

ذهن آگاهی برای درمانگران

درک عمیق تر ذهن آگاهی برای بهبود عملکرد
حرفه‌ای و بهزیستی شخصی

فهرست مطالب

۷.....	قدردانی
۱۱.....	فصل ۱: مقدمه
۱۹.....	فصل ۲: ذهن آگاهی
۴۳.....	فصل ۳: ذهن آگاهی در زندگی شخصی
۱۱۱.....	فصل ۴: عملکرد بهتر
۱۴۵.....	فصل ۵: معرفی دستنامه‌ای کوتاه برای گروه‌درمانی با استفاده از مباحث ارائه شده
۱۶۵.....	فصل ۶: سؤالاتی که به‌طور متداول پرسیده می‌شوند (FAQ)
۱۷۱.....	مطالعه بیشتر
۱۷۳.....	واژه‌نامه
۱۷۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۸۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

قدردانی

قدردانی شخصی – گرهارد زاربوک

می‌خواهم این کتاب را به سودو هارادا هشی، سوء ساین هوسکم و تمامی اعضا گروه ODZ (کوته‌نوشت One Drop Zen sangha) تقدیم کنم. آنها در این مسیر برای من الهام‌بخش، حمایت‌کننده و چالش‌برانگیز بودند. من از همسرم نیکل و دخترم تارا سپاسگزارم. چون آنها به من اجازه دادند ذهن‌آگاهی را در خانه تمرین کنم. کار سبجان لینچ روی تکنیک‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زندگی دانشگاهی، الهام‌بخش من برای شروع این کتاب برای درمانگران بود. بدون فداکاری و تجربه‌های ذهن‌آگاهانه او هیچ‌وقت نسخه انگلیسی این کتاب به وجود نمی‌آمد.

قدردانی شخصی – سبجان لینچ

من از گرهارد زاربوک به علت پیشنهاد این طرح به من و اشتیاقش در طی کار تشکر می‌کنم. همچنین از استر کالتر و جونا بیسن برای ترجمه اولیه این متن از آلمانی به انگلیسی تشکر می‌کنم. این تیم در مجموعه وایلی در فرآیند تولید کتاب مشتاقانه عمل کرد و من به‌ویژه می‌خواهم از دارن رید، کارن شیلد و اولیویا ولس تشکر کنم. من خیلی خوشحال هستم که عضوی از جامعه بریث‌ورکس و شبکه ذهن‌آگاهی برای دانشجویان هستم، چون هر دو منابع بسیار الهام‌بخشی هستند. من از کاترین ریمز، النا آنتونوا، بین بیگ و نیکولا فیر به خاطر مهربانی و همکاری که با من داشتند سپاسگزارم. من از سرپرستم آقای دکتر هارلد والاچ و دوستانشان ماجلا هوران و مارگو کمبل به خاطر جملات خردمندانه تشکر می‌کنم. من همیشه قدردان حمایت‌ها و بازخوردهای صادقانه آندریاس سامر هستم. و درنهایت از مادرم، آن تیلور، به خاطر ساعت‌های طولانی کار ویرایش که در بیشتر اوقات همراه با شوخی و خنده بود،

تشکر می‌کنم (معمولاً با هشدادهای کوتاه و در زمان‌های نامناسب).

قدردانی شخصی اکسل آمان

من از افراد بی‌شماری که در این مسیر الهام‌بخش من بودند، کمال تشکر را دارم؛ به‌ویژه هاکی استرل، نوربرت ریندو هامرل، پاول استامیر و استفان کینرو - جین هیز. متشکرم؛ همچنین از همسرم تاتجانا (ماه زندگی) و پسرم ارون (خورشید و ستاره زندگی) تشکر ویژه دارم.

قدردانی شخصی - زیلکا رینگر

از دکتر انجلا روت - ایزیگیت بسیار سپاسگزارم به خاطر جرقه‌ای که در مورد یوگا با ذکر تجربیات خودش و دیپل. سایک، در من ایجاد کرد. از اولین معلم یوگای خودم پترا لوک تشکر می‌کنم. آموزش‌های اولیه او کمک کرد که فواید یوگا را هم برای رسیدن به آرامش و هم کسب انرژی ببینم. به همین دلیل کلاس‌های هفتگی یوگا را شروع کردم و ادامه دادم. در تمرین‌های فشرده اولیه یاد گرفتم که تنوع تمرین‌ها در یوگا به یکپارچگی رویکردهای مورد استفاده در یوگا توسط مربیان کمک می‌کند. به خاطر ارتباطی که بین کاردرمانی ام و ذهن آگاهی وجود داشت، از سمینارهای دکتر بتینا لامان فواید زیادی کسب کردم. من همچنین فواید زیادی از کار مشترک با دکتر الکساندرا گال پیتر کسب کردم - ما هر دو در گروه مهارت‌ورزی با تکنیک‌های ذهن آگاهی در بسته درمان دیپالکتیک کار می‌کردیم. من همچنین دوست دارم از دکتر انتج بورفیند و دکتر سوسان ارلر که در توسعه نسخه آلمانی کتاب از من پشتیبانی کردند و ویراستاری صبورانه و پیشنهادهایی تفکربرانگیز ارائه کردند تشکر کنم.

