

کتاب کار ذهن آگاهی

برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی
و دیگر مشکلات هیجانی

ویراست دوم

متن کامل

نویسندگان

جای تیزدال

مارک ویلیامز

زیندل سگال

ترجمه

دکتر فرناز کشاورزی ارشدی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی

گروه روانشناسی بالینی



نشر و انیا



نشر وانی

تیزدیل، جان دی.، ۱۹۴۴-م. Teasdale, John D -Teasdale, John D.

کتاب کار ذهن آگاهی / نویسندگان جان تیزدال، مارک ویلیامز، زیندل سگال؛
ترجمه فرناز کشاورزی ارشدی .

تهران : وانی، -۱۳۹۶

ج: مصور، جدول.

ج. ۱-۶۰-۸۴۹۶-۶۰۰-۹۷۸ : ۹-۵۰-۷۷۸۲-۶۲۲-۹۷۸

فایا

عنوان اصلی: The mindful way workbook : an 8-week program to free yourself from depression and emotional distress, v.1, [2014]

کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "برنامه ۸ هفته‌ای توجه‌آگاهی (مایندفولنس) برای آزاد شدن از افسردگی و آشفتگی هیجانی پرورش ذهن توجه آگاه کتاب کار " توسط انتشارات کتاب ارجمند در سال ۱۳۹۶ فیفا گرفته است.

ج. ۱-۶۰-۸۴۹۶-۶۰۰-۹۷۸

ج. ۱-۶۰-۸۴۹۶-۶۰۰-۹۷۸: برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و دیگر مشکلات هیجانی.

برنامه ۸ هفته‌ای توجه‌آگاهی (مایندفولنس) 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.

کشاورزی ارشدی، فرناز، ۱۳۴۹ - مترجم

۱۳۹۶ ب ۹۴/ت RC۵۳۷

۸۵۳۷/۶۱۶

۴۹۵۱۰۲۰

فایا

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

مندرجات

عنوان دیگر

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Mindful Way Workbook

An 8-Week Program
To Free Yourself from Depression
and Emotional Distress
2014



نشر و انبیا

www.ketab.ir

کتاب کار ذهن آگاهی

برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و دیگر مشکلات هیجانی

نویسندگان: جان تیزدال - مارک ویلیامز - زیندل سگال

ترجمه: دکتر فرناز کشاورزی ارشدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۲-۵۰-۹

۱۹۰۰۰۰۰ ریال

نشر و انبیا: خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری

پلاک ۳۶ طبقه اول ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

فهرست

۱۱.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه مترجم
	بخش اول
۱۷.....	مبانی و اصول اساسی
۱۹.....	فصل ۱: خوش آمدید
۲۳.....	بازگرداندن امیدواری
۲۳.....	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
۲۷.....	این کتاب برای چه کسانی است؟
۲۹.....	چرا کتابی دیگر در این زمینه تدوین کردیم؟
۳۱.....	شکل کتاب حاضر
۳۳.....	فصل ۲: افسردگی، غم و اندوه، و آشفتگی هیجانی: چرا به هم می‌ریزیم؟
۳۷.....	پژواک‌هایی از گذشته
۴۵.....	وضعیت ذهنی "انجام دادن"
۵۱.....	فصل ۳: وضعیت‌های ذهنی انجام دادن، بودن و ذهن آگاهی
۵۴.....	طراحی وضعیت ذهنی دیگر
۵۴.....	بودن و انجام دادن
۶۲.....	ذهن آگاهی
۶۵.....	تمرین ذهن آگاهی
۷۱.....	فصل ۴: آماده شوید
۷۶.....	آماده شدن برای اجرای هرچه بهتر این برنامه
۸۱.....	نقشه‌ی راه برای اجرای برنامه
۸۳.....	چگونه فصل‌های ۵ الی ۱۲ را به کار بندید

بخش دوم

برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) ۸۵

فصل ۵: هفته اول: فراسوی هدایت خودکار ۸۹

هدف و جهت گیری ۹۱

چگونه شروع کنیم؟ ۹۱

خوردن کشمش با ذهن آگاهی ۹۲

کشف احتمالات ۹۸

تمرین روزانه ۹۸

وارسی بدنی ۹۹

هشیار شدن نسبت به فعالیت های معمولی روزمره ۱۱۲

خوردن با ذهن آگاهی ۱۱۵

فصل ۶: هفته دوم: روشی دیگر برای دانستن ۱۱۹

هدف و جهت گیری ۱۲۱

تمرین های روزانه ۱۳۱

۱. وارسی بدنی ۱۳۱

۲. ذهن آگاهی تنفسی (کوتاه) ۱۳۹

۳. هشیار شدن درمورد فعالیت های معمولی روزمره ۱۴۴

۴. تقویم تجارب خوشایند ۱۴۵

فصل ۷: هفته سوم: آمدن به خانه در لحظه ی حال، جمع و جور کردن ذهن پراکنده ۱۵۳

هدف و جهت گیری ۱۵۵

تمرینات روزانه ۱۵۶

۱. ترکیب تمرینات کششی و مراقبه ی تنفسی ۱۵۷

۲. مراقبه ی حرکات ذهن آگاهی ۱۶۷

۳. فضای تنفسی سه دقیقه ای ۱۷۴

۴. تقویم تجارب ناخوشایند ۱۸۰

فصل ۸: هفته چهارم: شناسایی رویدادهای ناخوشایند ۱۸۷

هدف و جهت گیری ۱۸۹

چارچوب محدودکننده ی اجتناب ۱۹۰

دیدن و فهم افکار منفی با انزجار کمتر ۱۹۳

۱۹۴	چک لیست افکار منفی.....
۱۹۹	دیدن و درک وضعیت‌های ذهنی منفی با انزجار و ناراحتی کمتر.....
۲۰۱	۱. مراقبه نشسته: ذهن آگاهی، تنفس، بدن، صداها، و هشیاری بدون انتخاب.....
۲۱۲	۲. فضای تنفس سه دقیقه‌ای - منظم.....
۲۱۳	۳. فضای تنفسی بیشتر.....
۲۱۶	۴. راه رفتن با ذهن آگاهی.....
۲۲۳	فصل ۹: هفته پنجم: اجازه دهید هر چیز همانگونه که هست، بماند.....
۲۲۵	هدف و جهت‌گیری.....
۲۲۷	بگذاریم همه چیز همانطور بماند.....
۲۳۳	۱. مراقبه نشسته: کار با مشکلات.....
۲۴۵	۲. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - منظم.....
۲۴۵	۳. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - موقعیتی؛ به همراه دستورات بیشتر.....
۲۵۳	فصل ۱۰: هفته ششم: افکار فقط فکر هستند، واقعیت ندارند!.....
۲۵۵	هدف و جهت‌گیری.....
۲۶۱	۱. مراقبه نشسته - با تمرکز بر ارتباط یافتن با افکار و دیدن آنها به عنوان رویدادهای ذهنی.....
۲۷۵	۲. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - منظم.....
۲۷۵	۳. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای موقعیتی - با تمرکز بر افکار و در پاسخ به آنها.....
۲۸۰	۴. نوعی سیستم هشدار دهنده اولیه را مهیا کنید.....
۲۸۲	سیستم هشدار دهنده اولیه نشانه‌های افسردگی.....
۲۸۹	فصل ۱۱: هفته هفتم: مهربانی در عمل.....
۲۹۱	هدف و جهت‌گیری.....
۲۹۴	۱. فعالیت‌هایی که می‌توانند کمک کنند: کارهای مهارتی و کارهای لذت بخش.....
۲۹۶	فهرست فعالیت‌های لذتبخش من (ل).....
۲۹۷	فهرست فعالیت‌های مهارتی من (م).....
۲۹۹	۲. نکته کلیدی: داشتن هدف و قصد.....
۳۰۶	۳-افکاری که در این مسیر می‌مانند.....
۳۰۹	۱. انجام تمرینات ذهن آگاهی قابل پیگیری.....
۳۱۳	۲. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - منظم.....
۳۱۳	۳. فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - موقعیتی: دری بسوی عمل ذهن آگاهانه.....
۳۲۴	۴. آماده کردن برنامه یک فعالیت.....

