

ذهن آگاهی

کتاب کار مهارت‌ها
برای درمانگران و مراجعان

۱۱۱ فن، تکنیک، فعالیت و کاربرگ

بهبود پیامد درمان
افسردگی، اضطراب، کمبود توجه - بیش‌فعالی، استرس پس از آسیب، وسواس،
دوقطبی، وحشت‌زدگی، درد، خواب، استرس، خشم، بیماری‌های مزمن جسمی و روانی

نویسنده: دبرا ای بوردیک

مترجمان: کلثوم طیبی، نسرين عروجی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: بردیک، دبرا ای، Burdick, Debra E.
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی : کتاب کار مهارت‌ها برای درمانگران و مراجعان ۱۱۱ فن، تکنیک، فعالیت و کاربرد بهبود پیامد درمان افسردگی، اضطراب ... / نویسنده دبرا ای بردیک : مترجمان کلنوم طیبی، نسرين عروجی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۷ص.: مصور.
شابک	: 978-600-309-536-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindfulness skills workbook for clinicians and worksheets, 2013. & clients : 111 tools, techniques, activities
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۰ - ۲۲۵.
عنوان دیگر	: کتاب کار مهارت‌ها برای درمانگران و مراجعان ۱۱۱ فن، تکنیک، فعالیت و کاربرد بهبود پیامد درمان افسردگی، اضطراب ...
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy -- Problems, exercises, etc.
شناسه افزوده	: طیبی، کلنوم، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	: عروجی، نسرين، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۲۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۲۵
شماره	: ۶۱۷۳۱۶۰
کتابشناسی ملی	



ذهن آگاهی

کتاب کار مهارت‌ها برای درمانگران و مراجعان

۱۱۱ فن، تکنیک، فعالیت و کاربرد

بهبود پیامد درمان افسردگی، اضطراب، کمبود توجه- بیش‌فعالی، استرس پس از آسیب، وسواس،
دوقطبی، وحش‌زدگی، درد، خواب، استرس، خشم، بیماری‌های مزمن جسمی و روانی

نویسنده: دبرا ای بردیک

مترجمان: کلنوم طیبی - نسرين عروجی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۳۶-۶

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۶۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

آسمانی پر از ستاره، دشتی پر از گل
تقدیم به
آنی که بهشت زیر پایش جای دارد
به مادرم
که مهرش تا ابد در دلم جای دارد



دبرا بوردیک^۱، دارای پروانه مددکاری اجتماعی بالینی^۲ و بورد تضمینی طبابت نوروفیدبک^۳، به "بانوی مغز"^۴ مشهور است. او سخنگوی ملی و نویسنده است و از زمان ۱۹۹۰ در روان‌درمانی بیماران سرپایی بیمارستان و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به مراجعانش فعالیت دارد. وی در سال ۱۹۹۹ نوروفیدبک را به روان‌درمانی خود وارد کرد.

دبرا در درمان اختلالات کمبود توجه - بیش‌فعالی، افسردگی، اضطراب، استرس، خواب، عملکرد شناختی، روابط، ذهن‌آگاهی و ضربات و آسیب‌های مغزی تخصص دارد. همچنین، دبرا در کنار کار شخصی خود، در کلینیک راهنمای کودک، خدمات خانواده، دفتر وکالت کودک و خانواده و ... کار کرده است. کارگاه‌های آموزشی او شامل: رویکرد کلی در موفقیت درمان اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی و فنون ذهن‌آگاهی: کارگاه تجربی و عملی از مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌باشند. همچنین، آموزش ذهن‌آگاهی برای مدیران و رهبران تجاری از دیگر علایق کاری وی می‌باشند.

