ذهنی (نقشه زمین نیست!)

✓ تبدیل رابطه ارباب-رعیت به مشاهده کننده-مشاهده شونده





در وضعیت آمیختگی، یک فکر این طور به نظر می رسد:

- یک حقیقت مطلق
- دستوری که بایستی اجرا شود یا قانونی که بایستی از آن پیروی کرد.
- تهدیدی که نیاز دارید از شر آن به زودی زود خلاص شوید.
- چیزی بسیار مهم که همه توجه شما را می طلبد.
- چیزی که نمی توانید از دستش خلاص شوید

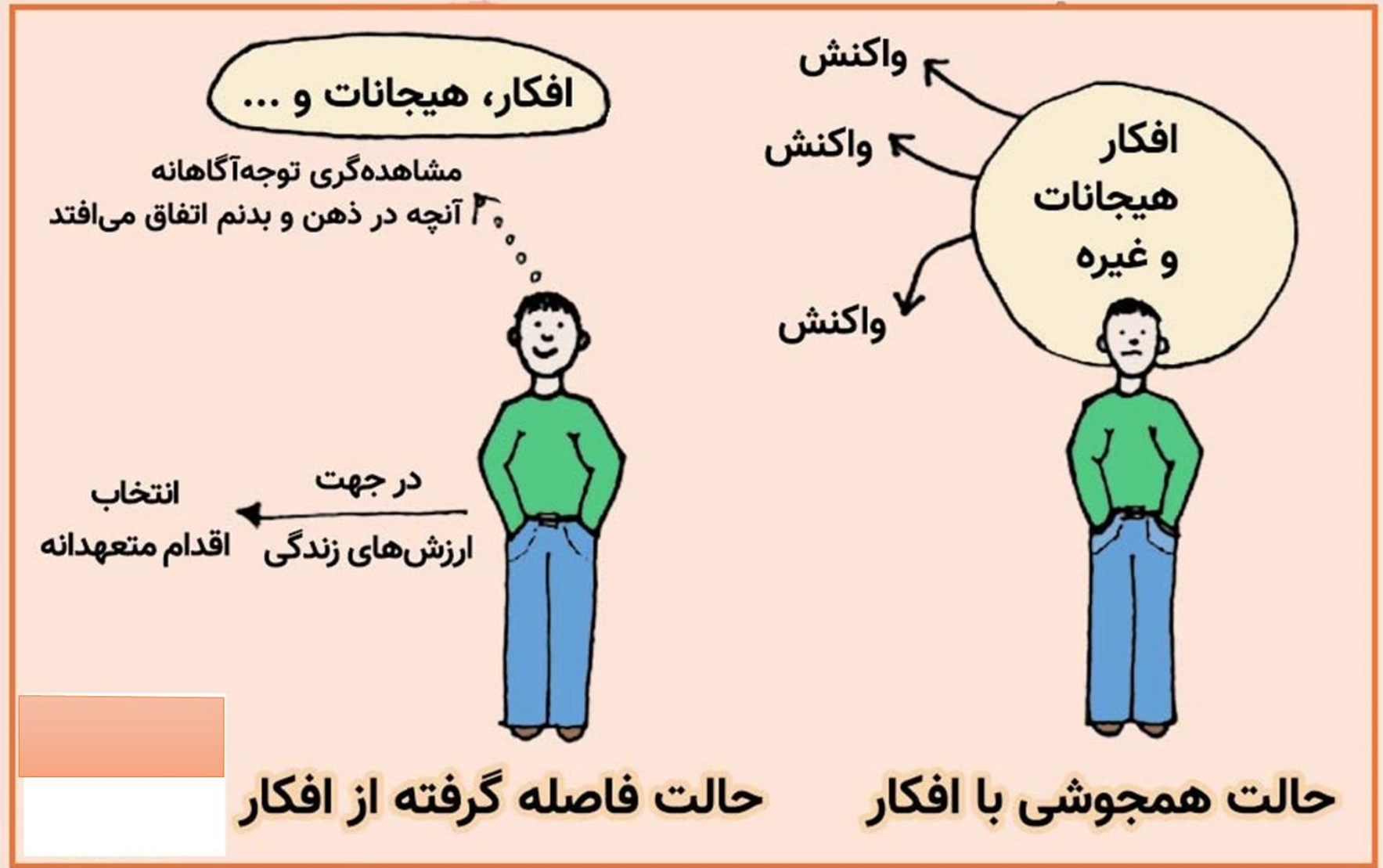




در وضعیت گسلش ما یک فکر این گونه می بینیم:

- ✓ یک را فکر همان طوری که هست می بینیم یعنی چیزی نه بیشتر و نه کمتر از یک مشت کلمات و تصاویر که درون سر ما هستند.
- ✓ ممکن است حقیقت داشته باشد ممکن است حقیقت نداشته باشد.
- ✓ مطمئناً دستوری نیست که شما مجبور به اطاعت از آن باشید یا قانونی نیست که مجبور به رعایت آن باشید.
- ✓ مطمئناً خطری نیست که شما را تهدید کند.
- ✓ ممکن است مهم باشد ممکن است نباشد. شما می توانید انتخاب کنید که چقدر به آن توجه نشان دهید.
- ✓ می تواند اجازه داشته باشد که بیاید و برود بدون اینکه مجبور باشید نگرش دارید یا از دستش خلاص بشوید.





هدف این نیست که ثابت کنیم فکر غلط است؛ هدف این است که اجازه ندهیم فکر، بدون انتخاب ما، فرمان رفتارمان را به دست بگیرد.»

همجوشی زدایی در برابر همجوشی

نشانه‌های همجوشی

بیان خودارزیابی‌ها به عنوان واقعیت نه بعنوان ارزیابی

اجتناب در نتیجه همجوشی با یک باور

چسبیدن به باورهای سفت و سخت درباره رفتار مردم و دنیا (باید و نباید، درست و غلط ...)

«زندگی ... است» (ناعادلانیه / عالی / سخت...) «آدمها ... هستند» (نامرد / سوءاستفاده‌گر ...)

توضیح و توجیه زیاد از حد: «آره، ولی ...»

چسبیدن به داستان‌های زندگی به شکلی نامنعطف

استفاده زیاد از «نمی‌دانم» در هنگام صحبت از ارزشها، اهداف و ...



تکنیکهای فرآیند همجوشی زدایی

- من این فکر را دارم که ...
- متوجه هستم که ایم فکر را دارم که ...
- افکار را به صورت آواز خواندن
- افکار را به صدای مسخره گفتن مثلاً شخصیت کارتین
- فکر به مثابه دستفروش سمج
- توجه به کارکرد: اگر به این فکر بچسبی چی میشه؟ تو رو کجا می بره؟



تماس با زمان حال

تماس با زمان حال به معنای تجربه کامل هشیارانه و آگاهانه است و نقطه مقابل آن گم شدن در افکار است.



توجه آگاهی چیست؟

❖ مشهورترین تعریف توجه آگاهی را جان کابات زین ارائه می دهد: توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در لحظه حال و بدون قضاوت.

❖ همه تعاریف توجه آگاهی در دو مولفه مشترک هستند: توجه کردن هدفمند و آگاهانه، پذیرش آنچه در زمان حال رخ می دهد.

تکنیهای تقویت فرآیند تماس با لحظه حال

• فرمول توجه آگاهی

توجه کردن به یک موضوع در لحظه حال بدون قضاوت

✓ توجه کن به X

✓ اجازه بده افکار بیایند و بروند

✓ اجازه بده احساسها بیایند و بروند

✓ هر وقت توجه از موضوع منحرف شد با مهربانی برگردان



تماس با لحظه در برابر تسلط گذشته/آینده

نشانه‌های تسلط گذشته/آینده

نگرانی و نشخوار فکری

مصرف مواد، خوابیدن و ... برای فرار از تجربه لحظه حال

لذت نبردن از لحظه حال (از دست دادن غنای تجربه)

توجیه رفتارها با چارچوب‌های زمانی، علّی، شرطی و ...

حواس‌پرتی و عدم تمرکز در جلسه

گفتار کلیشه‌ای (از نظر سرعت، ریتم، آهنگ، بلندی و محتوایی)

زبان بدن بازدارنده (دست به سینه نشستن، عدم برقراری تماس چشمی و ...)



پذیرش در برابر اجتناب

سوء تفاهم‌ها در خصوص پذیرش

○ پذیرش یعنی دوست داشتن و درست شمردن.

