

1704 F 17
4✓ 5, 11

راهنمای مهارت‌های توجه آگاهی برای متخصصان و مراجعان

۱۱۱ فعالیت، تکنیک و تمرین

شادان دستان مایی برای افسردگی، اضطراب، بیش‌فعالی،
استرس پس از سانحه، ریه‌اس، دوقطبی‌ها، درد، مشکلات خواب، استرس،
پرخاشگری، شکایت و بیماری‌های مزمن پزشکی

تأیید

دبرا بوردنک

ترجمه :

لعلیا نوبخت

منصوره خلیلی

شب‌نم کنعانی بهری

ویراستار :

دکتر شهرام وزیري

اربابان
نشر از سبازان

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای مهارت‌های توجه‌آگاهی برای متخصصان و مراجعان. / تألیف: دبرا بوردیک؛ ترجمه: لعلیا نوبخت، منصوره خلیلی، شبنم کنعانی بهری. - مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: چهارده - ۲۹۰ ص: جدول، تصویر.

ISBN : 978-600-7385-40-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients 111 tools techniques Activities and Worksheets

موضوع: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی -- ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب ۹ ۹۵ ش / ۴۸۹ RC

رده‌بندی دی‌ل: ۶۱۶/۸۹۱۴.۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۲۵۰۰

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر، مؤلف، خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتباری و بی‌انضباطی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان منتهی می‌گردد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

ارساباران
نشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

راهنمای مهارت‌های توجه‌آگاهی برای متخصصان و مراجعان

تألیف: دبرا بوردیک

ترجمه: لعلیا نوبخت، منصوره خلیلی، شبنم کنعانی بهری

ویراستار: شهرام وزیری

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷

لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۳۰۴ صفحه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-40-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۴۰-۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

سخن ویراستار..... سیزده

بخش ۱: مقدمه

فصل ۱: مقدمه ۳

- چرا به این کتاب نیاز داریم ۳
- چه چیزی در این کتاب متفاوت است؟ ۴
- چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ ۴

بخش ۲: تکنیک‌هایی برای یخپاره کردن توجه آگاهی در تمرین

فصل ۲: تکنیک‌هایی برای توضیح ذهن آگاهی ۷

- تعریف توجه آگاهی ۸
- تکنیک ۱-۲: تعریف توجه آگاهی ۸
- دستنامه ۱-۲: تعریف توجه آگاهی ۱۰
- تکنیک ۲-۲: نمایش مفهوم توجه آگاهی با گوی برفی یا آب حاوی جوش شیرین ۱۱
- دستنامه ۲-۲: ذهن آشفته مقابل ذهن شفاف ۱۲
- تکنیک ۲-۳: مقایسه توجه آگاهی با سکوت در موسیقی ۱۳
- مهارت‌های اصلی ۱۴
- تکنیک ۲-۴: هدف‌گذاری ۱۴
- دستنامه ۲-۴: تمرین توجه آگاهی هدفمند: خوردن آگاهانه ۱۶
- تکنیک ۲-۵: پرورش شواهد آگاهی ۱۷
- تکنیک ۲-۶: تنظیم توجه ۱۷

