

تقدیم به استاد فرهیخته و گرانقدرم

دکتر علی شریفی



انتشارات طرحواره

«مایکل یاپکو به این موضوع می‌پردازد که چگونه با بررسی دقیق این دو رویکرد و ایجاد شرایط یادگیری آسان این دو روش، کارایی ذهن‌آگاهی و هیپنوتیزم دو چندان می‌شود. او قدرت یادگیری تجربه‌ای یا مستقیم را به تصویر می‌کشد و خواننده را ترغیب می‌کند تا تکنیک‌های مختلفی را برای بکارگیری ماهرانه تلقین، تمرکز و انفکاک بکار گیرد. این کتاب برای همه درمانگران فارغ از هر زمینه کاری و یا جهت‌گیری نظری که دارند «ارزش خواندن» دارد.»

جان کارلستون،

دکترای روان‌شناسی، دپارتمان توسعه اشتغال،

انجمن آمریکائی روان‌شناسی حرفه‌ای، استاد دانشگاه گاورنر استیت

«با روش جالب‌توجه‌ای که مایکل یاپکو در قرن ۲۱، مراقبه ذهن‌آگاهی هدایت‌شده (GMM) و هیپنوتیزم را به ساده‌ترین شکل ممکن تشریح کرده است، درک ساختارهای بنیادین و فرایندهای بین‌فردی آسان‌تر به نظر می‌رسد. همیشه شیوه‌های جالبی نظیر GMM و هیپنوتیزم را در روش‌های درمانی خود چه برای افراد مبتدی و چه متخصص بگنجانید.»

دکتر جفری کی. زیگ

مدیر بنیاد میلتن اریکسون

«در کتاب ذهن‌آگاهی و هیپنوتیزم، مایکل یاپکو داستان‌های ساختگی مربوط به هیپنوتیزم را به چالش می‌کشد و به شکل ماهرانه‌ای در اقدامات بالینی عمل خلسه را به ذهن‌آگاهی پیوند می‌دهد. با توجه به افزایش روزافزون علاقه به ذهن‌آگاهی و انجام تحقیقات در مورد آن، بی‌تردید این کتاب طرفداران زیادی پیدا خواهد کرد.»

بیل اوهانلون،

نویسنده کتاب‌های راهنمای ورود به خلسه و هیپنوتیزم راه‌حل محور

«تلاش برای ادغام دو رویکرد تجربه‌ای مستقل اما مرتبط، هیپنوتیزم بالینی و ذهن‌آگاهی،

بر اساس شواهد علمی و سنجش‌های بالینی، چالش بزرگی است. دکتر مایکل یاپکو در کتاب حاضر توانست این کار را انجام دهد. وی بواسطهٔ مهارت خود در ادغام نورویبولوژی با روان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی اجتماعی، توانست در این کتاب دلایل مستدلی در مورد نقش تلقین در تسهیل تغییر مسیر توجه ارائه دهد. کتاب دکتر یاپکو کاربردی و صریح است و برای درمانگرانی که به نیازهای مراجعان خود در دستیابی به تمرکز و تحول درونی اهمیت می‌دهند، منبعی ضروری است.»

دکتر جاسینتو اینبار،

روانشناس بالینی و درمانگر زوج و خانواده

«در این اثر برجسته، مایکل یاپکو به شیوهٔ ماهرانه‌ای موضوعات مکمل هیپنوتیزم بالینی و مراقبهٔ ذهن‌آگاهی هدایت شده (*GMM*) را با یکدیگر درآمیخته است. وی با پیوند دیدگاه‌ها و روش‌های مشابه در هر دو رویکرد، مجموعه‌ای شگفت‌انگیز با راهکارهای نوین، برای استفاده مراجعان ارائه می‌کند. یاپکو با وضوح قابل توجهی «هنر و مهارت» هیپنوتیزم را تجزیه و تحلیل می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه الگوهای مراقبهٔ هدایت شده ساختارهای عملی مشابه با هیپنوتیزم دارند. بی‌تردید درمانگران هر کدام از این دو رویکرد، مهارت‌های تازه‌ای در ارائهٔ اهداف منحصربه‌فرد درمانی و تلقینات مناسب با نیاز مراجع کسب خواهند کرد.»

