

کتاب کار توجه آگاهی

برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و آشفتگی هیجانی

تألیف

جان تیزدل

مارک ویلیامز

زیندل سگال

پیش‌دفعه از جان کابات زین

ترجمه

دکتر انوشه امیرزاده

Guilford Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

مجوز رسمی ترجمه این کتاب از سوی انتشارات گیلفورد به انتشارات کتاب ارجمند واگذار شده است.



سرشناسه: تیزدل، جان دی.، ۱۹۴۴م. Teasdale, John D.
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار توجه آگاهی: برنامه ۸ هفته‌ای
برای رهایی از افسردگی و آشفتگی هیجانی / تألیف جان
تیزدل، مارک ویلیامز، زیندل سگال؛ پیش‌گفتار از جان کابات
زین؛ ترجمه دکتر انوشه امین‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۶۸ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۳۲-۵

عنوان اصلی: The Mindful Way Workbook: an 8-Week
Program to Free Yourself From Depression and
Emotional Distress, [2014]

موضوع: افسردگی - درمان، Depression, Mental--Treatment
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، Mindfulness-Based
Cognitive Therapy، مدی‌تیشن - خواص درمانی،
Meditation-- Therapeutic use

شناسه افزوده: 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، امین‌زاده،
انوشه.، ۱۳۴۶، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۴ ۱۳۹۶ پ ۹ ت / RC ۵۳۷
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷
شابک: ۴۷۶۸۰۴۶

جان تیزدل، مارک ویلیامز، زیندل سگال
پیش‌گفتار از جان کابات زین
کتاب کار توجه آگاهی
برنامه ۸ هفته‌ای توجه آگاهی برای رهایی از افسردگی و
آشفتگی هیجانی

ترجمه: دکتر انوشه امین‌زاده
فروست: ۱۳۴
ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آر: معرومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: مرزبان شکو
ناظر چاپ: سعید خاکی‌شا

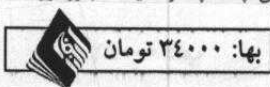
چاپ: سامان، صحافی: روشنگر
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۷، ۱۱۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۳۲-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هم‌مؤلفان، مصوب
۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را، بدون مجوز مکتوب از ناشر،
ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی است.
گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۰، تان ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۱۱۱۰۰۰۰۰
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۱-۳۳۱۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴



با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷.....	سیاسه‌گزاری
۹.....	سخن مترجم
۱۱.....	پیش‌گفتار
۱۳.....	یادداشت نویسنده‌گان
۱۳.....	نقل قول‌های شرقی کنندگان
۱۳.....	یادداشت‌ها
۱۳.....	فایل‌های صوتی

بخش اول- اصول

۱۷.....	۱- خوش‌آمدید.....
۱۸.....	بازگشت امید.....
۱۸.....	شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR).....
۲۱.....	این کتاب برای چه افرادی مناسب است؟.....
۲۲.....	چرا کتاب دیگر؟.....
۲۲.....	شکل کتاب.....
۲۴.....	۲- افسردگی، غم و آشفتگی هیجانی: چرا گرفتار می‌شویم؟.....
۲۵.....	خود غم مشکل نیست.....
۲۶.....	انعکاس گذشته.....
۲۹.....	چطور تلاش شما برای کندن راهی خارج از مشکل می‌تواند منجر به بیشتر فرو رفتن شما شود.....
۳۰.....	چرا ما گرفتار کشمکش می‌شویم که نمی‌توانیم در آن پیروز شویم؟.....
۳۲.....	اگر انجام چنین کاری این قدر مفید است پس چه مشکلی وجود دارد؟.....
۳۵.....	۳- انجام دادن، بودن و توجه‌آگاهی.....
۳۵.....	ذهنیت متفاوتی از ذهن را طراحی کنید.....
۳۵.....	بودن و انجام دادن.....
۳۳.....	توجه‌آگاهی.....
۳۴.....	تمرین توجه‌آگاهی.....
۵۰.....	۴- آمادگی.....
۵۲.....	آمادگی برای بهره‌برداری بیشتر از برنامه.....
۵۴.....	عملیات.....
۵۵.....	طراحی از برنامه.....

