



همراه با سی دی تمرینات رسمی مراقبه

کتاب کار

"عبور از افسردگی ..."

با یک برنامه ۸ هفته‌ای خود را از افسردگی و آشفتگی‌های

هیجانی آزاد کنید

* جان تیزدل، مارک ویلیامز، زینت سگال

با مقدمه جان کابات زین

دکتر محسن جدیدی، دکتر بهرام میرزاییان، کیقباد منصوری

سرشناسه	: تیزدیل، جان دی، ۱۹۲۴-م. Teasdale, John D.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار "عبور از افسردگی ...": یک برنامه ۸ هفته‌ای برای اینکه خودتان را از افسردگی و آشفتگی‌های هیجانی آزاد کنید/ جان تیزدل، مارک ویلیامز، زیندل سکال؛ با مقدمه جان کابات زین؛ مترجم کیقباد منصوری.
مشخصات نشر	: تهران: فرقلم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۱۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: The mindful way workbook : an 8-week program to free yourself from depression and emotional distress, [2014].
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: کتاب کار توجه‌آگاهی: برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و آشفتگی هیجانی.
عنوان دیگر	: یک برنامه ۸ هفته‌ای برای اینکه خودتان را از افسردگی و آشفتگی‌های هیجانی آزاد کنید.
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: مدی‌تیشن -- خواص درمانی
موضوع	: Meditation -- Therapeutic use
شناسه افزوده	: بهرام میرزائیان، ۱۳۴۷ (استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)
شناسه افزوده	: محسن جدیدی، ۱۳۵۹ (دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس)
شناسه افزوده	: ویلیامز، ج. مارک جی، ۱۹۵۲-م.
شناسه افزوده	: Williams, J. Mark G.
شناسه افزوده	: زیندل، وی، ۱۹۵۶-م.
شناسه افزوده	: Zindel, Ronald
شناسه افزوده	: کابات زین، ۱۹۲۲-م.
شناسه افزوده	: Kabat-Zinn, Jon
شناسه افزوده	: منصور، کیقباد، ۱۳۵۹- (کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی)
شناسه افزوده	: Mansoor, Keygobad
رده بندی کنگره	: ۱۹۰۸۳۰۹/۵۲۷۷۷۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۶۰۳۰۲

بصطلم

عنوان کتاب: کتاب کار "عبور از افسردگی ...": یک برنامه ۸ هفته‌ای برای اینکه خودتان را از افسردگی و آشفتگی‌های هیجانی آزاد کنید

تألیف: محسن جدیدی، بهرام میرزائیان، کیقباد منصوری

ناشر: انتشارات فرقلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۱۹-۵

تعداد صفحات: ۳۵۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

تایپ، صفحه‌آرایی و چاپ: موسسه طاهّا - میدان انقلاب - روبروی سینما بهمن - تالار بزرگ کتاب - طبقه همکف - پلاک ۲۱ - تلفن: ۶۶۴۱۶۵۶۵-۶۶۹۵۹۵۳۱

حق چاپ برای کیقباد منصوری محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸.....	یادداشت مترجمین
۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	یادداشت نویسندگان
بخش اول: مبانی	
۱۹.....	۱- خوش آمدید
۲۹.....	۲- افسردگی، غم و آشفتگی‌های هیجانی (چرا ما در اینجا گیر می‌کنیم؟)
۴۸.....	۳- انجام دادن، بودن، و ذهن آگاهی
۷۰.....	۴- آماده شویم
بخش دوم: برنامه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)	
۸۶.....	۵- هفته اول: فراتر از هدایت خود
۱۱۴.....	۶- هفته دوم: راه دیگر آگاه شدن
۱۵۱.....	۷- هفته سوم: آمدن به خانه اکنون (جمع وجود کردن ذهن متفرق)
۱۸۶.....	۸- هفته چهارم: بازشناسی تنفر
۲۲۲.....	۹- هفته پنجم: بگذارید اوضاع همان طوری باشند که قرار بودند
۲۵۲.....	۱۰- هفته ششم: افکار را همچون افکار دیدن
۲۸۶.....	۱۱- هفته هفتم: مهربانی در عمل
۳۲۶.....	۱۲- هفته هشتم: برای از این به بعد چه کنیم؟

صفحه

فهرست فایل‌های صوتی (تمرینات رسمی):