دکتر پاملا کایزر،

عضو هیئت‌مدیرهٔ مؤسسهٔ ملی آموزش هیپنوتیزم کودکان (*NPHTI*)

«چه کسی بهتر از مایکل یاپکو می‌تواند دو مکتب شفابخش شرق و غرب را با هم ادغام کند؟ او با یک عمر تجربهٔ حرفه‌ای در این حوزه‌ها، رویکردی کاربردی را در قالب متنی سلیس، کارآمد، واقع‌بینانه، هدفمند و تأثیرگذار ارائه کرده است. کتابی که اکنون باید در دسترس همهٔ درمانگران مسئولیت‌پذیر و وظیفه‌شناس قرار گیرد.»

جرج دبلیو برنز،

روانشناس بالینی، نویسندهٔ چندین کتاب از جمله کتاب شادی، درمان، بهبودی

تقديم به:

وندى، ريچاردو مگان، بهترين و نزديكترين دوستانم.

من تا ابد فراموش نخواهم كرد كه

تاچه اندازه دوستان فوق العادى براى من بوديد



انتشارات طرحواره

آثار دیگر دکتر یاپکو

◀ کتاب‌ها:

- افسردگی مسری است: شایع‌ترین اختلال خلقی چگونه در سراسر دنیا شیوع یافت و چگونه می‌توان از گسترش آن جلوگیری کرد
- هیپنوتیزم و درمان افسردگی: کاربردهای درمانی (ویراستار)
- تکنیک‌های خلسه‌هیپنوتیزمی: مقدمه‌ای بر تکنیک هیپنوتیزم بالینی
- درمان افسردگی با هیپنوتیزم: ادغام رویکردهای شناختی رفتاری و رویکرد راه‌حل محور
- راههای شناخت افسردگی
- اندوه کهنه: چگونه از گسترش افسردگی در خانواده‌ها جلوگیری کنیم
- شکستن الگوهای افسردگی
- مبانی هیپنوتیزم
- تلقیناتی برای سواستفاده جنسی در دوران کودکی: خاطرات واقعی و غیرواقعی ترومای جنسی دوران کودکی
- هیپنوتیزم و درمان افسردگی: راهکارهایی برای رهایی از افسردگی
- رویکردهای درمانی کوتاه‌مدت درمان اضطراب و افسردگی (ویراستار)
- هنگامی که زندگی آزاردهنده می‌شود: دستورالعمل‌هایی برای درمان افسردگی
- مداخلات هیپنوتیزمی و راهبردی: اصول و مبانی (ویراستار)

◀ سی‌دی‌های صوتی:

- تمرکز بر حس خوب: خودیاری غلبه بر افسردگی
- آرام باش! خودیاری غلبه بر اضطراب
- خواب راحت
- مدیریت درد با هیپنوتیزم

قدردانی

عمیقاً از همه کسانی که در گردآوری این کتاب به من یاری رساندند سپاسگزارم و از آنها به دلیل حمایتشان تشکر می‌کنم.

همسرم داین همیشه در ردیف اول قرار دارد. عزم راسخ، ذات دوست داشتنی و حس شوخ طبعی او روزهای سخت را بسیار آسان‌تر و روزهای خوب را بسیار بهتر می‌کند. من مرد بسیار خوش شانسی هستم.

در پژوهش و نوشتن در مورد ذهن آگاهی موقعیت‌های زیادی داشتم تا در خصوص همه چیزهایی که در زندگی‌ام قدردان آنها هستم، تأمل کنم. من بسیار خوش شانس بوده‌ام که شغلم باعث شد به سراسر جهان بروم و فرصتی ایجاد شد که با افراد زیادی آشنا شده و دوست شوم، از فرهنگ‌های گوناگون پند بگیرم و شگفتی‌های زندگی را از منظرهای مختلف مشاهده کنم. من برای تمام تجربیات و افرادی که در زندگی من نقش داشته‌اند ارزش قائلم، اما مهمترین چیز خانواده‌ام است. مادر و پدرم، مادلین و جری هریس، در تربیت فرزندان خود بسیار دقیق بودند. تمرکز آنها بر نقاط قوت ما مشوقی بود که هر یک به افراد منحصر به فردی تبدیل شویم. اینکه از عشق و حمایت آنها بهره‌مند شدم هدیه‌ای ارزشمند برای من است. شکرگزارم از اینکه با خواهر و برادرهایم رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای دارم: برایان یاپکو و جری گرونر، کن، جکی و میچل هریس. من همچنین به یاد پدر و مادرم، گردا و بنجامین یاپکو و تمام کسانی که در داشتن یک زندگی فوق‌العاده به من کمک کردند، خواهم بود.

