

به نام خدا

# مربیان هوشیار : راهبردهایی برای هماهنگی عاطفی و ذهنی

مولفان :

ایران کریمی کروندی

لیلا ادهم

پریسا اکبری

مطهره وفادار نژاد

ابراهیم ایزدیان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: کریمی کرونندی، ایران،  
عنوان و نام پدیدآور: مریبان هوشیار: راهبردهایی برای هماهنگی عاطفی و ذهنی / مولفان ایران کریمی  
کرونندی، لیلا ادهم، پرینسا اکبری، مطهره وفادار نژاد، ابراهیم ایزدیان.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۹۰-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: مریبان هوشیار - هماهنگی عاطفی و ذهنی  
شناسه افزوده: ادهم، لیلا، ۱۳۵۸  
شناسه افزوده: اکبری، پرینسا، ۱۳۶۴  
شناسه افزوده: وفادار نژاد، مطهره، ۱۳۶۲  
شناسه افزوده: ایزدیان، ابراهیم،  
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۶  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مریبان هوشیار: راهبردهایی برای هماهنگی عاطفی و ذهنی  
مولفان: ایران کریمی کرونندی - لیلا ادهم - پرینسا اکبری - مطهره وفادار نژاد - ابراهیم ایزدیان  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۳۶۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۹۰-۵  
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	فصل اول.....
۱۳	مبانی مربیگری ذهن آگاه.....
۱۳	درک ذهن آگاهی در کوچینگ.....
۱۳	جوهره ذهن آگاهی.....
۱۴	چندین جنبه کلیدی ذهن آگاهی را تعریف می کند:.....
۱۴	مبنای علمی ذهن آگاهی.....
۱۵	مزایای ذهن آگاهی در کوچینگ.....
۱۵	برای مربیان:.....
۱۵	برای مشتریان:.....
۱۶	ادغام ذهن آگاهی در کوچینگ.....
۱۷	قدرت هماهنگی عاطفی و ذهنی.....
۱۹	ایجاد هماهنگی عاطفی و ذهنی.....
۲۰	ادغام ذهن آگاهی در تمرین مربیگری.....
۲۰	مزایای ذهن آگاهی در کوچینگ.....
۲۱	مربی به عنوان یک راهنمای آگاه.....
۲۲	تکنیک های ذهن آگاهی برای کوچینگ.....
۲۳	ادغام ذهن آگاهی در طول فرآیند کوچینگ.....
۲۴	پرورش حضور و آگاهی.....
۲۴	ماهیت حضور.....

- ۲۴.....مزیای حضور برای مربی
- ۲۵.....مزیای حضور برای مشتری
- ۲۵.....حضور در حال توسعه
- ۲۶.....ماهیت آگاهی
- ۲۶.....مزیای آگاهی برای مربی
- ۲۷.....مزیای آگاهی برای مشتری
- ۲۷.....عصب شناسی مربیگری ذهن آگاه
- ۲۷.....مغز پلاستیکی: بنیادی برای تغییر
- ۲۷.....ذهن آگاهی و شبکه توجه
- ۲۸.....تنظیم هیجانی و سیستم لیمبیک
- ۲۸.....قدرت خودآگاهی: اینسولا و شبکه حالت پیش فرض
- ۲۹.....تاب آوری ساختمان: قشر جلوی مغز و هیپوکامپ
- ۲۹.....سیستم پاداش: انگیزه و تعیین هدف
- ۳۰.....ذهن آگاهی و مغز اجتماعی: همدلی و ارتباط
- ۳۰.....علم شفقت: ارتباط اکسی توسین
- ۳۰.....ملاحظات اخلاقی در مربیگری ذهن آگاه
- ۳۱.....۱. رضایت آگاهانه و خودمختاری مشتری
- ۳۱.....۲. شایستگی و دامنه عمل
- ۳۲.....۳. محرمانه بودن و حفظ حریم خصوصی
- ۳۲.....۴. روابط دوگانه و تضاد منافع
- ۳۲.....۵. حساسیت فرهنگی و پویایی قدرت