دبرا تمرینات ذهن‌آگاهی خود را برای مقابله با بیماری‌های مزمن (که اکنون خوشبختانه درمان یافته‌اند) ایجاد کرد. او تمرینات ذهن‌آگاهی را در زندگی خود بسیار مفید یافت، بنابراین، شروع

1Debra Burdick

2Licensed Clinical Social Worker

3Board Certified Neurofeedback (BCN)

4The Brain Lady

کرد تا این مهارت‌ها را به مراجعان خود نیز آموزش دهد. وی به ایجاد ابعاد جسمانی، بالینی در مهارت‌های ذهن‌آگاهی ادامه داد و فرایند چهار-گامی را برای کار با مراجعان خود خلق کرد که در تمرینات شخصی خود عالی بود و در برنامه بیماران سرپایی بیمارستان بسیار نتیجه‌بخش بود. مراجعانش نشان داده‌اند که مهارت‌های ذهن‌آگاهی از لحاظ کیفی و کمی نتایج درمان را بهبود می‌بخشند.

دبرا تجربه بسیار عالی در کمک به کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی کسب کرده است. بعلاوه، وی برای مشاوره صدها مراجع از ۲۰ سال گذشته، دختر مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی را سرپرستی کرده است که با مرد مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی ازدواج کرده است و با فرد دچار این اختلال شریک تجاری می‌باشد. دبرا دانش به‌دست آمده از تجارب بالینی، والدگری و مراجعان خود و نیز مطالعه تخصصی خود از اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی و بدتنظیمی مغز را با هم ترکیب کرده است تا رویکرد کلی او را تشکیل دهد. هم‌اکنون، دبرا به آموزش‌های بیشمار خود در سخنرانی‌ها، کارگاه‌های آموزشی و سمینارها ادامه می‌دهد.

کتاب و سی دی‌های دبرا شامل موارد زیر هستند:

- آیا آن واقعاً اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی است؟ فقط اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی؟ چه‌طور به شما و کودکان تشخیص درستی بدهیم؟
- اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی و خواب - کودکان و بزرگسالان؛ خواب خوب امشب
- شرایط درمانی اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی. چه‌طور برای شما و کودکان درمان صحیحی انتخاب کنیم؟
- رویکرد کلی در موفقیت درمان کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی - سیستم مطالعه در منزل برای والدین
- مراقبه برای تمرکز
- بسته‌های سی دی در رابطه با ذهن‌آگاهی

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول : مقدمه
۱۵	فصل اول: مقدمه
۱۷	مقدمه نویسنده
۱۷	ضرورت نگارش این کتاب
۱۷	وجه تمایز این کتاب با سایر آثار
۱۸	نحوه استفاده از این کتاب
۱۹	فصل دوم: فنونی برای یکپارچگی ذهن آگاهی در عمل
۲۱	فصل دوم: فنونی برای توضیح ذهن آگاهی
۲۲	فن ۱-۲: تعریف ذهن آگاهی
۲۵	فن ۲-۲: به تصویر کشیدن مفهوم ذهن آگاهی با مثال گوی برفی یا مخلوط آب و جوش شیرین
۲۷	فن ۳-۲: مقایسه ذهن آگاهی با سکوت در موسیقی
۲۷	مهارت‌های اساسی
۲۷	فن ۴-۲: تعیین نیت
۳۰	فن ۵-۲: پرورش آگاهی ناظر
۳۰	فن ۶-۲: تنظیم توجه
۳۱	فن ۷-۲: تقویت خود-تنظیمی، استفاده از یک کلمه یا رنگ به مثابه علامت بدن-ذهن
۳۲	فن ۸-۲: محبت ورزیدن به خود و دیگران
۳۶	فن ۹-۲: یادداشت روزانه درباره درک خود از ذهن آگاهی
۳۸	زیست‌شناسی عصبی و اثربخشی ذهن آگاهی
۳۸	فنونی برای توضیح شکل‌پذیری عصبی
۳۸	فن ۱۰-۲: شکل‌پذیری سلول‌های عصبی چیست و چرا به آن اهمیت می‌دهیم؟
۴۱	فنونی برای توضیح حافظه ضمنی
۴۱	فن ۱۱-۲: توصیف حافظه ضمنی
۴۱	فن ۱۲-۲: یادداشت خاطره‌ای مطلوب (حافظه آشکار)
۴۴	فنونی برای توضیح ساختارهای مغزی مربوط به ذهن آگاهی
۴۵	