- فایل شماره ۱ (خوردن آگاهانه کشمش)..... (۸۹-۹۰)
- فایل شماره ۲ مراقبه اسکن بدن..... (۹۶-۹۷)
- فایل شماره ۳ دو راه آگاه شدن (۱۱۶)
- فایل شماره ۴ مراقبه نشسته..... (۱۳۴-۱۳۵)
- فایل شماره ۵ مراقبه تنفس و کشش و (...)..... (۱۵۵-۱۵۶ و ۱۵۸-۱۵۹)
- فایل شماره ۶ حرکت ذهن آگاه (۱۶۴-۱۶۶)
- فایل شماره ۷ فضای تنفس ۳ دقیقه ای (۱۷۰)
- فایل شماره ۸ مراقبه نشسته با صداها و (۲۰۰-۲۰۲)
- فایل شماره ۹ پیاده روی ذهن آگاه (۲۱۵-۲۱۷)
- فایل شماره ۱۰ مراقبه تار کردن با مشکلات (۲۳۳-۲۳۵)

مقدمه

این کتاب باور نکردنی است، درست مثل یک خیال، برای من مدت زمانی گذشت تا آن را بفهمم. صادقانه بگویم بنده با نوعی پیش داوری مطالعه‌ی این کتاب را آغاز نمودم یعنی آن را با "کتاب های کار" دیگری که درباره‌ی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به چاپ رسیده بودند مقایسه کردم و از خودم پرسیدم "چرا با وجود این همه کتاب درباره درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) یک کتاب جدید چاپ شده؟ آن هم یک کتاب کار؟! نویسندگان قبلاً تلاش بسیار زیادی کرده بودند تا MBCT را برای متخصصین و عموم افراد قابل دسترسی کنند. مفاهیم MBCT نیز خیلی معروف شده و مردم منافع بسیاری از آن کسب کرده بودند. پس باید چیزی روی این زمین هم رفته باشد که آنها چنین کتاب کاری را ایجاد کرده اند! آیا حرف جدیدتری هنوز باقی مانده است؟ آیا بیش از این راهی برای کمک به مردم وجود داشت؟ آیا نویسندگان موضوع بیش تری می توانستند به موضوع بدهند؟ و چه قدر بیش تر از این می شد برانگیختگی ایجاد کرد؟ در آخر معلوم شد که جواب همه انتقادات فوق این است: "خیلی زیاد...". وقتی این کتاب را خواندم و برای مدتی در آن زندگی کردم به سرعت دیدم که چرا به وجود چنین کتابی نیاز بود و البته این کتابی شگفت انگیز و جذاب نیز هست این کتاب از تجربه MBCT استفاده می کند تا ذهن آگاهی را با روشی جدید در زندگی روزمره افراد وارد کند و تقریباً در احساسی بسیار واقعی، گویی که فرد در داخل برنامه درمان قرار دارد، درست مثل این که داخل یک کلاس باشی، وانگار فقط با معلم تنها نیستی بلکه با همه اعضای گروه همراهی و آنها در حال سوال پرسیدن هستند،

و هنگامی که در حال تمرین مراقبه هستید انگار تجربه‌ی شخصی خودت است. من با این روش توانستم مزایا و کارکردهای این "کتاب کار" را ببینم که در دستان هنرمند نویسندگان این کتاب شکل می‌گیرند. واقعاً آنچه که درباره‌ی کامل بودن کتب این حوزه تصور می‌نمودم با فقدانِ جدیِ رو به‌رو شده بود. این کتاب همچون دوست، مشاور، و راهنمایی قابل اعتماد عمل می‌کند (حداقل تا آنجایی که از یک کتاب می‌شود انتظار داشت). از مطالعه این کتاب احساس خواهید کرد که یار و یاور پیدا کرده‌اید، البته نه با تأثیری که شخصیت نویسندگان این کتاب روی شما می‌گذارند بلکه به واسطه روند خود کتاب، یعنی وقتی هر روز و هر هفته جلو می‌روید و ذهن‌آگاهی را در درون خودتان پرورش می‌دهید، نوعی کشف بالقوه آزادانه و عمیق نسبت به ذهن و جسم خود پیدا خواهید کرد. این کتاب با شما همراه می‌شود تا از طریق رونات مشخص به شما نشان دهد روش‌هایی که ناشی از عادت‌های قدیمی شماست. بگونه شما را زندانی خودتان می‌کنند، حتی اگرچه ممکن است این افکار، در چهره ارزش‌ها خودشان را جا زده، و بخواهند احساس بهتری نسبت به همه چیز ایجاد کنند یا با یاری از ابعاد زندگی ما را تغییر دهند. یکی از بهینه و سودمندترین ویژگی‌های این کتاب، مربع‌هایی است که در جای جای صفحات دیده می‌شود و در آن‌ها تجربیات را تعبیر بیان شده است. در این‌ها، سوالاتی مطرح شده است که ما خودمان ممکن است عمیقاً از خودمان پرسیده باشیم، و جواب‌هایی به این‌ها داده شده که می‌تواند به ما کمک کند تا همه چیز را با نگاهی نو بنگریم و البته از طریق راه‌هایی مشفقانه و آزادانه‌تر. این‌جا صداهایی را می‌شنوید که از طرف مردمان دیگر به گوش ما می‌رسد؛ افرادی که در کلاس شما حضور دارند و همزمان با شما در این مسیر ره می‌سپارند، سوالاتی را

