



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



عنوان برنامه آموزشی: کاهش استرس مبتنی بر تفحص خویش

کد طرح: ۴۰۱۰۰۰۷۹۹

ارائه دهندگان: خانم سکینه میری، خانم دکتر جمیله فرخزادیان، خانم دکتر محیا ترکمان، خانم محبوبه جمالی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

• مقدمه:

کاهش استرس مبتنی بر تفحص خویش¹ یک روش مراقبه و مبتنی بر ذهن آگاهی است که توسط Byron Katie در سال ۱۹۸۶ ارائه شده است. هدف آن شناسایی تفکراتی است که باعث ایجاد استرس و رنج به روش منظم و جامعی می شود و از طریق یکسری سوالات آن ها را "مورد بررسی" قرار می دهد. این تکنیک به هیچ گونه آماده سازی فکری، مذهبی یا معنوی احتیاج ندارد، بلکه به اراده ای برای تعمیق و رسیدن به خودآگاهی نیاز دارد. IBSR یک رویکرد نسبتاً جدید همراه با عناصر رویکردهای رفتاری شناختی است که نتایج درمانی امیدوارکننده ای را نشان می دهد. این روش در سال ۱۹۸۶ توسط یک زن آمریکایی به نام Byron Katie کشف شد. Katie پس از سال ها رنج از طیف وسیعی از مسائل از جمله افسردگی و اعتیاد به الکل، درک عمیقی داشت: او فهمید افکار او نبود که باعث استرس شدند بلکه هم ذات پنداری با افکار استرس زا باعث رنج او شد.

IBSR که "کار" نیز نامیده می شود، شامل شناسایی و بررسی افکار استرس زا است که باعث استرس و رنج می شوند. IBSR همان فرض اساسی شناختی کلاسیک را دارد. رفتار درمانی، یعنی اینکه باورهای ناکارآمد عامل اصلی پریشانی هستند. با این حال، فرآیند بازسازی شناختی درگیر در IBSR با آگاهی و تفحص خویش به جای استدلال و مانند رفتار درمانی شناختی مورد توجه قرار می گیرد. علاوه بر این بر خلاف رفتار درمانی شناختی، IBSR رایگان است و می توان آن را به تنهایی یا با دیگران تمرین کرد و نیازی به تسهیل کننده آموزش دیده ندارد. IBSR توسط بسیاری از افراد در سراسر جهان انجام شده است و کارایی آن در مقیاس های مختلف روانشناختی از جمله فیزیکی، اجتماعی، عاطفی و عملکردی نشان داده شده است.

¹ Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

در همسویی با شیوه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، IBSR به دنبال کنترل یا اصلاح افکار نیست، بلکه افکار مورد استقبال و درک قرار می‌گیرند. آن‌ها به عنوان "بازدید کنندگان" در نظر گرفته می‌شوند که می‌آیند و سپس آن‌ها را ترک می‌کنند. به گفته Katie (۲۰۰۲)، افراد مسئول افکار خود نیستند. زمانی که فرد با یک فکر استرس‌زا هم‌ذات‌پنداری می‌کند رنج می‌برد. ساختار اساسی این تکنیک توانایی شناسایی افکاری است که باعث استرس و رنج می‌شوند و به روشی سیستماتیک، جامع و به طور مدیته‌شنی این افکار را با یک سری سؤالات و چرخش‌هایی که شرکت‌کننده را قادر می‌سازد، تفسیر متفاوتی را تجربه کند. گزارش شده است که IBSR برای رسیدگی به طیف گسترده‌ای از مسائل از جمله: غم و اندوه، از دست دادن، استرس، آزار جنسی و روانی، اعتیاد، استرس ناشی از کار و مشکلات اجتماعی کاربرد دارد.

قسمت اول این روش شناسایی افکار استرس‌زا به صورت سیستماتیک و جامع و نوشتن افکار در مورد موقعیت‌های مختلفی است که به عنوان استرس‌زا درک می‌شوند. بخش دوم، بررسی مراقبه‌ای افکار استرس‌زا است که توسط یک سلسله چهار سوال و وارونه‌سازی انجام می‌شود، که به شرکت‌کننده امکان می‌دهد تفسیر متفاوتی از واقعیت درک شده را تجربه کند. این تکنیک شامل "تفکر مشورتی" است، که هنگامی رخ می‌دهد که فرد آگاهانه و عمدتاً به چیزی فکر می‌کند، و "شاهد آگاهی"، هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص آنچه را در آگاهی خود به وجود می‌آورد بدون تلاش برای کنترل یا فکر کردن در مورد آن مشاهده می‌کند. مانند سایر درمان‌های روان‌شناسی، تکنیک IBSR فرض می‌کند که احساسات (مانند غم، عصبانیت و درد) ناشی از یک فکر استرس‌زا بوجود می‌آیند، که منجر به رفتار می‌شود. این بدان معناست که فکر مقدم بر احساسات و رفتار است و باید به عنوان علت اصلی استرس و رنج بر آن تمرکز شود. با این حال، بر خلاف بازسازی شناختی که فرد را به استفاده از تفکر مشورتی برای پاسخ دادن به سؤالات ترغیب می‌کند، IBSR از آن فقط برای پرسیدن سؤالات استفاده



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

می کند و به شاهد آگاهی متکی است تا بتواند به آنچه که به طور طبیعی از درون به وجود می آید، پاسخ دهد. IBSR در حال حاضر طرفداران نسبتاً زیادی هم در بین متخصصان بهداشت روان و هم در بین افراد عادی دارد. علاوه بر این، مزایای خاصی از رویکردهای خودراهر وجود دارد، از جمله مقرون به صرفه بودن، سهولت در دسترس بودن و پتانسیل دسترسی به طیف وسیعی از افراد می باشد.

