



کتاب کار  
ذهن آگاهی برای  
آسیب به خود  
نوجوانان

مهارت‌هایی برای کمک به شما در غلبه بر  
رفتارها، فکرها و احساس‌های جرح  
و آسیب به خود

«این کتاب یک منبع باورنکردنی و ضروری است. بیگل و کوپر راهنماهای فوق‌العاده‌ای هستند که با شفقت و محبت از نوجوانانی که با آسیب رساندن به خودشان در کشمکش می‌باشند حمایت می‌کنند. نوجوانان با استفاده از ابزارهایی مرتبط و در دسترس، نه تنها یاد می‌گیرند که به‌طور باورنکردنی از رفتارهای آسیب به خود نجات یابند بلکه به «نسخه‌هایی عالی»<sup>۱</sup> از خود تبدیل شوند! نوجوانان، والدین، درمانگران و مراقبان به یک اندازه از ابزارهای ارزشمندی بهره‌مند خواهند شد که ذهن آگاهی و بسیاری از فنون دیگر را در این کتاب کار ادغام می‌کنند».

— گولی ساعدی بوجی، دکترای تخصصی، روان‌شناس بالینی دارای مجوز و نویسنده  
کتاب کار رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان

«بیگل و کوپر هر نکته سودمند احتمالی را برای کمک به نوجوانانی که با امیال و رفتارهای آسیب به خود در کشمکش هستند به کار گرفته‌اند. این کتاب کار سرشار از ارزیابی‌های شخصی آسیب به خود و طیف گسترده‌ای از راهبردهای بسیار کارآمد و آسان می‌باشد، بدون آنکه چیزی را از قلم انداخته باشد. این کتاب را به‌طور اکید به نوجوانان، درمانگران و مربیانی توصیه می‌کنم که به دنبال کتاب کاری هستند که راهبردهای مقابله‌ای بسیار ضروری را برای کسانی که به خود آسیب می‌رسانند و کسانی که می‌خواهند آسیب به خود را درک کنند، ارائه دهد».

— جفری برنشتاین، دکترای تخصصی، روان‌شناس دارای مجوز، نویسنده کتاب  
راهنمای نجات یافتن از استرس برای نوجوانان، ذهن‌آگاهی برای نگرانی نوجوانان، رها کردن خشم برای نوجوانان، مجموعه کارت‌های درمانی<sup>۲</sup> و ۱۰ روز تا داشتن کودکی مطیع

«جینا بیگل و استیسی کوپر، در این کتاب کاربردی و یاری‌رسان همراه با دلگرمی نوجوانان را از طریق کاوش گام به گام ارزش خویش هدایت می‌کنند. کمک به افراد برای غلبه بر آسیب به خودشان، بدون تحمیل سرزنش و شرم اضافی، کار ساده‌ای نیست؛ اما نویسندگان از طریق گفتگوی مستقیم با نوجوانان به زبانی کاملاً شفاف، ظریف، مستقیم و شفقت‌آمیز موفق شده‌اند تا دیدگاهی قابل اعتماد، حس همکاری در این فرایند و انگیزه‌ای برای گام برداشتن با سرعت شخصی به سوی تسکین یافتن را ارائه کنند».

— جنیفر کوهن هارپر، بنیان‌گذار یوگای گل کوچک<sup>۳</sup>، نویسنده کتاب یوگای گل کوچک برای کودکان، و نویسنده همکار مجموعه کارت‌های یوگا و تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای نوجوانان

1. awesome sauce recipes  
2. Card Deck  
3. Little Flower Yoga

«کتاب کار ذهن آگاهی برای آسیب به خود نوجوانان، راهنمایی شگفت‌انگیز و کاربردی است که نه تنها برای نوجوانان بلکه در واقع، برای هرکسی که می‌خواهد خودش را بهتر درک کند و احساس‌ها/عوامل استرس‌زای طاقت‌فرسایی را که به‌طور مداوم در جهان مدرن، سریع و پرتنش امروز به وجود می‌آید به‌طور مؤثری مدیریت کند، مناسب است. نویسندگان موضوع بسیار دشواری یعنی آسیب به خود را در نظر گرفته‌اند و با قلب و آغوش باز آن را از تاریکی بیرون کشیده و نور شفابخشی را بر آن تابانده‌اند. آنها راهنمای گام به گام سازنده و مبتکرانه‌ای را خلق کرده‌اند تا به کسانی که در تاریکی در شمشک هستند، کمک کنند تا راهی برای رهایی از درد و رنج‌شان پیدا کرده و به روشنایی بازگردند. این راهنما به‌گونه‌ای نوشته شده است که احساس می‌کنید نویسندگان در طی مسیر با شما هستند، دست‌تان را گرفته و بدون قضاوت، فقط با عشق و حمایت، شما را در هر گامی در طی این مسیر راهنمایی می‌کنند. این کتاب کار برای هرکسی که می‌خواهد درد و رنج هیجانی خود را تسکین دهد، بسیار توصیه می‌شود».

— **الکساندر باچر**، دکترای روان‌شناس بالینی در مرکز درمانی اسپنج<sup>1</sup> در مالیبو، کالیفرنیا

«این کتاب منبع مکملی برای گروه‌های حمایت از دانش آموزان در مدارس راهنمایی و دبیرستان یا هر متخصص یاری‌رسان دیگری است که با نوجوانان کار می‌کند. صمیمیت و صداقت جینا و استیسی در صفحه‌های این کتاب نفوذ کرده، به‌طوری که خوانندگان را به آرامی و با ملامت از طریق فعالیت‌هایی برای کمک به آنها در درک رابطه بین استرس، رویداد آسیب‌زا، فکرها، هیجان‌ها و آسیب به خود هدایت می‌کنند. خوانندگان یاد می‌گیرند که چگونه خودشان را با استفاده از انواع راهبردهای ذهن آگاهانه، از جمله نحوه «پذیرش خوبی» برای بهزیستی و آرامش بیشتر تقویت کنند».

— **تریسی هیلرز**، مدیر اجرایی ائتلاف مدارس آموزش ذهن آگاهی

«به‌عنوان پژوهشگر یادگیری اجتماعی و هیجانی و مادر دو دختر نوجوان، هنگام خواندن این کتاب کار، به معنای واقعی کلمه نفس راحتی کشیدم. این کتاب دقیقاً باب گفتگویی را باز می‌کند که نوجوانان، والدین و متخصصان باید در رابطه با عادی‌سازی و مواجهه شگفت‌آمیز با فکرها، تاریکی نوجوانان داشته باشند. در حالی که پیش‌تر انجام این کار را به معنای تأیید و تشویق رفتارهای آسیب به خود می‌دانستیم اما، اکنون می‌دانیم که عکس این موضوع درست است. بیگل و کوپر در هنگام ارائه گام‌های عملی تدریجی با لحن عالی برخورد می‌کنند که بدون شک هماهنگ با نوجوانان امروزی است و رنجی را که برطرف نشدن به نظر می‌رسد، تسکین می‌دهند».

— **آماندا جی مورنو**، دکترای تخصصی، دانشیار و بنیان‌گذار/مدیر ابتکار یادگیری

اجتماعی و هیجانی در مؤسسه اریکسون

«نوجوانان سال هاست که به کتاب کار ذهن آگاهی برای آسیب به خود نوجوانان بیگل و کوپر نیاز دارند. این کتاب یک شاهکار است که تمرین‌های معنادار زیادی را در بر دارد و شیوه‌هایی را برای ارتباط نوجوانان با آنچه درون‌شان رخ می‌دهد، ارائه می‌کند. شفافیت نگارش و تجربه نویسندگان با نوجوانان در هر صفحه این کتاب می‌درخشد. توضیح فکرها، هیجان‌ها و قضاوت‌ها از طریق فعالیت‌ها، خوانندگان را قادر می‌سازد تا آنچه را که یاد می‌گیرند برایشان ملموس شود. ایده‌های این کتاب به جوانان کمک می‌کند تا قبل از درگیر شدن در رفتارهای آسیب به خود مکث کرده و فکر کنند. نوجوانان به شدت به خود آسیب می‌رسانند و تعداد جوانانی که با رفتارهای آسیب به خود درگیرند، هشداردهنده است. این کتاب باید در قفسه هر مشاور و درمانگری وجود داشته باشد. والدین و معلمان باید در مورد این تمرین‌ها آموزش ببینند تا بتوانند به فرزندان و دانش‌آموزان در ایجاد تصورات سالم از خود کمک کنند».

