

مراقبه و یوگا در روان درمانی

تکنیک‌هایی برای کار بالینی

آنلن ام. سیمپکینز

سی. الکساندر سیمپکینز

برگردان: مهتاب معتمد



انتشارات لریتهای زمان
Treata-e-zaman Publishers

Meditation and Yoga in Psychotherapy
Techniques for Clinical Practice
Annellen M. Simpkins
C. Alexander Simpkins
John Wiley Sens, Inc., 2011

مراقبه و یوگا در روان درمانی

تکنیک هایی برای کار بالینی

تألیف: آنلن ام. سیمپکینز، سی. الکساندر سیمپکینز

برگردان: مهتاب معتمد

مسئول فنی و نسخه پرداز: زهرا دلاوری

مدیر اجرا: مینو اسدی خمامی

حروفچین: نسرین گنجی

صفحه آرا: آتیه موسوی

ناشر: تربتای زمان

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

چاپخانه: ارس

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: سیمپکینز، آنلن ام، ۱۹۴۷ - م. Simpkins, Annellen M.

عنوان و نام پدیدآور: مراقبه و یوگا در روان درمانی: تکنیک هایی برای کار بالینی

مشخصات نشر: تهران: تربتای زمان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۳۷ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۱۵-۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: Meditation and Yoga in Psychotherapy Techniques in Clinical Practice

Annellen, Inc. ع

یادداشت: کتابنامه.

شناسه افزوده: سیمپکینز، سی الکساندر Simpkins, C Alexander

شناسه افزوده: معتمد، مهتاب، ۱۳۴۷ - مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۵۶۴۲

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۲	یوگا چگونه می‌تواند به فرایند روان درمانی کمک کند
۵	محبوبیت یوگا
۵	در باره این کتاب
	بخش ۱: اثربخشی و پژوهش علم اعصاب
۱۱	فصل ۱. اثربخشی
۱۵	مروری کوتاه بر مطالعات اثربخشی
۲۰	مطالعات اثربخشی برای مسائل خاص
۳۰	عوامل شفابخش
۳۴	نتیجه‌گیری
	فصل ۲. یوگا و مغز
۳۵	رابطه بین ذهن و مغز
۳۷	مرور چگونگی اثرگذاری یوگا بر مغز
۳۹	تشریح عصبی یوگا
۴۶	از ذهن به مغز: شکل‌پذیری عصبی و عصب‌زایی
۵۷	نتیجه‌گیری

بخش ۲: یوگا چیست؟

فصل ۳. سنت‌ها

- ۶۱
۶۲ ردیابی ریشه‌های یوگا در متن‌های کهن
۶۶ شکل‌های گوناگون یوگا
۷۵ معرفی یوگا به غرب از طریق استادان بزرگ
۸۶ نتیجه‌گیری

فصل ۴. فلسفه

- ۸۷
۸۸ از سامخیا تا یوگا: یکپارچگی ذهن و ماده
۸۹ هشت شاخه یوگا
۱۰۱ تلفیق
۱۰۳ نتیجه‌گیری

فصل ۵. تمرین‌ها

- ۱۰۵
۱۰۶ تلفیق یاماها و نیاماها همچون یک ابزار درمانی
۱۰۸ آساناها
۱۱۹ تنفس پرانایاما
۱۲۵ مراقبه
۱۳۳ نتیجه‌گیری

بخش ۳: کاربردها

فصل ۶: چیرگی بر استرس با هشت شاخه روان‌درمانی

- ۱۳۷
۱۳۷ زمینه و تئوری
۱۴۳ بردن یوگا از تئوری به عمل
۱۴۵ استفاده از یاماها و نیاماها
۱۴۷ پراتیاهارا: کناره‌گیری
۱۴۹ دهارانا: محدود کردن تمرکز
۱۵۴ دهیاننا: باز کردن تمرکز

۱۵۵	پروازندن خود-آسایی
۱۵۸	نتیجه گیری

۱۵۹	فصل ۷. فراتر رفتن از اضطراب
۱۵۹	ذهن، مغز، بدن، و روح اضطراب
۱۶۲	طبقه بندی اضطراب
۱۶۳	درمان های یوگا
۱۶۷	چیرگی بر اضطراب با فعالیت
۱۷۵	کار بویا روی سیستم ذهن-بدن-مغز اضطراب
۱۷۷	کار با اختلال حمله هراس
۱۷۹	درمان هایی برای اختلال استرس پس از تروما (PTSD)
۱۸۲	برای OCD: داد و ستد آداب
۱۸۴	نتیجه گیری