به طور کلی، تحقیق در مورد IBSR در مرحله آغازین است. چندین مطالعه تغییرات مثبتی را در طیف وسیعی از متغیرهای روان شناختی و فیزیولوژیکی گزارش کردند، اما بیشتر این مطالعات از طرح های تحقیقاتی نسبتاً ضعیفی استفاده کردند. نتیجه گیری هایی را که می توان در مورد اثربخشی این مداخله انجام داد محدود است. همچنین سؤالاتی در مورد امکان سنجی درمان و مقرون به صرفه بودن IBSR وجود دارد. بنابراین، تحقیقات برای بررسی اثربخشی IBSR در زمینه های مختلف ضروری است.

• شرح جلسات مداخله:

جلسات در محیطی آرام و با شرایط مناسب برگزار شد. فرم های ۱. برگه راهنمای انجام «کار» ۲. کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" ۳. "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" جهت انجام بهتر مداخله از سایت www.thework.com در اختیار شرکت کنندگان قرار داده شد. در هر جلسه بازخوردی از شرکت کنندگان در مورد تأثیر تمرین های جلسات قبل پرسیده شد.

جلسه اول: معارفه و آشنایی با مدرس، شرکت کنندگان و دوره کاهش استرس مبتنی بر تفحص خویش انجام شد. مقدمه ای از استرس، دلایل شناختی آن و اهمیت مدیریت استرس توسط فرد آموزش دهنده بیان شد. به شرکت کنندگان در مورد منشأ رنج و چگونگی به وجود آمدن آن توضیح داده شد. فواید رهایی از باورهایی که



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

باعث درد و رنج می شود بیان شد. کتاب "آن چه هست را دوست بداریم" نوشته Byron Katie توسط فرد آموزش دهنده به صورت اجمالی معرفی شد.

Byron Katie در دهه سوم زندگی اش بسیار افسرده بود، و بیماری افسردگی او در طول ده سال بیش از پیش شدت گرفته بود به طوری که او در دو سال آخر قادر به ترک خانه و رخت خوابش نبود، تا این که یک روز صبح در ناامیدی تمام به شناختی دست یافت که زندگی او را به کلی دگرگون کرد. Katie فهمید که هر گاه به درستی فکری معتقد هست، دچار رنجش می شود، و هر گاه که آن فکر را باور ندارد، رنجشی هم در کار نیست.

علت بیماری او دنیای اطرافش نبود، بلکه برعکس، اعتقادهای فکری خود او درباره دنیای اطرافش بود. او در یک جرعه ذهنی متوجه می شود که ما برای رسیدن به خوشبختی در جهت اشتباهی حرکت می کنیم. بجای تلاش برای تغییر ناموفق جهان، آن طور که فکر می کنیم و می خواهیم، می توانیم این فکرها را مورد بازبینی قرار دهیم. هر گاه ما با واقعیت، آن طور که هست روبرو شویم، احساس غیرقابل تصویری از رهایی و شادی را تجربه خواهیم کرد.

به دنبال این شناخت، زنی که در بستر بیماری افتاده و با خطر خودکشی همراه بود، ناگهان پر از عشق و مهر به هر آنچه زندگی با خود می آورد، می شود.

واقعیت آن چیزی است که هست و با خواست ما تغییر نمی پذیرد؛ بنابراین درگیری ما با واقعیت از آن جا آغاز می شود که می خواهیم آن را مطابق با تصور خود تغییر دهیم؛ آن چه یک بار رخ داده دیگر قابل برگشت و تغییر و اصلاح نیست. پس چاره چیست؟ آیا می توان واقعیت را پذیرفت بی آنکه با آن موافق یا مخالف باشیم و موجودیت آن را بدون هرگونه نظر و فرضیه و برداشتی بپذیریم؟ در این حالت چه اتفاقی در ذهن ما می افتد؟ آیا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

ذهن چاره‌ای جز سکوت و خاموشی دارد؟ بدیهی است که خیر. در کتاب حاضر، ذهن بدون توهم مورد نظر است تا شناخت واقعیت میسر گردد.

واقعیت در زمان حال واقعیت دارد، نمی‌توان برای روبرو شدن با آن و شناخت واقعی آن به تجربه واقعیت در زمان گذشته مراجعه کرد؛ کاری که در مسائل ذهنی بسیار معمول است. در این جا حضور زنده ذهن بدون برگشت به گذشته مورد نظر است، چرا که واقعیت زنده و پویا را نمی‌توان در حافظه گرفتار کرد و با یادآوری آنچه گذشته، رویکردی واقعی به زندگی پیش رو داشت. زندگی جریانی دائمی است. پس نمی‌توان با عکس‌برداری از لحظه‌ها و ضبط آن‌ها در آلبوم حافظه به واقعیت آن پی برد.