— **لوری گراسمن**، مدیر عدالت اجتماعی و برابری آموزشی در سازمان کاوش درون و بنیان‌گذار مدارس ذهن آگاهی

«این کتاب کار نیازهای نوجوانانی را که به خود آسیب می‌رسانند با استفاده از تمرین‌های در بر دارنده ذهن آگاهی، یعنی شفقت، عدم قضاوت و حضور در زمان حال برآورده می‌کند. زمانی که نوجوانان به دیدگاه جینا بیگل و استیسی کوپر باور پیدا کنند، احساس حمایت و قدرت خواهند کرد. همانند نشانگرهای صفحات وب<sup>1</sup> که عمداً برای مشخص کردن یک مسیر گذاشته می‌شوند، نویسندگان از تمرین‌های عملی و درک عمیق استفاده می‌کنند تا نوجوانان را به سمت شناخت درونی خود هدایت کنند؛ مکانی که نه تنها نوجوانان می‌توانند در آن زنده بمانند، بلکه رشد کنند. همه کودکان و نوجوانان می‌توانند از این کار متفکرانه، الهام‌بخش و شفابخش بهره‌مند شوند».

— **لیزا گردی**، مدیر ارشد راهبردی سازمان اکتشاف درون، سازمانی غیرانتفاعی که جهان را دگرگون می‌کند، دوره ذهن آگاهی روزانه هر بار با یک دانش آموز

«جینا و استیسی کتاب کار فوق العاده مهمی نوشته‌اند که راهبردهای بسیار عملی ذهن آگاهی را برای کمک به نوجوانان جهت غلبه بر آسیب‌های ناشی از تمامی رفتارها، فکرها و احساس‌های جرح و آسیب به خود ارائه می‌دهد. این کتاب تأثیر قدرتمند و مثبت ماندگاری بر تمام نوجوانان، والدین و متخصصانی که آن را می‌خوانند، خواهد داشت!»

— **تاد کوربین**، CPC، معلم ذهن آگاهی، سخنران انگیزشی، مربی دارای مجوز فرزندپروری و نویسنده کتاب ذهن آگاهی برای ورزشکاران دانشجویی.

---

## 1. Breadcrumbs

بردکرامب یا نشانگر صفحات وب، در واقع مانند گوگل مپ برای کاربران اینترنت است و به آن‌ها نشان می‌دهد چه مسیری را طی کرده‌اند تا به اینجا رسیده‌اند.