فصل ۱۲: هفته هشتم: اکنون چی؟	۳۳۱
هدف و جهت گیری	۳۳۳
۱. انجام برخی تمرینات رسمی ذهن آگاهی بطور روزانه	۳۴۵
۲. انجام برخی تمرینات غیررسمی ذهن آگاهی بطور روزانه	۳۴۷
۳. تمرین تنفس سه دقیقه‌ای - موقعیتی	۳۵۱
پیوست	۳۵۵
کتابچه راهنمای اجرای گروهی برنامه MBCT برای مراجعان در ۸ جلسه	۳۵۵
Refrances	۴۱۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب فوق‌العاده است! دقیقاً تامدتی تامل کردم که تا چه اندازه این کتاب جالب و فوق‌العاده است. البته اعتراف می‌کنم که ابتدا با کمی پیشداوری نسبت به همه‌ی کتاب‌های کار و همچنین این کتاب مواجه شدم، بخصوص از اینکه در ابتدا شنیدم که کتاب کار دیگری درباره MBCT نوشته شده است متعجب بودم و اینکه در عمل از آن استفاده بشود؛ ضمن اینکه می‌دانستم این نویسندگان قبلاً کتاب‌های دیگری در این زمینه داشته‌اند و آنها را بطور وسیع در اختیار درمانگران گذاشته یا برای عموم افراد بکار بسته‌اند. به همین دلیل پیش از این MBCT به میزان زیادی بکار برده شده بود و افراد زیادی با آن آشنا بودند؛ خیلی در دسترس و مورد توجه بود و از آن استقبال شده بود. پس سوال این بود که اصلاً چه نیازی به این کتاب بود یا نویسندگان چه چیز بیشتری به آن افزوده‌اند؟ یا اینکه افراد مختلف تاجه حد این کتاب را سودمندتر می‌دانند؟ تنها پاسخی که می‌توانم به همه این پرسش‌ها بدهم بطور خلاصه این است: "خیلی زیاد".

هنگام خواندن این کتاب، اگر کمی تامل کرده و با این کتاب زندگی کنید، سریعاً می‌فهمید و احساس می‌کنید که نه تنها نوشتن چنین کتابی مورد نیاز بود، بلکه کتابی کاملاً فوق‌العاده است. در این کتاب پایه‌گذاری و بکار بستن MBCT در زندگی به شیوه‌ای نو و تازه‌ارایه شده است، که اگر اینطور شود و در برنامه گروهی نیز حضور داشته باشید، نه تنها با مربی بلکه با کل گروه و افرادی با پرسش‌ها و علایق متفاوت، با حسی کاملاً واقعی‌تر به شرکت‌کننده‌ای کامل در برنامه تبدیل می‌شوید - هنگامی که مشغول اجرای تمرینات مراقبه‌ای می‌شوید - با وجود تجارب گوناگون، بدون شک هیچ موردی کاملاً مشابه با تجربه‌ی شخصی شما نخواهد بود. به این طریق، کتاب حاضر را از منظری خالص و کارکردهای منحصر به فردش که با دستان ماهرانه‌ی مولفانش تدوین شده است نگاه می‌کنم. البته هنوز هم هرگاه که عملاً به این موضوع فکر می‌کنم چه چیزی کامل است، مسیر را گم می‌کنم.

این کتاب می‌تواند در نقش دوست، مشاور، یا راهنمای قابل اعتمادی عمل کند که ما را برای انجام تمرینات ذهن‌آگاهی مدیریت یا هدایت می‌کند یا لاقلاً می‌تواند به عنوان کتابی سودمند بکار رود. این کتاب احتمالاً می‌تواند به شما به عنوان خواننده‌ی آن و در طی خود فرایند، حس دوستانه‌ای را انتقال دهد؛ هرچه قدر روز به روز و هفته به هفته در خواندن آن به پیش می‌روید، با انجام تمرینات ذهن‌آگاهی، به کشفی آگاهانه و ارادی از ذهن و بدن خود دست می‌یابید. به همراه این کتاب در فرایندی قدم می‌زنیم که در طی این مسیر، عادات ناکارآمد قدیمی ذهنی را که به راحتی ما را به اسارت گرفته بودند، خاموش کرده و پایان

می‌بخشیم؛ اگرچه برخی از آنها به افکارمان ارزش می‌دادند و در خدمت تلاش برای معنادادن به چیزهایی بودند که - ظاهراً - به ما اعتبار می‌بخشیدند.