بنابراین در دم زیستن، نیروی زیاد و ذهن حساس و زنده‌ای را فارغ از لنگرهای حافظه خواستار است تا با واقعیت همراه شود و زندگی کند بنابراین چنین ذهنی باید آزاد باشد، پدیده‌ها را آن گونه که هستند ببیند و با شناسایی لحظه به لحظه به کشف حقیقت دست یابد. از نظر نویسنده کتاب، اغلب کسانی که «کار» را تجربه نکرده‌اند، فکر می‌کنند این روش چنان ساده است که نمی‌تواند کارگر باشد؛ اما درست به دلیل همین ساده بودنش است که تأثیرگذار است.

استرس ناشی از هویت فکری یا اندیشه غیرواقعی سبب رنج و خشم می‌شود. کلمه "استرس" که توسط Byron Katie در انتشارات، مطالب و رویدادهای عمومی استفاده می‌شود، نه تنها فشار روحی و جسمی فرد را در پاسخ به خواسته‌های داخلی یا خارجی بیش از حد و مداوم پوشش می‌دهد؛ که اغلب همراه با عدم توانایی در کنار آمدن و بازگرداندن تعادل است. استرس سبب انبوهی از احساسات منفی از جمله اضطراب، عصبانیت، کینه، ترس، غم، حسادت، ناامیدی و غیره می‌شود. افراد مسئول افکار خود نیستند. زمانی که فرد با یک فکر استرس‌زا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

هم‌ذات‌پنداری می‌کند رنج می‌برد. ساختار اساسی این تکنیک توانایی شناسایی افکاری است که باعث استرس و رنج می‌شوند و به روشی سیستماتیک، جامع و به‌طور مدیته‌شنی این افکار را با یک سری سؤالات و چرخش‌هایی که شرکت‌کننده را قادر می‌سازد، تفسیر متفاوتی را تجربه کند. گزارش شده است که IBSR برای رسیدگی به طیف گسترده‌ای از مسائل از جمله: غم و اندوه، از دست دادن، استرس، آزار جنسی و روانی، اعتیاد، استرس ناشی از کار و مشکلات اجتماعی کاربرد دارد.

جلسه دوم: در مورد مطالب جلسه قبل یادآوری مختصری انجام شد. بیان روش مداخله و فواید استفاده از روش IBSR در مواردی چون: بیماری‌های سخت، استرس و مسائل کاری و اجتماعی. جهت راهنمایی بیشتر افراد ویدئوی انجام IBSR برای شرکت‌کنندگان پخش شد. برگه راهنمای انجام «کار» در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد.

طریقه استفاده برگه راهنمای انجام «کار»: هر کدام از گفته‌های خود را با استفاده از «چهار پرسش» و برگردان، مورد بررسی قرار دهید. از جملاتی که با «اما»، «زیرا» یا «و» شروع می‌شوند، استفاده نکنید. در هر نوبت، فقط یک قضاوت منفی را با کمک فرآیند «کار» مورد بررسی قرار دهید. اغلب اوقات، چندین قضاوت منفی در مورد یک شخص خواهید داشت. هر قضاوت را جداگانه مورد بررسی قرار دهید. «کار» یک نوع مراقبه است. هدف «کار» رسیدن به آگاهی است، نه تلاش در عوض کردن فکرتان. اجازه دهید ذهن پرسش‌ها را بپرسد، و سپس مراقبه کنید. عجله نکنید، به درون خود روید و منتظر بمانید تا پاسخ‌های عمیق‌تر نمایان شوند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



راهنمای انجام «کار»

آیا واقعاً می‌خواهید حقیقت را بدانید؟ هر کدام از گفته‌های خود را با استفاده از «چهار پرسش» و برگردان که در زیر قید شده است، مورد بررسی قرار دهید. از جملاتی که با «اما»، «زیرا»، یا «و» شروع می‌شوند، استفاده نکنید. در هر نوبت، فقط یک قضاوت منفی را با کمک فرآیند «کار» مورد بررسی قرار دهید. اغلب اوقات، چندین قضاوت منفی در مورد یک شخص خواهید داشت. هر قضاوت را جداگانه مورد بررسی قرار دهید. «کار» یک نوع مراقبه است. هدف «کار» رسیدن به آگاهی است، نه تلاش در عوض کردن فکرتان. اجازه دهید ذهن پرسش‌ها را بپرسد، و سپس مراقبه کنید. عجله نکنید، به درون خود روید و منتظر بمانید تا پاسخ‌های عمیق‌تر نمایان شوند.

«چهار پرسش»

۱. آیا حقیقت دارد؟
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

نمونه‌ای از بکارگیری «چهار پرسش» برای بررسی گفته‌ی، «پال باید مرا درک کند».