- تکنیک ۷-۲: تقویت خودنظم‌بخشی - استفاده از کلمه یا رنگ به عنوان ۱۸
- نشانه‌های بدن - ذهن ۱۸
- تکنیک ۸-۲: عشق‌ورزی به خود و دیگران ۱۹
- دستنامه ۸-۲: عشق‌ورزی به خود و دیگران ۲۱
- تکنیک ۹-۲: درک و فهم خود را از توجه‌آگاهی بنویسید ۲۳
- دستنامه ۹-۲: درک و فهم خود را از توجه‌آگاهی بنویسید ۲۴
- دلایل عصبی - زیستی کارآیی توجه‌آگاهی ۲۵
- تکنیک‌هایی برای توضیح شکل‌پذیری عصبی ۲۵
- تکنیک ۱۰-۲: شکل‌پذیری عصبی چیست و چرا برای ما مهم است؟ ۲۵
- دستنامه ۱۰-۲: شکل‌پذیری عصبی چیست و چرا برای ما مهم است؟ ۲۶
- دستنامه ۱۰-۲: تمرین تا کردن کاغذ ۲۷
- تکنیک‌هایی برای توضیح حافظهٔ ضمنی ۲۸
- تکنیک ۱۱-۲: حافظهٔ ضمنی را چگونه توصیف کنیم؟ ۲۸
- تکنیک ۱۲-۲: دربارهٔ غلظت و برد علاقه خود بنویسید (حافظه آشکار) ۳۲
- تکنیک‌هایی برای توضیح انتخاب مغز مرتبط با توجه‌آگاهی ۳۳
- تکنیک ۱۳-۲: قشر پیش‌پیشانی ۳۳
- دستنامه ۱۳-۲: قشر پیش‌پیشانی ۳۴
- تکنیک ۱۴-۲: آمیگدال - نگهبان امنیت ۳۵
- دستنامه ۱۴-۲: آمیگدال - نگهبان امنیت ۳۶
- تکنیک ۱۵-۲: اینسولا ۳۷
- دستنامه ۱۵-۲ الف: اینسولا ۳۸
- دستنامه ۱۵-۲ ب: نبض خود را بگیرید ۳۹
- تکنیک ۱۶-۲: دربارهٔ زمانی که احساس ترس کردید، بنویسید ۴۰
- دستنامه ۱۶-۲: دربارهٔ زمانی که ترسیدید، بنویسید ۴۱
- تکنیک‌هایی برای تجسم آسان آناتومی مغز ۴۲
- تکنیک ۱۷-۲: دست، مدلی برای مغز ۴۲
- دستنامه ۱۷-۲ الف: مدل دستی مغز دن سیگل ۴۳
- دستنامه ۱۷-۲ ب: مدل دوامی، برای مغز ۴۴
- تکنیک ۱۸-۲: نورون‌ها - مدل دست تا آرنج ۴۵
- دستنامه ۱۸-۲: مدل پنجهٔ دست / بازو برای نورون ۴۶
- تکنیک ۱۹-۲: در دفترچهٔ خود، شکل مغز را ترسیم کنید ۴۷
- دستنامه ۱۹-۲: مغز را ترسیم کنید ۴۸
- تکنیک‌هایی برای توضیح پژوهش ۴۹

- تکنیک ۲۰-۲: توضیح درباره تحقیقات مربوط به توجه آگاهی ۴۹
- دستنامه ۲۰-۲: خلاصه پژوهش‌های توجه آگاهی ۵۰
- تکنیک ۲۱-۲: بین تحقیقات توجه آگاهی و فواید آن برای شرایط مراجعان ۵۵
- ارتباط برقرار کنید ۵۵
- تکنیک ۲۲-۲: درباره این که چرا توجه آگاهی به افراد در شرایط مشابه شما کمک می‌کند، بنویسید ۵۵

فصل ۳: تکنیک‌هایی برای افزایش استفاده از توجه آگاهی در خانه ————— ۵۷

- تکنیک ۱-۳: چگونه یک حالت راحت پیدا کنیم ۵۷
- دستنامه ۱-۳ الف: وضعیت‌هایی برای تمرین مراقبه توجه آگاهی ۵۹
- دستنامه ۱-۳ ب: وضعیت‌های دست ۶۱
- تکنیک ۲-۳: چگونه زمانی برای تمرین و برنامه‌ریزی آن پیدا کنیم؟ ۶۲
- دستنامه ۲-۳: زمان را برای تمرین توجه آگاهی، برنامه‌ریزی کنید ۶۴
- تکنیک ۳-۳: چگونه برای انجام تمرین‌های اصلی پیدا کنیم؟ ۶۵
- دستنامه ۳-۳: انتخاب زمان برای تمرین‌های اصلی توجه آگاهی ۶۶
- تکنیک ۴-۳: چگونه تمرین‌های توجه آگاهی را با فعالیت‌های روزانه ترکیب کنیم؟ ۶۷
- تکنیک ۵-۳: درباره اهداف‌تان برای استفاده از توجه آگاهی بنویسید ۶۸
- دستنامه ۵-۳: درباره اهداف‌تان برای استفاده از توجه آگاهی بنویسید ۶۹