افراد مسئول در تصاویر

تصاویر و توضیحات: کلودیا استرسکی، مونیخ
تصاویر ابتدای هر فصل: گرهارد زاربوک، هامبورگ
تصاویر موجود در فصل ۳: آنیکا سامرفیلد، هیلی جن هافن، اکسل آمان، هامبورگ.



مقدمه

قبل از شروع چند لحظه‌ای به معنای کلمه «ذهن‌آگاهی» فکر کنید. چه افکار یا تصوراتی ایجاد شدند؟ آیا چیزی در مورد ذهن‌آگاهی و تمرینات شخصی آن می‌دانید؟ یا اینکه این موضوع برای شما جدید است؟

از آنجا که واژه ذهن‌آگاهی به طرق مختلف در متون زیادی مورد استفاده قرار گرفته، تعریف واحد و کاملی از آن وجود ندارد (هیز و ویلسون، ۲۰۰۳). البته، احتمالاً پرکاربردترین تعریف از جان‌کابات‌زین، مبدع درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) در دهه ۱۹۷۰ ارائه شده است. تعریف کابات‌زین از ذهن‌آگاهی عبارت است از: «توجه به شکلی خاص و هدفمند در زمان حال و بدون قضاوت» (۱۹۹۴، ص: ۴).

دیدگاه روان‌شناسی مدرن غربی نسبت به ذهن‌آگاهی متفاوت از آیین بودا است و تصور بر این است که ذهن‌آگاهی ویژگی طبیعی انسان است و از طریق تمرین حاصل خواهد شد؛ اما توجه به این نکته حائز اهمیت است که رویکردهای سکولار مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور قوی در مراقبه بودایی ریشه دارند. در آیین بودا، ذهن‌آگاهی این‌گونه تعریف شده است:

«آگاهی لحظه‌به‌لحظه، بی‌غرض، غیرقضاوتی و پایدار از حالت‌ها و فرایندهای ذهنی قابل‌درک. این حالت بیانگر نوعی آگاهی فوری و مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، حالت‌های عاطفی، افکار و تصورات است» (گروسمن، ۲۰۱۰، ص: ۸۸).

اگرچه در این تعاریف تأکید شده است که ذهن آگاهی چیزی بیش از «توجه» صرف است، اما به‌وضوح توجه نقش مهمی بازی می‌کند (چیسا و مالینوسکی، ۲۰۱۱). این تعاریف، چقدر با تأملات اولیه شما تناسب دارند؟

ما برای افرادی که با مباحث ذهن آگاهی آشنا نیستند، به ادبیات علمی ذهن آگاهی خواهیم پرداخت و فواید آموزش آن را در فصل ۲ بررسی خواهیم کرد. اگرچه هدف از این کتاب معرفی ذهن آگاهی نیست، اما این مباحث کمک‌کننده خواهند بود. این مباحث برای افرادی که به نحوی خدمات روان‌شناختی ارائه کرده‌اند و به‌خصوص برای افراد مشغول در حرفه‌های کمک‌کننده مانند مددکاری اجتماعی، روان‌شناسان و روان‌پزشکان و همچنین برای افرادی در حیطه‌های آموزشی مفید خواهد بود.