۱. آیا حقیقت دارد؟ آیا حقیقت دارد که او باید شما را درک کند؟ آرام و بی‌حرکت بنشینید. برای پاسخ قلبی‌تان منتظر بمانید.
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟ نهائناً، آیا می‌توانید مطمئناً بدانید که او باید چه چیزی را درک کند یا نکند؟ آیا می‌توانید مطمئناً بدانید که درک چه چیزی به صلاح اوست؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی باور می‌کنید که «پال باید مرا درک کند» و او این کار را انجام نمی‌دهد، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما عصبانی، پریشان و کلافه می‌شوید؟ با پال چه رفتاری می‌کنید؟ آیا به او چشم غره می‌روید؟ آیا سعی می‌کنید او را به هر طریقی تغییر دهید؟ این واکنش‌ها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند؟ با خود چه رفتاری می‌کنید؟ آیا این فکر در زندگی شما ایجاد پریشانی می‌کند یا آرامش؟ همان‌طور که به پاسخ‌ها گوش می‌کنید، آرام و بی‌حرکت بنشینید.
۴. بدون آن فکر، چگونه کسی بودید؟ چشمان خود را ببندید. خود را در حضور پال تصور کنید. فقط برای لحظه‌ای، تجسم کنید بدون داشتن این فکر که «می‌خواهم مرا درک کند» به پال نگاه می‌کنید. چه چیزی می‌بینید؟ بدون آن فکر، زندگی شما چه شکلی پیدا می‌کرد؟

برگردان

سپس، گفته‌ی خود را برگردان کنید. برگردان‌ها فرصتی هستند برای این که عکس آن چیزی را تجربه کنید که تصور می‌کنید حقیقت دارد. امکان دارد که چندین برگردان بیابید.

برای مثال، «پال باید مرا درک کند» می‌تواند برگردان‌های زیر را داشته باشد:

- پال نباید مرا درک کند.
- من باید خود را درک کنم.
- من باید پال را درک کنم.

سعی کنید که همه برگردان‌ها را به طور کامل تجربه کنید. برای هر کدام حداقل سه نمونه مشخص و واقعی در زندگی‌تان بیابید که آن برگردان حقیقت داشته باشد. این عمل برای سرزنش کردن خود یا ایجاد احساس گناه نیست. بلکه برای یافتن راه‌هایی است که می‌تواند برای شما آرامش به ارمغان آورد.

برگردان گفته‌ی شماره‌ی ۶

برگردان گفته‌ی ۶، کمی متفاوت است:

«هرگز نمی‌خواهم جروبحثی را با پال تجربه کنم» به اشکال زیر برگردان می‌شود:
«حاضرم که دوباره جر و بحثی را با پال تجربه کنم» و
«مشتاقانه منتظرم که دوباره جر و بحثی را با پال تجربه کنم»

شماره‌ی ۶ در ارتباط با پذیرش همه‌ی افکار و تجربیات‌تان با آغوشی باز است زیرا نشان می‌دهد که در چه مواردی هنوز با واقعیت در ستیز هستید. اگر نسبت به فکری مقاومتی احساس می‌کنید، نشان‌دهنده‌ی آن است که «کار» شما تمام نشده است. زمانی که صادقانه مشتاق رویارویی دوباره با تجاربی هستید که ناراحت‌کننده بوده‌اند، دیگر در زندگی‌تان ترسی وجود نخواهد داشت. شما به همه چیز به عنوان هدیه‌ای می‌نگرید که می‌تواند برای‌تان خودآگاهی به همراه بیاورد.

برای اطلاعات بیشتر در ارتباط با چگونگی انجام «کار» یا چگونگی استفاده از خط امدادی رایگان «کار» به آدرس thework.com/farsi مراجعه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

در برگردان ارتباط با پذیرش همه افکار و تجربیات تان با آغوشی باز است زیرا نشان می‌دهد که در چه مواردی هنوز با واقعیت در ستیز هستید. اگر نسبت به فکری مقاومتی احساس می‌کنید، نشان‌دهنده آن است که «کار» شما تمام نشده است. زمانی که صادقانه مشتاق رویارویی دوباره با تجاربی هستید که ناراحت‌کننده بوده‌اند، دیگر در زندگی تان ترسی وجود نخواهد داشت. شما به همه چیز به عنوان هدیه‌ای می‌نگرید که می‌تواند برای تان خودآگاهی به همراه بیاورد.

یک نمونه از انجام IBSR توسط فرد آموزش‌دهنده به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. فصول ۱، ۲ و ۳ کتاب "آن چه هست را دوست بداریم" نوشته Byron Katie (صفحه ۱۳-۴۰) شامل موضوعات یک نمونه اجرای IBSR توسط Byron Katie و "چگونه این کتاب را مطالعه کنیم" توسط فرد آموزش‌دهنده به صورت اجمالی معرفی شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد در جلسه بعد فصول ۱، ۲ و ۳ را به صورت کامل مطالعه نمایند. هدف این کتاب خدمت به خوشبختی شماست. IBSR به هزاران نفر کمک کرده است و این کتاب به طور دقیقی به شما نشان خواهد داد که چطور چهار پرسش را در زندگی به کار ببرید. هر شخصی IBSR را به شیوه خودش می‌آموزد. برخی از طریق مشاهده تحول گفتگوها و برخی از طریق نوشتن و بررسی دقیق آنچه که باعث نگرانی آن‌ها شده می‌آموزند.

