

۷۸۰۵۱۷۸

درمان توجه آگاهی برای افسردگی

(برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی برای رهایی از افسردگی و پریشانی هیجانی)

(کتاب خودیاری)

نویسندگان:

جاء یزدی

مارک ریسنر

زیندل سگال

مترجمان:

دکتر مهدی اکبری

استادیار دانشگاه خوارزمی - متخصص روانشناسی بالینی

مهناز شریعت

کارشناسی ارشد روانشناسی



آشنایان

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

تیزدیل، جان دی.، ۱۹۴۴-م. Teasdale, John D.
درمان توجه آگاهی برای افسردگی: (برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی برای رهایی از افسردگی و پریشانی هیجانی) / نویسندگان جان تیزدیل، مارک ویلیامز، زیندل سگال؛ [پیش گفتار از جان کابات زین]؛ مترجمان مهدی اکبری، مهناز شریعت.
تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۷.
۲۵۲ص: تصویر، جدول، نمودار.
(کتاب خودیاری).
۲۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸۶۰۰۸۸۷۴۳۷۹-۹

عنوان اصلی:
The mindful way workbook : an 8-week program to free yourself from depression and emotional distress, [2014].

یادداشت
عنوان دیگر
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

واژه نامه.
(برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی برای رهایی از افسردگی و پریشانی هیجانی).
برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی (ماینندفولنس) برای آزاد شدن از افسردگی و آشفتگی هیجانی پرورش ذهن توجه آگاه کتاب کار.
افسردگی -- درمان, Depression, Mental -- Treatment
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی, Mindfulness-based cognitive therapy
مدی تیشن -- خواص درمانی, Meditation -- Therapeutic use
ویلیامز، ج. مارک جی.، ۱۹۵۲-م. Williams, J. Mark G.
سگال، زیندل وی.، ۱۹۵۶-م. Segal, Zindel V.
کابات-زین، جان، ۱۹۴۴-م. Kabat-Zinn, Jon
اکبری، مهدی، ۱۳۶۳-، مترجم
شریعت، مهناز، ۱۳۶۶-، مترجم
۱۳۹۷ ب ۴۱۳۹۷/۹۲۵۳۷-۹
۶۱۶/۱
۱۲۲۰۱



نام کتاب:
مؤلفان:
مترجمان:
ناشر:
نوبت چاپ:
شمارگان:
قیمت:
شابک:

درمان رهایی از افسردگی (برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی برای رهایی از افسردگی و پریشانی هیجانی)
جان تیزدیل، مارک ویلیامز، زیندل سگال
دکتر مهدی اکبری- مهناز شریعت
انتشارات ابن سینا
اول - فروردین ۱۳۹۷
۱۰۰۰ جلد
۲۵۰۰۰ تومان
۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۳۷-۹



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید، تهران غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹
سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com
فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۷۳۸۲۶۷-۳۳-۰۶۱

نماینده‌های فروش:
مشهد: انتشارات مجد دانش
اصفهان: کتابفروشی کیا
کرمانشاه: جهان کتاب
قزوین: کتابفروشی ابن سینا
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی
کرمانشاه: اندیشه
ساری: کتب پزشکی ارجمند

تبریز: کتابفروشی بابک
ارومیه: شهر کتاب
شیراز: بازار کتاب شیراز
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم
مشهد: فراانگیزش
بابل: کتابفروشی ارجمند

۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸
۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱
۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳
۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۴۶
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸
۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

فهرست

فصل اول: خوش آمدید!	۱۱
فصل دوم: افسردگی، ناراحتی و آشفتگی هیجانی	۱۹
فصل سوم: وضعیت عملکردی، وضعیت بودن و توجه آگاهی	۲۹
فصل چهارم: آماده سازی	۴۱
فصل پنجم: گذر از زندگی خودکار و مکانیکی	۵۱
فصل ششم: هفته دوم: روشی جدید برای آگاه بودن	۷۳
فصل هفتم: هفته سوم: حضور در لحظه حال	۹۹
فصل هشتم: هفته چهارم: شناسایی نیازها	۱۲۵
فصل نهم: هفته پنجم: اجازه دهید چیزها همان گونه باشند که هم اکنون هستند	۱۵۱
فصل دهم: هفته ششم: دیدن افکار، شکل، نگر	۱۷۱
فصل یازدهم: هفته هفتم: مهربانی در عمار	۱۹۵
فصل دوازدهم: هفته هشتم: حالا چه؟	۲۲۵
منابع	۲۴۱
نمایه	۲۴۵

پیش درآمدی بر ترجمه

هر دمی فکری چو مهمان عزیز	آید اندر سینه‌ات هر روز نیز
فکر را ای جان بجای شخص دادن	زانکه شخص از فکر دارد قدر و جان
خانه می‌روید به تسدی او ز غیر	تا درآید شادی نو ز اصل خیر
غم ز دل هر چه بریزد یا برد	در عوض حقا که بهتر آورد
فکر غم را تو مثال ابر دان	با ترش تو رو ترش کم کن چنان
فکر غم، گر راه شادی می‌زند	کارسازی‌های شادی می‌کند
فکر در سینه آید نو به نو	خند خندان پیش او تو باز رو

دفتر پنجم مثنوی معنوی

یکی از نظرسنجی‌های کتاب در دسترس گرفته توسط انجمن روانشناسی آمریکا در طی سه دهه اخیر این است که جمعی از متخصصان زبید و کرامت را هر یک دهه یک‌بار دورهم جمع می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد در قالب روش دلفی (یک روش یا تکنیک ارتباطی استخارمند است که با تکیه بر هم‌اندیشی خبرگان سعی در کشف ایده‌های نوآورانه و قابل اطمینان یا تهیه اطلاعاتی مناسب به منظور تصمیم‌گیری را دنبال می‌کند) به بررسی جهت‌گیری روان‌درمانی در یک دهه آینده بپردازند. بدین منظور نوروکراس، پفوند و پروچاسکا (۲۰۱۳) در قالب یک پژوهش آینده‌پژوهی با کمک ۷۰ متخصص روان‌درمانی کارآزموده و حرفه‌ای به چشم‌انداز روان‌درمانی تا سال ۲۰۲۳ پرداختند. نتایج این نظرسنجی حرفه‌ای نشان داد میزان رشد روان‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی نسبت به سایر روان‌درمانی‌ها بیشتر خواهد شد و در جایگاه اول قرار خواهد گرفت. نکته قابل توجه این پژوهش این است که تاکنون (یعنی حدود ۵ سال بعد از زمان نظرسنجی) پیش‌بینی این متخصصین نسبت به یافته است و پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه درمان‌های توجه‌آگاهی به‌صورت چشمگیری نسبت به سایر متدهای روان‌درمانی از رشد بسیار روزافزونی برخوردار بوده است.

شاید به‌عنوان مخاطب این کتاب، دلیل این اقبال و استقبال از این رویکرد درمانی را جویا باشید که می‌توان این‌گونه پاسخ داد که اکثر انسان‌ها توانایی تفکر الگوریتمی و منطقی را ندارد، حالا شما در نظر بگیرید چنین فردی از لحاظ خلقی هم در وضعیت مناسبی نباشد، ناگفته پیدا است که در چنین حالتی تمام الگوهای فکری، رفتاری و هیجانی گرایش به هم‌وقوعی دارند و فرد در یک طوفان ذهنی به دام می‌افتد و تنها راه نجات از این بحران قطعاً نه درگیر شدن در این نابسامانی ذهنی است و نه اجتناب از آن، بلکه اتخاذ یک رویکرد مشاهده‌گری در عین بی-قضاوتی است تا بتوان ذهن را از تلاطم‌های فکری نجات داد. شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که حداقل این افراد برای برگشت دوباره به لحظه حال، پیش از غرق شدن در افکار نشخواری، نیاز به شیوه‌هایی

برای ماندن در لحظه حال و ایجاد ثباتی نسبی دارد تا دروازه‌های تفکر، رفتار یا عمل بیرونی را انتخاب و بر آن اساس تصمیم‌گیری نماید. به عبارت دیگر یکی از توفیق‌های درمانی‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی نسبت به سایر روان‌درمانی‌ها، به‌ویژه درمان‌های شناختی رفتاری کلاسیک این است که در این درمان‌ها برخلاف درمان‌های شناختی رفتاری کلاسیک به جای تأکید بر استفاده از راهبردهای مبتنی بر محتوا بر راهبردهایی مبتنی بر پذیرش تمرکز می‌کند. در این رویکرد درمانی، هیچ‌گونه آموزشی درباره تغییر محتوای فکری به مراجعان نمی‌دهد، بلکه هدف آن است که بیمار به افکارش به‌صورت یک فرآیند ذهنی بنگرد، به جای آنکه آن‌ها را بازنمایی‌های از واقعیت یا جنبه‌هایی تغییرناپذیر از خود بداند.

