



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
National Library and Archives of Iran

راهنمای بالینی ذهن آگاهی

لحظه لحظه‌ی نگاشتن این کتاب با تلاش و کوشش فراوان و به امید کمک به جویندگان

دانش نورزمن ذهن آگاهی سپری شده است

مترجمان :

بهنام کرمی

محسن انصاری

سحر بارانیان

www.ketab.ir



سرشناسه

دیدونا، فابریسیو

Didonna, Fabrizio

کتاب راهنمای بالینی ذهن آگاهی/اوپر استار فابریسیو دیدونا؛ مترجمان بهنام کرمی، محسن انصاری، سحر بارانیان.

عنوان و نام پدیدآور

فیض آباد مه ولات : انتشارات جالیز، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

۱۲۹ ص.

مشخصات ظاهری

۱۲۰۰۰ ریال: ۲۷-۲۶-۹۹۲۷-۶۰۰-۹۷۸

شابک

فیفا

وضعیت فهرست‌رسی

عنوان اصلی: Clinical handbook of mindfulness, ۲۰۰۹

یادداشت

کتاب نشر در سال ۱۳۹۶ با عنوان "ذهن آگاهی و اختلال وسواسی-اجباری" و ترجمه طیبه نصیری... (و دیگران)

یادداشت

تألیف استاد نتاج فیفا دریافت نموده است.

یادداشت

کتاب: اختلال وسواسی-اجباری

عنوان دیگر

شناخت بالینی مین برون ذهن آگاهی

موضوع

Mindfulness-based cognitive therapy

موضوع

مدی تیشن - خوش در

موضوع

Meditation Therapeutic use

موضوع

دقت

موضوع

Attention

موضوع

آگاهی

موضوع

Consciousness

موضوع

روان درمانی

موضوع

Psychotherapy

موضوع

کرمی، بهنام، ۱۳۷۱ - مترجم

شناسه افزوده

انصاری، محسن، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده

بارانیان، سحر، ۱۳۷۰ - مترجم

شناسه افزوده

RC۲۸۹ ۱۳۹۷ ۹۷۸/ش

رده بندی کنگره

۸۹۱۴/۶۱۶

رده بندی دیویی

۵۱۸۴۱۱۵

شماره کتابشناسی ملی

انسان بدون خود و زندگی را چنان درگیر مشغولیت های گوناگون کرده که هیچ دچار شدن وی به انواع بیماری ها و مسائل مختلف شده و در همین راستا او در پی یافتن راه حل های آن ها به انواع راه ها متوجه شده و در این زمینه به کاراترین و بهترین راه حل که عیان ذهن و فرایند های ذهنی



راهنمای بالینی ذهن آگاهی

ترجمان: بهرام کرمی، محسن انصاری، سحر بارانیان

ناشر: چاپ و نشر جالیز

چاپ اول: ۱۳۹۷ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: ریزی تعداد صفحه: ۱۲۹

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۷-۲۷-۲

طراح جلد: صالح مقدمه

صفحه آرائی: محمد قرائی

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ

دفتر پخش: خراسان رضوی مه ولات فیض آباد مدرس ۴ پلاک ۵۰

تلفن: ۰۵۱۵۶۷۲۸۷۹۷-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

زمان حاضر را می تواند با یک سری تمرین بدست بیاورد و به واقع مهم ترین زمان "حال حاضر"

است و آنگونه که شاعر می فرماید:

سخن مترجمان

انسان مدرن خود و زندگیش را چنان درگیر مشغولیت های گوناگون کرده که سبب دچار شدن وی به انواع بیماری ها و مسائل مختلف شده و در همین راستا او در پی یافتن راه حل های آن ها به انواع راه ها متوسل می شود و در این زمینه به کاراترین و بهترین راه حل که همان ذهن و فرایندهای ذهنی خودشان است، پی تفاوتی کرده اند و یا اینکه توجه کافی و لازم را به آن مبذول نداشته اند!!! در واقع آرامش واقع هنگامی است که می آید که انسان به این نکته پی ببرد که حقیقتا اگر بتواند ذهن و فرایندهای آن را کنترل کند، می تواند بسیاری از فرایندهای درگیر کننده و مسئله ساز را بخوبی مدیریت کند و با ساز و کاری مناسب تفاهت سازنده تری را از شرایط محیطی و درگیر کننده بعمل بیاورد و با ایجاد ذهنی تماشاگر بخوبی از بی کفایت و مسائل گوناگون بریاید و به این درک برسد که اگر بتواند بر دنیای درون و ذهن خود مسلط شود، در پی بسیاری از مشکلات را مدیریت کرده است.

