

توجه آگاه برای درمانگران

درک نقش آگاهی در جهت اثربخشی حرفه‌ای و رشد شخصی

نویسنده:

گرهارد زاربوک، سیبجان لینچ، آکمل انان، سیلکا رینگر

مترجمین:

مسعود آهوان، فرزانه مهدیان فر، عاطفه قوتی



عنوان و نام پدیدار	توجه آگاهی برای درمانگران: درک توجه آگاهی در جهت اثربخشی حرفه ای و رشد شخصیتی / نویسنده: گرهارد زاربوک ... {و دیگران}؛ مترجمین مسعود آهوان، فرزانه مهدیان فر، عاطفه قوتی.
مشخصات نشر	مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۷-۸۸۹-۴
فهرست نویسی	فیبا.
یادداشت	عنوان اصلی: Mindfulness for therapists: understanding mindfulness for professional effectiveness and personal well-being, 2015.
یادداشت	نویسنده هارد زاربوک، سیبجان لینچ، آکسل امان، سیلکا رینگر.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "توجه آگاهی برای درمانگران: فهم توجه آگاهی برای کارایی حرفه ای و به زیستی شخصی" با ترجمه شراره صالحی، مهدی خردمند توسط نشر چیمین در سال ۱۳۹۸ فیبا دریافت کرده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	درک توجه آگاهی در جهت اثربخشی حرفه ای و رشد شخصیتی.
عنوان دیگر	توجه آگاهی برای درمانگران: فهم توجه آگاهی برای کارایی حرفه ای و به زیستی شخصی.
موضوع	روان درمانگران - بهداشت روانی
موضوع	Psychotherapists - Mental Health
موضوع	مدیتیشن - خواص درمانی
موضوع	Meditation - Therapeutic use
شناسه افزوده	تسلا، گرهارد
شناسه افزوده	Zarbo, Gerhard
شناسه افزوده	آهوان، مسعود، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	آهوان، مسعود، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	قوتی، عاطفه، ۱۳۷۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۳۴۵/۴
رده‌بندی دیویی	۶۱۴/۹۱۴-۰۹۲
شماره کتابخانه ملی	۵۹۹۵۱۶۶

توجه آگاهی برای درمانگران

نویسندگان: گرهارد زاربوک، سیبجان لینچ، آکسل امان، سیلکا رینگر
مترجمین: مسعود آهوان، فرزانه مهدیان فر، عاطفه قوتی

چاپ اول / ۱۳۹۸

جلد ۱۰۰۰

چاپ البرز

۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۷-۸۸۹-۴



ناشر: سخن گستر

مشهد- خیابان ابن سینا- بین ابن سینا ۱ و ۳- ساختمان اطبا /

تلفن: ۵۱ - ۳۸ ۴۳ ۹۹ ۵۵

فهرست

۹	تقدیر و تشکر شخصی - گرهارد زاربوک
۹	تقدیر و تشکر شخصی - سیبجان لینچ
۱۰	تقدیر و تشکر شخصی - آکسل امان
۱۰	تقدیر و تشکر شخصی - سیلکا رینگر
۱۱	اعتبار تصاویر

فصل اول / مقدمه ۱۳

۱۸	تمرینات توجه آگاهی رسمی
۱۸	تمرینات توجه آگاهی غیررسمی (زناسی شخصی و حرفه‌ای)
۱۹	تمرینات توجه آگاهی در نقش درمانگر
۱۹	تمرینات توجه آگاهی مشترک
۱۹	تمرینات فشرده
۲۰	تمرینات مراجع

فصل دوم / توجه آگاهی ۲۱

۲۳	بار مسئولیت کمک‌کننده
۲۵	توجه آگاهی به عنوان خود مراقبتی
۲۷	توجه آگاهی و خود آگاهی
۲۹	پنج عنصر توجه آگاهی
۳۰	تمرکز (عمل همراه با آگاهی)
۳۱	مشاهده
۳۱	توصیف
۳۲	غیر واکنشی
۳۲	غیر قضاوتی
۳۳	ارتباط بین پنج عنصر توجه آگاهی