بخش اول افکار و اعتقادات استرس‌زا در یک روش سیستماتیک و جامع، شناسایی شدند و اجازه داده شد مشارکت‌کننده از لحاظ ذهنی با زمان و مکان واقعه استرس‌زا روبه‌رو شد و افکار پراسترس را بر روی کاغذ نوشته شد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

بخش دوم، بررسی مراقبه‌ای افکار استرس زا است که توسط یک سلسله چهار سوال و وارونه سازی انجام می‌شود، که به شرکت کننده امکان می‌دهد تفسیر متفاوتی از واقعیت درک شده را تجربه کند. این تکنیک شامل "تفکر مشورتی" است، که هنگامی رخ می‌دهد که فرد آگاهانه و عمدتاً به چیزی فکر می‌کند، و "شاهد آگاهی"، هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص آنچه را در آگاهی خود به وجود می‌آورد بدون تلاش برای کنترل یا فکر کردن در مورد آن مشاهده می‌کند. از میان فکرهاى نوشته شده، فکرهاى اصلی و پراسترس انتخاب شد و شرکت کنندگان فکرها را با ۴ سوال و تغییر جهت بررسی کردند. سپس شرکت کنندگان راهنمایی شدند تا پاسخ‌های واقعی به چهار سوال را، بدون هیچ دستورالعمل از پیش تعیین شده‌ای پیدا کنند.

پرسش های IBSR به شرح زیر است:

۱- آیا حقیقت دارد؟

۲- آیا شما کاملاً می‌دانید که این حقیقت دارد؟

۳- چگونه واکنش نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد زمانی که آن فکر را باور کنید؟

۴- شما بدون آن فکر چه کسی خواهید بود؟

سوالات ۱ و ۲ بدنبال پاسخ «بله» یا «خیر» هستند. اگر یک نمونه پاسخ «خیر» به سوال ۱ دهد، سپس

سوال ۳ پرسیده می‌شود. با این حال، اگر یک نمونه پاسخ «بله» به سوال ۱ دهد، پژوهشگر به سراغ پرسش ۲

می‌رود: «آیا شما کاملاً می‌دانید که این حقیقت دارد؟» مراجعه کننده می‌تواند در پاسخ به سوالات فوق، به تفکر



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

بیردازد. پس از پاسخ دادن به سوالات IBSR، فکر اصلی تغییر جهت داده می‌شود تا شرکت کننده یک تفسیر جدید از واقعیت را پیدا کند.

هدف از برگردان، تغییر جهت فکر اصلی می‌باشد تا شرکت کننده یک تفسیر جدید از واقعیت را پیدا کند. از شرکت کننده خواسته می‌شود جمله را طوری تغییر دهد که انگار درباره خودش می‌نویسد. از او خواسته می‌شود ۳ نمونه واقعی که در آن تغییر جهت فکر اصلی به همان اندازه درست است، پیدا کند (برای یک جمله مشخص، سه یا چهار جمله برعکس و یا بیشتر وجود دارد). جملات برعکس شده را با کمک چهارسوال IBSR مورد بازبینی قرار داده می‌شوند. همه ی پاسخ ها و بازبینی ها در وجود ما قرار دارند. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. بلید اجازه داد تا حقیقت از درون برخیزد و با سوال روبرو شود. هر نظر یا عقیده‌ای آن قدر مورد بازبینی قرار داده می‌شود تا برای ذهن کافی باشد که آن را به سطح خودآگاه آورده و این باور هم حل شود.

تغییر جهت‌ها فرصتی را فراهم می‌آورند تا دیدگاه‌هایی که قبلاً مورد توجه قرار نگرفته‌اند، تجربه شوند. با انجام این کار شرکت کننده می‌فهمد و تجربه می‌کند که نباید به صورت خودکار به افکار پراسترس اعتماد کند؛ اما می‌تواند تفسیرهای مختلفی از واقعیت را انتخاب کند و موقعیت‌هایی که به عنوان استرس زا در نظر گرفته می‌شوند، با آرامش ذهن تجربه شوند. به این ترتیب که با کشف دیدگاه‌های دیگر، فرد ممکن است کشف کند که چیزی که او از شخص دیگری نپسندیده است نیز درباره خود او صادق است. در نتیجه خود شخص متوجه راه حل‌هایی می‌شود که ساده و ریشه‌ای است. به شناخت ساختار فکر دست می‌یابد به صورتی که فرد علت و معلول‌های درونی خود را درک می‌کند؛ و به تدریج ذهن در اثر شناسایی به سکوت و آرامش دست می‌یابد؛ و فرد می‌تواند واقعیت‌ها را بدون مقاومت و جنگ درونی بپذیرد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

جلسه سوم: در مورد مطالب جلسه قبل یادآوری مختصری انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد آنچه از مطالعه قسمت تعیین شده کتاب متوجه شده‌اند را بیان کنند، سپس توضیحات تکمیلی توسط فرد آموزش دهنده داده شد. کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" در اختیار شرکت کنندگان قرار داده شد.

طریقه استفاده کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید": جاهای خالی در این کاربرگ را در مورد فردی (در قید حیات یا فوت شده) که او را صد در صد نبخشیده‌اید بنویسید. از جملات ساده و کوتاه استفاده کنید. خود را نهان سازی نکنید. سعی کنید به طور کامل عصبانیت یا درد را تجربه کنید، گویی آن واقعه در این لحظه در حال اتفاق افتادن است. از این فرصت برای ابراز کردن قضاوت‌های خود روی کاغذ استفاده کنید.