- نامه‌ای به نوجوانان ..... ۱۳
- سخنی با متخصصان، والدین و مراقبان ..... ۱۵
- آسیب و درمان سلامت روان: آنچه این کتاب هست و نیست ..... ۱۷
- تعهد برای توقف آسیب به خود ..... ۲۱
- بخش ۱: رفتارهای آسیب به خود: اقدام‌هایی که در پیش می‌گیرید و گزینه‌هایی که انتخاب می‌کنید..... ۲۵**
- ۱: پرسشنامه آسیب به خود: شما می‌توانید نجات پیدا کنید! ..... ۲۷
- ۲: تقویم آگاهی از آسیب به خود: ثبت نمره آسیب به خود ..... ۳۲
- ۳: درد بدون دلیل نیست ..... ۴۱
- ۴: استرس مساوی است با درد ضربدر بازداری ( $d = x \times b$ ) ..... ۴۶
- ۵: پاسخ‌دهی به استرس: پاسخ جنگ-گریز یا میخکوب شدن ..... ۵۳
- ۶: زمانی که درد دارید، مستحکم بمانید ..... ۵۷
- ۷: رفتارهای مقابله‌ای منفی و مهارت‌های مقابله‌ای مثبت ..... ۶۱
- ۸: رها کردن، فرایندی امکان‌پذیر است ..... ۶۵
- بخش ۲: ذهن‌آگاه باشید، نه آسیب‌رسان: جایگزینی رفتارهای آسیب به خود با تمرین‌های ذهن‌آگاهی... ۷۱**
- ۹: آگاهی حسی: یک تمرین ذهن‌آگاهی ..... ۷۳
- ۱۰: بررسی ذهن‌آگاهانه: فرازها و فرودهای شما ..... ۷۷
- ۱۱: سوار شدن بر امواج: درد می‌گذرد ..... ۸۲
- ۱۲: پیدا کردن لنگرگاه‌تان: تمرین مستحکم ماندن ..... ۸۸
- ۱۳: دوست شدن با بدن‌تان: تمرین ذهن‌آگاهی واری بدن ..... ۹۲
- ۱۴: وارد کردن ذهن‌آگاهی در هر کاری که انجام می‌دهید ..... ۹۹
- ۱۵: در پیش گرفتن مکث ذهن‌آگاهانه برای متوقف کردن آسیب به خود ..... ۱۰۴
- ۱۶: پیام‌رسانی ذهن‌آگاهانه ..... ۱۰۷

- بخش ۳: فکرها و احساس‌های آسیب به خود: درد هیجانی و ذهنی‌تان را تسکین دهید..... ۱۱۱**
- ۱۷: فکرها و احساس‌های آسیب به خود..... ۱۱۳
- ۱۸: آگاهی: توجه‌تان را به کجا معطوف می‌کنید؟..... ۱۱۹
- ۱۹: آرام کردن ذهن قضاوت‌گر..... ۱۲۳
- ۲۰: تلهٔ فکر: گذشته - حال - آینده..... ۱۲۸
- ۲۱: آگاهی از احساس‌هایتان و اطلاعاتی که آنها برایتان فراهم می‌کنند..... ۱۳۳
- ۲۲: استقبال از مهمانان ناخوانده..... ۱۳۶
- ۲۳: فهرست آهنگ جدیدی تهیه کنید..... ۱۴۰
- بخش ۴: کنترل زندگیتان را در دست بگیرید: نجات پیدا کرده و قوی به پا خیزید..... ۱۴۷**
- ۲۴: پذیرش خوبی: یاد بگیرید خودتان را مجهز کنید..... ۱۴۹
- ۲۵: قدردانی و ۵ نمونه از آن..... ۱۵۳
- ۲۶: بر نقاط قوت‌تان تمرکز کنید..... ۱۵۶
- ۲۷: رشد و تاب‌آوری..... ۱۶۳
- ۲۸: احترام به خود با تعیین مرزها..... ۱۶۸
- ۲۹: پر نگر داشتن بطری آب‌تان با ردیاب مراقبت از خود..... ۱۷۲
- ۳۰: در دست گرفتن کنترل زندگیتان: نجات پیدا کردن و قوی به پا خاستن..... ۱۷۸
- تعهد برای توقف آسیب به خود..... ۱۸۶
- منابع..... ۱۸۷
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۱۹۳
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی..... ۱۹۷

# نامه‌ای به نوجوانان

تبریک می‌گوییم که اولین قدم را برای یادگیری، رشد و تغییر برداشته‌اید، حتی اگر کسی این کتاب را به شما داده باشد و شما دلیل آن را نمی‌دانید، اما اکنون اینجا هستید، ما شما را به ادامه مطالعه و دیدن نتیجه آن تشویق می‌کنیم. آنچه یاد می‌گیرید ممکن است شما را به چالش کشیده و از شما بخواهد که به شیوه‌های جدید و متفاوت‌تری نسبت به گذشته به مسائل نگاه کرده و آنها را مدیریت کنید. این رشد و تغییر زمانی آغاز می‌شود که شما پذیرای یادگیری ایده‌ها و اطلاعات جدید باشید و به نویسنده داستان خود یعنی داستان آگاهی، گشودگی، اعتماد، بقاء، شفا، رشد، و عشق تبدیل شوید. ما مشتاقانه منتظریم تا شما را به سفر خود-اکتشافی، رشد و قوی شدن ببریم.