۱۸۵	فصل ۸. رهایی از جنگ افسردگی
۱۸۵	نظریه های افسردگی و تلفیق آنها
۱۸۹	کار تلفیقی روی افسردگی
۱۹۱	اصلاح تعادل عصبی شیمیایی
۱۹۹	پرورش تغییرشناختی
۲۰۴	بهبود برهم کنش های اجتماعی
۲۱۰	نتیجه گیری

۲۱۱	فصل ۹. اعتیاد: پنج قدم به سوی رهایی ماندگار
۲۱۲	تعریف ها
۲۱۳	زیست شناسی عصبی اعتیاد
۲۱۵	یک روش پنج مرحله ای برای درمان اعتیاد
۲۳۰	نتیجه گیری

۲۳۱	فصل ۱۰. تطبیق دادن یوگا با کودکان
۲۳۲	ADHD: کشف توجه پایدار
۲۴۰	چیرگی بر اضطراب و استرس
۲۴۴	رفتار پر خاشگرانه
۲۴۸	چند روش متنوع برای کودکان
۲۴۹	یادگیری و حافظه: استفاده از خرد برای کسب دانش
۲۵۴	نتیجه گیری

۲۵۵	فصل ۱۱. پیری سالم
۲۵۶	ذهن، مغز، بدن در حال پیر شدن
۲۶۱	کشف ارزش پیر شدن
۲۶۳	تقویت سرزندگی، انعطاف پذیری، و قدرت
۲۷۱	کار با حافظه
۲۷۷	کنترل درد
۲۸۱	نتیجه گیری

۲۸۳	فصل ۱۲. آزادی: زندگی بر اساس روح برای مراجع و برای روان درمانگر
۲۸۳	روح چیست؟
۲۸۶	روح مراجع: پروراندن بهترین
۲۹۲	کمک گرفتن از روح روان درمانگر
۲۹۵	دستیابی به آزادی

پیوست ها

۲۹۹	پیوست ۱. گرم کردن بدن برای تمرین های مکمل روان درمانی
۳۰۳	پیوست ۲. گردش کوتاه در مغز

می‌توانیم دربارهٔ هیجان‌هایمان شناخت‌هایی داشته باشیم دربارهٔ شناخت‌هایمان هیجان‌هایی، اما کنترل هر یک از آنها مستلزم مجموعه‌ای از توانایی‌های دیگر است توانایی‌هایی که رهبری خود را ممکن می‌کند.

(مک‌کلاوسکی^۱، هیویت^۲، هنزل^۳، اوسیبو^۴، ۲۰۰۹، ص ۷۳)

در دوره‌ای پرچالش زندگی می‌کنیم، نیروهای قدرتمند در پیچ و تاب‌اند و با فشار آوردن بر ساختار جهان آن را تغییر می‌دهند. ما، در وزش این باده‌ها، به آینده‌ای ناشناخته پرتاب می‌شویم. اغلب حس می‌کنیم که زندگی ما خارج از کنترل ماست، که تنها کاری که از دستمان برمی‌آید تحمل کش و واکنش‌های سرنوشت است. یوگا امید می‌دهد. راهی برای در کنترل گرفتن و تعیین مسیرمان هست که برای همه گشوده است. گرچه در زمان‌هایی راه ممکن است نامطمئن باشد، راه ما که در جهان آشفته همیشه در تغییر گمگشته‌ایم، می‌تواند صاف و روشن و در جهان ما درونی تثبیت شده باشد. می‌توانیم با آموزش آگاهی‌مان آزادی و خرد کسب کنیم، و با رشد گسترش آن سرنوشت‌مان را شکل دهیم.

خیلی‌ها فکر می‌کنند یوگا فقط یک مجموعه حرکات‌های بدنی است، اما سنت یوگا بسیار بیش از این می‌گوید. یوگا روشی بسیار کهن برای غلبه

بر رنج و رسیدن به آگاهی برتری است که از طریق بدن (معبد روح)، نفس (سرور ذهن)، و ذهن (سرور حواس) پرورش یافته است (آیینگر، ۲۰۰۱). یوگا از هریک از این ابزارها استفاده می‌کند، و از طریق تمرین آنها تنظیم سیستم ذهن مغزیدن را بهبود می‌بخشد. یوگا از طریق خودآگاهی رهبری خود را در فرد تقویت می‌کند. نتیجه، مجموعه‌ای دسترس‌پذیر از مداخله‌های بسیار ارزشمند برای مسائل روانی است.