فصل ۴: تکنیک‌هایی برای آموزش اصول توجه آگاهی ————— ۷۱

- فرآیند اصلی در توجه آگاهی را توضیح دهید ۷۲
- تکنیک ۱-۴: توجه، پذیرش، رها کردن، بازگشت ۷۲
- دستنامه ۱-۴: توجه، پذیرش، رها کردن، بازگشت ۷۳
- تمرین‌ها را با مراجعان خود انجام دهید ۷۴
- تکنیک ۲-۴: سرآغازی برای معرفی مفهوم توجه آگاهی پیدا کنید ۷۴
- تکنیک ۳-۴: تمرین مهارت‌های توجه آگاهی ۷۵
- چه اتفاقی برای مراجع‌تان می‌افتد؟ ۷۶
- تکنیک ۴-۴: در طول تمرین و بعد از آن، چه شد؟ ۷۶
- تکنیک ۵-۴: اگر مراجعی تمرین خود را انجام نداد، چه کنیم؟ ۷۷
- چطور موانع و مقاومت‌ها را بشناسیم و بر آنها غلبه کنیم؟ ۷۷
- تکنیک ۶-۴: چطور موانع معمول را بشناسیم؟ ۷۷
- تکنیک ۷-۴: تعیین موانع با مراجعان ۷۸
- تکنیک ۸-۴: دفتری برای نوشتن موانع و چگونگی غلبه بر آنها ۸۱

- دستنامه ۸-۴: دفتری برای موانع شما و چگونگی غلبه بر آنها ۸۲
- تکنیک‌هایی برای تشویق مراجعان به استفاده از توجه‌آگاهی ۸۳
- تکنیک ۹-۴: چه چیزی درباره آن می‌دانند؟ ۸۳
- تکنیک ۱۰-۴: ببینید مراجعان قبل چگونه توجه‌آگاهی می‌کردند ۸۳
- تکنیک ۱۱-۴: مراجع کجاست و از کجا شروع کنیم؟ ۸۴
- تکنیک ۱۲-۴: بهترین مهارت‌های توجه‌آگاهی را برای مراجعان خود انتخاب کنید ۸۶
- تکنیک‌هایی برای مرتبط کردن تأثیر مهارت‌های خاص، با توجه به وضعیت مراجعان ۸۸
- تکنیک ۱۳-۴: مزایا را با شرایط مراجعان مرتبط کنید ۸۸
- تکنیک ۱۴-۴: دفتری برای مزایای موردنظر شما از توجه‌آگاهی ۸۹
- دستنامه ۱۴-۱: دفتری برای مزایای مورد نظر شما از توجه‌آگاهی ۹۰

بخش ۲: تکنیک‌هایی برای آموزش مهارت‌های خاص توجه‌آگاهی

فصل ۵: تنفس توجه‌آگاهی ۹۳

- تکنیک ۱-۵: آرمیدگی اولیه با تنفس ۹۳
- دستنامه ۱-۵: تنفس آرمیده ساده ۹۵
- تکنیک ۲-۵: نحوه تنفس شکمی ۹۶
- دستنامه ۲-۵: نحوه تنفس شکمی ۹۷
- تکنیک ۳-۵: سه راه برای اینکه بفهمید آیا تنفس شکمی دارید یا نه ۹۸
- دستنامه ۳-۵: سه راه برای اینکه بفهمید آیا تنفس شکمی دارید یا نه ۹۹
- تکنیک ۴-۵: تمرین اصلی ۱۰۱
- دستنامه ۴-۵: تمرین اصلی / هدف ۱۰۲
- تکنیک ۵-۵: مراقبه آگاهی از تنفس ۱۰۳
- دستنامه ۵-۵: مراقبه آگاهی از تنفس ۱۰۴
- تکنیک ۶-۵: در نظر گرفتن مجموعه‌ای از ۴ تنفس ۱۰۶
- دستنامه ۶-۵: شمارش ۴ دوره تنفس ۱۰۷
- تکنیک ۷-۵: درباره تنفس بنویسید ۱۰۸
- دستنامه ۷-۵: دفترچه یادداشت تنفس ۱۰۹