۳۳	۶. مرزها و رفتار حرفه ای
۳۳	۷. ادغام با متخصصان بهداشت روان
۳۴	۸. بازاریابی و تبلیغات
۳۴	ایجاد اعتماد و ارتباط با مشتریان
۳۴	اهمیت اعتماد و ارتباط
۳۵	راهبردهای ایجاد اعتماد و ارتباط
۳۶	نقش ذهن آگاهی در ایجاد اعتماد و ارتباط
۳۷	مروری بر مدل های مربیگری ذهن آگاه
۳۸	عناصر اصلی مربیگری ذهن آگاه:
۳۸	مبانی نظری مربیگری ذهن آگاه: (WUNDERLIN ET AL., 2024)
۳۹	مدل های مربیگری ذهن آگاه:
۴۰	مزایای مربیگری ذهن آگاه:
۴۳	<b>فصل دوم</b>
۴۳	<b>توسعه خودآگاهی به عنوان یک مربی</b>
۴۳	بررسی ارزش ها و باورهای شخصی
۴۳	ارزش ها و باورها چیست؟
۴۴	تأثیر متقابل ارزش ها و باورها در کوچینگ
۴۴	شناسایی ارزش ها و باورهای خود
۴۵	اصلاح فلسفه مربیگری
۴۵	سفر مداوم خودآگاهی
۴۶	شناخت محرک ها و الگوهای عاطفی

- ۴۷..... علم محرک ها
- ۴۷..... شناسایی محرک های خود
- ۴۸..... درک الگوهای احساسی خود
- ۴۸..... در اینجا چند تکنیک برای کشف الگوهای احساسی شما وجود دارد:
- ۴۹..... تبدیل محرک ها و الگوها
- ۵۰..... تمرین شفقت به خود و پذیرش
- ۵۲..... خودپذیری مریبان را قادر می سازد تا:
- ۵۳..... پذیرش آسیب پذیری و اصالت
- ۵۳..... آسیب پذیری: قدرت در باز بودن
- ۵۴..... اصالت: قدرت تو بودن
- ۵۴..... اینجاست که چرا اصالت اهمیت دارد:
- ۵۶..... ملاحظات اضافی
- ۵۶..... پرورش ذهنیت رشد
- ۵۷..... مشتری و ذهنیت رشد
- ۵۸..... توسعه ذهنیت رشد به عنوان یک مربی
- ۵۹..... ملاحظات اضافی
- ۶۰..... ایجاد تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از مشتری
- ۶۰..... وابستگی متقابل مراقبت از خود و مراقبت از مشتری
- ۶۱..... ایجاد یک تمرین کوچینگ پایدار: استراتژی هایی برای مراقبت از خود
- ۶۲..... فراتر از خودمراقبتی: پرورش جدایی دلسوزانه
- ۶۲..... راهبردهای پرورش جدایی دلسوزانه

۶۳	..... نقش بازتاب و روزنامه نگاری
۶۳	..... قدرت انعکاس
۶۴	..... شیوه‌های انعکاسی خودآگاهی را به چند روش کلیدی تقویت می‌کنند:
۶۵	..... فواید روزنامه نگاری
۶۶	..... شیوه‌های روزنامه نگاری موثر برای مربیان
۶۶	..... مطالعات موردی: سفرهای رشد شخصی مربیان
۶۷	..... مطالعه موردی ۱: سارا، رهبر ناامن
۶۷	..... مطالعه موردی ۲: دیوید، مربی واکنش‌گر احساسی
۶۸	..... مطالعه موردی ۳: ماریا، ارتباط دهنده ترسناک
۶۹	..... اهمیت خودآگاهی برای مربیان
۷۱	..... <b>فصل سوم</b>
۷۱	..... <b>هوش هیجانی در کوچینگ</b>
۷۱	..... درک هوش هیجانی (EI)
۷۱	..... اجزای اصلی EI
۷۲	..... مزایای EI در کوچینگ
۷۳	..... توسعه EI به عنوان یک مربی
۷۵	..... توسعه همدلی و شفقت
۷۵	..... درک همدلی و شفقت
۷۷	..... پرورش همدلی و شفقت در مربیگری
۷۸	..... شناخت و تنظیم احساسات
۷۸	..... شناخت احساسات: هنر آگاهی عاطفی

