

پذیرش و ذهن آگاهی در خانواده درمانی و زوج درمانی



نویسنده : دایان آر. گهارت

مترجمان :

دکتر الهه پور اکبران

حمید رضا مهرشکاری

طاہرہ دہقانزادہ

سرشناسه

.Gehart, Diane R

عنوان و نام پدیدآور : پذیرش و ذهن‌آگاهی در خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی/نویسنده دایان آر. گهارت ؛ مترجمان الهه پوراکیران، حمیدرضا میرشکاری، طاهره دهقانزاده.

مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۳۷ ص.

شاپک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۱۳۶-۷ ریا ۱۰۰۰۰۰

وضعیت فهرست : فیفا

نویسی

یادداشت : عنوان اصلی : Mindfulness and acceptance in couple and family

therapy, cT. 12.

عنوان دیگر : ذهن‌آگاهی و پذیرش در خانواده و زوج‌درمانی.

موضوع : روان‌درمانی خانواده

Family psychotherapy :

موضوع : زوج درمانی

Couples therapy : موسوع

موضوع : همکاری بیمار : patient compliance

موضوع : Patient compliance

شناسه افزوده : دکتر کرمان، الهه، مترجم

شناسه افزوده

شناسه افزوده : ه. شکا، حمیدرضا، متر.

شناسه افزوده : دهقا، ده، الحاره، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷/۵/۹۳۹ : RCTA

01/01/1991 : 0000151100

ردہ بند دیویتی : ۶/۸۹۱۵

شماره : ۵۴۸۲۳۷۴

کتابشناسی ملی

مدرسہ اسلامیہ، سناناواہ دہانی و زوج دہانی



نویسنده : دایان آر. گهارت

مترجمان: الہہ پورا کبران - حمید رضا میر شکاری - طاہرہ دھقا نزاہہ

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراڑ : ۱۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۷

جواب: ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات: ۳۴۰

قیمت : ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

شاہکی :

978	6..	493	126	7
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، ۶۴

توبت حیدریہ، خیابان رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

فهرست مطالب

۱۹	پیشگفتار.....
۲۲	بخش اول.....
۲۲	مقدمه ای بر مبانی تحقیقاتی و فلسفی.....
۲۳	فصل ۱:.....
۲۳	ذهن آگاهی در درمان.....
۲۵	ذهن آگاهی و خارزاده درمانی.....
۲۷	تعریف ذهن آگاهی.....
۲۸	مهمانسرا.....
۲۹	تعریف چند سطحی ذهن آگاهی.....
۳۰	وضعیت و ویژگی.....
۳۰	ذهن آگاهی به طور خلاصه.....
۳۴	فیزیولوژی عصبی ذهن آگاهی.....
۳۵	مزایای ذهن آگاهی:.....
۳۵	مزایای ارتباطی ذهن آگاهی.....
۳۷	مزایای روانی ذهن آگاهی:.....
۳۸	ذهن آگاهی، احساس خوب داشتن و روانشناسی مثبت.....
۳۸	ذهن آگاهی در روان درمانی:.....
۳۹	درمان های ذهن آگاهی محور و ذهن آگاهی محور آگاهانه.....
۴۰	کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی.....

- درمان شناختی ذهن آگاهی محور: ۴۰
- تقویت ارتباط ذهن آگاهی محور: ۴۱
- برنامه های والدینی ذهن آگاهی محور: ۴۲
- جلوگیری از عود، بر پایه ذهن آگاهی ۴۲
- آگاهی ذهن آگاهی محور در مورد خوردن ۴۲
- رفتار درمانی مناظر ای ۴۳
- پذیرش درمانی و تهدید درمانی ۴۳
- افق های فکری جدید خانواده درمانی: ذهن آگاهی و خود تنظیمی ۴۳
- ذهن آگاهی در خانواده درمانی: روز: یک رویکرد عملی و واقع بینانه: ۴۶
- فصل ۲ ۴۷
- بازبینی متفکرانه تمرین های خانواده درمانی و زوج درمانی ۴۷
- بودا؛ روان شناسی یا مذهب؟ ۴۸
- نظریه روان شناسی آیین بودا و خانواده درمانی ۴۸
- تاریخچه های خلاصه از ارتباطات آیین بودا و خانواده درمانی ۴۸
- زمینه مشترک: شش اصل ساختاری مشترک ۵۰
- پوچی و بیهودگی: ۵۱
- وابستگی درونی و درون گرایی ۵۱
- غیر خود: ۵۲
- ناپایداری ۵۳
- ندانستن ۵۴
- همدردی و غمخواری ۵۵