فصل ۶: آگاهی از لحظه حال ۱۱۱

- توجه‌آگاهی محیط اطراف ۱۱۱
- تکنیک ۱-۶: توجه‌آگاهی فضای باز - فضای بسته ۱۱۱

دستنامه ۱-۶: آگاهی از زمان حال	۱۱۳
تکنیک ۶-۲: توجه آگاهی طبیعت بیرون	۱۱۵
دستنامه ۲-۶: مراقبه توجه آگاهی در طبیعت	۱۱۶
آگاهی از اشیا	۱۱۷
تکنیک ۶-۳: ذهن کنجکاو نسبت به اشیا	۱۱۷
دستنامه ۳-۶: آگاهی از اشیا	۱۱۸
تکنیک ۶-۴: شیشه آب	۱۱۹
دستنامه ۴-۶: آگاهی از لحظه حال: شیشه آب	۱۲۰
تمرکز باز	۱۲۱
تکنیک ۶-۵: آیا می‌توانید فاصله موجود را تصور کنید؟	۱۲۱
دستنامه ۵-۶: تمرکز باز: آیا می‌توانید فاصله موجود را تصور کنید؟	۱۲۲
دفترچه یادداشت	۱۲۴
تکنیک ۶-۷: در مورد اینکه چگونه آگاهی از لحظه حال، روز من را تغییر داد، بنویسید	۱۲۴
دستنامه ۷-۶: در مورد اینکه چگونه روز من را تغییر می‌دهد، بنویسید	۱۲۵

فصل ۷: توجه آگاهی در افکار

تکنیک ۷-۱: رودخانه روان	۱۲۷
دستنامه ۱-۷: رودخانه روان	۱۲۹
تکنیک ۷-۲: توجه آگاهی در افکار	۱۳۰
دستنامه ۲-۷: توجه آگاهی افکار	۱۳۱
تکنیک ۷-۳: وارد فضای بین افکار شوید	۱۳۲
دستنامه ۳-۷: وارد فضای بین افکار شوید	۱۳۳
تکنیک ۷-۴: تغییر کانال	۱۳۵
دستنامه ۴-۷: تغییر کانال	۱۳۶
تکنیک ۷-۵: افکار خود آیند موریانه‌ای	۱۳۷
دستنامه ۵-۷ الف: انواع افکار خود آیند موریانه‌ای	۱۳۸
دستنامه ۵-۷ ب: از بین بردن افکار خود آیند موریانه‌ای	۱۳۹
دستنامه ۵-۷ ث: تصویر از بین بردن افکار خود آیند موریانه‌ای	۱۴۰
تکنیک ۷-۶: نوشتن درباره توجه آگاهی افکار	۱۴۱
دستنامه ۶-۷: درباره افکار توجه آگاهانه‌تان بنویسید	۱۴۲

فصل ۸: توجه‌آگاهی هیجانات

- تکنیک ۸-۱: آگاهی از هیجانات. ۱۴۳
- دستنامه ۱-۸: آگاهی از فرآیند هیجانات. ۱۴۵
- تکنیک ۸-۲: مراقبه: توجه‌آگاهی هیجانات. ۱۴۶
- دستنامه ۲-۸: مراقبه توجه‌آگاهی هیجانات. ۱۴۷
- تکنیک ۸-۳: احساسات اصلی قلب. ۱۴۹
- دستنامه ۳-۸: احساسات اصلی قلب. ۱۵۰
- تکنیک ۸-۴: درباره توجه‌آگاهی هیجانات بنویسید. ۱۵۱
- دستنامه ۴-۸: درباره توجه‌آگاهی هیجانات بنویسید. ۱۵۲

فصل ۹: توجه‌آگاهی بدن

- تکنیک ۹-۱: اسکن بدن. ۱۵۳
- دستنامه ۱-۹: اسکن بدن. ۱۵۵
- تکنیک ۹-۲: پاسخ به آرسن (آرمیدگر). ۱۵۷
- دستنامه ۲-۹: آرمیدگی. ۱۵۸
- تکنیک ۹-۳: آرامش تدریجی (آرمیدگی). ۱۶۱
- دستنامه ۳-۹: آرامش تدریجی. ۱۶۳
- تکنیک ۹-۴: سلامتی دریادمانده. ۱۶۵
- دستنامه ۴-۹: مراقبه سلامتی دریادمانده. ۱۶۶
- تکنیک ۹-۵: درباره افزایش آگاهی از بدن بنویسید. ۱۶۹
- دستنامه ۵-۹: درباره افزایش آگاهی از بدن بنویسید. ۱۷۰