یوگا چگونه می‌تواند به فرایند روان‌درمانی کمک کند

روان‌درمانگرها آموزش‌های گسترده‌ای را می‌گذرانند و، در نتیجه، معمولاً نیاز مراجعان را می‌دانند. روان‌درمانگرها توانایی کامل دارند مراجعان را، در فرایندهایی که باید کمکشان کند مسائل خود را حل کنند و رشد یابند، با حساسیت راهنمایی کنند. اما گاهی حتی روان‌درمانگر با تجربه‌ای که مناسب‌ترین تکنیک را به کار می‌برد، مداخله را بی‌اثر می‌بیند. مراجع ممکن است صمیمانه بکوشد خود را به روان‌درمانی بسپرد، اما واقعاً نتواند. این مسئله در این حقیقت ریشه دارد که مراجع، که در موضوع‌های روان‌شناختی آموزش ندیده است، اغلب با هیجان‌های درونی‌تر خویش ارتباط ندارد و نمی‌داند چگونه به آنها دسترسی یابد. پرسش ساده «همین حالا چه احساسی داری؟» را بپرسید. اکثر مردم با قضاوتی مانند «خوبم» یا «افتضاح هستم» پاسخ خواهند داد. و آنها اصلاً متوجه نیستند که این پاسخ انتزاعی است از آنچه واقعاً در آن لحظه در احساسات آنها می‌گذرد.

مراجعان اغلب فاقد ابزارهایی‌اند که برای متصل کردن توجهشان به فکرها، هیجان‌ها، رفتارها، و حس‌هایشان نیاز دارند، و باز هم ما اغلب از آنها می‌خواهیم به عنوان بخشی از روان‌درمانی این کار را بکنند. علاوه‌براین، آنها فاقد عینیت‌گرایی‌اند. افراد وقتی بر اثر تضادهای چهار پریشانی می‌شوند، مشکل متمرکز کردن توجه در آنها افزایش می‌یابد، تا چه رسد به ثابت نگه‌داشتن توجه و مشاهده آنچه هست. مهارت‌های ذهنی‌ای که آنها ندارند، همان ابزاری است که برای غلبه بر مسائل و پایان دادن به رنجشان نیاز دارند.

اگر کسی الفبا بلد نباشد از او انتظار نداریم بتواند بخواند، بفهمد واژه‌ها چطور درست می‌شوند، یا ارتباط بین واژه‌ها و معانی را تشخیص دهد. به همین ترتیب، وقتی به مراجعان یاد بدهیم به نشانه‌هایی که از حس‌ها و فکرهايشان دریافت می‌کنند توجه کنند، بهتر به آنها کمک خواهیم کرد بفهمند این نشانه‌ها چگونه الگوها را شکل می‌دهند، و ارتباط پرمعنای بین الگوها و تضادهای را دریابند.

یوگا روش‌های متمایزی برای پرداختن به این کمبودها و ساختن مهارت‌های بنیادی دارد. هر مرحله تمرین یوگا توهم‌ها را باطل و مسائل را حل می‌کند. تکنیک‌های خاص ذهنی با ساده‌ترین مهارت‌ها برای توجه کردن، حرکت دادن بدن، و توجه کردن به تنفس آغاز می‌شود. یوگا شامل روش‌های مراقبه‌ای گوناگون برای شناخت و هیجان‌هاست که یک توانایی تمرکزی را پرورش می‌دهند که در آن آگاهی قادر می‌شود به نحوی عینی خود را مشاهده کند.