سردبیر من در نورتون، دیورا مالمود، بی‌درنگ از این طرح حمایت کرد و هرگز تردید نکرد. من از او برای کمک در نوشتن این کتاب تشکر می‌کنم. کارن فیشر، ویراستار من در نورتون، از صبر و شکیبایی قابل توجه، استفاده ماهرانه از اصطلاحات و توجه به جزئیات از او سپاسگزارم. وانی کانن، فرد «راهنمای» من در نورتون، به طور شگفت‌انگیزی همیشه خوش‌رفتار و مؤثر بوده است و من از او بسیار قدردانی می‌کنم.

دکتر استیون جی لین به دلیل کمک‌هایی که بیشتر و فراتر از وظیفه او بود شایسته دریافت مدال است. من از استیو برای بازخورد دقیق، متبحرانه و بلند نظرانه‌اش سپاسگزارم. همچنین می‌خواهم از دکتر استوارت زولا و دکتر پاملا کایزر برای حمایت ارزشمند و پیشنهادات مفیدشان برای بهبود کارم تشکر کنم. دکتر ریک هانسون و دکتر تارا براچ در اعطای مجوز نقل قول و تجزیه و تحلیل نسخه‌های مراقبه‌های هدایت‌شده‌شان بسیار بخشنده بودند.

انتشارات طرحواره



انتشارات طرحواره

فهرست مطالب

مقدمه ۱۶

فصل اول

نیروی تمرکز / ۲۱

- ۲۴ قابلیت شکل‌پذیری ذهن و مغز
- ۲۵ تقویت عینی برای کسب تجربه ذهنی
- ۲۶ بازنگری درمان
- ۲۹ توصیف آنچه وصف‌ناپذیر است
- ۳۴ بستری برای ایجاد تمرکز
- ۳۵ ذهن آگاهی، هیپنوتیزم و اثربخشی بالینی
- ۳۷ محتوا، فرایند و قدرت تمرکز
- ۳۸ آیا تمرکز و آگاهی برای شما مناسب است؟
- ۴۰ تغییر باورها: نمونه‌ای از یک پذیرش افراطی
- ۴۱ تمرکز تجربه را تقویت می‌کند... شاید باور غلطی باشد
- ۴۳ محتوا می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد فرآیند شگفت زده شوید

فصل دوم

تلقین: تسهیل‌کننده روش‌های تجربه‌ای / ۴۷

- ۴۸ تلقین یک تکنیک در زمینه
- ۴۹ ممکن است از تلقین درست استفاده نشود
- ۵۱ تعریف تلقین و رابطه درمانی
- ۵۴ تلقین‌پذیری انسان
- ۵۵ ابهام، تلقین‌پذیری را افزایش می‌دهد
- ۵۵ اقتدار درمانگر
- ۵۶ لزوم پذیرش
- ۵۷ انتظارات
- ۵۷ سبک‌های ارتباطی

۵۸	معرفی ذهن آگاهی و تلقینات و مزایای درمانی آنها
۶۰	ایجاد مجموعه پاسخ آگاهانه به صورت هیپنوتیزی
۶۲	معرفی رویکردهای هیپنوتیزی و مزایای تلقین
۶۲	آیا هیپنوتیزم و GMM روش های درمانی بی نقصی هستند؟
۶۳	معرفی هیپنوتیزم به مراجع
۶۴	نحوه بیان تلقینات: ساختارها و سبک ها
۶۵	تلقینات مثبت و منفی
۶۶	تلقینات مستقیم و غیرمستقیم
۶۹	تلقینات محتوایی و فرایندی
۷۲	سبک های تلقینی مقتدرانه و سهل گیرانه
۷۳	تلقینات پس هیپنوتیزی
۷۵	نتیجه گیری: آگاه بودن از هیپنوتیزم شدن

فصل سوم

تیین فرایندهای تجربه ای / ۷۷

۷۸	تدوین مرحله بین فردی
۷۹	مراحل هیپنوتیزم (یک فرایند تجربه ای)
۸۰	مؤلفه های هیپنوتیزم از منظر GMM
۸۱	مراقبه ذهن آگاهی ارائه شده توسط ریک هانسون و ریچارد مندیوس
۸۷	ارتباط با قلب بخشنده توسط تارا براج
۹۵	شناخت و کنار آمدن با ابهام: جلسه هیپنوتیزم بالینی توسط مایکل دی. یاپکو
۱۰۴	نتیجه گیری