- ۴۵ فن ۱۳-۲: قشر پیش‌پیشانی
- ۴۸ فن ۱۴-۲: آمیگدال محافظ امنیتی
- ۵۰ فن ۱۵-۲: اینسولا
- ۵۳ فن ۱۶-۲: یادداشت درباره احساس مربوط به ترس
- ۵۵ فنونی برای تجسم‌سازی ساختمان مغز با روش‌های ساده
- ۵۵ فن ۱۷-۲: الگوی دستی از مغز
- ۵۸ فن ۱۸-۲: سلول‌های عصبی-الگوی دست تا آرنج
- ۶۰ فن ۱۹-۲: رسم تصویری از مغز خود در دفتر یادداشت
- ۶۲ فنونی برای تبیین پژوهش‌ها:
- ۶۲ فن ۲۰-۲: تبیین پژوهش‌های ذهن‌آگاهی
- ۶۸ فن ۲۱-۲: ارتباط دادن پژوهش‌های ذهن‌آگاهی با فواید آن در وضعیت مراجع
- ۶۸ فن ۲۲-۲: یادداشت علت کمک کردن ذهن‌آگاهی به افراد با وضعیتی مشابه وضعیت شما
- ۷۱ فصل سوم: فنونی برای افزایش استفاده از ذهن‌آگاهی در منزل
- ۷۳ فن ۱-۳: پیدا کردن وضعیت مناسب
- ۷۸ فن ۲-۳: پیدا کردن زمان مناسب و برنامه‌ریزی برای آن
- ۸۲ فن ۳-۳: پیدا کردن مکانی برای تمرین اصلی
- ۸۴ فن ۴-۳: گنجاندن ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره
- ۸۵ فن ۵-۳: یادداشت برنامه برای استفاده از ذهن‌آگاهی
- ۸۷ فصل چهارم: فنونی برای آموزش اصول ذهن‌آگاهی
- ۹۱ فن ۱-۴: توجه کردن، پذیرفتن، رهاکردن و بازگشتن
- ۹۳ فن ۲-۴: فرصتی برای معرفی مفهوم در جلسه
- ۹۴ فن ۳-۴: تمرین مهارت ذهن‌آگاهی را تعیین کردن
- ۹۵ پرداختن به رخدادهای پیش‌آمده برای مراجع
- ۹۵ فن ۴-۴: رخدادهای پیش‌آمده در مدت تمرین و پس از آن
- ۹۵ فن ۵-۴: واکنش به عدم انجام تمرین مراجع

- ۹۶ چگونگی شناسایی و فائق آمدن بر موانع و مقاومت
- ۹۶ فن ۴-۶: شناسایی موانع شایع
- ۹۶ فن ۴-۷: پرداختن به استدلال‌های مخالف مراجع
- ۹۹ فن ۴-۸: یادداشت در مورد موانع و چگونگی برطرف کردن آن‌ها
- ۱۰۱ فنونی برای متقاعد ساختن مراجعان به استفاده از ذهن آگاهی
- ۱۰۱ فن ۴-۹: مراجع در مورد ذهن آگاهی چه می‌داند؟
- ۱۰۱ فن ۴-۱۰: فهمیدن این که چه‌طور مراجع قبلاً ذهن آگاه بوده است؛
- ۱۰۲ فن ۴-۱۱: چگونگی شروع با تمرین‌های کوچک و مرحله‌ای که مراجع در آن است؛
- ۱۰۳ فن ۴-۱۲: انتخاب بهترین و مناسب‌ترین مهارت ذهن آگاهی برای مراجع.
- ۱۰۵ فنونی برای ارتباط مؤثر مهارت‌های خاص با موقعیت مراجع
- ۱۰۵ فن ۴-۱۳: فواید ذهن آگاهی را به موقعیت مراجع ربط دهید.
- ۱۰۶ فن ۴-۱۴: یادداشت درباره فواید مورد انتظار از ذهن آگاهی
- ۱۰۹ فصل پنجم: فنونی برای آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی خاص
- ۱۱۱ فصل پنجم: ذهن آگاهی در تنفس
- ۱۱۱ فن ۵-۱: تن آرامی اصلی تنفس
- ۱۱۲ فن ۵-۲: نحوه تنفس شکمی
- ۱۱۶ فن ۵-۳: سه روش برای تأیید تنفس شکمی
- ۱۱۹ فن ۵-۴: تمرین پایه
- ۱۲۱ فن ۵-۵: آگاهی از مراقبه تنفس
- ۱۲۴ فن ۵-۶: شمردن چهار دسته تنفس
- ۱۲۶ فن ۵-۷: یادداشت در مورد تنفس
- ۱۲۹ فصل ششم: ذهن آگاهی در محیط
- ۱۳۲ فن ۶-۱: ذهن آگاهی در محیط- در مکان سرپوشیده
- ۱۳۵ فن ۶-۲: ذهن آگاهی در طبیعت
- ۱۳۵ آگاهی از اشیاء
- ۱۳۷ فن ۶-۳: ذهن مبتدی در ارتباط با هر شیء
- ۱۳۹ فن ۶-۴: لیوان آب
- ۱۴۱ تمرکز باز و گشوده
- ۱۴۱ فن ۶-۵: آیا می‌توانید فضای بین اشیاء را تصور کنید؟

یادداشت

- ۱۴۴ فن ۶-۶: یادداشت کنید که چه‌طور آگاهی از لحظه حال روز من را تغییر می‌دهد.
۱۴۴
- فصل هفتم: ذهن‌آگاهی در افکار
- ۱۴۷ فن ۱-۷: جریان گذرا
۱۴۹ فن ۲-۷: ذهن‌آگاهی در افکار
۱۵۱ فن ۳-۷: وارد شدن بین افکار
۱۵۳ فن ۴-۷: عوض کردن کانال
۱۵۶ فن ۵-۷: افکار خودآیند منفی
۱۵۸ فن ۶-۷: یادداشت درباره ذهن‌آگاهی بودن از افکار
۱۶۲
- فصل هشتم: ذهن‌آگاهی در هیجانات
- ۱۶۵ فن ۱-۸: آگاهی از هیجانات
۱۶۷ فن ۲-۸: مراقبه: ذهن‌آگاهی در هیجانات
۱۷۰ فن ۳-۸: احساسات قلبی عمیق
۱۷۳ فن ۴-۸: یادداشت درباره ذهن‌آگاهی در هیجانات
۱۷۵
- فصل نهم: ذهن‌آگاهی از بدن جسمی
- ۱۷۷ فن ۱-۹: واریسی اعضای بدن
۱۷۹ فن ۲-۹: پاسخ تن‌آرامی
۱۸۳ فن ۳-۹: تن‌آرامی عضلانی پیشرونده
۱۸۸ فن ۴-۹: حس خوشی یادآوری شده
۱۹۱ فن ۵-۹: یادداشت درباره افزایش آگاهی از بدن جسمی
۱۹۴
- فصل دهم: ذهن‌آگاهی در روابط
- ۱۹۷ فن ۱-۱۰: روابط
۱۹۹ فن ۲-۱۰: گوش دادن ذهن‌آگاه به احساسی که «درک شده»
۲۰۲ فن ۳-۱۰: یادداشت درباره آخرین باری که احساس کردم «درک شدم»
۲۰۴

- ۲۰۷ فصل یازدهم: ذهن آگاهی در کارها
- ۲۰۹ فن ۱-۱۱: ذهن آگاهی در طول فعالیت های روزانه
- ۲۱۳ فن ۲-۱۱: ذهن آگاهی در کارها
- ۲۱۶ فن ۳-۱۱: یادداشت درباره افزایش دادن ذهن آگاهی در کارها
- ۲۱۹ فصل دوازدهم: ذهن آگاهی در کلمات
- ۲۲۱ فن ۱-۱۲: یک کلمه در یک زمان
- ۲۲۳ فن ۲-۱۲: داستان زندگی خود را گفتن
- ۲۲۵ فصل سیزدهم: ذهن آگاهی در نیت
- ۲۲۷ فن ۱-۱۳: واری نیت های راست و درست
- ۲۲۹ فن ۲-۱۳: مراقبه
- ۲۳۵ فصل چهاردهم: ذهن آگاهی در شهود
- ۲۳۵ فن ۱-۱۴: کوک شدن
- ۲۳۹ فن ۲-۱۴: ذهن آگاهی در مراقبه شهودی
- ۲۳۴ فن ۳-۱۴: یادداشت درباره ذهن آگاهی در شهود
- ۲۴۷ فصل پانزدهم: ذهن آگاهی در حرکت
- ۲۴۷ فن ۱-۱۵: حرکت
- ۲۵۰ فن ۲-۱۵: سکوت ذهن
- ۲۵۲ فن ۳-۱۵: مراقبه راه رفتن آرام
- ۲۵۶ فن ۴-۱۵: مراقبه راه رفتن
- ۲۶۱ فصل شانزدهم: استفاده از صداها
- ۲۶۱ فن ۱-۱۶: « آه » در برابر « اوم »
- ۲۶۲ فن ۲-۱۶: موسیقی
- فصل هفدهم: فنونی برای استفاده مهارت های ذهن آگاهی در اختلالات خاص
- ۲۶۵ فصل هفدهم: اختلالات خلقی
- ۲۶۵ افسردگی
- ۲۶۵ فن ۱-۱۷: رهایی از افسردگی در لحظه حال

- ۲۶۹ فن ۲-۱۷: یافتن فکری که حس بهتری ایجاد کند
اضطراب
- ۲۶۹ فن ۳-۱۷: کاهش و حذف اضطراب
- ۲۶۹ فن ۴-۱۷: تغییر مسیر
- ۲۷۱ حملات وحشت‌زدگی
- ۲۷۱ فن ۵-۱۷: قطع و جلوگیری از حملات وحشت‌زدگی
- ۲۷۱ اختلال استرس پس از سانحه
- ۲۷۳ فن ۶-۱۷: کاهش علائم
- ۲۷۳ فن ۷-۱۷: پناه بردن
- ۲۷۴ اختلال وسواس اجباری
- ۲۷۷ فن ۸-۱۷: افزایش آگاهی از افکار و سولسی
- ۲۷۷ فن ۹-۱۷: کاهش افکار و اعمال وسواسی
- ۲۷۷ اختلال دوقطبی
- ۲۷۸ فن ۱۰-۱۷: آگاهی از حالت خلقی
- ۲۷۹ فن ۱۱-۱۷: تثبیت خلق
- ۲۸۳ فصل هجدهم: اختلال کمبود توجه-بیش‌فعالی
- ۲۸۳ فن ۱-۱۸: افزایش تمرکز
- ۲۸۸ فن ۲-۱۸: کاهش بیش‌فعالی
- ۲۹۳ فصل نوزدهم: اختلالات جسمی، درد و اختلالات خواب
- ۲۹۳ درد مزمن
- ۲۹۳ فن ۱-۱۹: مدیریت درد
- ۲۹۴ اختلالات جسمانی مزمن
- ۲۹۴ فن ۲-۱۹: حس خوشی یادآوری شده
- ۲۹۶ اختلالات خواب
- ۲۹۶ فن ۳-۱۹: مراقبه برای خواب
- ۳۰۱ فصل بیستم: استرس، خشم
- ۳۰۳ فن ۱-۲۰: کاهش پاسخ استرس

۳۰۴	خشم
۳۰۴	فن ۲-۲۰: فرو نشانیدن خشم
۳۰۹	فصل بیست و یکم: بیماری‌های روانی مزمن اسکیزوفرنیا
۳۰۹	فن ۱-۲۱: آگاهی از محیط اطراف و افکار
۳۱۰	فن ۲-۲۱: انتخاب افکار منطقی
۳۱۱	فصل بیست و دوم: فنونی برای پیگیری پیشرفت درمان
۳۱۳	فصل بیست و دوم: پیگیری پیشرفت درمان
۳۱۳	فن ۱-۲۲: تعریف اهداف درمان
۳۱۵	فن ۲-۲۲: پیگیری علائم
۳۱۸	واژه نامه
۳۲۰	منابع