درمانگر بودن، یعنی فشار روانی و هیجانی، صرف‌نظر از «تازه‌کار بودن» یا «حرفه‌ای بودن». تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات ذهن آگاهی برای افراد مشغول در حرفه‌های کمک‌کننده مفید است و نوعی تمرینات خود - مراقبتی هستند (ایروینگ، دوبکین و پارک، ۲۰۰۹). برخی شواهد نشان می‌دهند که درمانگرانی که آموزش ذهن آگاهی دریافت کرده‌اند، نتایج بهتری از کار با مراجع گزارش می‌کنند، «اگرچه این نتایج هنوز مورد تردید هستند» (لبه، ۲۰۱۱، ص: ۳۰). در فصل ۳ تعدادی تمرینات ذهن آگاهی برای درمانگران معرفی شده که به شما کمک می‌کند که چگونه از این تمرینات در اتاق درمان استفاده کنید. تمرینات ذهن آگاهی منظم در شما نوعی مهارت فاصله گرفتن ایجاد می‌کنند که به شما اجازه می‌دهد یک قدم به عقب بروید و نگرش، احساسات و دیدگاه‌های خود و مراجع را مشاهده کنید. تمرینات منظم بسیار ضروری هستند و در مرکز آموزش‌های ذهن آگاهی مدرن قرار دارند (مالینوسکی، ۲۰۰۸). البته این بسیار طبیعی است، اگر شما در حال یادگیری نواختن پیانو هستید، کسی از شما انتظار ندارد پس از چند جلسه قادر به نواختن حرفه‌ای باشید. این مسئله با پژوهش‌ها

هم سازگار است، به طوری که به نظر می‌رسد بین صرف زمان برای تمرینات رسمی ذهن‌آگاهی و سطح تغییر در مؤلفه‌های مربوط به ذهن‌آگاهی و بهزیستی ارتباط وجود داشته باشد (کارمودی و بیر، ۲۰۰۸). این نکته ممکن است کمک‌کننده باشد: چند لحظه به این موضوع فکر کنید که آیا آماده‌انجام تمرینات در زندگی خود هستید؟

برای درمانگرانی که در کار خود از تمرین‌های ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند، این کتاب پیشنهادها بسیار خوبی برای استفاده در جلسات درمانی دارد. چند سال قبل، برخی از ما پیشنهاد دادیم که ذهن‌آگاهی به درمانگران آموزش داده شود. افرادی که در دوره شرکت کردند، خیلی مجذوب ذهن‌آگاهی شده بودند، اما در واقع آنها به دنبال یادگرفتن تکنیک‌هایی بودند که فوراً برای مراجع به کار بگیرند. اگرچه ذهن‌آگاهی در بسیاری از رویکردها قابل کاربرد است، اما فقط استفاده از آن شبیه رویکردهای «بین و انجامش بده» نیست. برای ایجاد و درک تجربه شخصی از ذهن‌آگاهی نیاز به صرف زمان و تمرین‌های زیادی است؛ موضوعی که برای هر درمانگری قبل از اینکه این تکنیک‌ها را به شکل صحیح به دیگران آموزش دهد، لازم است. اگر شما از مراجع حمایت کنید، او شروع به انجام تمرینات ذهن‌آگاهی می‌کند، البته این حمایت به عمل شما برمی‌گردد. این ویژگی که از فهم عمیق شما از ذهن‌آگاهی ایجاد می‌شود، باعث کیفیت و تشویق و حمایت متفاوتی نسبت به مراجع می‌شود.

البته، ما نمی‌خواهیم درمانگرانی که ذهن‌آگاهی را بدون تمرین شخصی، با مراجع کار می‌کنند، قضاوت کنیم! بلکه می‌خواهیم روی این نکته تأکید کنیم که به‌منظور حمایت از مراجعه‌کنندگان در طی تمرینات ذهن‌آگاهی به‌صورت موفقیت‌آمیز و معتبر، لازم است که روی تمرین‌های شخصی وقت بگذارید.

همان‌طور که با این کتاب پیش می‌روید، تمرین‌های متفاوتی را معرفی می‌کنیم و امیدواریم که آنها را متوجه شوید و در زندگی شخصی خود استفاده کنید. قسمت‌های ضبط‌شده‌ای از همه تمرین‌ها به‌صورت آنلاین در دسترس است:

www.wiley.com/go/zarbok/mindfulnessfortherapists

در پایان کتاب جزئیات بیشتر درباره وبسایت کمکی را ببینید. تمرینات کلیدی در

ادامه نشان داده شده‌اند.

تمرین‌های ذهن‌آگاهی رسمی

این تمرینات شامل مراقبه‌هایی است که بر تنفس، بدن و حرکات توجه‌آگاه متمرکز هستند. این تمرینات رسمی به تدریج و در سراسر هفته انجام می‌شوند. بسیار کمک‌کننده است که دست‌کم ۵ بار در هفته و برای ۲۰ دقیقه انجام شوند. بهتر است جای ثابتی مانند گوشه‌ای از اتاق خواب یا اتاق مطالعه را در نظر بگیرید. داشتن یک برنامه زمانی مشخص برای انجام تمرینات بسیار مفید است (قبل از صبحانه، بعد از ناهار یا ...). بسیاری از افراد دوست دارند در گروه‌هایی شرکت کنند تا تمرین‌هایشان تحت حمایت و الهام‌بخشی گروهی قرار بگیرد. بستگی به ترجیح شخصی، شما می‌توانید در کلاس‌های هفتگی یوگا یا تای‌چای شرکت کنید.

