

ذهن آگاهی

راهنمای عملی برای

یافتن آرامش در دنیای پرهیاهو

نویسندگان: مارک ویلیامز و دنیل پنمن

همراه با مقدمه ای از جان کبات زین

مترجم: سهیلا فرزانه پور

سرشناسه : ویلیامز، ج. مارک جی.، ۱۹۵۲-م.

.Williams, J. Mark G

عنوان و نام پدید آور : ذهن آگاهی/نویسندگان مارک ویلیامز و دنیل پنمن؛ همراه با مقدمه ای از جان کبات زین؛

مترجم: سهیلا فرزانه پور

مشخصات نشر : تهران : طراحان تین ، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۹۶ ص،

شابک : ۲۵۰۰۰۰ ریال ۷-۵-۹۳۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Mindfulness: a partial guide to finding peace in a frantic world., 2011.

یادداشت : واژه نامه

یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۷۰-۲۸۵.

موضوع : شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

موضوع : جسم و جان درمانی

شناسه ورود : دن، ۱۹۶۶-م.

شناسه افزوده : Penman, Danny

شناسه اندیشه : کبات، بن، جان، ۱۹۴۴-م.

شناسه افزوده : Kabat-Zinn, Jon

شناسه افزوده : فرزانه پور، سهیلا، ۱۳۳۵-، مترجم

رده‌بندی کنگره : RC۴۱۵/۹۱۳۹۴ ش ۹۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۸۵۶۳



انتشارات طراحان تین
Teah Publishers Publication

• عنوان: ذهن آگاهی/نویسندگان مارک ویلیامز و دنیل پنمن؛ همراه با مقدمه ای از جان کبات زین

• ناشر: طراحان تین

• مترجم: سهیلا فرزانه پور

• ویراستار: گلزار رضوی

• بازسازی طرح روی جلد: ریحانه سادات دربندی

• صفحه‌آرایی: ریحانه سادات دربندی

• چاپ: سازمان چاپ وحدت

• سال انتشار: چاپ اول- ۱۳۹۴ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

• شابک: ۷-۵-۹۳۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸

• پخش: انتشارات طراحان تین، تلفن: ۸۸۷۳۳۳۳۴

• همه حقوق و امتیاز این اثر برای ناشر محفوظ است.

مارک ویلیامز با درجهٔ پروفسوری در رشتهٔ روانشناسی بالینی، یکی از اعضای شورای مدیران تحقیقات "ولکام تراست" در دانشگاه آکسفورد است. وی از کسانی بوده که در شکل‌گیری درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) شرکت داشته و همچنین یکی از نویسندگان کتاب بین المللی و پر فروش راهی آگاهانه تا انتهای افسردگی^۲ است.

دکتر دنیل پنمن، با درجه دکترا بیوشیمی، نویسنده سر مقاله و مؤلف روزنامه میل^۳ است. او همچنین با نشریه ایندپندنت^۴ و بی بی سی نیز همکاری می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.vict.ct.uk مراجعه فرمایید.

"آیا زندگی شادتر با رضایت بخش‌تری می‌خواهید؟ جداً توصیه می‌کنم از روش‌های عملی ذهن آگاهی استفاده کنید. پروفسور مارک ویلیامز و دکتر دنیل پنمن با یکدیگر تشریک مساعی کرده‌اند تا تکنیک‌هایی با پشتوانه علمی به ما ارائه دهند. تکنیک‌هایی که می‌توانیم در تلاطم چالش‌ها و فاجعه‌های زندگی روزمره از آن‌ها استفاده کنیم."

دنیل پنمن، نویسنده کتاب پرفروش

هوش هیجانی

"اگر واقعا می‌خواهید خود را از نگرانی و اضطراب نجات دهید و با خودتان احساس آرامش کنید، در این صورت، این کتاب را بخوانید."