فصل چهارم

نیروهای ورای قدرت تمرکز / ۱۰۵

۱۰۶	جایگزین خلسه
۱۰۸	مدل شناختی - اجتماعی هیپنوتیزم
۱۰۹	صفت ها و حالت ها در GMM
۱۰۹	پاسخ دهی غیرارادی: هدف گذاری ناخود آگاه؟
۱۱۳	خودکار بودن در درمان
۱۱۳	تاریخچه مختصری در مورد هیپنوتیزم و اعمال خودکار

- انفکاک، بستری برای تسهیل هیپنوتیزم و ذهن آگاهی ۱۱۵
- ورای آگاهی برای تمرکز بر ۱۱۸
- افراد از نظر قابلیت انفکاک متفاوت هستند ۱۲۰
- استفاده از منابع ناهشیار ۱۲۱
- پرورش پاسخ‌های غیرارادی در هیپنوتیزم و مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده ۱۲۴
- سبک شناختی کلی و قابلیت‌های انفکاک ۱۲۵
- آیا بخش بندی مفید است؟ ۱۲۸
- تلقین انفکاک ۱۳۰
- نگاهی دیگر به تداعی ناخودآگاه ۱۳۰
- کلام، تیری در تاریکی ۱۳۲
- نتیجه گیری ۱۳۳

فصل پنجم

- مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده و هیپنوتیزم بالینی: ساختارها و عملکردهای مشترک / ۱۳۵
- شما هم مانند هر شخص دیگری... منحصر به فرد هستید ۱۳۶
- نوروبیولوژی فردی و توجه کردن ۱۳۷
- تفاوت‌های فردی در فرآیند توجه کردن ۱۴۰
- پاسخ‌دهی بر اساس تفاوت‌های فردی ۱۴۱
- توجه کردن مستلزم انتخاب است ۱۴۲
- قابلیت جذب ۱۴۳
- قابلیت هیجانی، شناختی و معنوی عمیق ۱۴۵
- جهت‌گیری‌های درونی و بیرونی و نمونه‌های متفاوت واقعیت ۱۴۷
- لزوم وضوح و قطعیت ۱۵۱
- انتظار مثبت عاملی مؤثر در پاسخ‌دهی است ۱۵۳
- نتیجه گیری ۱۵۴

فصل ششم

تناقض‌های مشهود در تمرینات / ۱۵۵

- گسترش دیدگاه‌های هیپنوتیزی ۱۵۷
- تناقض: تغییر نکنید؛ پذیرش داشته باشید... آنگاه همه چیز می‌تواند تغییر کند ۱۶۱
- تناقض: هدف... نداشتن هدف است ۱۶۴

- تناقض: علی‌رغم این که من تلقین می‌کنم کاری را انجام دهید... اما شما هر طور که می‌خواهید عمل کنید..... ۱۶۸
- تناقض: این استعاره راجع به شما نیست... اما این استعاره مربوط به شماست..... ۱۷۲
- تناقض: سردرگمی راهی برای رسیدن به قطعیت است..... ۱۷۶
- نتیجه‌گیری..... ۱۸۰

فصل هفتم

هنر افتراق: تلاش برای پذیرش، تلاش برای تغییر- یا انجام هر دو؟ / ۱۸۱

- افتراق و تصمیمات..... ۱۸۳
- راهبرد افتراق..... ۱۸۴
- تصمیمات..... ۱۸۴
- آیا افراد برای تصمیم‌گیری‌های خود آسیب‌رسان مصمم هستند؟..... ۱۸۶
- روابط شکل-زمینه..... ۱۸۶
- روابط شکل-زمینه و چگونگی شکل‌گیری مشکلات..... ۱۸۷
- تعامل اجتماعی و یادگیری برای دیدن آنچه ارزش دیدن دارد..... ۱۸۹
- راهبرد افتراقی در ذهن آگاهی و هیپنوتیزم..... ۱۹۰
- پذیرش: چالشی برای تمام عمر..... ۱۹۱
- مهم‌ترین افتراق: قابلیت کنترل..... ۱۹۲
- معضلات کنترل اولیه و ثانویه..... ۱۹۳
- هیپنوتیزم و کنترل ثانویه..... ۱۹۶
- ارزیابی قابلیت کنترل..... ۱۹۶
- نتیجه‌گیری..... ۱۹۸