## نحوه استفاده از این کتاب

بهترین شیوه استفاده از این کتاب، انجام فعالیت‌ها از ابتدا تا انتها است؛ زیرا هر فعالیتی بر پایه فعالیت قبلی می‌باشد. اگر به فعالیتی رسیدید که مناسب شما نیست می‌توانید از آن بگذرید، اما به شما توصیه می‌کنیم ابتدا آن فعالیت را امتحان کنید، مگر اینکه این فعالیت باعث شود بخواهید به طریقی به خودتان آسیب برسانید. گاهی ممکن است لازم باشد تا فعالیتی را متوقف کنید، مکث یا وقفه ذهن آگاهانه‌ای داشته باشید و سپس به فعالیت برگردید.

این کتاب به دنبال ایجاد درد و رنج اضافی یا فرصتی برای سخت‌گیری، شرمساری یا سرزنش شما نیست، بلکه کاملاً برعکس. این کتاب به دنبال هدایت شما در سفرتان برای نجات پیدا کردن و قوی به پا خاستن است. در بسیاری از فعالیت‌ها، می‌توانید کارها را به‌طور متفاوتی شروع کنید و استرس، درد و رنج‌تان را متوقف یا حداقل کاهش دهید. این همان آغاز فرایند تغییر است. به خودتان وقت دهید و نسبت به خودتان صبور باشید.

در هر فعالیت این کتاب، به یک نکته<sup>۱</sup> ذهن آگاهانه در لحظه پی خواهید برد: این‌ها مطالب سریعی هستند که آنها را به‌عنوان اطلاعات مهم یا نکته‌های کلیدی برای یک فعالیت خاص در نظر می‌گیریم. این مطلب ممکن است شامل جمله‌ای باشد که شما را غرق در نکته‌ای کند، یا از شما بخواهد کاری را در طی روز انجام دهید تا یک فعالیت برای شما مفیدتر و ارزشمندتر شود. برای حمایت و راهنمایی بیشتر می‌توانید به صفحات منابع در پشت این کتاب مراجعه کنید. همچنین می‌توانید هر زمان که

---

1. takeaway

بخواهید از صفحات یادداشت‌برداری اضافی در قسمت پایانی این کتاب استفاده کنید. مطالب اضافی بیشتر برای دانلود را می‌توانید از تارنمای این کتاب <http://www.newharbinger.com/43676> بیابید.

## برای خودتان جشن بگیرید

می‌دانیم که ممکن است تغییر سخت باشد. شما را به خاطر شجاعت و تمایل‌تان برای در نظر گرفتن تغییر و دیدن مسائل به‌طور متفاوت تحسین می‌کنیم. با خودتان مهربان و صبور باشید. تغییر واقعی و پایدار یک شبه اتفاق نمی‌افتد. تلاش‌ها و پیروزی‌هایتان را در طول این مسیر جشن بگیرید و در صورت شکست، نسبت به خودتان بخشنده و دلسوز باشید.

همراه با صمیمیت،

جینا و استیسی

**پی‌نوشت:** ما هم یک زمانی هم‌سن شما بودیم؛ چالش‌هایمان با اضطراب، نگرانی‌ها، افسردگی، غم، احساس تنهایی و دردهای مشابه دیگر را در سال‌های جوانی‌مان به یاد می‌آوریم. فکر می‌کنید چرا این کتاب را نوشته‌ایم؟ ما در کارمان با این نقل‌قول پیش می‌رویم: «در بزرگسالی فردی باشید که در زمان رشدتان به آن نیاز داشتید».