بخش ۲ - برنامه شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT)

- ۵- هفته ۱: فراسوی هدایت خودکار..... ۶۱
 آشنایی..... ۶۱
 خوردن توجه‌آگاهانه یک کشمش..... ۶۲
 تمرین روزانه..... ۶۶
 تریکا..... ۸۱
- ۶- هفته ۲: راه دیگر دانستن..... ۸۲
 آشنایی..... ۸۲
 تمرین روزانه..... ۸۹
- ۷- هفته ۳: آمدن به زمان حال - جمع کردن ذهن پراکنده..... ۱۰۸
 آشنایی..... ۱۰۸
 تمرین روزانه..... ۱۰۹
- ۸- هفته ۴: تشخیص بیزاری..... ۱۳۴
 آشنایی..... ۱۳۴
 تمرین روزانه..... ۱۴۳
- ۹- هفته ۵: اجازه دهید چه همان طور که قبلاً بودند، باشند..... ۱۶۰
 آشنایی..... ۱۶۰
 تمرین روزانه..... ۱۶۶
- ۱۰- هفته ۶: دیدن افکار به عنوان کار..... ۱۸۲
 آشنایی..... ۱۸۲
 تمرین روزانه..... ۱۸۶
- ۱۱- هفته ۷: مهربانی در عمل..... ۲۰۷
 آشنایی..... ۲۰۷
 تمرین روزانه..... ۲۱۹
- ۱۲- هفته ۸: حالا چی؟..... ۲۳۸
 آشنایی..... ۲۳۸
 تمرین مناوم روزانه "چه" قالبی داشته باشد؟..... ۲۴۸
 به پایان رسیدیم..... ۲۵۶
- لیست فایل‌های صوتی..... ۲۵۸
 منابع..... ۲۵۹
 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۶۳
 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۶۵
 درباره نویسنده..... ۲۶۷

پیش گفتار

این کتاب خارق‌العاده است. مدتی وقت گرفت تا این موضوع را تشخیص دهم. فکر می‌کنم به این خاطر بود که با پیشداوری ملایمی که بر ضد کتاب‌های کار در کل دارم با آن برخورد کردم. همچنین وقتی اولین بار شنیدم که نگارش چنین کتابی در جریان است تعجب کردم: "چرا کتاب دیگری با موضوع شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT)، آن هم کتاب کار؟" نویسندگان کارهای زیادی قبلاً هم برای درمانگران و هم برای عموم انجام داده‌اند تا MBCT دست‌یافتنی باشد. MBCT خیلی معروف و مورد توجه واقع شده است. ابرار زیاد از آن منفعت برده‌اند. پس چه چیزی روی زمین کم بود؟ دیگر چه چیزی بیش از این می‌توان گفت؟ دیگر چه نیاز به حمایت از افراد است؟ آیا باز هم نیاز است نویسندگان این موضوع را واضح‌تر توضیح دهند و چه می‌توانند آن را از این که هست جالب‌تر مطرح کنند؟ پاسخ همه این اعتراض‌ها این بود: "خیلی".

خواندن این کتاب و زندگی کردن در آن برای منی که من خبلی سریع متوجه شوم که نه تنها این کتاب ضروری است که کاملاً حیرت‌آور و سربینده هم هست. این کتاب تجربه MBCT را وارد زندگی می‌کند و آن را با شیوه‌ای جدید پرورش می‌دهد، و به شیوه‌ای کاملاً قابل درک، شما می‌توانید یکی از شرکت‌کنندگان در برنامه شوید مثل اینکه در کلاس حضور دارید همراه با مربی و کل گروه که ملاحظات و سؤالاتی دارند- و همگی درگیر تمرین مراقبه هستند البته تجربه‌های شما بدون هیچ شکلی منحصر به خودتان خواهد بود. بدین ترتیب، تصمیم گرفتم تا ویژگی‌های کتابی که منحصر به فرد این کتاب کار را که از دستان ماهرانه نویسندگان آن تراوش شده است را بیابم. واقعه‌ای بی‌نظیر کم بود در آنچه که من فکر می‌کردم کامل است.

کنش‌های این کتاب مانند دوستی قابل اعتماد، مشاور و راهنما است، و در حدی که کتاب تا جایی که امکان دارد اجرای این برنامه را مدیریت می‌کند. در حین خواندن این کتاب، همین‌طور که روز به روز و هفته به هفته تجربه‌های ساده و در عین حال عمیق بدن و ذهنتان را از طریق پرورش توجه‌آگاهی به دست می‌آورید، حس می‌کنید رفتار دوستانه‌ای با شما می‌شود، البته نه خیلی زیاد توسط شخص نویسندگان بلکه از طریق فرایندی که در خودش دارد. این کار ما را وارد فرایندی می‌کند که شیوه‌های عادت شده و قدیمی ذهن که می‌توانند به راحتی ما را به زندان بیفکنند، آشکار شوند حتی در برابر ظاهر ارزشمندی که افکارمان دارند و وانمود می‌کنند که در تلاش هستند با منطقی جلوه دادن چیزها راهی به سوی پیشرفت ما باز کنند. یکی از دوست‌داشتنی‌ترین و مفیدترین جنبه‌های این کتاب بالون‌هایی هستند که در مقابل یکدیگر گفتگو می‌کنند و اشاره به سؤال‌هایی دارند که ممکن است ما به آنها فکر کنیم یا در ارزیابی‌های خودمان مطرح کنیم و