- عوامل متعددی بر آگاهی عاطفی ما تأثیر می گذارد: ..... ۷۹
- فواید شناخت احساسات در کوچینگ ..... ۷۹
- راهبردهای افزایش آگاهی عاطفی ..... ۸۰
- تنظیم احساسات: تسلط بر هنر پاسخگویی ..... ۸۰
- استراتژی های کلیدی برای تنظیم عاطفی ..... ۸۱
- اهمیت ارتباط غیر کلامی ..... ۸۲
- تسهیل بیان عاطفی در مراجعین ..... ۸۲
- اهمیت بیان عاطفی ..... ۸۲
- ایجاد فضای امن برای ابراز احساسات ..... ۸۳
- تکنیک هایی برای تسهیل بیان عاطفی ..... ۸۴
- پرداختن به چالش ها ..... ۸۵
- تقویت روابط بین فردی ..... ۸۵
۱. خودآگاهی ..... ۸۶
۲. خود تنظیمی ..... ۸۶
۳. همدلی ..... ۸۷
۴. مهارت اجتماعی ..... ۸۷
۵. انگیزه ..... ۸۸
- استفاده از ارزیابی هوش هیجانی ..... ۸۸
- انواع ارزیابی هوش هیجانی ..... ۸۹
- کاربردهای ارزیابی EI در کوچینگ ..... ۸۹
- محدودیت های ارزیابی EI ..... ۹۰



- ملاحظات برای استفاده از ارزیابی های EI در کوچینگ ..... ۹۱
- مدیریت احساسات در شرایط سخت کوچینگ ..... ۹۲
- هوش هیجانی در کوچینگ ..... ۹۲
- نقش احساسات در مربیگری ..... ۹۳
- استراتژی هایی برای مدیریت موقعیت های دشوار کوچینگ ..... ۹۴
- مطالعات موردی: استفاده از EI در تمرین مربیگری ..... ۹۵
- مطالعه موردی ۱: ایجاد خودآگاهی با سارا، مدیر غرق شده ..... ۹۵
- مربی به سارا کمک می کند تا خودآگاهی خود را از طریق: ..... ۹۶
- مطالعه موردی ۲: پرورش خودتنظیمی با دیوید، کارآفرین تکانشی ..... ۹۶
- مربی از تکنیک های زیر استفاده می کند: ..... ۹۶
- مطالعه موردی ۳: نشان دادن همدلی با ماریا، هنرمند داغدار ..... ۹۷
- مربی با موارد زیر همدلی خود را نشان می دهد: ..... ۹۷
- مطالعه موردی ۴: ایجاد آگاهی اجتماعی با جان، برنامه نویس غیر اجتماعی ..... ۹۸
- مربی به جان کمک می کند: ..... ۹۸
- مطالعه موردی ۵: تقویت مدیریت روابط با کیم، رهبر جدید ..... ۹۸
- مربی به کیم کمک می کند: ..... ۹۹
- فصل چهارم** ..... ۱۰۱
- تمرینات ذهن آگاهی برای مربیان** ..... ۱۰۱
- تنفس آگاهانه و آگاهی بدن ..... ۱۰۱
- قدرت نفس ..... ۱۰۱
- پرورش آگاهی بدن ..... ۱۰۳

- چندین روش می تواند آگاهی بدن را افزایش دهد: ..... ۱۰۳
- پرورش آگاهی لحظه حال ..... ۱۰۴
- علم ذهن آگاهی ..... ۱۰۴
- مزایای آگاهی از لحظه حال در کوچینگ ..... ۱۰۵
- توسعه آگاهی لحظه حال ..... ۱۰۶
- ادغام ذهن آگاهی در جلسات مربیگری ..... ۱۰۷
- گوش دادن و مشاهده ذهن آگاهانه ..... ۱۰۷
- قدرت گوش دادن آگاهانه ..... ۱۰۸
- علم پشت گوش دادن آگاهانه ..... ۱۰۸
- گوش دادن آگاهانه را به تمرین تبدیل کنید ..... ۱۰۹
- هنر مشاهده ذهن آگاهانه ..... ۱۱۰
- فواید مشاهده ذهن آگاهانه ..... ۱۱۰
- ادغام مدیتیشن در جلسات مربیگری ..... ۱۱۱
- قدرت مدیتیشن ..... ۱۱۱
- مزایای برای مربیان ..... ۱۱۲
- ادغام مدیتیشن در جلسات مربیگری ..... ۱۱۳
- ملاحظات و بهترین شیوه ها ..... ۱۱۴
- استفاده از ذهن آگاهی برای کاهش استرس ..... ۱۱۴
- درک پاسخ به استرس ..... ۱۱۵
- ذهن آگاهی به عنوان ابزاری برای مدیریت استرس ..... ۱۱۵
- مزایای ذهن آگاهی برای کاهش استرس در مربیان ..... ۱۱۶