رنج و محنت: منشا و علاج های آن	۵۷
منشا رنج	۵۷
تغییر رنج: تجربه متفکرانه	۵۹
تزدیک شدن به رنج:	۶۰
اصول خانواده درمانی و زوج درمانی به صورت متفکرانه:	۶۱
ترویج دادن همدلی با خود و دیگران	۶۱
مشاهده و بررسی پنجکاوانه تجربه	۶۲
مدیریت ذهن با محبت	۶۳
عقلانی و با بینش عمل کردن	۶۴
آگاهانه برخورد کردن با الگوهای زمانه ای بد فکری	۶۵
زمان حال را بعنوان یک مربی بپذیرید	۶۶
به خود و دیگران، عمیقاً گوش کنید	۶۷
متعهد شوید که در الفاظ و کردار تان بی ادبی نکنید	۶۸
متانت در رابطه	۶۹
از فلسفه تا تمرین	۷۱
فصل ۳	۷۲
مبانی تحقیقاتی ذهن آگاهی	۷۲
ذهن آگاهی و سلامت جسمانی	۷۳
ذهن آگاهی و اختلالات پزشکی	۷۳
کنار آمدن خانواده و زوجها، با بیماریهای مزمن	۷۴
اثرات ذهن آگاهی روی سلامت جسمانی در جوانان سالم	۷۴

- ۷۵..... ذهن آگاهی و سلامت روحی و روانی افراد بالغ
- ۷۷..... ذهن آگاهی، با جمعیت‌های گوناگون
- ۷۷..... مکانیسم تغییر
- ۷۹..... ذهن آگاهی برای زوجها
- ۷۹..... مراقبه دوست داشتن - مهربانی کردن
- ۸۱..... دیدگاه‌های زوج‌ای پذیرش محور
- ۸۳..... ذهن آگاهی و وابستگی افراد بالغ
- ۸۳..... ذهن آگاهی، با کودکان، جوانان و والدین
- ۸۴..... تناسب و سازگاری ذهن آگاهی برای کودکان
- ۸۷..... ایفای وظیفه والدینی بصورت متعادلانه
- ۸۸..... تعلیم ذهن آگاهی محور والدین
- ۸۸..... فرزندآوری و انجام وظیفه والدینی ذهن آگاهی محور
- ۸۹..... مطالعات موردی ذهن آگاهی با والدین
- ۸۹..... کودکان و جوانانی که مشکل ADHD دارند
- ۹۰..... کودکان و جوانان دارای مشکلات ارتباطی
- ۹۱..... ذهن آگاهی و مغز
- ۹۱..... مطالعاتی که در مورد اثرات عصب شناختی ذهن آگاهی و مراقبه انجام گرفته است
- ۹۲..... نظریه سیگل در مورد یکپارچه سازی اعصاب و ذهن آگاهی
- ۹۴..... وابستگی امن به خود و دیگری: هماهنگی درونی و درون فردی
- ۹۵..... هماهنگی درون فردی
- ۹۵..... ندانستن و عدم قضاوت: پردازش از پایین به بالا

۹۶	آسیب روحی و یکپارچه سازی.....
۹۷	مروری بر تحقیقات.....
۹۸	بخش دوم.....
۹۸	تمرین درمان متفکرانه زوج و خانواده.....
۹۹	مقدمه بخش دوم.....
۱۰۱	فصل ۴.....
۱۰۱	آگاهی و تجسس درمانی.....
۱۰۲	شخصیت یا حضور درمانی.....
۱۰۳	هشیاری و حضور درمانی.....
۱۰۳	همدردی و حضور درمانی.....
۱۰۶	بشریت: تواضع و شوخ طبعی.....
۱۰۷	درون گرایی و روابط درمانی.....
۱۰۹	حضور درمانی، ادغام عصبی، و همگام ارتباطی.....
۱۱۱	روابط درمانی با زوج ها و خانواده.....
۱۱۲	چارچوب بندی مجدد نظام مند.....
۱۱۲	شناسایی احساسات ارتباطی.....
۱۱۳	حضور در جلسه.....
۱۱۴	حضور یافتن بصورت عادی.....
۱۱۵	حضور یافتن با تضاد و احساسات دشوار.....
۱۱۶	حضور یافتن با فشار روحی.....
۱۱۷	حضور یافتن در کنار مراجعان محکوم شده و "غیر علاقمند".....

