



راهنمای عملی آموزش

ذهن آگاهی

برای مراجعان

اثر
گریس دن کلی
و مگی اسانتون

ترجمه
دکتر محمد قربانی

چاپ اول، ۱۳۹۴

نشر نیونر

واسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناسی

سرسا سه دانکلی کریستین؛ واستانتون، مگی

Dunkley, Christine; Stanton, Maggie

عنوان: راهنمای عمل آموزش هنرهای برای مراجعان

پدیدآورندگان: دانکلی، کریستین؛ واستانتون، مگی

مترجم: محمد قربانی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۱-۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: روانشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹۵۵۲/ش ۴۸۹/RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۰۳۰۲۵۷



راهنمای عملی آموزش ذهن آگاهی برای مراجعان

اثر
کریستین دانکلی
مگی، استانتون

ترجمه
دکتر محمد قاسمی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴ - شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آوا

قیمت: ۱۵۳۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه‌آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

نشر نوین

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناسی

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/ خیابان ۲۷ غربی/ ۲۰ متری اول/ خیابان ۲۵/ شماره ۱۸/ طبقه دوم

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

فهرست محتوایی



آموزش استفاده از مهارت های ذهن آگاهی
به مراجعان

راهنمای عملی

۷	مقدمه و بیان
۱۱	درباره ی نویسنده ها
۱۵	پیشگفتار
۱۷	قدردانی
۱۹	فهرست عبارات اختصاری
۲۱	مقدمه مترجم
۲۵	۱- ذهن آگاهی چیست؟
۴۵	۲- تشویق مراجعان به ذهن آگاهی
۷۷	۳- معرفی تمرین ذهن آگاهی
۱۰۱	۴- بازخورد گرفتن پس از یک تمرین
۱۳۷	۵- ذهن آگاهی افکار
۱۷۱	۶- زندگی کردن با ذهن آگاهی
۲۰۱	۷- خردمندانه عمل کردن
۲۲۹	۸- ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت: مثال های موردی
۲۶۵	سخن آخر
۲۶۷	منابع

مقدمه

امروزه برای بسیاری از کسانی که در نکات این مهارت‌ها به مراجعان اشاره‌ای

زمینه‌های بهداشت جسمی و روانی، آموزش، تجارت، مدیریت و ورزش کار می‌کنند، داشتن مهارت ذهن‌آگاهی جنبه‌ی حیاتی پیدا کرده است. اگرچه کتاب‌های زیادی به توضیح کاربردهای ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند، اما تا کنون هیچ یک از آنها با روشی آسان و کاربردی به چالش‌های خاص موجود در انتقال اثربخش مهارت‌های طراحی شده در این کتاب برای کمک به متخصصانی است که می‌خواهند ذهن‌آگاهی را به مراجعان خود بیاموزانند. این مهارت‌ها می‌توانند به کسانی کمک کنند که با مشکلات ناشی از استرس‌های روزمره دست و پنجه نرم می‌کنند یا نشخوار فکری دارند. همچنین این مهارت‌ها برای کسانی که می‌خواهند شیوه‌ی

زندگی رضایت بخش تر و اثربخش تری داشته باشند، می تواند مفید واقع شود. این کتاب علاوه بر این که شامل مجموعه ای از تمرین های عملی است، تجربیات تخصصی مولفان آن را نیز به تصویر می کشد. نویسندگان این اثر مؤثرترین و کاربردی ترین روش ها را به صورتی شفاف ارائه کرده اند تا تکنیک های ذهن آگاهی را به کسانی که هیچ تجربه ی قبلی در این باره ندارند، معرفی کنند. عناوینی که در این کتاب مطرح می شوند عبارتند از:

- جلب توجه مراجع به یک مهارت خاص؛

- گام های بازخورد از مراجع و استفاده ی مؤثر از بازخوردها؛

- معرفی تمرین های ساده؛

- آموزش به مراجع برای به کار بردن ذهن آگاهی در زندگی روزمره؛

- سناریوهای مورد نیاز نشان دادن مهارت ها در عمل.

این کتاب یک راهنمای عملی و با چهارچوبی^۱ مشخص است که هم برای آن دسته از متخصصانی که سابقه ی آموزش مهارت های ذهن آگاهی را دارند و هم برای آنهایی که قصد دارند در آینده این مهارت ها را آموزش دهند، تهیه و تدوین شده. همچنین برای کسانی که در این کلاس ها یا کارگاه ها شرکت می کنند و برای هر کسی که علاقمند است تجربه ی ذهن آگاهی مطالب بیشتری یاد بگیرد، سودمند است.