تسهیل تغییر ذهن - مغز

مغز را نیز می‌توان برای شفابخشی بسج کرد. پژوهش‌های جدید علم اعصاب دریافت کرده است که الگوهای کارکرد مغز، که با اتصال‌های نورونی در سیناپس‌ها آغاز می‌شوند، به‌طور کامل در تجربه آگاه دخالت دارند. مغز تا سطح نورون به تجربه پاسخ می‌دهد. بسیاری از بخش‌های بدن در این روند نقشی بازی می‌کنند؛ یعنی سیستم‌های چندگانه با هم کار می‌کنند تا کنترل و تنظیم کارکردها را تسهیل کنند. عدم توازن در هر یک از این سیستم‌ها می‌تواند به مسائل روانی منجر شود. یوگا برای بازپروری تعادل طبیعی و سالم سیستم ذهن‌بدن، که م مراجعان برای اصلاح آشفتگی روانی خود به آن نیاز دارند، روش‌هایی ارائه می‌کند. چارچوب یوگا با فعالسازی ذهن و مغز برای اینکه تحت تغییری سالم و یکدست قرار گیرند، با تکنیک‌های متداول درمانی تلفیق می‌شود.

پرورش توان بالقوه انسانی

مراجعان ابزاری را که برای موفقیت در درمان نیاز دارند شکل می‌دهند و

بهترین استفاده ممکن را از مداخله درمانی می‌برند. هنگامی که روش‌های یوگا با درمان‌های روان‌درمانی تلفیق می‌شود، آگاهی و کنترل خود مراجعان افزایش می‌یابد، اما آنچه مراجعان به دست می‌آورند بسیار فراتر از مهارت‌های اولیه است. هدف نهایی یوگا بیش از صرفاً حل مسائل است: یوگا در پی کارکرد مطلوب، آگاهی برتر، و روشن‌بینی معنوی است. روش‌های پالوده یوگا توانایی‌های طبیعی درون را برای شناخت عمیق خویشتن فعال می‌کند. با خودشناسی، چشم‌انداز وسیع‌تری پدید می‌آید که با پرورش خردی هماهنگ به فراتر از مسائل می‌رود. و با بهبود مهارت‌ها، نقطه‌ای می‌رسد که فرایندهای ذهنی آزاد می‌شوند. مراقبه خودانگیخته در بالاترین سطوح به شادی و سرور که پیشینیان به آن سمادهی (روشن‌بینی) می‌گفتند می‌انجامد.

مراجعان با تمرین یوگا شهود خود را تحریک می‌کنند. آنها فرایندهای ناخودآگاه مثبتي را ایجاد و این فرایندها را برای هدایت آگاهانه دسترس‌پذیر می‌کنند. آنها به ذخیره حقیقت درون، که پیشینیان آن را به عنوان راه آشکار کردن ژرف‌ترین رازهای طبیعت ستوده‌اند، دسترسی می‌یابند. این تکنیک‌های دیرپا و بخوبی پژوهش‌شده به مراجعان کمک خواهد کرد هم چنانکه توان بالقوه انسانی خود را در کارهای زندگی و روابط معنی‌دار تجلی می‌دهند، کنترل سلامت ذهنی و جسمی خود را به دست گیرند.

برای منظورهای روان‌درمانی، تمرین متمرکز و سنجیده به تحقق بی‌کوشش توانایی بالقوه می‌انجامد. روان‌شناسی مثبت، مشوق جهت دادن روان‌درمانی به سوی زندگی خوب است (کاسر^۱، ۲۰۰۴). هدف‌های والاتر یوگا را می‌توان راهی برای کشف زندگی خوب تفسیر کرد؛ این زندگی خوب در نیکی درون است نه در جستجوی آن در بیرون از خود. وقتی مراجعان بتوانند با استفاده از ابزارهایی که رها کردن مسائل را برآستی امکان‌پذیر می‌کند تفکر بیراهه را کنار بگذارند، هیچ چیز راه کارکرد والاتر را سد نمی‌کند. انگیزه‌ها نیز تغییر می‌کند، به‌طوری که افراد در زیستن زندگی سالمی که بهترین زندگی برای آنهاست، و در داشتن ذهن و بدن و روحی هماهنگ پاداش می‌گیرند. نتیجه، یک احساس عمیق و فراگیر آزادی و شادی است.