مطرح می‌سازند، و تجربه خودشان را گزارش می‌دهند، درست همانطور که ممکن بود شما چنین کاری را انجام دهید. در حین انجام تمرینات، تردیدها و پرسش‌هایی نیز درباره اینکه "چگونه این تمرین را انجام بدهیم؟" و "چه چیزی را باید تمرین کنیم؟" برای هرکسی ممکن است مطرح شود و معلم به آرامی و بسیار واضح و اطمینان‌بخش به این‌ها پاسخ می‌دهد؛ به عبارت دیگر، صدایی همیشه به شما می‌گوید که تمرین را درست انجام می‌دهید و تجربه تان قابل اطمینان است و همواره این صدا حضور دارد که: "تجربه شما معتبر است چون تجربه‌ی شخص شماست" و "تجربه شما معتبر است چون شما از آن تجربه آگاه هستید". در واقع، شما از تجربه خودتان یاد می‌گیرید (و این توانایی را گسترش می‌دهید) و توانایی اعتماد به تجربه‌تان (که در آگاهی شما وجود دارد) را گسترش می‌دهید. شما توانایی رفتن به فراسوی چهارچوب‌های نیک و بد را دست‌کم دارید و "دوست داشتن" و "دوست نداشتن" که به صورت عادت در آمده‌اند) را گسترش می‌دهید، یعنی راه‌های جدیدی را می‌گسترانید که با چیزهایی که قبلاً ممکن بود شما را دیوانه کند، اکنون ارتباط برقرار می‌کنید، یا چیزهایی که قبلاً ممکن بود شما را نگران کند، با ممکن بود شما را در یک گرداب فرو رونده اشتغال ذهنی بی‌فایده و بی‌پایان غرق کند. اکنون با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید. وقتی که کاملاً در برنامه جذب شدید آن‌گاه برنامه به شما پیشنهاد می‌کند که به خود بیاموزید تا این لحظه‌هایی را که تجربه کرده‌اید به خانواده‌تان نیز هدیه کنید و البته این راه جدید زندگی خود را ادامه دهید. بدیهی است این کار جرأت و شهامت می‌خواهد که منافع بسیاری نیز در پی خواهد داشت. این فرایند واضح و توأم با شفقت به شما نشان می‌دهد "آن‌چه را که قبلاً به عنوان سرنوشتان تصور کرده بودید دیگر سرنوشتان نیست" و جالب آن‌که هیچگاه نبوده است. شما مثل

همه ما، فرصت‌های بی‌پایانی دارید تا ماهیچه‌های یادگیری خود را به کار بیاندازید، رشد کنید و بهبود بخشید. یک بار که فهمیدید که چنین چیزی ممکن است، آنگاه زندگی خود را انتقال خواهید داد، و شما مثل همه ما، فرصت‌های بسیاری برای انتخاب‌های واقعی مناسب خواهید داشت؛ همه‌ی این‌ها بدان خاطر است که شما توانستید با آن چیزی که ذهن و جسم و جهان شما را هدایت می‌کرد ارتباط برقرار کنید. وقتی چنین چیزی امکان‌پذیر شد، حالا همین انتقال ساده‌ی لحظه به لحظه در افق نگاه شما (به‌خصوص در آن لحظاتی که شما دچار مشکل، هراس و ناامیدی شده‌اید)، باعث همه تفاوت‌ها خواهد شد و این زندگی را با همه‌ی سرشاری و زیبایی‌اش دوباره به شما برمی‌گرداند. من بسیار خوش‌بین و امیدوارم که این اتفاق برای شما رخ بدهد. در متن این کتاب، زندگی کنید و صمیمانه در برنامه آموزشی که ارائه می‌دهد به وجد آیید و هرگونه و هرکجا که در زندگی تان و در ذهنتان چیزی شما را به وجد آورد، قسمتی با اهمیت از برنامه کلاس بدانید، زیرا این موضوع است که باعث همه تفاوت‌ها خواهد شد. تا آن‌جا که می‌توانید در هر لحظه در این روش جدید بودن زندگی کنید و به چرخه عمل‌گرایی تان اجازه دهید تا فارغ از بودن شما ادامه داشته باشد؛ همواره بر این باشید که تمرینات را با شدت، شفقت، و جدیت انجام دهید؛ اما به‌رحال آگاه باشید که شما در دستان پر مهر کسی هستید - و آن دستان، دستان خودتان است.

جان کابات زین، لکسینگتون، ماساچوست، ۲۲ آوریل، ۲۰۱۳