✓ پذیرش تصدیق تجربه است؛ چیزی که هست هست!

○ پذیرش به معنی انفعال است.

✓ پذیرش انتخابی فعالانه است.

○ پذیرش یعنی ناچاری، شکست و تسلیم.

✓ پذیرش یعنی اگر اجتناب کارآمد نیست، به خود اجازه آزمودن راه‌های دیگر را می‌دهیم.

○ پذیرش به معنی «حال خوب» است.

✓ پذیرش یعنی فضا دادن به احساسات و هیجانات، حتی آن زمان که «حال خوبی» نداریم.



پذیرش در برابر اجتناب

نشانه‌های اجتناب

بیان هدف‌های آشکارا هیجانی

تلاش زیاد برای تغییر تجربیات (جنگیدن با تجربیات دشوار یا تحمل آنها در قالب تسلیم و انفعال)

عوض کردن موضوع بحث، سکوت زیاد، خیره شدن ...

کم‌اهمیت جلوه دادن یا توجیه عقلانی رویدادهای دشوار

تلاش برای کسب توجه، تأیید، اطمینان، ترحم و ...

دلیل تراشی (ارائه احساسات و افکار به عنوان دلیل رفتار)

استفاده زیاد از «اما» و «ولی»

استفاده زیاد از «نمی‌دانم» در پاسخ به سؤالات هیجانی





چه چیزهایی را باید بپذیرم

- احساسات و هیجانها
- پذیرش امیال و هوسها
- درد هنجانی
- خاطرات
- افکار
- حسهای بدنی



تمایل Willing

- نگه داشتن دردها، همان گونه که گلی را در دستان خود نگه می دارید.
- در آغوش گرفتن دردها، همان گونه که کودک گریانی را در آغوش می گیرید.
- نشستن در کنار دردها، همان گونه که در کنار شخصی که یک بیماری جدی دارد می نشینید.
- نگرستن به دردها، همان گونه که به یک نقاشی شگفت آور نگاه می کنید.
- قدم زدن با دردها، مثل زمانی که کودک گریانی را راه می برید.
- محترم شمردن دردها، همان گونه که با گوش دادن به صحبت های دوستان به او احترام می گذارید.
- به درون کشیدن دردها، آن چنان که نفسی عمیق می کشید.