روبی وکس

1-Wellcome Trust

2-The Mindful Way Through Depression

3-Daily Mail

4-Independet

فهرست مطالب

۱۰.....	قدردانی
۱۳.....	مقدمه جان کبات- زین
۱۶.....	مقدمه مترجم
۱۸.....	۱. چرخیدن به دور خود
۳۳.....	۱. چرا با خود می جنگیم؟
۵۲.....	۳. آراء شان از آنچه به عنوان زندگی که دارید
۷۸.....	۴. معرفی برنامه هفت هفته ای آموزش ذهن آگاهی
۸۹.....	۵. هفته اول ذهن آگاهی: آگاه شدن از هدایت خودکار
۱۱۱.....	۶. هفته دوم ذهن آگاهی: مراقبه از بدن
۱۳۱.....	۷. هفته سوم ذهن آگاهی: موش در خانه
۱۵۴.....	۸. هفته چهارم ذهن آگاهی: محرک پست آسیاب شایعه
۱۷۹.....	۹. هفته پنجم ذهن آگاهی: چرخیدن به سمت مشکلات
۲۰۲.....	۱۰. هفته ششم ذهن آگاهی: بودن در زندان گذشته یا زندگی در حال؟
۲۲۸.....	۱۱. هفته هفتم ذهن آگاهی: آخرین بار کی پایکوبی کردید؟
۲۴۷.....	۱۲. هفته هشتم ذهن آگاهی: زندگی شلوغ و ارزشمند شما
۲۷۱.....	توضیحات
۲۸۷.....	واژه نامه

قدردانی

گردآوری این کتاب بخاطر کمک و حمایت افراد بسیاری، میسر شد. از جمله این افراد شیلا کراولی^۱ در کروتس براون^۲ و آنه لاورنس^۳ و گروهش در پیاتکوس^۴ هستند؛ که عمیقاً از آن‌ها سپاسگزاری می‌کنیم.

مچنین مارک قدردان ولکام تراست^۵ است؛ که علاوه بر حمایت‌های سخاوتمندانه مالی برای ادامه پژوهش و اشاعه فهم ذهن آگاهی، کمک‌های شایانی در جهت اشاعه این کار در خارج از آکسفورد نمود.

بعلاوه رنوب سپاسگزاری خود را نسبت به دیگر افرادی که به این پروژه کمک کرده‌اند اعلام می‌داریم؛ از جمله: گوین-اور وبستر^۶، جری بایرن^۷، شرکت‌کنندگان دوره تربیت باوندی بروک، آکسفورد^۸، کاترین کس^۹، نیل وگان^{۱۰}، تورستن بارن-هوفر^{۱۱}، ملانی فنل^{۱۲}، وندی سرفین^{۱۳} و دیگر اعضای مرکز ذهن آگاهی آکسفورد (مرکزی که بنیانگذار آن، مفری بمفورد^{۱۴}، را نمی‌توان نادیده گرفت)؛ ملانی فنل و فیلیس ریامز^{۱۵} برای پیشنهادهای دقیقشان در طرح اولیه کتاب؛ فریس بات آرمانسکی^{۱۶}، آنتونیا سام-

1-Sheila Crowley

2- Curtis Brown

3-Anne Lawrance

4- Piatkus

5-Wellcome Trust

6-Guinevere Webster

7-Gerry Byrne

8-Boudary Brook training course, Oxford

9-Catherine Crane

10-Danielle Duggan

11-Thorsten Barnhofer

12-Melanie Fennell

13-Wendy Swift

14-Geoffrey Bamford

15-Phyllis Williams

16-Ferris Buck Urbanowski

باندو^۱ و جان پیکاک^۲، برای فرزاندگی شان که ادامه نوشتن مارک را میسر کرد؛ جان تیزدیل^۳، و زیندل سگال^۴، دوستان صمیمی و همکاران قدیمی مارک برای شکل گیری درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۵؛ و بالاخره جان کبات-زین^۶، نه تنها برای الهام اولیه این کار و بلند نظری در سهیم گرداندن ما در آن، بلکه برای تلاش مستمرش در معرفی ذهن آگاهی به دنیای پر هیاهو.

بسیاری از مباحث و اصطلاحاتی که در این کتاب به کار رفته، اصلاح کار مشترک و صمیمانه بیش از دو دهی مارک، جان کبات-زین، زیندل سگال و جان تیزدیل است. از اینکه آنها اجازه داده اند یک بار دیگر در این کتاب با مردمی که ذهن آگاهی برایشان تازه است و همچنین کسانی که مایل به اصلاح تمرینات ذهن آگاهی شان هستند، به اشتراک بگذاریم، عمیقاً سپاسگزاریم.

دنیل هم از پیروان^۷، از مدرسه جامع نستون کانتی^۸، سپاسگزاری می کند؛ چرا که بیس و سهامت او برای آموزش مراقبه به گروهی از نوجوانان عاصی (از جمله خودش) ستودنی بوده. در اوایل دهه ۱۹۸۰ این کار یک تندروی در آموزش رسمی محسوب می شد، اما کاری بود که زندگی افراد زیادی را تغییر داد. در این راستا دنیل قدردان کمک ها و راهنمایی های پپا استالورثی^۹ است.