۱۱۸.....	حضور یافتن در کنار کودکان
۱۱۸.....	حضور یافتن در کنار نوجوانان
۱۱۹.....	شروع حضور یافتن
۱۲۰.....	فصل ۵
۱۲۰.....	طراحی مفهوم سازی و درمانی موردی با استفاده از ذهن آگاهی و آگاهی
۱۲۰.....	مفهوم سازی موردی
۱۲۱.....	مفهوم سازی موردی حوزه های ذهن آگاهی و آگاهی
۱۲۲.....	ارتباط با خویش
۱۲۲.....	تجربه متفکرانه احساسات و افکار
۱۲۴.....	سوالات مربوط برای شناختن تجارب درونی
۱۲۴.....	پذیرش و همدردی با آنچه هست
۱۲۴.....	پذیرفتن آنچه هست
۱۲۵.....	همدردی با آنچه هست
۱۲۶.....	مفهوم سازی پذیرش و همدردی
۱۲۶.....	راهکارهای عملی برای ارزیابی پذیرش و همدردی
۱۲۷.....	مفهوم سازی پذیرش و همدردی برای آنچه هست
۱۲۷.....	دلبستگی به سازه های فردی
۱۲۸.....	هویت سازنده
۱۲۹.....	آگاهی از خود
۱۲۹.....	بررسی خود
۱۳۰.....	مفهوم سازی وابستگی به سازه های خود

- ۱۳۰..... ارتباط با افرادی که دوستشان دارید
- ۱۳۱..... الگوهای تعامل بدون فکر:
- ۱۳۲..... بررسی الگوهای تعامل
- ۱۳۲..... سوالات مربوط به شناسایی تعاملات مشکل و افزایش هشیاری
- ۱۳۵..... ظرفیت برای حضور
- ۱۳۵..... شاخص های ظرفیت حضور:
- ۱۳۵..... پذیرش و همدردی با افرادی که دوستشان دارید
- ۱۳۷..... سوالاتی برای بررسی مفاهیم پذیرش و همدردی
- ۱۳۸..... ارتباط با زندگی
- ۱۳۸..... ارتباط با رنج
- ۱۴۰..... سازه های درد و رنج
- ۱۴۱..... ارزیابی مستقیم سازه های درد و رنج
- ۱۴۳..... شکل گیری درد و رنج در محیط های ارتباطی
- ۱۴۴..... سوالاتی برای کمک به زوجین و خانواده ها برای درک سازه های رنج
- ۱۴۴..... فلسفه زندگی و ارزشها
- ۱۴۶..... سوالات مرتبط با فلسفه در زندگی
- ۱۴۷..... تعیین ارزش ها
- ۱۴۸..... تعیین هدف و برنامه ریزی درمان
- ۱۴۸..... تعریف جدید سلامت روان
- ۱۴۹..... تعادل فکری یا انصاف
- ۱۵۰..... همدردی

- ۱۵۰ برنامه ریزی درمان
- ۱۵۱ الگوی برنامه ریزی درمان برای زوجین
- ۱۵۱ فاز اولیه
- ۱۵۱ اقدامات درمانی مرحله اول
- ۱۵۲ اهداف مراجعه کننده مرحله اولیه
- ۱۵۲ مرحله تمرین کردن روی مشکل
- ۱۵۲ وظایف مرتبط با درمان مرحله تمرین کردن
- ۱۵۳ اهداف مراجعه کننده در مرحله تمرین
- ۱۵۴ مرحله نزدیکی
- ۱۵۴ وظایف درمانی دوره و مرحله نزدیکی
- ۱۵۵ الگوی برنامه درمانی برای خانواده ها
- ۱۵۵ فاز اولیه
- ۱۵۵ وظایف درمانی در مرحله ابتدایی
- ۱۵۶ اهداف مراجعه کننده در مرحله ابتدایی
- ۱۵۷ مرحله تمرین
- ۱۵۷ اهداف مراجعه کننده در مرحله ابتدایی
- ۱۵۹ مرحله نزدیکی
- ۱۵۹ وظایف درمانی دوره و مرحله نزدیکی
- ۱۶۰ الگوی برنامه درمانی برای افراد
- ۱۶۰ مرحله ابتدایی
- ۱۶۰ وظایف درمانی در مرحله ابتدایی