طریقه استفاده کاربرگ "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی": این کاربرگ با ذکر سوالات بیشتر و دقیق‌تر به بررسی افکار می‌پردازد و به فرد کمک می‌کند تا عمیق‌تر به درون خود تفحص کند. هنگامی که به پرسش‌ها پاسخ می‌دهید، چشمان خود را ببندید، آرام و بی‌حرکت بنشینید، و در حالی که مشغول مراقبه هستید، عمیق شوید. لحظه‌ای که شما پاسخ دادن به پرسش‌ها را متوقف می‌کنید، کارآیی «کار» نیز متوقف می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



کاربرگ دیگران را قضاوت کنید

دیگران را قضاوت کنید • قضاوت‌ها را بنویسید • «چهار پرسش» را بی‌سید • آن‌ها را برگردان کنید

جاهای خالی زیر را پر کنید. در مورد شخصی (در قید حیات یا مرده) بنویسید که هنوز او را صد در صد نبخشیده‌اید. از جملات کوتاه و ساده استفاده کنید. خود را سانسور نکنید - سعی کنید به طور کامل عصبانیت یا درد را تجربه کنید، گویی آن واقعه در این لحظه در حال اتفاق افتادن است. از این فرصت برای ابراز کردن قضاوت‌های خود روی کاغذ استفاده کنید.

۱. چه کسی شما را عصبانی، سردرگم، غمگین و دلسرد می‌کند و چرا؟ چه چیزی را در مورد او دوست ندارید؟
من از _____ (نام) _____ (احساس) _____ چون _____

(نمونه: من از پال عصبانی هستم چون به من گوش نمی‌دهد؛ قدر مرا نمی‌داند؛ با هر چه می‌گویم بحث می‌کند.)

۲. می‌خواهید خودش را چگونه تغییر دهد؟ می‌خواهید چه کار کند؟
می‌خواهم _____ (نام)

(نمونه: می‌خواهم پال متوجه شود در اشتباه است. می‌خواهم عذرخواهی کند.)

۳. چه کارهایی را باید یا نباید انجام دهد، چگونه باید باشد یا نباشد، چگونه فکر کند یا نکند، چه احساسی کند یا نکند؟ او را چه نصیحتی می‌توانید بکنید؟
_____ باید / نباید / نباید _____ (نام)

(نمونه: پال باید از خودش بهتر مراقبت کند. او نباید با من بحث کند.)

۴. برای این که خوشحال باشید، او لازم است چه کند؟
نیاز دارم _____ (نام)

(نمونه: نیاز دارم پال حرف‌هایم را بشنود و به من احترام بگذارد.)

۵. نظرتان در مورد او چیست؟ یک فهرست تهیه کنید.
_____ (نام)

(نمونه: پال بی‌انصاف، از خود واقعی، پرخاشگر، ناصواب، بی‌ادب و بی‌توجه است.)

۶. چه چیزی را دیگر نمی‌خواهید با این شخص تجربه کنید؟
دیگر هیچ گاه نمی‌خواهم _____

(نمونه: دیگر هیچ گاه نمی‌خواهم احساس کنم پال قدر مرا نمی‌داند؛ دیگر نمی‌خواهم ببینم که می‌کشد و دوباره به سلامتی خود آسیب می‌رساند.)

«چهار پرسش»

- آیا حقیقت دارد؟
- آیا واقعا مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
- وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
- بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

فکر را برگردان کنید (فکر اولیه: پال به من گوش نمی‌دهد.)

الف) مخالف (پال به من گوش می‌دهد.)

ب) به طرف خودتان (من به خودم گوش نمی‌دهم.)

ج) به طرف دیگری (من به پال گوش نمی‌دهم.)

و سه نمونه‌ی مشخص و واقعی پیدا کنید از این که چگونه هر یک از این برگردان‌ها در زندگی شما حقیقت دارند.

برای اطلاعات بیشتر در ارتباط با چگونگی انجام «کار» یا چگونگی استفاده از خط امدادی رایگان «کار» به آدرس www.thework.com/farsi مراجعه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



کاربرگ یک - باور - در - هر - نوبت

«کار» - یک مراقبه‌ی نوشتنی

در جاهای خالی زیر، در مورد شخصی (در قید حیات یا مرده) که هنوز صد درصد نبخشیده‌اید، یک تصور تنش‌زا بنویسید. (برای مثال 'او به من اهمیت نمی‌دهد' یا 'من آن کار را درست انجام ندادم'.) سپس، با استفاده از پرسش‌های زیر و برگردان‌ها، آن تصور را به صورت کتبی بررسی کنید. (در صورت نیاز، از کاغذ اضافی استفاده کنید.) هنگامی که به پرسش‌ها پاسخ می‌دهید، چشمان خود را ببندید، آرام و بی حرکت بنشینید، و در حالی که مشغول مراقبه هستید، عمیق شوید. لحظه‌ای که شما پاسخ‌دادن به پرسش‌ها را متوقف می‌کنید، کار آبی 'کار' نیز متوقف می‌شود.

باور:

۱. آیا حقیقت دارد؟ _____

- پاسخ فقط 'بلی' یا 'خیر' است.
- اگر پاسخ شما 'خیر' است، لطفاً به پرسش ۳ بروید.

۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟ _____

۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ _____

از هر کدام از پرسش‌های فرعی زیر، در صورت نیاز استفاده کنید.