بالاخره، هردوی ما بی نهایت مدیون خانم دانا مان هستیم، بخصوص همسرانمان، فیلیس^{۱۰} و بلا^{۱۱} به خاطر حمایت های

1-Antonio Lombardo

2-John P. Jacoke

3-John Teasdale

4-Zindel Segal

5-Martin (Inness Based Cognitive Therapy(MBCT)

6-John Kabat-Zinn

7-Pat Field

8-Neston County Comprehensive School

9-Pippa Stallworthy

10-Phyllis

11-Bella

عاشقانه شان در تمام مدت اشتغال ذهنی ما با چالش های اجتناب ناپذیر نوشتن.

www.ketab.ir

مقدمه جان کبات - زین

امروزه در دنیا صحبت از ذهن آگاهی به میان آمده؛ این شیوه، به معنی بیدار کردن عواملی کوچک اما حیاتی در زندگی روزمره است. فقدان همین عوامل باعث شده تا مدام گمشده ای داشته باشیم و فراموش کنیم که آنچه عمیقاً گمشده، خود، ما هستیم. از سوی دیگر وجود این عوامل کوچک و حیاتی موجب می شود تا به شایسته کمال در تنها لحظه ای که داریم - یعنی لحظه اکنون - زندگی کنیم. زندگی تمام و کمال در لحظه اکنون، همان چیزی است که شایسته ذات زندگی است زیرا تنها در این حالت است که اشتیاق و توانایی ما برای برآوردن تمام آنچه که هستیم، به اوج می رسد؛ و این چیزی است که ارزش آن را داریم. این شیوه یک بینش شجاعانه و با اهمیت است که می تواند منجر به تغییرات جهانی شود؛ و البته الهام بخش و تغییر دهنده سبک زندگی کسانی است که آن را می پذیرند و بدان متعهد می شوند.

ذهن آگاهی تنها یک ایده خوب نیست؛ بلکه شیوه ای برای زندگی است؛ این شیوه با دعوت به زندگی اکنون، حضوری بیشتر و قضاوتی کمتر، در افراد ایجاد میکند؛ برای رسیدن به این منظور، لازم است هر فرد به خود متعهد شود تا تمرین های آنرا به شکل مرتب انجام دهد. این همان اصلی است که مارک زاکاریا و دنی پنمن - نویسندگان این کتاب - بر آن تأکید داشته اند. اگر چه ذهن آگاهی بعنوان علمی تازه صحبت می شود اما عمر واقعی این شیوه به هزاران سال پیش بازمی گردد؛ بطوریکه از آن بعنوان "قلب مراقبه بودائی" یاد شده است؛ با این حال جوهره این شیوه که به عنوان بودن در لحظه حال و به شیوه ای آگاهانه است، تعلیمی جهانی محسوب می شود.

طبق شواهد علمی و پزشکی که در این کتاب آمده، مشخص شده

تمرینات ذهن آگاهی تأثیر قدرتمندی بر افزایش بهداشت روانی، سلامت جسمانی و میزان خوشبختی افراد دارد. با این حال این شیوه زمانی می تواند سودمند باشد که فرد، خود را در فرایند زمانمند اجرای تمرینات آن قرار داده و به انجام آنها متعهد بماند. لازمه نگهداشتن این تعهد، داشتن صبر و انضباط است؛ این صبر و انضباط باعث می شود تا افراد به مرور شاهد ظهور آرامش، مهربانی و شفقت نسبت به خود، آنهم در هر لحظه از زندگی باشند.

آموزش درست ذهن آگاهی، به داشتن راهنمایی خوب وابسته است. را نمای خوب به شما چگونگی ارتقاء کیفیت زندگی، نحوه ارتباط با دیگران، دنیایی که در آن زندگی می کنید را خواهد آموخت. انتخاب این کتاب، باعث می شود تا شما از راهنمایی های عملی مارک ویلیامز، نویسنده این کتاب، در طول مسیر آموزشتان، بهره ببرید. برنامه طراحی شده در این کتاب، به شما کمک می کند تا ذهن، بدن و زندگی فعلیتان را مورد بررسی قرار دهید تا برای طراحی و تنظیم مجدد آنها فعال شوید. راهکارهای این کتاب مبتنی بر برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (VBT) هستند که به صورت یک برنامه هشت هفته ای منسجم، ارائه شده اند. سهولت گفته ها باعث شده تا این کتاب برای هر کس که به بهداشت و سلامت عقل خود - به خصوص در دنیای پرشتاب فعلی - اهمیت می دهد، مفید باشد. نویسندگان این کتاب، قصد دارند با پیشنهادهایی ساده، اما عادت شکن، الگوهای ناآگاهانه تفکر و رفتار را در افراد بشکنند، تحوهای که ما را در تنگنایی که تمام واقعیتمان نیست، زندانی کرده اند.