نکته مثبت ذهن آگاهی در این است که بر روی مهم ترین و قابل لمس ترین زمان که همان زمان "حال حاضر" است تاکید و سعی میکند فرد به این نکته مهم پی ببرد که توانایی تعمق و شناسایی در زمان حاضر را می تواند با یک سری تمرین بدست بیاورد و به واقع مهم ترین زمان "حال حاضر" است، آنگونه که شاعر می فرماید:

تو می توانی ایمان آوری

رنج تفاوتی است بین آنچه هست

و آنچه تو می خواهی باشد

وقتی شرمسار گذشته ناقص خویشی و وقتی نگران آینده نامعلوم خودی

"بدان در زمان حال زندگی می کنی"

آن وقت رنج را تحمل می کنی

خود را بیمار می کنی و ناشادمان هستی

بدان گذشته تو در زمان حال بوده است

و آینده ات نیز در زمان حال خواهد بود

پس "زمان حال" تنها

تنها واقعی است که می توانی تجربه کنی

ذهن آگاهی روشی نوین و درمانی کاربردی است که تاثیر درمانی آن بر صاحبان علم و دانش بخصوص در حیطه روانشناسی بالینی بر کسی پوشیده نیست؛ به همین جهت کتاب حال حاضر در سه فصل با عنوان های تعریف و توضیح ذهن آگاهی برای روشن کردن آن برای خوانندگان و نیز همچنین بعثت آموزگار و دبیر بودن مترجمان این کتاب فصلی دیگر با عنوان ذهن آگاهی و آگاهی ذهنی هم آورد. نکته است با این امید که بتوان از این کتاب در محیط های آموزشی و مدرسه استفاده کرد و فصل آخر نیز به با عنایت از ذهن آگاهی با بچه ها، کار کردن با عواطف مشکل آورده شده است و سعی شده که بتوان از این روش در محیط مدرسه نیز استفاده شود.

در تمام مدت ترجمه نهایت کوشش را داشته ایم که بتوانیم برآستی در عین حفظ موضوع ها و متن کتاب، ترجمه ای سلیس و روان از آن به جامه فارسی ارائه دهیم و در نتیجه بارها و بارها متن کتاب اصلاح و بازنویسی گردید ولی باید به این نکته توجه داشت که - معه هدف این کتاب فراتر از مردم عامه می باشد و به طور ویژه جامعه روانشناسی را مورد خطاب قرار می دهد و مترجمان کتاب نیز در عین حال پذیرای انتقادهای سازنده خوانندگان محترم خواهند بود و امید است که توانسته باشیم ذره ای کوچک به دریای علم بیفزاییم و در آخر نیز از تمام دوستان و همکارانی که در این زمینه به ما کمک کردند سپاسگزاری مینماییم.

فهرست مطالب

۱	 مقدمه
۴	 فصل اول
۴	 ذهن آگاهی: به چه مناسبت؟ از کجا نشأت گرفته است؟
۶	 معنای باستانی ذهن آگاهی
۹	 ذهن آگاهی درمانی
۱۲	 ذهن آگاهی و عدم ذهن آگاهی
۱۶	 تمرین ذهن آگاهی
۱۹	 شکل های تمرین
۲۲	 حال چرا مراقبه؟
۲۷	 کاربردهای عملی روان درمانی
۲۸	 گشودن گره های اصطلاح شناسی
۲۹	 فرایند روانشناختی
۳۱	 مراقبه ی ذهن آگاهی
۳۴	 کاربرد عمومی
۳۵	 ریشه های بنیادی
۴۱	 درمانگر ذهن
۴۴	 پردازش از پایین به بالا در مقابل پردازش از بالا به پایین
۴۵	 ذهن آگاهی در زمینه
۴۷	 فصل دوم
۴۷	 آگاهی ذهنی و اختلال نقص توجه و بیش فعالی
۴۸	 مقدمه
۴۸	 اختلال نقص توجه بیش فعالی
۴۹	 سبب شناسی اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD)
۵۱	 شیوه های درمانی فعلی برای ADHD

۵۲	 رویکرد های خودکنترلی جدید
۵۴	 آگاهی ذهنی: مرور
۵۶	 آگاهی ذهنی بعنوان ابزار کنترل توجه/شناخت در افراد مبتلا به ADHD
۶۰	 آگاهی ذهنی بعنوان یک ابزار کنترل هیجانی در افراد مبتلا به ADHD
۶۲	 آگاهی ذهنی بعنوان یک ابزار تنظیم استرس در ADHD
۶۳	 هشپاری ذهن آگاهانه و انعطاف پذیری عصبی و پیامدهای آن برای ADHD
۶۴	 تمرین های آگاهی ذهنی برای افراد مبتلا به:
۶۵	 مرور ساختار برنامه
۶۶	 مرور نحوه برنامه
۷۳	 مطالعات موردی شرکت کنندگان در برنامه MAP برای افراد مبتلا ADHD
۷۶	 رهنمودهای آینده
۷۸	 فصل سوم
۷۸	 ذهن آگاهی با کودکان: کار با اختلالات ساز
۷۸	 مقدمه
۸۰	 پیشینه
۸۲	 توجه (رسیدگی، مراقبت)
۸۷	 هیجانات به عنوان بازدیدکنندگان دیده می شوند
۹۶	 استفاده از SCRAM در روان درمانی
۱۰۱	 راهنمایی برای کار با کودکان
۱۰۱	 مربی گری و تجسم
۱۰۴	 نتیجه گیری
۱۰۸	 منابع: