



## بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

بررسی روایی یوگا و تمرکز حواس به عنوان روش های درمانی مکمل برای اعتیاد

عنوان انگلیسی مقاله :

A Narrative Review of Yoga and Mindfulness as Complementary Therapies for Addiction



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



## بخشی از ترجمه مقاله

### Yoga, Mindfulness, and Addiction – A Union of Mind, Body and Spirit

Yoga and mindfulness teachings share a fundamental belief in “mindful” awareness of experiences and emotions as they arise, without having to change them. Addictions are born as a result of “mindless” states involving escapist attitudes, automatic thinking, emotional reactivity and social isolation. The sense of loss and emptiness that occurs with addiction is often filled by nicotine, alcohol or other substances and the loss-addiction cycle develops. Figure 2 integrates current theory and scientific knowledge to illustrate how practicing traditional elements of yoga and mindfulness at any point in the vicious cycle of substance use can help steady attention, strengthen concentration, enhance emotion regulation, and facilitate personal & spiritual growth through self-observation. Whereas simply doing yoga postures (*asanas*) or practicing meditation (*dhyana*) or breath control (*pranayama*) alone can help regulate stress and unhook people from substance use impulses in the moment, we propose that optimal treatment and prevention outcomes may come from utilizing the full system of adaptive attitudes, perspectives, and self-regulation skills embodied by traditional Hatha yoga (Ashtang yoga) and mindfulness meditation. Future studies may benefit from exploring whether yoga as part of a spiritual practice may produce better outcomes than practicing yoga and meditation in a secular form.

یوگا، تمرکز حواس و اعتیاد — اتحاد ذهن، بدن و روح:

آموزه های یوگا و تمرکز حواس یک عقیده اساسی در رابطه با آگاهی ذهنی در مورد احساسات و تجربیات به وجودآمده بدون نیاز به تغییر آنها را به اشتراک میگذارد. اعتیاد از نتیجه ی حالات بی فکری دخیل در نگرش های خیالیافانه، تفکر غیر ارادی، واکنش احساسی و انزوای اجتماعی به وجود میاید (جدول 1). حس از دست دادن و پوچی که با اعتیاد رخ میدهد اغلب با نیکوتین، الکل یا مواد دیگر پر شده و چرخه ی اعتیاد توسعه می یابد. شکل 2، تئوری کنونی و دانش را با یکدیگر ادغام نموده است، برای نشان دادن این که: تمرین عناصر سنتی یوگا و تمرکز حواس در هر نقطه از چرخه ی بی رحم اعتیاد میتواند در توجه مداوم، تقویت تمرکز، افزایش تنظیم احساسات، و تسهیل رشد و تعالی فردی و معنوی از طریق مشاهده نفس (خویششتن) کمک های شایان ذکری داشته باشند. در حالیکه انجام دادن حرکات ساده یوگا (اسانا) و یا تمرین مراقبه (دایانا) و یا کنترل نفس (پرانایاما) به تنهایی میتوانند استرس را تنظیم کرده و مردم را از انگیزه های مصرف مواد مخدر رها سازند، پیشنهاد میکنیم که نتایج درمان و پیشگیری بهینه ممکن است با استفاده از سیستم کلی نگرش تطبیقی، دیدگاه ها و مهارت های خود-هنجاری گنجانده شده توسط هاتا یوگا سنتی و مدیتیشن تمرکز حواس حاصل شود.



## توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.