خانم کریستین دانکلی^۲ یک درمانگر مشاوره ی روان شناختی است. او در زمینه ی رفتار درمانی دیالکتیک^۳ که درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است

1. structured

2. Christine Dunkley

3. Dialectical Behaviour Therapy

یک مربی^۱ ملی به حساب می آید. به عنوان سخنران افتخاری در دانشگاه بانگور^۲ فعالیت دارد و رئیس کلینیک گری راک^۳ است. او در سرتاسر بریتانیا و ایرلند کارگاه های آموزشی برگزار می کند.

خانم مگی استانتون^۴ یک روان شناس مشاوره ی بالینی است که رئیس تیم درمانگران روان شناختی در یک بیمارستان دولتی بزرگ است. وی علاوه بر این که سوپروایزر و سخنران دانشگاه ساتمپتون^۵ است، ریاست مرکز خدمات روان شناسی استانتون را به عهده دارد و به منظور برگزاری کارگاه های مرتبط به سخن آگاهی و سایر موضوع ها^۶ سفرهای زیادی انجام می دهد.

... ————— • —————

-
1. trainer
 2. Bangor
 3. Gray Rock
 4. Maggie Stanton
 5. Southampton
 6. topics

درباره ی نویسندگان

خانم کریستین دانکلی در سال ۱۹۸۲ در دوره ی کودکی سابقه ی سوء به عنوان یک مددکار اجتماعی استفاده ی جنسی داشتند، وی پزشکی با تخصص ضربه ی روانی^۱ کار در مشاوره با آنها از آموزش های خود را آغاز کرد. علاقه ی او نسبت به فوق برنامه ایجاد کرد او در ادامه ی صدمات ناشی از خود آسیب رسانی^۲ کار خود که از رفتار بداند بالکتیک استفاده می کرد نوعی هیپنوتاسی مبتنی بر درمان شناختی^۳ به کار گرفت. خاتم دانکلی علاوه بر آموزش ذهن آگاهی در گروه های

1. trauma

2. self inflicted

3. Borderline Personality Disorder

رفتار درمانی دیالکتیک و راه اندازی جلسات فردی، برای دو تیم جمعیت سلامت روانی گروه های ذهن آگاهی تشکیل داد. او اکنون مربی ارشد تیم آموزش ملی رفتار درمانی دیالکتیک و متخصص ارشد صدور اعتبارنامه در انجمن مشاوره و روان درمانی بریتانیا (BACP)^۱ است.

کریستین دانکلی به عنوان یک درمانگر روان شناختی مشاوره در بخش مراقبت ثانویه هم در بیمارستان دولتی و هم در بخش خصوصی کار می کند. او به منظور انتقال تکنیک رفتار درمانی دیالکتیک و آموزش آن به حرفه های مرتبط با سلامت، مانند روان شناسان، پرستاران، روان پزشکان و مددکاران اجتماعی به سرتا در بریتانیا و ایرلند سفر می کند. وی درباره ی موضوع هایی از قبیل درد عاطفی، سرریزی، و نظارت^۲، مدیریت ریسک و رفتار درمانی دیالکتیک مقالات، فصل های از کتاب ها، و مجموعه های دی وی دی منتشر کرده و همچنین کنفرانس های ارائه کرده است. او به عنوان مشاور بالینی عضو تیم پژوهش دانشگاه ساوتامپتون^۳ و سوپ رایزر یک گروه پیگیری کنترل تصادفی (RCT)^۴ برای درمان افسردگی پایدار است. همچنین در گروه تخصصی ارشد اختلالات شخصیتی فعالیت دارد و سخنران افتخاری دانشگاه بنگور^۵ نیز هست. خانم دکتر مگی استنتون^۶ کار خود را در حرفه ی پرستاری در بیمارستان بارتولومی^۶ لندن آغاز کرد. او روز به روز به پیام های روان شناختی

1. British Association for counseling and Psychotherapy

2. Supervision

3. Randomized Control Trail

4. Bangor University

5. Maggi Stanton

6. Bartholomew

مشکلات فیزیکی بیشتر علاقمند شد و پیش از دوره‌ی تحصیلات تکمیلی خود در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی در دانشگاه بیرمنگام، لیسانس روان‌شناسی گرفت. او نزدیک به سی‌سال در زمینه‌ی سلامت روانی کار بالینی کرده‌است. در این مدت او در مشاوره با مراجعانی که از مشکلات روانی شدید رنج می‌بردند، تخصص پیدا کرد و گروهی از کارکنان را از لحاظ جنبه‌های روان‌شناختی کارشان تحت نظارت خود داشت.