- زمانی که فکر را باور دارید، چه احساسی می‌کنید (افسردگی، اضطراب، غیره)؟
- آن فکر، در زندگی شما ایجاد تنش می‌کند یا آرامش؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، چه تصاویری از زمان گذشته یا در مورد آینده در ذهن شما نقش می‌بندند؟
- عکس‌العمل‌های بدنی خود را که با داشتن آن فکر تجربه می‌کنید توضیح دهید.
- زمانی که آن فکر را باور دارید، با آن شخص یا دیگران چه رفتاری می‌کنید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، با خود چه رفتاری می‌کنید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، چه نوع اعتیادها و عاداتی در شما بروز می‌کنند؟ (الکل، کارت‌های اعتباری-خرید-، غذا، تلویزیون؟)
- این فکر را اولین بار در کجا و در چه سنی تجربه کردید؟
- زمانی که آن فکر را باور دارید، ذهناً وارد حیطه‌ی کار (زندگی) چه کسی می‌شوید؟
- با ادامه دادن آن فکر (باور)، چه چیزی نصیب‌تان می‌شود؟
- اگر آن فکر را باور نداشتید، می‌توسیدید چه اتفاقی بیفتد؟ (بعداً، فهرست ترس‌ها را مورد بررسی قرار دهید.)
- باورداشتن آن فکر، شما را از انجام چه کارهایی ناتوان می‌کند؟



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



کاربرگ یک - باور - در - هر - نوبت (ادامه)

باوری را که مورد بررسی قرار می دهید:

۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

پی گیری های اضافی:

چشمان خود را ببندید و توجه کنید، مراقبه کنید. بدون آن فکر، چگونه کسی هستید؟

فکر را برگردان کنید. (نمونه ی یک گفته: او به من صدمه زد.)

برگردان به مخالف. (او به من صدمه نداد.)

چگونه این برگردان به اندازه ی گفته ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «او به من صدمه نداد» یا «او به من کمک کرد»، دقیقاً او چگونه به شما صدمه زده است؟ چگونه به شما کمک کرده است؟ حداقل سه نمونه ی مشخص و واقعی بیاورید.)

برگردان به طرف خودتان. (من به خودم صدمه زدم.)

چگونه این برگردان به اندازه ی گفته ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «من به خودم صدمه زدم»، دقیقاً در این مورد چگونه به خود صدمه زده اید؟ در سایر موارد چطور؟) حداقل سه نمونه ی مشخص و واقعی بیاورید.

برگردان به طرف دیگری. (من به او صدمه زدم.)

چگونه این برگردان به اندازه ی گفته ی اولیه یا بیشتر از آن حقیقت دارد؟ (برای «من به او صدمه زدم»، دقیقاً در این مورد چگونه به او صدمه زده اید؟ در سایر موارد چطور؟) حداقل سه نمونه ی مشخص و واقعی بیاورید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

به صورت داوطلبانه از یک شرکت کننده خواسته شد که یک فکر استرس‌زا از کاربرد "دیگران را قضاوت کنید" خود انتخاب کند و با فرد آموزش دهنده با صدای رسا با ۴ سوال IBSR و بازبینی و برعکس سازی آن را بررسی کنند. سپس کاربرد "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" را بنویسد. پس از پایان بررسی از افراد خواسته شد سوال و نظرات خود را مطرح کنند.

مانند سایر درمان‌های روان‌شناسی، تکنیک IBSR فرض می‌کند که احساسات (مانند غم، عصبانیت و درد) ناشی از یک فکر استرس‌زا بوجود می‌آیند، که منجر به رفتار می‌شود. این بدان معناست که فکر مقدم بر احساسات و رفتار است و باید به عنوان علت اصلی استرس و رنج بر آن تمرکز شود. با این حال، بر خلاف بازسازی شناختی که فرد را به استفاده از تفکر مشورتی برای پاسخ دادن به سوالات ترغیب می‌کند، IBSR از آن فقط برای پرسیدن سوالات استفاده می‌کند و به شاهد آگاهی متکی است تا بتواند به آنچه که به طور طبیعی از درون به وجود می‌آید، پاسخ دهد.

فصول ۴، ۵ و ۶ کتاب "آن چه هست را دوست بداریم" نوشته Byron Katie (صفحه ۴۱-۵۶) با عناوین "برخی از اصول اساسی" (توضیحات پیرامون دنیای درون و تفحص خویش)، "فکرهای مان را دریابیم" (توضیحات پیرامون شناسایی و بازبینی افکار و فکر عامل اصلی رنجش انسان) و "راه‌حل بزرگ" (توضیحات پیرامون نوشتن افکار) توسط فرد آموزش دهنده به صورت اجمالی معرفی شد و از شرکت کنندگان خواسته شد در جلسه بعد فصول ۴، ۵ و ۶ را به صورت کامل مطالعه نمایند. از شرکت کنندگان خواسته شد کاربرد "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" را در منزل تمرین کنند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

جلسه چهارم: در مورد مطالب جلسه قبل یادآوری مختصری انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد

آنچه از مطالعه قسمت تعیین شده کتاب متوجه شده‌اند را بیان کنند، سپس توضیحات تکمیلی توسط فرد آموزش دهنده داده شد. از شرکت کنندگان خواسته شد بازخورد کار با کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" جلسه قبل را بیان کنند. سپس مجدد به صورت داوطلبانه از شرکت کننده دیگری خواسته شد که یک فکر استرس‌زا را از کاربرگ "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" خود انتخاب و با فرد آموزش دهنده با صدای رسا در مقابل دیگر شرکت کنندگان بررسی کنند.

