

به نام خداوندی
که هستی را آفرید،
که اسرار هستی را آفرید،
و انسان را، که در این اسرار خود کند

سرشناسه: دانکلی، کریستین؛ و استانتون، مگی

Dunkley, Christine; Stanton, Maggie

عنوان: راهنمای عملی آموزش ذهن آگاهی برای مراجعان

پدیدآورندگان: دانکلی، کریستین؛ و استانتون، مگی

مترجم: محمد قربانی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۱-۱-۸

موضوع: روان شناسی

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

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
و مگی استانتون



ترجمه

دکتر محمد قربانی



چاپ اول، ۱۳۹۴

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی



راهنمای عملی آموزش
ذهن آگاهی برای مراجعان

اثر
کریستین دانکلی
و مگی استانتون

ترجمه
دکتر محمد قربانی

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

چاپ: دیجیتال آنوس

قیمت: ۱۵۲۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

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

تلفن: ۸۳۵۰۸۵۸

فهرست محتوایی

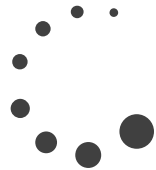


آموزش استفاده از مهارت های ذهن آگاهی
به مراجعان

راهنمای عملی

۷	مقدمه مؤلفان
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
۱۰۷	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 مؤلفان



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

مهارت‌های طراحی شده در این کتاب برای کمک به متخصصانی است که می‌خواهند ذهن‌آگاهی را به مراجعان خود معرفی کنند. 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؛
- گرفتن 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 موردی برای 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 درباره 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 مربوط به ذهن 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