فصل ۱۰: توجه‌آگاهی روابط

- تکنیک ۱۰-۱: روابط. ۱۷۱
- دستنامه ۱-۱۰: توجه‌آگاهی روابط. ۱۷۳
- تکنیک ۱۰-۲: گوش دادن توجه آگاهانه به احساس. ۱۷۵
- دستنامه ۲-۱۰: احساس «درک شدن». ۱۷۶
- تکنیک ۱۰-۳: درباره آخرین باری که احساس کردید درک شده‌اید، بنویسید. ۱۷۸
- دستنامه ۳-۱۰: درباره آخرین باری که احساس کردید درک شده‌اید، بنویسید. ۱۷۹

فصل ۱۱: توجه آگاهی در کارها ۱۸۱

- تکنیک ۱-۱۱: توجه آگاهی در طول فعالیت های روزمره ۱۸۱
 دستنامه ۱-۱۱: توجه آگاهی در طول انجام فعالیت های روزمره ۱۸۳
 تکنیک ۲-۱۱: توجه آگاهی در کارها ۱۸۵
 دستنامه ۲-۱۱: توجه آگاهی در رانندگی ۱۸۶
 تکنیک ۳-۱۱: درباره افزایش توجه آگاهی در کارها بنویسید ۱۸۸
 دستنامه ۳-۱۱: درباره افزایش توجه آگاهی از کارها بنویسید ۱۸۹

فصل ۱۲: توجه آگاهی کلمات ۱۹۱

- تکنیک ۱-۱۲: یک کلمه در هر زمان ۱۹۱
 دستنامه ۱-۱۲: یک کلمه در هر زمان ۱۹۳
 تکنیک ۲-۱۲: داستان خود را تعریف کنید ۱۹۴

فصل ۱۳: ذهن آگاهی هدف ۱۹۷

- تکنیک ۱-۱۳: اهداف واقعی خود را کشف کنید ۱۹۷
 دستنامه ۱-۱۳: اهداف واقعی خود را کشف کنید ۱۹۹
 تکنیک ۲-۱۳: مراقبه ۲۰۰
 دستنامه ۲-۱۳: هدف از مراقبه توجه آگاهانه ۲۰۱

فصل ۱۴: توجه آگاهی شهود ۲۰۳

- تکنیک ۱-۱۴: توجه کردن ۲۰۳
 دستنامه ۱-۱۴ الف: توجه به شهود ۲۰۵
 دستنامه ۱-۱۴ ب: شهود ۱۰۱ ۲۰۶
 تکنیک ۲-۱۴: توجه آگاهی مراقبه شهود ۲۰۸
 دستنامه ۲-۱۴: مراقبه توجه آگاهی شهود ۲۰۹
 تکنیک ۳-۱۴: درباره توجه آگاهی شهود، بنویسید ۲۱۲
 دستنامه ۳-۱۴: درباره توجه آگاهی شهود، بنویسید ۲۱۳

فصل ۱۵: توجه آگاهی حین حرکت ۲۱۵

- تکنیک ۱-۱۵: حرکت ۲۱۵

دستنامه ۱-۱۵:	مراقبه توجه‌آگاهی حین حرکت	۲۱۷
تکنیک ۱۵-۲:	سکون	۲۱۹
دستنامه ۲-۱۵:	سکون	۲۲۰
تکنیک ۱۵-۳:	مراقبه راه‌رفتن آهسته	۲۲۱
دستنامه ۳-۱۵:	مراقبه راه‌رفتن آهسته	۲۲۲
تکنیک ۱۵-۴:	مراقبه راه رفتن	۲۲۵
دستنامه ۴-۱۵:	راه‌رفتن توجه‌آگاهانه	۲۲۶