- ۱۶۱..... اهداف مراجعه کننده در مرحله ابتدایی
- ۱۶۲..... مرحله تمرین
- ۱۶۲..... اهداف مراجعه کننده در مرحله ابتدایی
- ۱۶۳..... مرحله نزدیکی
- ۱۶۳..... وظایف درمانی دوره و مرحله نزدیکی
- ۱۶۳..... اهداف مراجعه کننده در مرحله نزدیکی
- ۱۶۴..... بررسی همه موارد با یکدیگر
- ۱۶۵..... فصل ۶
- ۱۶۵..... آموزش تمرین متفکرانه در درمان
- ۱۶۵..... قسمت سخت
- ۱۶۶..... تمرین ذهن آگاهی و آگاهی با زوجین و خانواده ها
- ۱۶۷..... معرفی و ارائه ذهن آگاهی و آگاهی به مراجعان
- ۱۶۷..... شناسایی آمادگی و علاقه
- ۱۶۷..... شناسایی آمادگی
- ۱۶۸..... شاخص های مشترک آمادگی برای تمرینات ذهن آگاهی و آگاهی
- ۱۶۹..... شاخص های متفاوت مشترک برای آمادگی تمرینات ذهن آگاهی و تفکر
- ۱۶۹..... سوال کردن درباره علاقه و خواسته ها
- ۱۷۰..... تقویت انگیزه
- ۱۷۱..... علم و دانشی که افراد را به تحرک وامی دارد
- ۱۷۱..... دلایل سختی ذهن آگاهی و تفکر عمیق
- ۱۷۴..... استعاراتی که دوباره چارچوب بندی شده و تهیج کننده اند

- ۱۷۴..... استعارات و تصاویری که تهییج کننده اند
- ۱۷۴..... "مقدار واقعی" روغن مار
- ۱۷۵..... راه اندازی مجدد مغز
- ۱۷۵..... بازسازی و مخابره مجدد پیام های مغز
- ۱۷۵..... رژیم سلامت هسته (مغز):
- ۱۷۶..... تمرین روحی اصیل:
- ۱۷۶..... معرفی مراقبه تنفسی ذهن آگاهی حواس
- ۱۷۶..... آموزش ذهن آگاهی - راس با ذهن آگاهی روی تنفس در یک جلسه
- ۱۷۷..... مراقبه تنفسی ذهن آگاهی حواس بطور مختصر
- ۱۷۸..... ارائه گزینه هایی برای ذهن آگاهی مجزا - با - صله:
- ۱۷۸..... فعالیت هایی که به ذهن آگاهی کردن، کمک می کنند:
- ۱۷۹..... تمرین های عملی مخاطب قرار دادن:
- ۱۸۰..... آموزش مراقبه مهربان بودن و عشق ورزی در یک جلسه
- ۱۸۰..... ایجاد مراقبه مهربان بودن و عشق ورزی
- ۱۸۱..... اقدامات بعدی در جلسات
- ۱۸۲..... توسعه یک برنامه تمرینی
- ۱۸۴..... پیش بینی و برنامه ریزی برای موانع
- ۱۸۴..... تنظیم دقیق و اقدامات بعدی
- ۱۸۵..... ذهن آگاهی دو نفر (یا بیشتر)
- ۱۸۵..... شروع کردن باهم
- ۱۸۶..... باهم بودن و جدا بودن از یکدیگر: پذیرش مرتبه دوم

- ۱۸۷..... تمرین تمرین نکردن
- ۱۸۸..... "ذهن آگاهیهای کوتاه" و نتیجه غیرمنتظره آنها
- ۱۸۸..... مزیت آشکار ذهن آگاهیهای کوتاه
- ۱۸۸..... سایر مزایای ذهن آگاهیهای کوتاه
- ۱۹۰..... ارتباط مجدد با شخصیت برتر (بهترین شخصیت خودتان)
- ۱۹۰..... چهارچوب بندی مجدد شکل
- ۱۹۱..... راه اندازی مجدد عزت
- ۱۹۱..... منابع آنلاین و جزوه ای برای معلمان
- ۱۹۳..... چرا تمرین ذهن آگاهی زحمت دارد؟
- ۱۹۳..... صرف زمان برای تمرین ذهن آگاهی
- ۱۹۴..... استراتژی ها و تکنیک های ذهن آگاهی در زندگی
- ۱۹۴..... بعضی گزینش ها برای هدایت مجدد ذهن آگاهی شما
- ۱۹۵..... غلبه بر موانع برای داشتن تمرین منظم
- ۱۹۶..... رواج دادن پذیرش شرایط
- ۱۹۶..... دستورات آنلاین
- ۱۹۷..... دفترچه یادداشت تمرین ذهن آگاهی
- ۲۰۰..... طرح کلی اساسی برای بررسی آگاهانه بدن
- ۲۰۱..... مراقبه
- ۲۰۳..... مراقبه یا تعمق: مراقبه در حالت پیاده روی
- ۲۰۵..... تعمق: فعالیت های روزانه
- ۲۰۶..... تعمق: مدت تنفس سه دقیقه ای

فصل ۷.....	۲۰۸
ذهن آگاهی اساسی و تمرینات و اقدامات مرتبط با پذیرش و ذهن آگاهی.....	۲۰۸
تمرین های فلسفی عملی.....	۲۰۹
دوست بودن یا کنار آمدن با مشکل.....	۲۱۰
کنار آمدن با مشکلات برای روانپزشکان.....	۲۱۰
معطوف کردن رابطه به مشکل برای مراجعان.....	۲۱۲
دعوت مراجعان برای کنار آمدن با مشکلاتشان.....	۲۱۳
دعوت مستقیم.....	۲۱۴
نشانه های آشکار کنار آمدن با مشکلات.....	۲۱۵
پذیرفتن "چه چیزی" و "چه کسی".....	۲۱۵
مکالمه پذیرش _ تولید.....	۲۱۸
تعیین مرحله مکالمات پذیرش _ تولید.....	۲۱۸
دعوت به پذیرش در مکالمه.....	۲۱۹
سؤالات کنجکاوانه برای دعوت به پذیرش.....	۲۲۰
پذیرش و صدمه.....	۲۲۱
ترویج عقلانیت و همدردی.....	۲۲۱
سؤالاتی در مورد طرز تفکر معقول.....	۲۲۳
تمریناتی برای ترویج تعادل فکری و متانت.....	۲۲۵
کارشناسی بدون دانش.....	۲۲۵
کشت بذره های متانت در اوقات خوب.....	۲۲۵
ترویج بذره های تعادل فکری و متانت در اوقات دشوار.....	۲۲۷

۲۲۸	گسترش دیدگاهها در اوقات دشوار:
۲۲۹	ترویج بذره‌های متانت در اوقات بینابین:
۲۳۰	تجربه آگاهانه در جلسه:
۲۳۰	تجربه آگاهانه افکار و احساسات:
۲۳۲	دعوت‌های محاوره‌ای برای مشاهده آگاهانه افکار و احساسات:
۲۳۳	بروز و انعکاس تجربه آگاهانه:
۲۳۳	هشیاری آگاهانه از الگوهای ارتباطی:
۲۳۴	سؤالاتی در مورد ایجاد هشیاری آریه برای الگوهای تعاملات مشکل‌زا:
۲۳۵	طرز تفکر آگاهانه در مورد چگونگی ناملمی مشکل‌زا:
۲۳۵	کشیدن بحث هشیاری به تعاملات مشکل‌زا:
۲۳۶	کشیدن بحث هشیاری به تجارب درونی در ارتباطات مشکل‌زا:
۲۳۶	کشیدن بحث هشیاری دلسوزانه به الگوهای تعاملی:
۲۳۶	طرز تفکر در مورد احتمالات تغییر الگوهای تعاملی:
۲۳۷	تصمیمی آگاهانه در تعاملات مشکل‌زا:
۲۳۸	قوانین آگاهانه‌ی آموزشی:
۲۳۹	عنوان نقطه شروع:
۲۴۰	فصل ۸:
۲۴۰	اقدامات مرتبط با پذیرش و ذهن آگاهی برای زوجها و خانواده‌ها:
۲۴۰	ذهن آگاهی و پذیرش در ارتباطات:
۲۴۰	به سمت یک نمونه از ارتباط آگاهانه:
۲۴۰	نمونه‌ای از فرآیندهای ارتباط آگاهانه:

۲۴۱		فرآیندهای ارتباطی
۲۴۱		فرآیندهای شخصی
۲۴۲		کاربردهای ذهن آگاهی برای زوجین
۲۴۳		ارتباط آگاهانه آسان برای زوجها
۲۴۴		ارتباط آگاهانه آسان در جلسه
۲۴۶		مکت و تأمل آگاهانه
۲۴۷		معرفی مکت
۲۴۹		گوش دادن به طور عمیق
۲۵۲		گوش دادن عمیق آسان
۲۵۲		مراقبه محبت کردن_ عشق ورزیدن
۲۵۳		ویژگی های مراقبه محبت کردن_ عشق ورزیدن
۲۵۵		بررسی و مرور دلسوزانه زندگی
۲۵۶		مرور و بررسی دلسوزانه زندگی
۲۵۸		مکالمات عاشقانه
۲۶۰		سخن بدون خشونت
۲۶۱		گزینه هایی برای ارتباط بدون خشونت
۲۶۱		تمرین دسته جمعی
۲۶۳		رابطه جنسی و صمیمیت آگاهانه
۲۶۵		کاربردهای آگاهانه با خانواده
۲۶۶		همسویی کودک و والدین
۲۶۷		آهسته حرکت کردن بسمت لحظه کنونی

۲۶۸	آهسته حرکت کردن با دنیای کنونی
۲۶۹	ذهن آگاهی حواس خارج از خانه
۲۷۰	قوانین آگاهانه با استفاده از عروسک
۲۷۱	قوانین عروسکی توجه
۲۷۱	گزینه ها
۲۷۳	روایت کردن آنچه اتفاق افتاده: روایت کردن خود
۲۷۶	تمرین ذهن آگاه حواس بصورت نوسانی برای کودکان
۲۷۶	مراقبه تکان و جنبش
۲۷۸	لحظات پذیرش و ذهن آگاهی
۲۷۹	احترام گذاشتن به روش های مراجعان
۲۸۱	بخش سوم
۲۸۱	آموزش و خود مراقبتی
۲۸۲	فصل ۹
۲۸۲	آموزش و نظارت
۲۸۲	یک راه بهتر
۲۸۳	چرا به متخصصان در آموزش ذهن آگاهی، آموزش داده می شود؟
۲۸۶	آموزش ذهن آگاهی محور و متفکرانه
۲۸۷	ذهن آگاهی در آموزش بالینی
۲۸۸	بررسی بیشتر برنامه درسی
۲۸۸	مکان: انتخاب کلاس و اندازه آن
۲۸۹	افراد: تجربه مربی

۲۸۹	چگونگی معرفی ذهن آگاهی
۲۹۲	مطالعات و منابع
۲۹۳	مباحث و سخنرانی در کلاس
۲۹۳	مدیتیشن و مراقبه در کلاس
۲۹۳	مدت تمرین کلاسی
۲۹۴	زمان بندی تمرین
۲۹۴	مدیتیشن و مراقبه های آموزشی برای کلاس
۲۹۷	نشریات، بلاگ ها، و یادداشت ها مرتبط با ذهن آگاهی
۲۹۹	وبلاگ ها
۳۰۰	نمونه های آنلاین
۳۰۰	ایجاد اجتماع
۳۰۱	ذهن آگاهی در حین پیاده روی و گفتگو
۳۰۱	توصیف مفصل تمرینات کلاسی
۳۰۱	خوردن آگاهانه: مراقبه و مدیتیشن شکلات
۳۰۲	مدیتیشن خوردن آموزشی
۳۰۴	یوگای آگاهانه
۳۰۵	مدیتیشن یخ
۳۰۶	مراقبه یخ
۳۰۷	گوش دادن متفکرانه
۳۰۷	گوش دادن آگاهانه
۳۰۸	"دیده شدن": تمرین نمایشی متفکرانه

۳۰۸	 دیده شدن
۳۰۹	 تجسم کاهش استرس
۳۱۰	 تصور کاهش استرس
۳۱۱	 فصل ۱۰
۳۱۱	 سبک زندگی و مراقبت از خود درمانگر
۳۱۱	 یک مکالمه ساختار یافته
۳۱۲	 ذهن آگاهی و شما
۳۱۳	 مزایای زندگی فردی
۳۱۴	 تمرین ذهن آگاهی شخصی و مانگر
۳۱۴	 یک طرح خود مراقبتی ذهن آگاهانه برای درمانگران
۳۱۵	 بررسی کلی: طرح خود مراقبتی متفکرانه
۳۱۵	 تمرین های غیر رسمی در خانه
۳۱۶	 مراقبه عشق ورزی - مهربانی کردن برای درمانگران
۳۱۸	 ممکن کردن اتفاق
۳۱۹	 گام های هوشمندانه یک درمانگر شاغل برای داشتن تمرین ثابت
۳۲۱	 ذهن آگاهی در کار
۳۲۱	 خاتمه دادن روز با مراقبه های تنفسی کوتاه ذهن آگاهی محور
۳۲۱	 فعالیت های روزانه ذهن آگاهی محور
۳۲۲	 یوگای ذهن آگاهی
۳۲۳	 جامعه حمایتی
۳۲۳	 رشد معنوی

- ۳۲۴..... اتصال زندگی حرفه ای و فردی
- ۳۲۵..... اجازه برای مراقبت از خود
- ۳۲۶..... سفر به سوی خوشبختی
- ۳۲۸..... درباره نویسنده

www.ketab.ir

پیشگفتار

انگیزه اولیه برای نوشتن این کتاب بر می گردد به یک روز گرم و مرطوب در ماه آگوست در شهر ویلیامزبورگ در ویرجینیا در سال ۱۹۸۸. استاد مشاور بنده تازه با پیشنهاد من موافقت کرده بود برای برداشتن دروس اولین ترم در رشته روانشناسی، که به من گفت تا یک گزینه را انتخاب کنم. در حالیکه من غرق در گزینه های انتخابی بودم، شگفت زده شدم وقتی دریافتم که ویلیام و مری دارای یک دفتر مذهبی هستند، در آخر یک مدرسه دولتی را انتخاب کردم. چون یک شهروند و بومی منطقه جنوبی کالیفرنیا بودم، واحد درس درباره بودایسم، ششم را گرفت، با وجود اینکه این انتخاب من، استاد را گیج کرده بود. ولی من اسرار داشتم که استاد با این پیشنهاد موافقت کند. بنده دریافتم که فلسفه ساختگرایان که واقعیت را چیزی می دانند که توسط فرد دریافت کننده از طریق چالش های زبان ساخته می شود ولی جذاب است، اگر آرزو دهند، نباشد. بزودی، من به زبان چینی مسلط شدم و بطور همزمان در دو رشته روانشناسی و مطالعات آسیای شرقی تحصیل می کردم. با این حال، مجبور بودم که این دو رشته که دنیاهای متفاوتی با هم داشت را از یک جدا کنم: نمی توانستم استاد واحدی پیدا کنم که هم در روانشناسی خبره باشد و هم در مطالعات مذهبی تا بتوانم یک تز و پایان نامه مرتبط با روانشناسی و مذهب بودایی را مشاوره بگیرم. همه اساتید مدعی بودند که این موضوع، برای یک مطالعه تحقیقاتی و دانشگاهی مناسب نیست.

با توجه به اینکه نمی توانستم هر دو خواسته ام را دنبال کنم، تصمیم گرفتم که مدرک دکترای خود را از آنجایی که به من اجازه می داد تا بعنوان یک محقق تبتی بودایی، از دانشگاه واشنگتن گزینه تحصیلی دریافت کنم. با این حال، وقتی شنیدم که اکثر فارق التحصیلان بجای ارائه سخنرانیهایی هستند که در محلی دنج، درشان را با انجام یک کار تحقیقی طبقه بندی شده برای CIA تمام می کنند، تصمیم گرفتم تا مطالعه کم مخاطره روانشناسی را انجام دهم. متأسفانه در آن زمان، اختلاف جزئی این رشته را متوجه نشدم و وارد حوزه برنامه درمانی خانواده و ازدواج شدم. همانطور که غالباً در زندگی اتفاق می افتد، این "اشتباه"، و این تغییر نتیجه مطلوب و پر برکتی داشت. زمانی که اولین واحد نظریات خانواده درمانی را تنظیم می کردم، متوجه شدم که سرانجام روشی را که به من اجازه دنبال کردن و پیگیری هر دو خواسته ام را بدهد، پیدا خواهم کرد. نظریات نظام مند و پست مدرن خانواده درمانی، کمتر از نسخه های درمانی غربی فلسفه های شرقی نبود، و به من اجازه داد که تا اصول بودایی را عملی کنم و زندگی سایر افراد را بدون اینکه به ۱۱ زبان خارجی مسلط شوم؛ پر بار سازم. بنده محیط دانشگاهی خودم را پیدا کردم. به لطف هیئت