فصل هشتم

حرکت به جلو با ذهن آگاهی و هیپنوتیزم / ۱۹۹

- تلقینات ذهن آگاه شدن نسبت به تلقینات..... ۲۰۲
- هیپنوتیزم کردن یا هیپنوتیزم شدن؟ ماهیت رابطه درمانی..... ۲۰۲
- نورون‌های آینه‌ای، همسویی و اهمیت مشاهده..... ۲۰۳
- آیا شناخت خود راهی برای شناخت دیگران است؟..... ۲۰۵
- مشاهده، راه دیگری به سوی همدلی..... ۲۰۶
- مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده، هیپنوتیزم بالینی و افزایش همدلی..... ۲۰۸

- آیا تغییر مغز در فرد یا احساس بهتری که پیدا می‌کند به معنای بهتر شدن است؟ ۲۱۰
- ضرورت و قدرت تلقین در تغییر تجربه ۲۱۳
- تلقین، روان درمانی و دارونماهای ساختگی و غیر ساختگی ۲۱۴
- دلایل قانع کننده برای یادگیری هیپنوتیزم بالینی ۲۱۶
- توضیح پایانی ۲۱۹
- پیوست الف ۲۲۰
- ضمیمه ب ۲۲۳
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۲۴
- منابع ۲۲۶



انتشارات طرحواره

مقدمه

در سال‌های اخیر، نوعی مراقبه که منشأ آن در فلسفه و تمرینات بودایی است، به نام مراقبه ذهن‌آگاهی یا صرفاً ذهن‌آگاهی، در مجامع حوزه سلامت، به‌ویژه در میان درمانگران و متخصصان طب رفتاری، با استقبال گسترده‌ای مواجه شده است. در مدت زمان نسبتاً کوتاهی، ذهن‌آگاهی موضوع تعداد زیادی کتاب و صدها مقاله در مجلات علمی و مطبوعات عمومی شد و در حال حاضر در همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی با محوریت بالینی رواج یافته است. ذهن‌آگاهی در روش‌های اختصاصی بسیاری از درمانگران ادغام شده است. در بیمارستان‌ها و دانشگاه‌ها و به منظور کاهش استرس، مدیریت درد، مدیریت اضطراب و بسیاری از مشکلات دیگر بعنوان بخش ثابت برنامه‌های درمانی درآمده است. در حال حاضر درمانگران به کرات مراجعان خود را به داشتن تمرکز، آگاه بودن، گشودگی و پذیرش دعوت می‌کنند تا آنها بتوانند از تجربه ذهن‌آگاهی بهره‌مند شوند. چگونه ذهن‌آگاهی که تنها چند سال پیش به راحتی به عنوان یک مفهوم مبهم قلمداد می‌شد، اکنون تبدیل به یک ابزار درمانی شده و به طور گسترده پذیرفته و مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ پاسخ صریح این است: چون روشی کارآمد است. مبانی تجربی که مزایای درمانی ذهن‌آگاهی را به اثبات می‌رساند چشمگیر و رو به افزایش است. مزایای بکارگیری ذهن‌آگاهی در درمان بسیار گسترده است و در این کتاب به آنها پرداخته می‌شود. در هر حال، این کتاب درباره اثبات فواید درمانی ذهن‌آگاهی نگاشته نشده است. بسیاری از کتاب‌ها و مقالات دیگر پیش از این به آن پرداخته‌اند و مطمئناً تعداد بیشتری از آنها در آینده به این

موضوع خواهند پرداخت. در عوض، تمرکز این کتاب بر ساختار مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده (*GMM*)^۱ و خصوصاً نقش تلقین در این فرایند است. به بیان دقیق‌تر، یکی از سؤالات اساسی که به آن می‌پردازم این است: وقتی یک روان‌درمانگر از *GMM* با اهداف درمانی استفاده می‌کند، ذهن آگاهی چه کاری انجام می‌دهد؟