فصل ۱۶: استفاده از صداها _____ ۲۲۷

تکنیک ۱۶-۱:	«آآآ» در مقابل «اوم»	۲۲۷
تکنیک ۱۶-۱:	موسیقی	۲۲۹

بخش ۴: راهنمای استفاده از توجه‌آگاهی در اختلالات خاص

فصل ۱۷: اختلالات خلقی _____ ۲۳۳

افسردگی	۲۳۴
تکنیک ۱-۱۷: رهایی از افسردگی در رانندگی	۲۳۴
دستنامه ۱-۱۷: رهایی از افسردگی در لحظه	۲۳۵
تکنیک ۲-۱۷: افکاری را پیدا کنید که احساس بهتر می‌کنند	۲۳۷
اضطراب	۲۳۸
تکنیک ۳-۱۷: کاهش و از بین بردن اضطراب	۲۳۸
تکنیک ۴-۱۷: تغییر کانال	۲۳۹
حمله وحشتزدگی	۲۴۰
تکنیک ۵-۱۷: پیشگیری و رفع حملات وحشتزدگی	۲۴۰
اختلال استرس پس از سانحه	۲۴۱
تکنیک ۶-۱۷: کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه PTSD	۲۴۱
تکنیک ۷-۱۷: امن‌سازی	۲۴۲
دستنامه ۷-۱۷: تمرین خودامن‌سازی	۲۴۴
دستنامه ۸-۱۷: حرکات امن‌سازی	۲۴۵
اختلال وسواس فکری عملی	۲۴۶
تکنیک ۸-۱۷: افزایش آگاهی از افکار وسواسی	۲۴۶
تکنیک ۹-۱۷: کاهش افکار و اعمال وسواسی و جبری	۲۴۶

اختلال دوقطبی	۲۴۸
تکنیک ۱۷-۱۰: آگاهی از وضعیت خلقی	۲۴۸
تکنیک ۱۷-۱۱:	۲۴۸

فصل ۱۸: بیش‌فعالی/کمبود توجه ۲۵۱

تکنیک ۱۸-۱: افزایش تمرکز	۲۵۱
دستنامه ۱-۱۸ الف: افزایش تمرکز	۲۵۳
دستنامه ۱-۱۸ ب: افزایش تمرکز	۲۵۴
تکنیک ۱۷-۲: کاهش بیش‌فعالی	۲۵۶
دستنامه ۲-۱: بازی چپس و پیا	۲۵۷

فصل ۱۹: بیماران، درد و اختلال خواب ۲۵۹

درد مزمن	۲۵۹
تکنیک ۱۹-۱: مدیریت درد	۲۵۹
بیماری مزمن	۲۶۱
تکنیک ۱۹-۲: سلامتی دریادمانده	۲۶۱
اختلال خواب	۲۶۲
تکنیک ۱۹-۳: مراقبه خواب	۲۶۲
دستنامه ۱۹-۳: مراقبه برای به خواب رفتن	۲۶۴

فصل ۲۰: استرس، خشم ۲۶۹

تکنیک ۲۰-۱: کاهش پاسخ به استرس	۲۶۹
خشم	۲۷۰
تکنیک ۲۰-۲: آن خشم را مهار کن	۲۷۰
دستنامه ۲۰-۲: آن خشم را رها کن	۲۷۲

فصل ۲۱: اختلالات روانی مزمن ۲۷۳

تکنیک ۲۱-۱: آگاهی از محیط اطراف و افکار برای ثبات	۲۷۳
تکنیک ۲۱-۲: انتخاب افکار منطقی	۲۷۴

بخش ۵: تکنیک‌هایی برای پیگیری پیشرفت

فصل ۲۲: پیگیری پیشرفت _____ ۲۷۹

تکنیک ۱-۲۲: تعریف اهداف درمانی	۲۷۹
دستنامه ۱-۲۲: نمونه اهداف درمانی	۲۸۰
تکنیک ۲-۲۲: پیگیری علایم	۲۸۱
دستنامه ۲-۲۲ الف: تاریخ	۲۸۲
دستنامه ۲-۲۱ ب: تاریخ	۲۸۳

www.ketab.ir