تمرین‌های غیررسمی ذهن‌آگاهی (زندگی شخصی یا حرفه‌ای)

این تمرینات کمک می‌کنند که لحظاتی از ذهن‌آگاهی را در زندگی روزمره خود داشته باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند لحظات کوچکی از ذهن‌آگاهی را در یک روز تجربه کنید. به‌طور نمونه، شاید شما بخواهید که از اولین جرعه‌های چای یا نسکافه صبحانه برای ذهن‌آگاهی استفاده کنید، یا شاید بخواهید از قدم زدن از پشت میز تا جلوی در برای توجه کردن به میزان فشار و وزن موجود روی پاهایتان استفاده کنید، تغییر فشار همان‌طور که پای خود را بلند می‌کنید و تغییر حرکت، همان‌طور که به‌طرف جلو می‌روید، شما را برای قدم بعدی آماده می‌کند.

نقش درمانگری تمرینات ذهن‌آگاهی

این تمرینات روی شما و نقش درمانگری شما متمرکز هستند. هدف آنها کمک به شما برای استفاده از این تمرین‌ها در درمان است. به‌طور نمونه، شما ممکن است قبل از رسیدن مراجع، خود را چک کنید، به احساس‌های بدنی، هیجانات و افکار موجود توجه کنید. در طول این جلسه شاید شما بخواهید مجدد خود را چک کنید و به اینکه چطور روی صندلی نشسته‌اید، یا به طنین صدای خود توجه کنید. اینها نمونه‌هایی از مثال‌های ذکرشده در سرتاسر این کتاب هستند.

تمرین‌های ذهن آگاهی مشترک

تمرینات ذهن آگاهی مشترک به گونه‌ای طراحی شده‌اند که با مشارکت مراجع شما انجام شوند. در این کتاب نمونه‌های زیادی نشان داده شده است، از قبیل استفاده از تمرینات تنفسی یا تمرینات مراقبه کوتاه مشترک که ممکن است برای پایان دادن به جلسه درمان استفاده شوند.

تمرینات فشرده

تمرکز اصلی در آموزش ذهن آگاهی، بر یک دوره تمرینات منظم و فشرده است. اگر شما در انجام تمرینات و استفاده از آنها در زندگی روزمره مصمم هستید، یک دوره تمرینات فشرده به شما پیشنهاد می‌شود. این دوره‌ها از یک روز تا ۷ الی ۱۰ روز (بیشتر) را شامل می‌شوند. اینها شامل یک سری تمرینات در دسترس از قبیل تمرین‌های سنتی هستند که شاید شما دوست داشته باشید در حین تمرین از آنها استفاده کنید. به‌طور نمونه، شاید شما دوست داشته باشید که از ویپاسانا (Vipassana)، ذن (Zen) یا یوگا استفاده کنید. همان‌طور که شواهد زیادی وجود دارد که آموزش ذهن آگاهی برای درمانگران مفید است، به نظر می‌رسد که این آموزش‌ها به‌خصوص برای افرادی که در حرفه‌های کمک‌رسان هستند، مفیدتر باشد. ما امیدواریم که این کتاب در رشد پیوسته و توسعه این رشته داشته باشد.

تمرین‌های مراجع

در این کتاب همچنین تعدادی از تمرین‌ها نشان داده شده‌اند که شما می‌توانید برای مراجع به کار بگیرید. این نکته مهم است که این تمرینات را با اشتراک و هم‌فکری خود مراجع بسازید، البته مراجع باید تمایل به انجام تمرینات داشته باشد.

ذهن آگاهی یا تمرینات آن یک «گلوله جادویی» نیست که مشکلات شما را حل یا نگرانی‌ها را ناپدید کند. با این حال، آنها کمک می‌کنند که شما به‌طور همدلانه و باز با خودتان و مراجع ارتباط برقرار کنید و همچنین باعث می‌شوند که بتوانید در موقعیت‌های مختلف به‌جای واکنش‌های ساده و خودکار، تصمیم بگیرید چه واکنشی