- ۱۱۷..... ادغام تمرین های ذهن آگاهی در کوچینگ
- ۱۱۷..... ذهن آگاهی و پشتیبانی مشتری
- ۱۱۸..... ترکیب حرکت ذهنی و یوگا
- ۱۱۹..... علم ارتباط ذهن و بدن
- ۱۱۹..... فواید حرکت ذهن آگاه و یوگا برای مربیان
- ۱۲۰..... ادغام حرکت ذهنی و یوگا در کوچینگ
- ۱۲۲..... تغذیه آگاهانه و تمرینات تغذیه
- ۱۲۲..... قدرت تغذیه آگاهانه
- ۱۲۲..... مزایای تغذیه آگاهانه برای مربیان
- ۱۲۳..... ادغام غذا خوردن آگاهانه در تمرین مربیگری
- ۱۲۴..... ملاحظات تغذیه ای برای مربیان
- ۱۲۴..... خوردن آگاهانه: یک سفر، نه یک مقصد
- ۱۲۵..... ایجاد آیین های مربیگری ذهن آمیز
- ۱۲۵..... قدرت تشریفات
- ۱۲۶..... طراحی آیین مربیگری آگاهانه شما
- ۱۲۹..... منابع



## فصل اول

# مبانی مربیگری ذهن آگاه

### درک ذهن آگاهی در کوچینگ

ذهن آگاهی، سنگ بنای بسیاری از سنت های باستانی شرقی، به سرعت در دنیای غرب، به ویژه در حوزه مربیگری، در حال جذب شدن است. این آغوش رو به رشد، پتانسیل دگرگون کننده ذهن آگاهی را در پرورش خودآگاهی، تنظیم عاطفی و تمرکز منعکس می کند - همه شایستگی های حیاتی هم برای مربیان و هم برای مشتریان. برای ادغام موثر ذهن آگاهی در تمرین مربیگری، درک اساسی از ماهیت، مزایا و کاربرد آن ضروری است. (Barone et al., 2024)

### جوهره ذهن آگاهی

در هسته خود، ذهن آگاهی حالتی از حضور در لحظه است که با آگاهی بدون قضاوت از افکار، احساسات و احساسات بدنی ما مشخص می شود. این در مورد دستیابی به یک ذهن خالی نیست، بلکه بیشتر مشاهده پیچ های ذهنی و نوسانات عاطفی با یک حس کنجکاوی جدا است. این به ما اجازه می دهد تا از گردباد افکار خارج شویم و با تجربه کنونی به طور کامل تری ارتباط برقرار کنیم.

### چندین جنبه کلیدی ذهن آگاهی را تعریف می کند:

آگاهی از لحظه حال: ذهن آگاهی حساسیت شدیدی نسبت به اینجا و اکنون ایجاد می کند و توجه ما را از نشخوار فکری در مورد گذشته یا نگرانی در مورد آینده دور می کند. مشاهده بدون قضاوت: ذهن آگاهی فضایی را ایجاد می کند که در آن افکار و احساسات را بدون چسباندن برچسب ها یا ارزیابی های منفی تصدیق می کنیم.

پذیرش: از طریق تمرین ذهن آگاهی، یاد می گیریم که تجربیات خود را چه مثبت و چه منفی بدون مقاومت بپذیریم.

ذهن مبتدی: ذهن آگاهی، رویکرد به هر تجربه را با دیدگاهی تازه و فارغ از تصورات از پیش تعیین شده تشویق می کند. (Boekhorst et al., 2024)

### مبنای علمی ذهن آگاهی

قدرت تغییردهنده ذهن آگاهی به طور فزاینده ای توسط تحقیقات علمی پشتیبانی می شود. مطالعات نوروپلاستی نشان می دهد که آموزش ذهن آگاهی می تواند ساختارهای مغز مرتبط با توجه، تنظیم احساسات و خودآگاهی را تغییر دهد. تمرین ذهن آگاهی نشان داده شده است:

کاهش استرس و اضطراب: ذهن آگاهی سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می کند، آرامش را تقویت می کند و پاسخ استرس بدن را کاهش می دهد. (Borghi et al., 2024)

تنظیم هیجانی را تقویت کنید: با مشاهده احساسات بدون قضاوت، ذهن آگاهی افراد را برای پاسخگویی به جای واکنش تکانشی مجهز می کند.

بهبود تمرکز و تمرکز: ذهن آگاهی توانایی تیز برای حفظ توجه در لحظه حال را پرورش می دهد و حواس پرتی ذهنی را کاهش می دهد.