مگی در سال ۱۹۹۴، به هامپشیر^۱ رفت، جایی که هم اکنون در یک بنیاد در بیمارستان دوانی بزرگ به عنوان یک روان‌شناس بالینی مشاوره، ریاست تیم روان‌سندان و درمانگران روان‌شناختی را به عهده دارد. وی در سال ۲۰۰۲، مسریت بسته‌ی آموزشی رفتاردرمانی دیالکتیک (یک درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی) را به عهده گرفت و تا آموزش پیشرفته و سوپروایزری در این رویکرد به دست آورد. همزمان با ریاست و رهبری بنیاد رفتاردرمانی دیالکتیک خود، به طور موازی عضو تیم آموزش ملی رفتاردرمانی دیالکتیک نیز هست. وی ده‌ها آگاهی را هم به شکل گروه‌درمانی در قالب گروه‌های رفتاردرمانی دیالکتیک و هم در جلسات فردی به مراجعان آموزش می‌دهد. خانم استنتون در به‌ی کارشناسی ارشد در درمان شناختی مشکلات شدید روانی، مدیریت نظارت و سخنرانی دانشگاه ساوت‌مپتون را به عهده دارد و در روان‌شناسی بالینی درجه‌ی دکتری دارد. او همچنین به عنوان مشاور و مربی در بخش‌های خصوصی و عمومی در حیطه‌ی تخصصی روان‌شناسی بالینی و رشته‌های مربوط به آن مشغول به کار است. خانم استنتون در پژوهش‌های بسیاری

مشارکت داشته و کارهای خود را در کتاب‌ها و مجلات مختلفی به چاپ رسانده و در کنفرانس‌ها ارائه کرده‌است. او به تازگی در یک مرکز چندمنظوره‌ی پیگیری کنترل تصادفی برای درمان افسردگی پایدار، ریاست بخش بالینی را به عهده دارد. او متخصص صدور اعتبارنامه‌هایی است که به وسیله‌ی کنسولگری حرفه‌های مربوط به سلامت به ثبت رسیده‌اند. وی یک روان‌شناس دارای پروانه از انجمن روان‌شناسی بریتانیا و یکی از اعضای طبقه‌بندی روان‌شناسی بالینی است.

... ————— ...

www.ketab.ir

دلیل پدید آمدن این کتاب این است که درمان گران بتوانند بود که نمایندگان بسیاری از این معرفی مفاهیم ذهن آگاهی کسانی که در کارگاه های ما شرکت به مراجعان خود، مراحل بعدی کرده بودند، اظهار می کردند که را به آنها ارزش دهند، به آنها شنیدن تجربیات و سفرهای ما برای کمک کنند تا بعضی تمرینات آموزش مهارت های ذهن آگاهی به عملی ذهن آگاهی را تجربه کنند مراجعان، برای آنها بسیار مفید بوده است. اغلب این افراد خودشان متخصصان با تجربه ای بودند و این موضوع را درک می کردند که ذهن آگاهی چقدر می تواند اثربخش باشد. کتاب درباره ی

و دیگر نیازی به طراحی تمرین های اختصاصی خودشان نداشته باشند.

این کتاب راهنمای عملی برای همه ی کسانی است که می خواهند مهارت های ذهن آگاهی را به مراجعان خود آموزش دهند. شامل: مربیان، مشاوران، پزشکان، پرستاران، کادرمانگران، روان پزشکان، روان شناسان، روان درمانگران، و مددکاران اجتماعی. توجه داشته باشید که در سرتاسر این کتاب برای اشاره به شخصی که مهارت های ذهن آگاهی را آموزش می دهد از اصطلاح «درمانگر» و برای شخصی که این مهارت ها را آموزش می بیند از اصطلاح «مراجع» استفاده شده است. گرچه ممکن است در زمینه های مختلف به ذهن آگاهی آموزش داده می شود آنها دقیقاً چنین معنایی نداشته باشند اما به دلیل ایجاد هماهنگی و یکسان سازی از این اصطلاحات استفاده کرده ایم.

عناوین مختلف را به همان ترتیبی ارائه کرده ایم که قرار است به مراجع معرفی شوند و به اجرا درآیند. اما مطالب طوری تنظیم شده اند که هر موضوع به صورت جداگانه نیز برای مطالعه کننده ها کاربرد داشته باشد. شاید برخی از مطالعه کننده ها بخواهند از ابتدای کتاب آغاز کنند و به همان ترتیبی که مطالب در کتاب ارائه شده تا پایان ادامه دهند و کار کنند و برخی دیگر مایل باشند در فصل های خاصی عمیق تر شوند. جنبه های خاصی از آموزش ذهن آگاهی را کشف کنند. امیدواریم تکالیف کلیدی^۱ و عوامل سبک شناسی^۲ که در پایان هر فصل به صورت خلاصه آورده شده اند بتوانند این کتاب را به منبعی ارزشمند برای مراجعه ی شما به آن تبدیل کند.

1. key tasks

2. stylistic factors

مقدمه مترجم

از دی که گذشت هیچ از او با من نماند که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد من حالی خوش باش و عمر برباد مکن
خیام

برخلاف جسم که نمی‌تواند در یک زمان واحد در بیش از یک موقعیت قرار بگیرد، ذهن در زمان و مکان محصور نیست. ذهن می‌تواند در زمان سیر کند و به هر موضوعی بپردازد. گریز ذهن از زمان حال می‌تواند ریشه‌ی بسیاری از مشکلاتی باشد که زندگی روزمره اشخاص را مختل می‌کنند. برخی از این فیل مشکلات به‌وسیله‌ی مراجعان این گونه اظهار می‌شوند:

حواس‌پرت شده‌ام، از افکار بیهوده خسته شده‌ام، برخی خاطرات گذشته رهایم نمی‌کنند، گاهی حس می‌کنم ذهنم از کار افتاده، زیاد خیره می‌شوم، بیشتر وقت‌ها گیج و بهت‌زده می‌شوم،

اطرافیانم به من می‌گویند کم توجه شده‌ام، هر چه بیشتر سعی می‌کنم موضوع ناخوشایندی که برایم اتفاق افتاده را فراموش کنم کمتر موفق می‌شوم، بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم دچار فراموشی شده‌ام، هنگام مطالعه افکار نامربوط به ذهنم هجوم می‌آورند، افکار مزاحم یا عث می‌شوند نتوانم کارم را به خوبی انجام دهم و همیشه خراب کاری می‌کنم، تمرکز را از دست داده‌ام، وقتی می‌خواهم به چیزی فکر کنم ذهنم از موضوع اصلی منحرف می‌شود، در برخی موقعیت‌ها دست و پای خود را گم می‌کنم، حضور ذهن ندارم، در تفریحات به من خوش نمی‌گذرد، راضی خود را از دست داده‌ام و ...

وجه مشترک این مراجعان در این است که ذهنشان آن‌گونه که انتظار دارند یا لازم است عمل نمی‌کند و مطالب این کتاب برای حل این قبیل مشکلات به متخصصان مراجعه کمک می‌کند.

منظور از ذهن آگاهی چیزی شبیه یوگا، مدیتیشن یا آرامش روانی نیست. ذهن آگاهی از شما یک دانشمند یا فیزیکی‌پارسته نمی‌سازد بلکه به شما کمک می‌کند همانی باشید که هستید و نسبت به زمان و مکانی که در آن قرار دارید حضور ذهن کامل داشته باشید و بر ذهن خود مسلط باشید.

افراد غیرمتخصصی که قصد استفاده از این کتاب را دارند باید توجه داشته باشند که ذهن آگاهی یک مهارت است و صرف آگاهی از روش ذهن آگاهی لزوماً تغییری در رفتار ایجاد نمی‌کند، تمریناتی که در این کتاب طراحی شده به شما کمک می‌کند تا رفتارهای ذهن آگاهانه را در زندگی روزمره به کار ببندید. متخصصان نیز می‌توانند با استفاده از این تمرین‌ها مهارت ذهن آگاهی را به صورت فردی و گروهی به مراجعان آموزش دهند. ضمن اینکه قادر خواهند بود از تمرین‌ها به عنوان الگویی برای طراحی تمرین‌های جدید و منطبق با

موقعیت و امکانات مراجعان، استفاده کنند.

اگرچه مطالعه این کتاب برای هر شخصی می تواند سودمند باشد، مخاطب اصلی این کتاب درمانگران و متخصصانی هستند که قصد دارند ذهن آگاهی را به مراجعان یا دانشجویان خود آموزش دهند.

در ترجمه سعی شده است تا ضمن رعایت امانت داری، مطالب کتاب به زبانی ساده و قابل استفاده برای عموم باشد.

پیشاپیش از انتقادها و اظهار نظر خوانندگان سپاسگزارم

محمد قربانی