تکنیک‌های تقویت فرآیند پذیرش

- مشاهده کردن: مکان، اندازه، مرزها، دما، ارتعاش، حرکت و

- نفس کشیدن درون احساس

- جا باز کردن، فضا دادن

- اجازه دادن، ماندن با احساس

- فیزیکی کردن: اگر جسم بود، چه رنگ، شکل، اندازه، وزن، حجم، دما و ... داشت؟

- گسترش آگاهی



تکنیکهای همجوشی زدایی

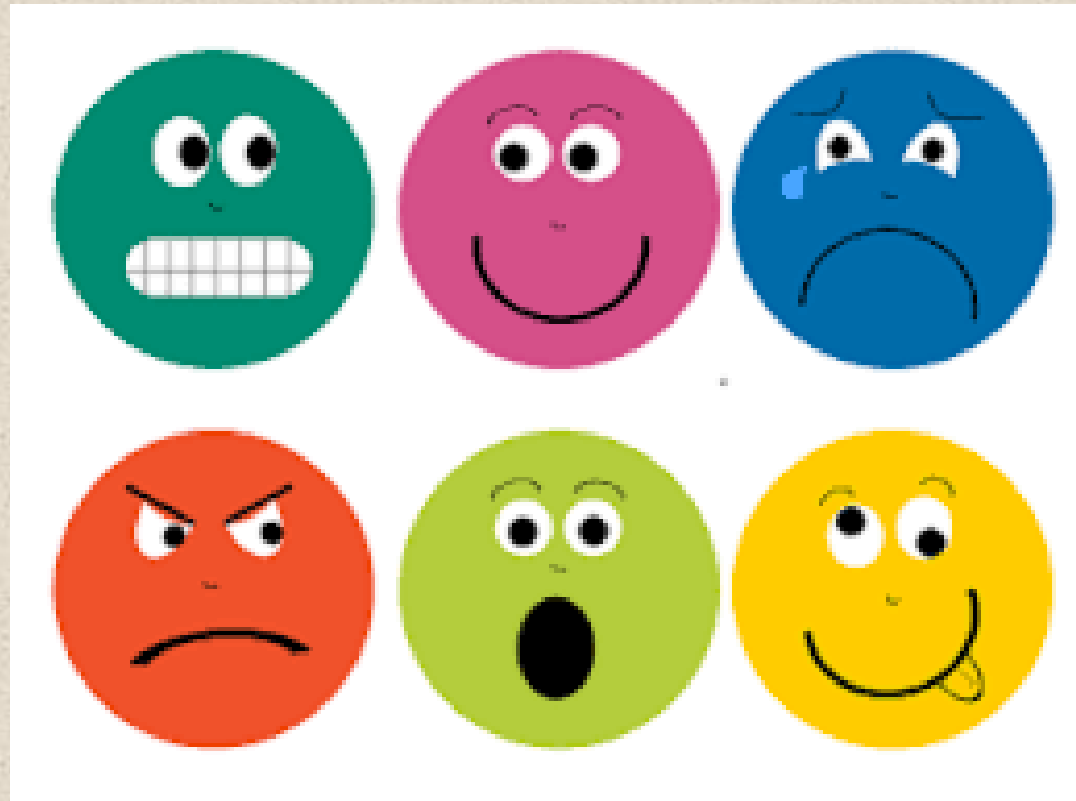
- برگهای روی رودخانه
- تماشای افکاری که می آیند و می گذرند مانند ابرها در آسمان، ماشینها در خیابان، زیرنویس تلویزیون و
- ذهن به مثابه روای داستان و افکار به مثابه داستانها
- ذهن به مثابه رادیو
- استفاده از دستها برای نشان دادن و راجی ذهن
- دستها به مثابه افکار





آگاهی هیجانی ماندن با هیجان







۲۰ آذر ۱۴۰۱

چرخه آگاهی
تمرین حضور در اینجا و اکنون



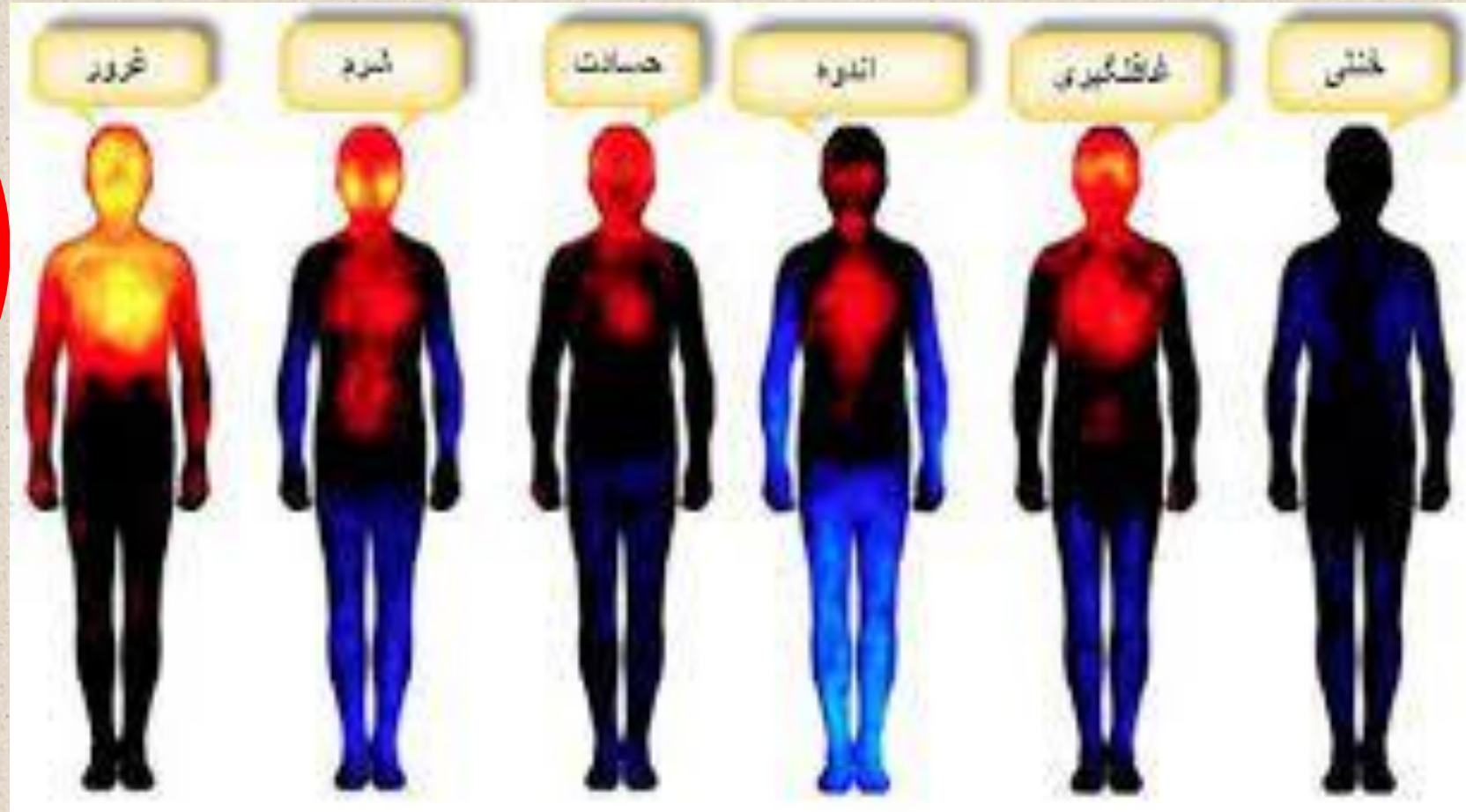
هیجانات روی افکار ما تاثیر می گذارند و از این طریق رفتار ما را شکل می دهند و به این ترتیب به تجربیات زندگی ما جهت می دهند.