## سخنی با متخصصان، والدین و مراقبان

خوشحالیم که این کتاب را برای استفاده یا به اشتراک‌گذاری با نوجوانی که در کشمکش است، انتخاب کرده‌اید. امیدواریم این کتاب ابزارهای بسیاری در اختیار شما قرار دهد تا نوجوانان را از طریق شیوه‌ای ذهن‌آگاهانه برای پایان دادن به رفتارها، فکرها و احساس‌های جرح و آسیب به خود، که معمولاً همه با هم مرتبط‌اند، راهنمایی کنید. هدف ما این است که نوجوانان آسیب به خودشان را متوقف کنند و در وهله اول آنچه را که منجر به این رفتارها می‌شود، ریشه‌یابی کنند.

ما به دنبال آن هستیم تا قبل از تغییر واقعی رفتار، نوجوانان ابتدا نسبت به رفتارهای آسیب به خود و انتخاب‌ها و اقدام‌هایی که در پیش می‌گیرند، آگاه شوند (بخش اول این کتاب). در مرحله بعدی ابزارهای جایگزینی مانند تمرین‌های ذهن‌آگاهانه، مداخله‌ها و راهبردهای مرتبط با آن را ارائه می‌دهیم تا این رفتارهای آسیب به خود را رفع و به حداقل برسانند (بخش دوم). سپس می‌خواهیم نوجوانان به منظور تسکین دردهای ذهنی و هیجانی خود، به فکرها و احساس‌های زیربنایی که اغلب مقدم بر رفتارهای آسیب به خود هستند، دست یابند (بخش سوم). نهایتاً، نوجوانان را به کنترل زندگی‌شان تشویق می‌کنیم تا با استفاده از تمرین‌های مبتنی بر قدرت مثبت<sup>۱</sup> به آنها کمک کنیم تا از رفتارها، فکرها و احساس‌های جرح و آسیب به خود نجات پیدا کرده و قوی به پا خیزند (بخش چهارم).

## سخنی با بالینگران، متخصصان مراقبت‌های سلامت و

### متخصصان یاری‌رسان

نحوه برخورد شما با این کتاب کار باید همراه با انعطاف‌پذیری باشد که کاملاً به حرفه شما و تجربه کاری‌تان با نوجوانان و موضوع‌های خاص این کتاب یعنی آسیب به خود و ذهن‌آگاهی بستگی دارد. شما می‌توانید از فعالیت‌های کتاب از ابتدا تا انتها استفاده کنید یا آنچه را که به نظر‌تان درست است، انجام دهید و از فعالیت خاصی استفاده کنید که برایتان برجسته بوده یا از نظر‌تان کاملاً متناسب با نوجوان است. دو نکته مهم وجود دارد: نخست اینکه، اگر نوجوانی به هر طریقی توسط فعالیتی تحریک می‌شود تا به خودش آسیب برساند، توصیه می‌کنیم که آن فعالیت را به تعویق بیندازید. شما می‌توانید در زمان دیگری به آن فعالیت بازگردید. دوم، فعالیت‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بخش دوم بر پایه یکدیگر می‌باشند. این کار مانند تقویت عضله است؛ شما با وزنه سبک‌تری شروع می‌کنید و به

---

1. positive strength-based practices

وزنه سنگین تری می‌رسید، به همین نحو، شما می‌خواهید عضله ذهن آگاهی را بسازید.

## سخنی با والدین و مراقبان

از شما والدین و مراقبان به خاطر کسب دانش و راهنمایی متشکریم. اگر نوجوانی دارید یا نوجوانی را می‌شناسید که از آسیب به خود رنج می‌برد، شدیداً به شما توصیه می‌کنیم که از یک متخصص سلامت روان یا یک متخصص مرتبط کمک و راهنمایی بگیرید. لطفاً به صفحه منابع در پشت این کتاب، به‌عنوان راهنمای اولیه برای دریافت کمک مراجعه کنید. ما همیشه پیشنهاد می‌کنیم که کاملاً محتاط باشید! این کتاب می‌تواند به درمان سلامت روان کمک کرده و مکمل و تکمیل‌کننده آن باشد، اما یک ابزار درمانی مستقل یا جایگزینی برای درمان نیست.

ما خوشحال، ارادتمند و مفتخریم که در طول این سفر در کنار شما تلاش می‌کنیم.

همراه با صمیمیت،

جینا و استیسی