شما در طی انجام تمرینات این کتاب، از طریق هدایت نویسندگان، به دستهای خود سپرده می شوید؛ بخاطر بسیاری که تعهد شما برای پیروی از دستورالعمل ها باعث می شود تا نتایج شگفت انگیزی ایجاد شوند؛ در حقیقت انجام تمرین های این کتاب، باعث می شود

تا مهربانی و شفقتان نسبت به خود، دیگران و زندگی افزایش یابد؛ حتی اگر این گفته در ابتدا مصنوعی جلوه کند. پایبندی به این تعهد باعث می شود که به خودتان اعتماد کنید و ایمان بیایرید؛ حضور این تعهد در کنار برنامه الهام بخشی که در این کتاب پیشنهاد شده، می تواند مجالی برای زندگی واقعی باشد و فرصتی ایجاد کند تا دوستی با زندگی خودتان را آغاز کرده و سپس به رابطه ای لحظه به لحظه با آن دست یابید.

می سانهاست مارک ویلیامز را بعنوان دوست و همکار می شناسم؛ او از جمله اولین محققینی است که در زمینه ذهن آگاهی - همراه با جن تردیل و ریندل سگال - شروع به کار کرد؛ وی ثابت کرد که بر اساس درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، می توان خطر عود افسردگی را کاهش داد. تحقیقات او تأثیرات بزرگی بر زندگی افرادی داشت که اختلال افسردگی اساسی زندگی می کردند. او همچنین بنیانگذار دو دوره پیشگام در تحقیق و تربیت بالینی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی - مرکز ذهن آگاهی دانشگاه بنگور نورث ولز و مرکز ذهن آگاهی آکسفورد - بوده است. وی اینک به اتفاق دنی پنمن روزنامه نگار، کتاب حاضر را به رشته تحریر در آورده؛ کتابی که راهنمای عملی ذهن آگاهی و پرورش آن است. امیدوارم از برنامه های عملی این کتاب نهایت استفاده را برای کشف راه ارتباط با خویشن بکر و دست نیافته تن به شیوه ای عاقلانه و کامل - بعمل آورید.

جان کبات - زین

بوستن، ماساچوست، دسامبر ۲۰۱۰

مقدمه مترجم

من این کتاب را در اولین هفته پاییز ۹۲، زمانی که به دنبال پروتکل مناسبی برای انجام پروژه پایان نامه کارشناسی ارشد بودم کشف کردم. مطالب آن دقیقاً همان چیزی بود که می خواستم؛ یک راهنمای آموزش ذهن آگاهی با نثری شیوا، نگاهی علمی، شواهد پژوهشی مستدل با پروتکل هشت هفته ای جذاب و تمرین هایی برای اقبه که مناسب افراد پرمشغله ی امروزی طراحی شده بود. راهنمایی های آن نه تنها، بر گروه آزمایش و کنترل پروژه پایان نامه اثر داشت، بلکه خود مرا نیز با تمام وجود، به یک زندگی ذهن آگاهانه وارد ساخت.

تجربیات علمی و عملی طولانی پروفسور مارک ویلیامز در درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، و قلم شیوای دکتر دنیل پنمن منجر به خلق اثری شده است که در نهایت سادگی مفاهیم پیچیده ذهن آگاهی را در قالب داستانها، و مثال های کاملاً قابل فهم منتقل می کند. بنابراین گراف نیست اگر نویم این کتاب به همان اندازه ای که برای دانشجویان رشته های روانشناسی و مشاوره مفید است، می تواند برای افرادی که طالب بالادین سطح شادی و رضایت خود از زندگی هستند، مفید واقع شود.

از آنجائی که ممکن است ترجمه حاضر عاری از ذیف و کاستی نباشد، پیشنهادات اساتید، همکاران، دانشجویان و خوانندگان گرامی برای چاپ های بعدی راهگشا خواهد بود.

در خاتمه مایلم از تمام کسانی که با مهر فراوانشان، دلگرمی راه ام بوده اند، سپاسگزاری نمایم؛ از همسر و فرزندانم به پاس تمام مهربانی ها و صبوری هایشان. از سرکار خانم فرانک ناظم زاده به پاس اینکه اصل کتاب را در اختیار من گذاشتند و از سرکار خانم پوپک فرزانه پور، مدیریت محترم انتشارات طراحان تین و همکاران

سخت کوششان خانم ها آیدا حاتمی و ریحانه سادات دربندی به پاس تمامی حمایت های بی دریغشان.

سهیلا فرزانه پور

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی

پاییز ۱۳۹۳

www.ketab.ir