۲۰ آذر ۱۴۰۱

چرا هیجانات
مهم هستند؟

هیجانات از جنس اطلاعات هستند و هر یک پیامی برای ما دارند.

Emotions









مهارتی به نام توجه آگاهی Mindfulness



Mind full, or mindful?

بی توجهی و عدم درگیری با لحظات زندگی

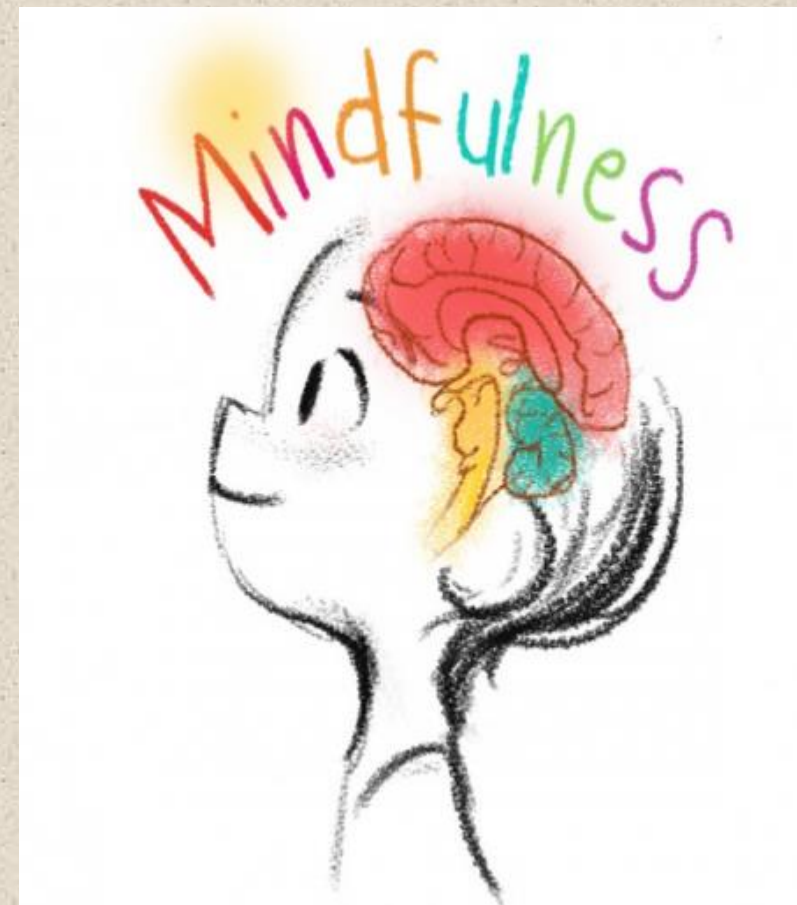
زندگی از پشت نقاط ترجیحات



- 1- بی انگیزه و کسل می شویم و به ذهن می رویم تا چیز جالبتری بیابیم
- 2- به یک چیز خوشایند می چسبیم سعی می کنیم جلوی تمام شدنش را با ذهن بگیریم
- 3- سعی می کنیم خودمان را از شر چیزی ناخوشایند خلاص کنیم و از آگاهی مان خارج می شویم و به ذهن می رویم