روشنفکری که داشتم، می توانستم بصورت دوره ای، برخی از منابع بودایی ام را بیرون آورده و درباره اینکه چگونه می توان به خانواده درمانی رسید بر اساس گفته های بودا، مطالبی می نوشتم. پس از اتمام مدرسه، با این وجود، خیلی مراقب بودم که هرگز کلمه ای درباره آمیختن آن دو دنیای ذهنی ام سخنی نگویم، و از یادآوری دروسی که در ابتدا درباره موضوعات ارزشمند مطالعاتی دانشگاهی آموخته بودم، خجالت می کشیدم.

هنگامیکه ذهن آگاهی، بعنوان نیروی عظیمی در رشته روان درمانی ظهور یافت، حیرت زده شدم. تابوها شکسته شد. از خواب حالی اشک می ریختم. اگرچه می دانستم که تا حدی برای آن دسته از افراد خارج از محیط دانشگاه، مروج است، بنده سرانجام بخاطر خطاهای تحقیقاتی ام عذرخواهی کردم. بعدها آموختم که جان کابات زین^۱، با معرفی تمرین ذهن آگاهی در خدمات درمانی رفتاری، آزادی زیادی را ایجاد کرده است؛ بنابراین، من هم مثل بسیاری دیگر، برای همیشه مدیون و ممنون فعالیت های پیشگامانه وی هستم^۱.

در این کتاب، امیدوارم که این سفر را با ارتقاء دادن درمانهای تفکر محور و نسبت آن با خانواده درمانی، آنها را به مبانی بودایی شان کامل کنم. من این کار را در سه بخش انجام داده ام. در بخش اول، به مرور تحقیقات و مبانی فلسفی مرتبط با ذهن آگاهی، پذیرش و روانشناسی بودایی در زمینه زوج و خانواده درمانی پرداختم. در بخش دوم این کتاب، جزئیات و رویکردهای عملی برای پیاده سازی این ایده ها در اتاق درمان ارائه کردم که شامل:

- ایجاد و حفظ رابطه درمانی
- رشد مفهوم سازی موردی

^۱ باعنایت به اینکه ذهن آگاهی ریشه در افکار بودا دارد و بودایسم جزء مکاتب نوظهور تلقی می شود که اعتقادی به خداوند ندارد و اکنون طرفداران آنها، ظلمهای فراوانی در جهان انجام می دهند از جمله در کشور میانمار و.....

ما مترجمین که دیدگاه دین اسلام را داریم. صرفاً این کتاب را ترجمه کرده ایم. لذا خوانندگان محترم خودشان آگاه باشند.

- مشخص کردن اهداف و رشد و توسعه طرح درمانی
- استفاده از اصول ذهن آگاهی و پذیرش برای نزدیک شدن به "درمان"
- مداخله جهت ایجاد تغییر در روابط زوجین و خانواده
- ارائه دستوراتی مناسب به مراجعه کننده برای تمرین های ذهن آگاهی
- تمرین خود مراقبتی درمانگر از طریق ذهن آگاهی

تمرینات این روش مورد طراحی شده اند بطوریکه درمانگران بتوانند به راحتی آنها را با تمرینات فعلی ادغام کرده و به مدل مورد تئوری آنان توجهی نکنند. در انتها، آخرین بخش کتاب به استفاده از ذهن آگاهی در تعلیم و خود مراقبتی درمانگر ارائه شده است. در این کتاب، موارد مراجعاتی زیادی ذکر شده است، و همه بر اساس مراجعاتی بوده اند که در طی چند سال به من مراجعه کرده بودند؛ اطلاعات و خصوصیات آنها به منظور حفظ هویت آنها، تغییر شده است. بنده بطور ویژه از روحیه دلیرانه آنها تشکر می کنم که با من بدنبال جستجوی حوزه جدیدی بودند. تمرینات توصیف شده در این کتاب را گسترش دهم.

از شما بعنوان خواننده دعوت می کنم تا از پتانسیل ذهن آگاهی و پذیرش برای کمک به مراجعانتان برای داشتن زندگی های کاملتر و پربارتر امتحان کنید و همچنین سیوه هایی را برای انجام این تمرینات در مورد خود، پیدا کنید. و از مطالعه این کتاب لذت ببرید. درود.