پاسخ‌هایی را ارائه می‌کند که می‌تواند به ما کمک کند چیزها را با روش‌هایی ملاطفت‌آمیز و جدید ببینیم. اینجا صدای اعضای دیگر کلاستان شنیده می‌شود، که به موازات شما در حال تمرین هستند، سؤالاتی می‌پرسند و گزارش‌هایی از تجربیات‌شان می‌دهند درست مثل اینکه خود شما هستید. و پاسخ‌های ملاطفت‌آمیز، فوق‌العاده روشن و بسیار اطمینان‌بخش از طرف مربیان به سؤالات و ابهامات مختلفی که هر روز ممکن است در زمینه چگونگی انجام تمرین، انجام کدام تمرین مطرح شود، داده می‌شود. به عبارت دیگر آیا شما "درست انجام می‌دهید" آنچه را که باید انجام دهید، آیا آنچه شما انجام می‌دهید معتبر است. و صدایی آرام و اطمینان‌بخش همیشه حضور دارد که به شما بارها و بارها یادآوری می‌کند که آنچه شما در حال تجربه آن هستید معتبر است چرا که این تجربه شما است و شما از آن آگاه هستید.

این ابتدای تلاش شما برای یادگیری از تجربه خودتان است، یادگیری از طریق اعتماد کردن به تجربه‌ای که مال خودتان است و در حیطه آگاهی قرار گرفته است - دیدن از فراسوی چارچوب‌های معمول خوب و بد، دوست داشتن و دوست نداشتن و پیدا کردن راه‌های جدید بودن در رابطه با آنچه که قبلاً شما را به سمت دیوانگی کشانده یا به شما استرس وارد کرده و به داخل سراسیمگی بی‌انتهای و غیرمفید نشخوار فکری و تاریکی کشانده است. درک کردن کامل در برنامه ارائه شده در اینجا به شما یاد می‌دهد که این لحظات را به سمت کل زندگی و زمانی که خودتان برگردانید. مادامی که شجاعانه آن را انجام می‌دهید فواید حاصل از آن رو به افزایش خواهد بود. این برای شما به روشنی و با دلسوزی نشان می‌دهد، که آنچه را که قبلاً به عنوان سرنوشت به آن فکر می‌کردید دیگر سرنوشت شما نیست و هرگز نبوده - چرا که شما، مانند همه ما، امکان این را دارید که در معرض فرصت‌های بی‌انتهای برای تمرین کردن، یادگیری، رشد و شفا قرار بگیرید و زمانی که بدانید این امر امکان‌پذیر است زندگی را تغییر می‌دهد؛ چرا که شما، مانند همه ما، در معرض فرصت‌های بی‌انتهای قرار گرفته‌اید و اگر یاد بگیرید با آنچه که در ذهن‌تان، در بدنتان، و در جهان است ارتباط برقرار کنید می‌توانید در هر لحظه فرصت‌های واقعی را تشخیص دهید.

این جابه‌جایی ساده در دیدگاه، لحظه به لحظه - به خصوص در لحظاتی که سخت یا ترس‌آور و دلسردکننده هستند - همه چیز را تغییر می‌دهد. می‌تواند زندگی را با تمام غنا و زیبایی‌اش به شما برگرداند. امیدوارم این گونه باشد. زندگی کردن درون این کتاب و با تمام وجود دیگر شدن در برنامه‌ای که ارائه می‌کند - اگر هر چیزی که در زندگی شما و در ذهن شما هست بخش اسلام این برنامه شود - می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. احتمالاً شما در این مسیر جدید، در هر لحظه، می‌توانید به توانایی بودن با بالاترین حد توان خود برسید و اجازه دهید انجام دادن از بودن نشان ببرد. می‌توانید سخت تمرین کنید، می‌توانید به آرامی و مهربانی تمرین کنید. مطمئن باشید که بهترین کار را وقتی انجام می‌دهید که به شیوه خودتان عمل کنید.

جان کابات زین

لگزیتون، ماساچوست

۲۲ آوریل، ۲۰۱۳