محبوبیت یوگا

یک بررسی بازار «یوگا در آمریکا» تأییدی است برای روان‌درمانگرها که یوگا و مراقبه را در برنامه روان‌درمانی بگنجانند. این بررسی سال ۲۰۰۸ که توسط دفتر خدمات تعاملی هارپس برای یوگا ژورنال انجام شد، نشان داد که ۶۱/۹٪ بزرگسالان آمریکا یعنی ۱۰/۸ میلیون نفر یوگا تمرین می‌کنند (یوگا ژورنال، ۲۰۰۸) و این علاقه رو به افزایش است. این بررسی همچنین دریافت که حدود ۸٪ از آمریکایی‌ها، یا ۱۸/۳ میلیون نفر، که در حال حاضر یوگا تمرین نمی‌کنند می‌گویند بسیار یا فوق‌العاده به یوگا علاقه دارند و خیال دارند به‌زودی آن را شروع کنند. این رقم سه برابر رقم مطالعه سال ۲۰۰۴ است. یک یافته دیگر در این زمینه این است که ۴۹/۴٪ کارورزهای کنونی، یوگا را برای بهبود سلامتی عمومی خود شروع کردند. این رقم در مطالعه ۲۰۰۳ فقط ۵/۶٪ بود، که نشان می‌دهد امروز تعداد بیشتری از مردم از سودمندیهای یوگا برای سلامت آگاه هستند. با توجه به حجم مدام فزاینده پژوهش روی استفاده از یوگا برای انواع گوناگون مسائل و رشد علاقه به یوگا، روان‌درمانگرها می‌توانند افزودن یوگا را به عنوان ابزاری درمانی مفید به شمار آورند.

درباره این کتاب

کتاب به سه بخش تقسیم شده است. بخش ۱ به پژوهش‌ها می‌پردازد. روان‌درمانگرها می‌خواهند بدانند آیا روش‌هایی که به کار می‌برند قبلاً آزمایش شده است یا نه، و یوگا چندین دهه زیر میکروسکوپ تحقیق علمی بوده است. فصل ۱ مطالعات اثربخشی و نیز تحقیقات در عواملی را که ممکن است مسئول اثرهای شفابخشی یوگا باشند ارائه می‌دهد. فصل ۲ جدیدترین یافته‌های علم اعصاب را شرح و نشان می‌دهد مغز و سیستم عصبی بزرگ‌تر چگونه با روش‌های یوگا دگرگون و اصلاح می‌شوند.

بخش ۲ یوگا را شرح می‌دهد. خوانندگان ابتدا در فصل ۳ با میراث غنی نوشته‌های بزرگ استادان یوگا در طول تاریخ که به شکل‌گیری این مکتب کمک کرده‌اند، همراه با شرح انواع یوگا‌هایی که می‌شود برای روان‌درمانی استفاده کرد آشنا خواهند شد. فصل ۴ اصول فلسفی و روان‌شناختی مبنای

یوگا را شرح می‌دهد. جالب اینکه علم اعصاب امروزی در می‌یابد که بسیاری از این نظریه‌های کهن دقیقاً چگونگی کار سیستم ذهن- مغز- بدن را نشان می‌دهد. روان‌درمانگرها یاد گرفته اند روش‌های درمانی را که به کار می‌برند بفهمند. به همین ترتیب، روش‌های مراقبه را نباید بدون اینکه فهمیده شوند دنبال کرد. این کتاب فرضیه‌ها، دلایل منطقی و اثرهای روش‌های یوگا را در اختیار خواننده می‌گذارد، بنابراین روان‌درمانگرها نه فقط یاد خواهند گرفت چه کنند، بلکه می‌فهمند چگونه، چه وقت، و چرا یک تکنیک خاص را استفاده کنند.

بخش ۳ کاربردهای یوگا را در مسائل شایع روانی شرح می‌دهد. مثال‌هایی موردی برای نشان دادن مسائل ارائه کرده‌ایم و تمرین‌هایی را شرح داده‌ایم که روان‌درمانگرها می‌توانند به مراجعان بدهند. ما مستقیماً فردی که تکنیک را انجام می‌دهد مخاطب قرار می‌دهیم تا روان‌درمانگرها به آسانی بتوانند تمرین‌ها را به کار برند یا مراجعان بتوانند راحت آنها را بیازمایند. دستورها را می‌توان یا همان‌طور که نوشته شده است استفاده کرد، یا متناسب با وضعیت و شخصیت مراجع، و نیز در تناسب با رویکرد روان‌درمانگر آن را به شکلی اختصاصی درآورد. ما توصیه می‌کنیم این روش‌ها به نحوی خلاقانه خاص هر مراجع انجام شود تا بیشترین فایده را داشته باشد.