اگر سالک ذهنش را به روشنی بشناسد، با تلاشی اندک به
نتایج بزرگی خواهد رسید اما اگر ذهنش را نشناسد،
تلاشهایش به هدر می رود.
استاد تیونگ چیو

اگر می خواهید ذهنتان را بشناسید فقط یک راه وجود دارد
همه چیزش را مشاهده کنید و تشخیص دهید
تیک نات هان



فرصت تمرین توجه آگاهی



غذا خوردن

آماده کردن و نوشیدن یک فنجان چای

دوش گرفتن

مسواک زدن

شانه کردن موها

شستشو

تمیز کردن میز

قدم زدن صبحگاهی

رانندگی

بالا و پایین رفتن از پله ها

موسیقی گوش کردن

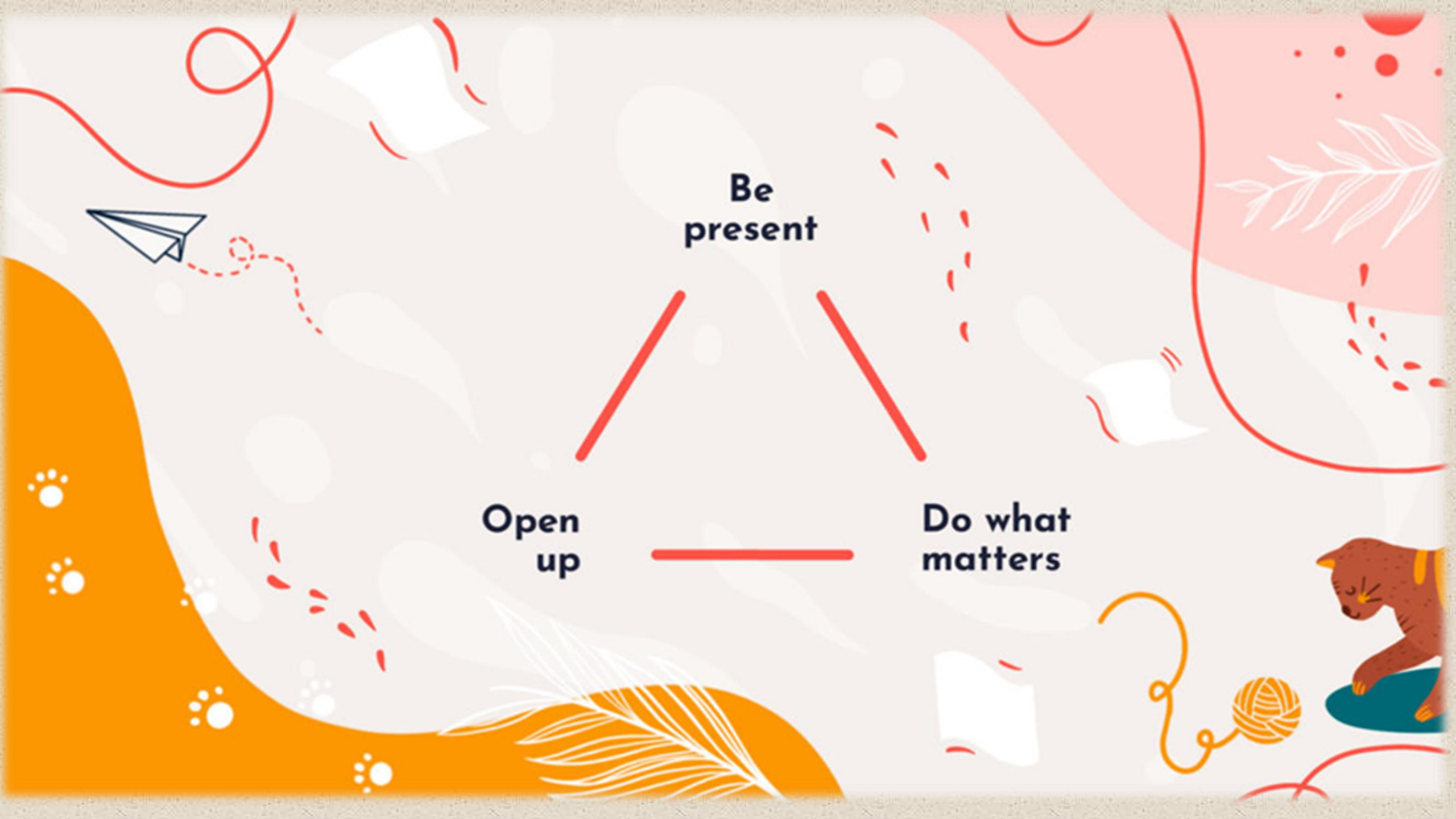
احوالپرسی با اعضای خانواده وقتی وارد خانه می شوید