کلمه ذهن آگاهی می‌تواند معانی گوناگونی داشته باشد: یک نظام فکری، ابزاری برای خودشناسی، راهی به سوی بصیرت و یا یک شیوه زندگی. ذهن آگاهی ریشه در سنت‌های معنوی باستانی با قدمتی بیش از ۲۵۰۰ سال دارد و از آموزه‌های بودا نشأت گرفته است. سرشار از بینش است و هر آنچه به آن می‌پردازد ژرف و هر آنچه آموزش می‌دهد الهام‌بخش است. این کتاب دارای یک مفروضه ساده اما با مفهومی عمیق است که در سراسر آن مورد توجه قرار می‌گیرد: وقتی ذهن آگاهی از خاستگاه‌های معنوی خود جدا شده و در حوزه‌های بالینی نظیر روان‌درمانی و طب رفتاری به کار گرفته می‌شود، هم در هدف و هم در روش به طور قابل توجهی تغییر می‌کند. در تغییر از ساختار معنوی به ساختار بالینی باید در نظر داشت که روش‌های ذهن آگاهی برای انجام چه کاری در نظر گرفته شده‌اند و چگونه در صدد انجام آن هستند. به طور دقیق‌تر، وقتی یک درمانگر *GMM* را انجام می‌دهد و مراجع را به تمرین مؤلفه‌های اصلی آن فرایند تشویق می‌کند، چه عوامل فردی، بین فردی و زمینه‌ای بر میزان بهره‌مندی مراجع از این روش تأثیر می‌گذارند؟ در ادامه سؤالات دیگری مطرح می‌شود که به همان اندازه سؤال قبلی جالب هستند: آیا *GMM* حاوی مؤلفه‌های ساختاری است که می‌توانند شناسایی و تقویت شوند و در نتیجه به طور کارآمدتری مورد استفاده قرار گیرند؟ چگونه تعیین کنیم چه کسانی بیشترین و کمترین بهره‌مندی را از چنین روش‌هایی می‌برند؟ آیا می‌توان به جای استفاده از یک رویکرد یکسان برای همه، با تطبیق *GMM* با نیازهای افراد آن را تغییر داد؟ چگونه یک روش تجربه‌ای دیگر یعنی هیپنوتیزم بالینی که به همان اندازه ذهن آگاهی با موفقیت در روان‌درمانی و طب رفتاری مورد استفاده قرار می‌گیرد و مبتنی بر قابلیت تمرکز و جذب فرد است با ذهن آگاهی ارتباط دارد؟ اینها تنها بخشی از سؤالاتی است که دلیل تدوین این کتاب بوده است.

ذهن‌آگاهی فراتر از یک رویکرد منحصر به فرد است

ذهن‌آگاهی در واقع یک اصطلاح کلی است که طیف وسیعی از روش‌ها را در بر می‌گیرد که در مجموع همه آنها خصیصه‌های مشترکی دارند: ذهن‌آگاهی به جای یادآوری گذشته غیر قابل تغییر یا پیش‌بینی آینده‌ای که ممکن است هرگز اتفاق نیافتد، بر اهمیت تمرکز بیشتر بر حضور در لحظه حال تأکید می‌کند. ذهن‌آگاهی به جای تمرکز بر ناخشنودی و تلاش مستمر برای تغییر شرایطی که ممکن است تغییرناپذیر باشد بر دستیابی به میزان بیشتری از پذیرش شرایط زندگی تأکید دارد. ذهن‌آگاهی بیشتر بر اهمیت مشاهده بدون قضاوت، به ویژه به افکار خود تمرکز دارد و از آن به عنوان ابزاری برای جلوگیری از خودانتقادگری و اضطراب و افسردگی که اغلب با قضاوت‌های منفی مکرر درباره خود مرتبط است استفاده می‌کند. من تعریف ساده اما ظریف کارشناس و نویسنده دن سیگل از ذهن‌آگاهی را قبول دارم: «ذهن‌آگاه بودن، داشتن آگاهی ذهن‌آگاه، اغلب به عنوان روشی برای توجه عمده به لحظه حال تعریف می‌شود، بدون اینکه تحت تأثیر قضاوت‌ها قرار بگیریم. آگاهی ذهن‌آگاه صرفاً راهی برای پرورش آنچه ما به عنوان انسجام آگاهی تعریف کرده‌ایم است.»

انتشارات طرحواره

مقدمه رئیس انجمن هیپنوتیزم بالینی

خوشبختانه با افزایش تعداد درمانگران آشنا با هیپنوتیزم بالینی، روز به روز بر اقبال درمانجویان به بهره‌مندی از درمان هیپنوتیزم نیز افزوده می‌شود. لذا نیاز به متون علمی به زبان فارسی نیز رو به گسترش است.

خصوصیت کتاب حاضر آن است که دکتر مایکل دی یاپکو توانسته تلفیقی از مفاهیم هیپنوتیزمی و "مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده" ارائه دهد که در کمک به بسیاری از درمانجویان سودمند است و "قدرت تلقین در تغییر تجربه" را نشان می‌دهد. همکار دانشمندمان سرکار خانم دکتر کمراتی توانسته‌اند به خوبی از عهده‌ی ترجمه این متن ارزشمند برآیند و امیدوارم خوانندگان بتوانند از مطالب خلاقانه این کتاب نهایت استفاده بالینی را ببرند.

علی شریفی

روانپزشک

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی

فروردین ۱۴۰۳