کتاب‌های مراقبه اغلب فقط یک روش مراقبه، مثلاً تنفس یا متوجه بودن را تشویق می‌کنند، اما روان‌درمانگرهای با تجربه هرگز برای همه مراجعان و همه مسائل یک روش یکسان مراقبه را به کار نمی‌برند. افراد نیز واکنش‌های متفاوتی به مراقبه دارند، بعضی مهارت‌های مراقبه‌ای برایشان آسان‌تر و مفیدتر از بقیه است. روش‌هایی که در بخش ۳ ارائه شده است گستره‌ای از تکنیک‌ها را شرح می‌دهد تا برای گوناگونی و بی‌همتایی مراجعان، ابزارهای متعددی به روان‌درمانگرها بدهد انعطاف‌پذیری در برآوردن نیازهای خاص هر فرد، یکی از مشخصه‌های یک روان‌درمانگر کارآمد است، بنابراین ما گستره‌ای از روش‌ها را ارائه می‌دهیم و می‌گوییم چگونه باید تکنیک‌ها را خلاقانه برای هر فرد اختصاصی کرد تا بهترین نتیجه به دست آید.

در بسیاری مواقع، حرکت‌های ساده یوگا را گنجانده‌ایم که به‌عنوان

نقطهٔ کانونی مراقبه استفاده می‌شود. روان درمانگرهایی که تمرین بدنی فعال را در برنامهٔ روان‌درمانی می‌گنجانند این حرکات را کمک‌کننده می‌یابند. کسانی که از حرکات‌های بدنی استفاده نمی‌کنند می‌توانند هر جا حرکات‌های گوناگون یوگا پیشنهاد شده است از نشستن ساده، دراز کشیدن، یا راست ایستادن استفاده کنند. در تلفیق توجه مراقبه‌ای با آگاهی از تنفس و نحوهٔ فرار دادن بدن، صرف نشستن ساده روی صندلی می‌تواند به نشستن برای شفا یافتن تبدیل شود.

پیوست ۱ شامل تمرین‌های کششی مقدماتی است. توصیه می‌کنیم پیش از انجام فعالیت بدنی، با احتیاط کشش‌هایی انجام شود. روان‌درمانگرها باید مراجعان خود را تشویق کنند پیش از شروع هر نوع حرکت یوگایی که در این کتاب آمده است، با پزشک خود مشورت کنند.

پیوست ۲ گردشی کوتاه در مغز است تا حتی خوانندگانی که با علم اعصاب آشنا نیستند از چگونگی تغییر سیستم عصبی با تمرین یوگا درک بهتری پیدا کنند. آنگاه روان‌درمانگرها می‌توانند بعد تغییر مغز را نیز به برنامه‌های ارزیابی و درمان اضافه کنند.

در کتاب تمرین‌هایی را آورده‌ایم که روان‌درمانگرها به آسانی می‌توانند آنها را با درمان‌های معمول روان‌درمانی تلفیق کنند. همچنین فقط از آن روش‌هایی استفاده کرده‌ایم که مطالعات متعدد چندین پژوهشگر مختلف، که برای شواهد مبنایی بزرگ‌تری از پژوهش علمی انجام شده، پشتوانهٔ آنها بوده است. یوگا اصول فلسفی، سنت‌ها، شیوه‌ها، و تکنیک‌هایی دارد که خارج از حیطهٔ این کتاب است. خوانندگان انگیزه پیدا می‌کنند از این کتاب همچون مبنایی برای مطالعهٔ بیشتر استفاده کنند.

این کتاب حاصل چندین دهه تمرین، تدریس، نوشتن، و به کار گرفتن مراقبه در روان‌درمانی است. ما طی سال‌ها مجموعهٔ متنوعی از روش‌ها را ابداع کرده‌ایم که برای کار با افراد هر گروه سنی و با مسائل مختلف مناسب است. منابع ما برای این کتاب شامل متن‌های کهن، تفسیرهای امروزی، پژوهش روی مراقبه، یافته‌های علم اعصاب، افسانه‌های روشنگر، داستان‌ها، و مثال‌های موردی است.

بادا که این روش‌ها برای کار شما الهام‌بخش باشد، تا به تحول ادامه دهید و در اندیشه کمک به مراجعان خود باشید، زیرا شما منبع الهام آنها هستید تا توجه را به عمیق‌ترین چشمه‌های درون خود ببرند.

www.ketab.ir