آموزش تمرین آرام سازی به وسیله تنفس دیافراگمی توسط فرد آموزش دهنده داده شد. از افراد خواسته شد این تمرین آرام سازی را انجام داده و طی انجام، توسط فرد آموزش دهنده بر روند صحیح انجام آن نظارت شد. برای شرکت کنندگان توضیح داده شد که این تمرین برای کاهش هیجان قبل از مداخله مؤثر است. از شرکت کنندگان خواسته شد به صورت ۲ نفره، کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" خود را در مورد شریک مورد نظر پر کنند و ۳ قضاوت خود را بنویسند. کاربرگ‌ها بین آن‌ها تعویض شد و از هر شرکت کننده خواسته شد شریک خود را در قضاوت‌ها کمک کند.

تنفس دیافراگمی یک تکنیک تنفسی است که از انقباض عضله دیافراگم برای حرکت هوا به سمت پایین به داخل بدن استفاده می‌کند که طول دیافراگم و کارایی تنفس را افزایش می‌دهد و بازدم کارآمدتر را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، نشان داده شده است که تنفس دیافراگمی دارای یک اثر آرامش بخش و تثبیت کننده بر روی سیستم عصبی خودمختار است. در این تکنیک شرکت کنندگان به مدت ۵ دقیقه نشسته، چشمان خود را بستند و به احساسات فعلی خود تمرکز کردند. سپس به مدت ۲۰ دقیقه هر دقیقه ۱۰-۸ بار تنفس دیافراگمی را



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

انجام دادند. از طریق بینی نفس عمیق کشیده و به آرامی از طریق دهان بازدم را انجام دادند. دیافراگم را منقبض کردند، عضلات شکم را شل و شکم را برآمده کردند. سپس دیافراگم را شل، عضلات شکم را منقبض کرده و شکم را جمع کردند. در پایان، مجدد ۵ دقیقه چشمان خود را بسته و به احساسات کنونی خود متمرکز شدند (۶).

فصول ۷، ۸ و ۹ کتاب "آن چه هست را دوست بداریم" نوشته Byron Katie (صفحه ۵۷ - ۷۰) با عناوین "چرا و چطور از پرسشنامه استفاده می‌شود" (توضیحات پیرامون کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی")، "بازبینی: چهار سؤال و وارونه سازی نظرها" (توضیحات پیرامون اجرای IBSR) و "پرسشنامه" (لیست سؤالات IBSR) توسط فرد آموزش دهنده به صورت اجمالی معرفی شد و از شرکت کنندگان خواسته شد در جلسه بعد فصول ۷، ۸ و ۹ را به صورت کامل مطالعه نمایند. از شرکت کنندگان خواسته شد کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" را در منزل تمرین کنند.

جلسه پنجم: در مورد مطالب جلسه قبل یادآوری مختصری انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد آنچه از مطالعه قسمت تعیین شده کتاب متوجه شده‌اند را بیان کنند، سپس توضیحات تکمیلی توسط فرد آموزش دهنده داده شد. درخواست شد تمرین آرام سازی به وسیله تنفس دیافراگمی را انجام دهند. از افراد درخواست شد یک فرد از شرکت کنندگان را انتخاب کنند و یک فکر استرس‌زا از کاربرگ "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" خود داوطلبانه انتخاب کنند و چهار سوال، بازبینی و برعکس سازی را انجام دهند و به افراد در زمان تمرین به صورت داوطلبانه کمک داده شد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

فصول ۱۰ و ۱۱ کتاب "آن چه هست را دوست بداریم" نوشته Byron Katie (صفحه ۷۱-۱۰۴) با عناوین "بازبینی فکر" (توضیحات پیرامون فواید سؤالات IBSR) و "برعکس سازی" (توضیحات پیرامون چگونگی وارونه سازی افکار، ۳ نوع وارونه سازی و وارونه سازی در عمل) توسط فرد آموزش دهنده به صورت اجمالی معرفی شد و از شرکت کنندگان خواسته شد در جلسه بعد فصول ۱۰ و ۱۱ را به صورت کامل مطالعه نمایند. از شرکت کنندگان خواسته شد کاربرگ "دیگران را قضاوت کنید" و "یک باور در هر نوبت، کار، یک مراقبه نوشتنی" را در منزل تمرین کنند.

جلسه ششم: در مورد مطالب جلسه قبل یادآوری مختصری انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد آنچه از مطالعه قسمت تعیین شده کتاب متوجه شده‌اند را بیان کنند، سپس توضیحات تکمیلی توسط فرد آموزش دهنده داده شد. از شرکت کنندگان خواسته شد که بازخوردشان از جلسه قبل و از تمرین با شریک خود را در کلاس بیان کنند. درخواست شد تمرین آرام سازی به وسیله تنفس دیافراگمی را انجام دهند. از شرکت کنندگان خواسته شد یک نفر مربی باشد و یک نفر شرکت کننده و تمرین IBSR را انجام دهند و سؤالات و اشکالات خود را بازگو کنند. به پرسش‌های باقیمانده پاسخ داده شد.