کتابی که در دست دارید سعی می‌کند در قالب ۱۲ فصل و در طی یک برنامه ۸ هفته‌ای، «درمان شناختی مبتنی بر توجه‌آگاهی» را به زبان ساده و کاربردی به شما آموزش دهد تا بتوانید به کمک آن از شر خلق افسرده و پایین، گذشته‌های تمام‌نشده، احساس‌های پوچی و ناامیدی، نشخوارهای فکری خودکار و غیرقابل کنترل، آشفتگی‌های ذهنی، پریشانی‌های هیجانی، عودهای مکرر افسردگی، خودسرزنش‌های بی‌انصافانه و درج‌ازدن‌های همیشگی رها کنید.

فصل اول این کتاب به آشنایی مقدماتی شما درباره درمان شناختی مبتنی بر توجه‌آگاهی و چگونگی استفاده بهینه از آموزه‌های این کتاب می‌پردازد. در فصل دوم این موضوع را مورد تأکید قرار می‌دهد که چرا افراد دچار افسردگی و آشفتگی‌های هیجانی می‌شوند. در فصل سوم شما با نحوه کارکرد ذهن و حالت‌های مختلف آن آشنا خواهید شد که به نظرمان دانستن این مطالب ما را در نیای شگفتی ذهن نزدیک‌تر می‌کند. فصل چهارم سعی دارد مخاطب را برای اجرای برنامه خودیاری مبتنی بر توجه‌آگاهی آماده می‌کند. از فصل پنجم تا فصل دوازدهم نیز، برنامه ۸ هفته‌ای مبتنی بر توجه‌آگاهی برای رهایی از افسردگی و پریشانی هیجانی تشریح خواهد شد. در هر یک از این فصول یک هفته از برنامه در قالب دستورالعمل‌های آموزشی در کتاب درمانی به تفصیل بیان خواهد شد تا مخاطب بتواند بر اساس این برنامه مدون، زمان‌بند و عینی بتواند راه‌های لازم برای یادگیری و اجرای این بسته خودیاری و درمانی در دسترس داشته باشد.

از ویژگی‌های بارز و برجسته کتاب حاضر این است که توسط سه متخصص اهل فن و پیش‌تاز عرصه توجه‌آگاهی به رشته تحریر درآمده است و این متخصصان می‌دانند چگونه یک راهنمای ساده و کاربردی برای افرادی تدوین کنند که از یک طرف درگیر افسردگی و غمگینی‌های مداوم هستند و از طرف دیگر از قواعد و وضعیت‌های حاکم بر ذهن بی‌خبر هستند. دومین ویژگی منحصر به فرد کتاب حاضر، نگارش ساختارمند، عینی، ساده و کاربردی است که می‌تواند اولاً مخاطب را ترغیب به مطالعه این کتاب کند، دوماً او را علاقه‌مند به یادگیری مهارت توجه‌آگاهی کند و در نهایت قادر است که بر اساس این محتوا و دستورالعمل‌ها، مخاطب را در گذر از پیچ‌وخم‌های ذهن آشفته توانمند سازد. با شناختی که از این حوزه مداخلاتی و همچنین از مؤلفان این کتاب دارم،

بی شک معتقدم که مطالعه این کتاب و اهتمام در عملیاتی کردن دستورالعمل های آن می تواند برای افرادی که این روزها از زندگی لذت نمی برند، دائماً در گذشته به سر می برند و خاطرات ناخوشایند آن را مرور می کنند؛ خود و دنیای پیرامون شان را مورد سرزنش قرار می دهند و غوطه ور در غمگینی، یأس و ناامیدی هستند، راهگشا باشد.

«افکار واقعیت نیستند، بلکه وقایعی در ذهن هستند»

اکبری و شریعت

بهار ۱۳۹۷

www.ketab.ir