یکی از ویژگی‌های جالب و مفید این کتاب، بالون‌ها و پنجره‌هایی است که شامل برخی از گفته‌ها یا پرسش‌های شرکت کنندگان در این برنامه است که احتمالاً ممکن است همان موارد به ذهن ما نیز برسد، پس مطالب آنها می‌تواند روشنگر بوده و ما را هدایت کنند. آنها برای خود ما هم تامل برانگیز هستند، به ویژه به پرسش‌ها، پاسخ‌هایی داده شده است که ما را برای دیدن و درک راه و روش‌هایی نو که مهربانتر و رهابخش‌ترند، کمک می‌کنند. محتوای موارد دیگری که در این پنجره‌ها آمده است، شامل نظرات افرادی است که در کلاس‌ها شرکت داشتند و پرسش‌هایی را پرسیده‌اند یا تجارب شخصی خود را از این برنامه ابراز کرده‌اند. البته نویسندگان کوشش کرده‌اند تا پاسخ‌های کاملاً روشن و بسیار اطمینان بخشی را نسبت به تردیدها و این پرسش‌ها که احتمالاً در طی تمرینات در شرکت کنندگان ایجاد شده است ارائه دهند؛ مانند اینکه چه تمرینی را انجام دهند، آیا اصلاً تمرینات را درست انجام می‌دهند یا نه و درواقع آیا تجاربی را که در طی تمرینات بدست می‌آورند، معتبرند یا نه. این درحالیست که نویسندگان بارها و بارها در پاسخ به این تردیدها، یادآوری می‌کنند آنچه را که دارید تجربه می‌کنید صحیح و معتبر است، زیرا نشان می‌دهد شما از آن تجربه آگاه هستید یا نسبت به آن هشیار شده‌اید.

در عین حال از تجربه شخصی خودتان چیزهای زیادی یاد می‌گیرید، مانند اینکه یاد می‌گیرید نسبت به تجربه‌ی شخصی خودتان که به آن هشیار می‌شوید، اعتماد کنید - درواقع به فراسوی چارچوب‌های متداول خوب و بد، دوست داشتن - دوست نداشتن دست می‌یابید و درک خواهید کرد. به این ترتیب راه‌های تازه‌ای را برای در ارتباط بودن با آنچه که احتمالاً قبلاً شما را به هم می‌ریخت یا آشفته می‌کرد یا همان ماریج‌های بی‌پایان از نشخوارهای ذهنی بی‌فایده و تاریک می‌یابید. وقتی کاملاً درگیر برنامه‌ی پیشنهادی از سوی مربیان می‌شوید که به شما می‌آموزند یا دعوت می‌کنند تا چنان لحظاتی از زندگی را برای خانواده و زندگی شخصی خودتان بازگردانید و همچنین هنگامیکه شجاعانه می‌خواهید آن را انجام دهید، در می‌یابید مهارت‌های بسیار سودمندی بدست آورده‌اید. این برنامه به روشنی و با شفقت بسیار بزرگی به شما نشان می‌دهد و متوجه می‌شوید، آنچه را که احتمالاً قبلاً فکر کرده‌اید سرنوشت شماست، اینطور نبوده و دیگر سرنوشت اجباری شما نیست و هرگز نبوده است - همانند تمامی ما که فرصت‌های نامحدود و بی‌پایانی در اختیارمان قرار گرفته است، برای شما نیز اینگونه بوده و به یادگیری، رشد و تمرین شفاف‌بخشی خواهید پرداخت؛ در صورتی که این مطلب را حس کرده و عمیقاً درک کنید، این امر برایتان امکان‌پذیر می‌شود که زندگی‌تان را تغییر دهید؛ همانند تمامی ما به شما نیز فرصت‌های نامحدودی ارائه شده است تا تجسم کنید که شما انتخاب‌های بسیار واقعی متعددی در لحظه به لحظه‌ی زندگی خود در اختیار دارید و با در نظر گرفتن اینکه چگونه با آنچه که در ذهن خودتان، بدن‌تان و در دنیا نمایان می‌شود، در ارتباط خواهید بود.

ذهن‌آگاهی، جابه‌جایی یا تغییر ساده‌ای را در دورنمای لحظه به لحظه زندگی شما می‌گرداند - بخصوص در لحظاتی که دشوار، ترسناک یا ناامیدکننده هستند - و تمامی آنها را تغییر داده و متفاوت می‌سازد. آن می‌تواند زندگی‌تان را بطور کامل، با تمامیت و به زیبایی به شما بازگرداند و امیدوارم اینطور باشد. در صورت زندگی درون این کتاب، همراه با آن و اینکه بطور کامل با دل و جان با محتوای این برنامه آموزشی مشغول شوید - هرآنچه را که در زندگی‌تان و در ذهن‌تان بر می‌خیزد، به بخشی ضروری در این برنامه در می‌آید و می‌تواند همه چیز را متفاوت سازد. شما هرچه بهتر که می‌توانید در این شیوه‌ی تازه‌ی بودن منزل‌گزینید و زندگی کنید. ممکن است به سختی، یا به آرامی اما با مهربانی تمرین کنید؛ شما همه چیز را بطور اختصاصی و به خوبی در دستان خودتان در اختیار دارید.

جون کابات-زین

لگزینگتن، ماساچوست

۲۲ آوریل ۲۰۱۳

www.ketab.ir