- توجه آگاهی به عنوان خودسازگاری ۳۴
- توجه آگاهی به عنوان یک تغییر انعطاف پذیر بین چشم انداز شخص اول، دوم و سوم ۳۵
- چشم انداز اول شخص ۳۵
- دیدگاه دوم شخص ۳۶
- دیدگاه سوم شخص ۳۷
- توجه آگاهی به عنوان انتخابی آگاهانه از تمرکز بر خود ۳۸
- تأمل بر نورون‌های آینده‌ای ۳۹
- خلاصه: چرا باید توجه خود را به حرفه‌های کمک‌کننده معطوف کنید؟ ۴۱
- فصل سوم / توجه آگاهی را به زندگی خود پیارید** ۴۵
۱. ۳ هفته ۱: معرفی توجه آگاهی ۴۷
- تمرین ۱: چه چیزی وجود دارد؟ ۴۷
- تمرین ۲: تمرکز بر تنفس (۱ دقیقه) ۴۸
- تمرین ۳: موقعیت "راست و عمود" خود را پیدا کنید (۵ دقیقه) ۵۰
- تمرین ۴: توجه آگاهی نشسته (۱۰-۱۵ دقیقه) ۵۱
- تمرین ۵: توجه آگاهی لحظه‌ای (۱-۳ دقیقه) ۵۲
- ۲-۳ هفته ۲: پنج عنصر توجه آگاهی ۵۴
- تمرین ۶: پیش درخت (۵ دقیقه) ۵۵
- تمرکز، مشاهده، نامگذاری ۵۵
- تمرین ۷: زمینه‌های شنیداری (۱۰ دقیقه) ۵۶
- تمرین ۸: توصیف بدون قضاوت (۲۰-۱۵ دقیقه) ۵۶
- تمرین ۹: مراقبه کوتاه (۱۰-۵ دقیقه) ۵۸
۳. ۳ هفته ۳: ادغام توجه آگاهی با زندگی روزمره ۶۰
- تمرین ۱۰: انرژی بخشی (بیش از ۱۵ دقیقه) ۶۰
- تمرین ۱۱: مراقبه نشسته (۱۰ دقیقه) ۶۳
- تمرین ۱۲: "جای" توجه آگاهی هر روزه (۲۰ دقیقه +) ۶۶
۴. ۳ هفته ۴: توجه آگاهی به عنوان یک سبک زندگی ۶۹
- تمرین ۱۳: مراقبه نشسته (بدون واکنش نشان دادن، ۱۵ دقیقه) ۷۲
- تمرین ۱۴: برگ‌ها در رودخانه (۱۵-۱۰ دقیقه) ۷۴
- تمرین ۱۵: به طور خلاصه (۳-۱ دقیقه) ۷۶
۵. ۳ هفته ۵: توجه آگاهی به عنوان یک مبنای خانگی برای درمانگران ۷۶

۸۰	تمرین ۱۶: مراقبه درختی (۱۵ دقیقه).....
۸۱	تمرین ۱۷: تثبیت آسانا.....
۸۲	تمرین ۱۸: ... وجود دارد (۱۰-۵ دقیقه).....
۸۴	۳- ۶ هفته ۶: توجه آگاهی بدن.....
۸۶	تمرین ۱۹: شل کردن کمر.....
۸۷	تمرین ۲۰: ناحیه شانه - گردن.....
۸۹	تمرین ۲۱: احیای مجدد.....
۹۱	تمرین ۲۲: کاهش فشار و خشم.....
۹۲	تمرین ۲۳: آرام سازی / آرمیدگی.....
۹۵	۳- ۷ تمرین ۷: ادغام توجه آگاهی در تمرینات درمانی.....
۹۵	تمرین ۲۴: تصویر سازی و انتشار (حدوداً ۵ دقیقه).....
۹۷	تمرین ۲۵: گوش دادن آگاهانه.....
۹۹	تمرین ۲۶: تنفس آگاهانه (۱۵-۱۰ دقیقه).....
۱۰۰	۳- ۸ هفته ۸: مرور قد های.....
۱۰۱	تمرین ۲۷: راه رفتن آگاهانه.....
۱۰۵	۳- ۹ مامن شما.....
۱۰۶	تمرین ۲۸: غذا خوردن آگاهانه (سب).....
۱۰۷	تمرین ۲۹: هماهنگ کردن سرعت با تنفس.....
۱۱۱	فصل چهارم / تمرینات خود را توسعه دهید.....
۱۱۳	۴- ۱ عمیق تر شوید.....
۱۲۲	۴- ۲ تمریناتی در زندگی روزمره شخصی و حرفه‌ای.....
۱۳۰	۴- ۳ تمرینات توجه آگاهی به عنوان نقش‌های کمک‌کننده.....
۱۴۳	۴- ۴ لحظات آگاهانه با مراجعین خود.....
۱۴۷	فصل پنجم / دستورالعملی کوتاه برای مدیریت یک گروه بر اساس اصول ارائه شده.....
۱۴۹	نکات کلی در زمان اجرا.....
۱۵۰	هدایت گروه.....
۱۵۰	در پایان جلسه.....
۱۵۱	هفته اول: مقدمه‌ای بر توجه آگاهی.....
۱۵۵	هفته ۲: پنج عنصر توجه آگاهی.....
۱۵۸	هفته ۳: ادغام توجه آگاهی با زندگی روزمره.....
۱۶۰	هفته ۴: توجه آگاهی به عنوان یک روش زندگی.....

- هفته ۵: توجه آگاهی به عنوان اساس و پایه‌ای خانگی برای درمانگران ۱۶۱
- هفته ۶: توجه آگاهی بدن ۱۶۴
- هفته ۷: ادغام توجه آگاهی با تمرین درمانی ۱۶۶
- هفته ۸: مرور مراحل و گام‌های بعدی ۱۶۹
- فصل ششم / پرسش و پاسخ‌های متداول ۱۷۳**
۱. تفاوت بین توجه آگاهی و توجه چیست؟ ۱۷۵
 ۲. داشتن تمرینات منظم و مستمر چقدر اهمیت دارد؟ ۱۷۵
 ۳. وقتی در حال مراقبه هستم خوابم می‌برد، آیا موردی دارد؟ ۱۷۶
 ۴. گاهی هنگام مراقبه احساس بیقراری و تنگی نفس می‌کنم. ۱۷۷
 ۵. احساس رافکنندگی می‌کنم زیرا به نظر می‌رسد نمی‌توانم به درستی مراقبه را انجام می‌دهم. چه پیشنهادی دارید؟ ۱۷۸
 ۶. من به آموزش بیشتر رافکنندگی نیاز دارم. توصیه‌ی شما چیست؟ ۱۷۸
 ۷. من به جنبش توجه آگاهی علاقه‌مند هستم. چه پیشنهاد می‌کنید؟ ۱۷۹