امضا کردن

**Be
present**

**Open
up**

**Do what
matters**



انواع خود (self)



- 1- خود مفهوم پردازی شده conceptualized self
- 2- خود به عنوان فرایند self-as-process
- 3- خود به عنوان بافتار self-as-context



خود مفهوم

پردازش شده :

- ✓ آشنا ترین نوع از نگاه به خود, اغلب وقتی به خود شناسی و خود آگاهی اشاره میشود .
- ✓ نمودی از یک وضعیت خاص , یک برجسب.
- ✓ نوعی ازدانش و اطلاعات , میزان شناختی از خودم که چطور صفاتی دارم. (من همینم)
- ✓ ریشه این خود در وضعیت حل مسئله ذهنی است. ماشین حل مسئله ذهن این را یک مسأله میبند .
- ✓ (دفاع کردن)
- ✓ با ایده تکراری آشنا در مورد خود (چه مثبت و چه منفی) مثل یک حقیقت محض برخورد میکنیم.
- ✓ برجسب ها بما دیکته میکنند که , توانایی های ما چقدر است .
- ✓ ایجاد یک حس محدود شده از خود و محصور شدن در آن.
- ✓ همجوشی با آن موجب تحریف یا تفسیر مجدد وقایع بی ضرر و خنثی بر اساس آن میشود.
- ✓ موضوع مهمی نبود..... من ناراحت شدم چون من آدم حساسی هستم , به من زود بر میخورد.



خود به عنوان فرایند :

- ✓ یک خود در حال تغییر مداوم.
- ✓ الان کی هستید , چه احساسات , حس ها و افکاری دارید.
- ✓ چرا اینجا هستید ؟
- (همه اجزا وجود شما در راستای این چرایی الان کار میکند)





خود به عنوان بافتار (خود مشاهده گر):

✓ من - اینجا - حالا

✓ من - آنجا - آنوقت

✓ من که ثابت و ناظر است

✓ نوعی آگاهی است , نه چیزی شی مانند که ثابت باشد.

✓ جایگاهی که از آنجا فعالیتهای کلامی (دنیای مجازی خودساخته) مشاهده میشوند .

✓ تماس با حسی از تمامیت شخصی , برتری و تفوق , حضور و ارتباط درونی است .





اهمیت

پرورش مهارت آگاهی

از خود

مشاهده گری

- ✓ احساسی برتر، ثابت و غیر قابل تغییر از خود (تویی که از زمان تولد تا حالا همان بوده ای) که توسط محتوی افکار و هیجانات تهدید نمیشود. آنها را مشاهده میکند همانطور که در همین لحظه هستند، قضاوت نمیکند و قضاوت نمیشود.
- ✓ توانایی نگاه به تجربیات از جایگاهی امن.
- ✓ پرورش حسی درباره خود که فراتر از محتوی کلامی و همچنین مکان و زمان است.
- ✓ هدف تغییر داستان و ایجاد هویتی جدید نیست، رها شدن از چسبیدن به محتوی داستان است.

