

## مراحل مریگری دوره کاهش استرس بر اساس بهوشیاری

### MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

#### سحر طاهباز

#### دکترای روانشناسی سلامت دانشگاه تهران

#### امیر حسین ایمانی

### کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه تورنتو، مربی ارشد MBSR از دانشگاه ماساچوست

آموزش کاهش استرس بر اساس بهوشیاری (MBSR) نیازمند کسب توانایی مواجهه با رنج خویش و دیگران با دیدی همراه با توجه، شفافیت، شفقت و تحمل است. کسب چنین توانایی هایی نیازمند صبر، زمان و تلاش بوده و از طریق طی فرایندی غیرخطی حاصل خواهد شد. بنابراین، علاقمندان به این روش را ترغیب می کنیم که فرایند پیشنهادی موسسه Oasis را به آرامی و کامل طی کرده و به خود زمان دهید تا آنچه را از طریق این فرایند می آموزید در زندگی و تدریس خود انسجام بخشید.

#### مرحله اول: گام های آغازین

- حداقل در یک دوره خلوت گزینی - دوره سکوت زیر نظر مربی - حداقل به مدت ۵-۱۰ روز شرکت کنید.
- به عنوان یک شرکت کننده (و نه محقق یا دانشجو) در یک دوره ۸ هفته ای MBSR شرکت کنید (امکان شرکت در این دوره اکنون در ایران وجود دارد).
- قصدتان را از ادامه دادن این دوره (تمرین و مطالعه در این زمینه) برای خود روشن سازید.
- برای دریافت مدرک از مرکز بهوشیاری (CFM- Center For Mindfulness) داشتن مدرک کارشناسی ارشد و یا تجربه‌ی کاری معادل آن لازم است.

#### مرحله دوم: مطالعات بنیادی و آموزش

- در دوره‌ی MBSR برای طب ذهن - بدن (MBSR in Mind-Body Medicine) شرکت کنید.
- در دوره‌ی practicum in MBSR (پیش از شرکت در دوره‌ی فشرده‌ی تربیت مربی Teacher Development Intensive - TDI) شرکت کنید (امکان شرکت در این دوره در ایران وجود دارد).
- در طی مرحله‌ی دوم، یک بار دیگر در دوره‌ی خلوت‌گزینی سکوت که با جزئیات در بالا توضیح داده شد شرکت کنید.
- شروع به تدریس جلسات کوتاه تمرینات مبتنی بر MBSR کنید (پس از شرکت در دوره practicum)
- تمرین و درک خود را از این دوره از طریق انجام مطالعات و تمرینات مستقل در طی مرحله‌ی دوم گسترش دهید.
- در دوره‌ی فشرده‌ی تربیت مربی (Teacher Development Intensive) شرکت کنید (پس از شرکت در دوره‌ی practicum).

### مرحله‌ی سوم: تعمیق تجربه‌ی شخصی خودتان

- یک بار دیگر در دوره‌ی خلوت‌گزینی سکوت به همان ترتیبی که در بالا توضیح داده شد شرکت کنید.
- پس از شرکت در دوره‌ی فشرده‌ی تربیت مربی، شروع به تدریس دوره‌ی ۸ هفته‌ای MBSR کنید\*.
- حداقل به مدت ۸-۱۰ جلسه زیر نظر یک مربی ارشد MBSR مورد سوپروایژن قرار گیرید.
- پس از جلسات سوپروایژن با استاد خود به ارزیابی و تامل در روند جلسه پردازید.
- در طی مرحله‌ی سوم به مطالعات مستقل خود ادامه دهید.
- شروع به آماده‌سازی مواد مورد نیاز برای Teacher Certification Review (TCR) کنید (به فهرست مربوط به این فرایند نگاه کنید).

### مرحله‌ی چهارم: دریافت گواهی مربیگری MBSR

- برای دومین بار در دوره‌ی سوپروایژن یا سوپروایژن گروهی شرکت کنید (گذراندن این مرحله اختیاری است اما توصیه می‌شود که این کار را انجام دهید).

---

\* توجه کنید: برای کسب صلاحیت دریافت TCR باید حداقل یک دوره ۸ هفته‌ای کامل MBSR را تدریس کرده باشید.

- حداقل یک بار دیگر در دوره‌ی خلوت‌گزینی سکوت شرکت کنید (برای کسب صلاحیت دریافت مدرک TCR باید حداقل ۴ بار در دوره‌ی خلوت‌گزینی شرکت کنید).
  - به تدریس دوره‌های ۸ هفته‌ای MBSR ادامه دهید (تدریس ۸ دوره‌ی کامل برای دریافت گواهینامه الزامی است).
  - مدارک مربوط به TCR خود را تکمیل و ارسال کنید (از جمله جلسات ضبط‌شده‌ی تدریس خود را).
- توجه کنید: تقاضای دریافت گواهینامه‌ی مربیگری MBSR تضمینی برای دریافت این گواهینامه نیست. کمیته بررسی، مدارک شما را به دقت ارزیابی می‌کند و اگر برخی از مهارت‌های مربیگری شما نیازمند تقویت باشند، از شما خواسته می‌شود بیشتر کار کنید. همچنین، دریافت گواهینامه‌ی مربیگری MBSR نشان‌دهنده‌ی تصدیق این مطلب توسط CFM نیست که شما صلاحیت آموزش به سایر مربیان MBSR را دارید.