

فهرست مطالب

۷.....	سپاسگزاری
۹.....	سخن مترجم
۱۱.....	پیش گفتار
۱۳.....	یادداشت نویسندگان
۱۳.....	نقل قول های شرکت کنندگان
۱۳.....	یادداشت ها
۱۳.....	فایل های صوتی

بخش اول - اصول

۱۷.....	۱- خوش آمدید
۱۸.....	بازگشت امید
۱۸.....	شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی (MBCT)
۲۱.....	این کتاب برای چه افرادی مناسب است؟
۲۲.....	چرا کتاب دیگری؟
۲۲.....	شکل کتاب
۲۴.....	۲- افسردگی، غم و آشفتگی هیجانی: چرا گرفتار می شویم؟
۲۵.....	خود غم مشکل نیست
۲۶.....	انعکاس گذشته
۲۹.....	چطور تلاش شما برای کندن راهی خارج از مشکل می تواند منجر به بیشتر فرو رفتن شما در آن شود
۳۰.....	چرا ما گرفتار کشمکش می شویم که نمی توانیم در آن پیروز شویم؟
۳۲.....	اگر انجام چنین کاری این قدر مفید است پس چه مشکلی وجود دارد؟
۳۵.....	۳- انجام دادن، بودن و توجه آگاهی
۳۵.....	ذهنیت متفاوتی از ذهن را طراحی کنید
۳۵.....	بودن و انجام دادن
۴۳.....	توجه آگاهی
۴۴.....	تمرین توجه آگاهی
۵۰.....	۴- آمادگی
۵۲.....	آمادگی برای بهره برداری بیشتر از برنامه
۵۴.....	عملیات
۵۵.....	طرحی 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
تبریک!..... 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 چیزها همان‌طور که قبلاً بودند، باشند..... ۱۶۰
آشنایی..... ۱۶۰
تمرین روزانه..... ۱۶۶
- ۱۰- هفته ۶: دیدن افکار به عنوان افکار..... 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 مداوم 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

سپاسگزاری

در طی سال‌های متمادی افراد زیادی با بلند نظری در پیشرفت، انتشار و اعتبار بخشیدن به شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) مشارکت داشته‌اند. در اینجا سپاس و قدردانی خود را نثار کسانی می‌کنیم که به‌طور خاص در فرایند خلق این کتاب سهیم بوده‌اند.

از ابتدا، پیشروی این پروژه به‌طور ماهرانه‌ای به‌وسیلهٔ کیتی مور، ویراستار ارشد انتشارات گیلفورد هدایت شد. ما اقبال فوق‌العاده‌ای داشتیم که بار دیگر از هوش خلاق، دلگرمی‌های دقیق و هدایت مدبرانهٔ کریس بتون در زمینهٔ نگارش بهره می‌بیریم. دیوید مور تصاویر جذاب و واضحی تولید کرد و بدون هیچ معطلی تغییرات ظریفی را که ما از او می‌خواستیم اعمال می‌کرد. کوین پرتز از A Musik Zone and Heavy Entertainment (www.heavy-entertainment.com) مهندس صدا برای قطعه‌های صوتی بود. ما بسیار قدردان کمک همهٔ این افراد هستیم و از آنها صمیمانه سپاسگزاریم.

ما فوق‌العاده قدردان و سپاسگزاریم از حضور تریش بارتلی، ملانی منل، جکی تیزدل و فیلیس ویلیام که تعهدات دیگر خود را کنار گذاشتند تا بتوانند پیش‌نویس آخر نسخهٔ خطی کتاب را با دقت زیاد بخوانند. بازخوردهای آنها هم ظاهر و هم لحن کتاب را تغییر داد.

مایهٔ مباحث ما است که از مشارکت‌های بنیادین، الهام‌بخش، همکارانه و اساسی جان کابات-زین برای پیش‌رفت MBCT قدردانی کنیم. همکاری ما با ایشان همواره منبعی از لذت و یادگیری بوده است. ما با تمام وجودمان قدردانی خود را برای موافقت بزرگوارانه‌اش در نوشتن پیشگفتار این کتاب تقدیم او می‌کنیم. در آخر از این فرصت با افتخار استفاده می‌کنیم برای سپاسگزاری عمیق‌مان از شرکت‌کنندگان در برنامهٔ مبتنی بر توجه‌آگاهی که ما ارائه کردیم. مشارکت آنها در پیشرفت MBCT و شکل‌گیری این کتاب بسیار مؤثر بود. بعضی سخاوتمندانه تجربیات خودشان را در اختیار ما قرار دادند، دیگران در زمینهٔ تعاملاتی که شرح خواهیم داد الهام بخش ما بودند؛ همگی آنها معلمان ما بودند. ما از تک‌تک آنها متشکریم.

ناشران و نویسندگان سخاوتمندانه اجازه دادند موادی را دوباره از کتاب‌هایی که حق چاپ و نشر آنها را داشتند چاپ کنیم که عبارتند از:

“How Does Mindfulness Transform Suffering? I: The Nature and Origins of *Dukkha*,” by John D. Teasdale and Michael Chaskalson. In *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, 12 (1), 89–102. Copyright 2011 by Taylor & Francis. Reprinted by permission of Taylor & Francis Ltd.

The Mindful Way through Depression, by Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal, and Jon Kabat-Zinn. Copyright 2007 by The Guilford Press. Adapted by permission.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition, by Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, and John D. Teasdale. Copyright 2013 by The Guilford Press. Adapted and reprinted by permission.

The Way It Is: New and Selected Poems, by William E. Stafford. Copyright 1998 by the Estate of William Stafford. Reprinted by permission of The Permissions Company on behalf of Graywolf Press.

“Dreaming the Real,” by Linda France. In Abhinando Bhikkhu (Ed.), *Tomorrow’s Moon*. Copyright 2005 by Linda France. Reprinted by permission.

New Collected Poems, by Wendell Berry. Copyright 2012 by Wendell Berry. Reprinted by permission of Counterpoint.

“Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire,” by Steven D. Hollon and Philip C. Kendall. In *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, 383–395. Copyright 1980 by Philip C. Kendall and Steven D. Hollon. Adapted by permission of the authors.

Dream Work, by Mary Oliver. Copyright 1986 by Mary Oliver. Reprinted by permission of Grove/Atlantic.

The Essential Rumi, by Coleman Barks and John Moyne. Copyright 1995 by Coleman Barks and John Moyne. Reprinted by permission of Threshold Books.

The Dance, by Oriah Mountain Dreamer. Copyright 2001 by Oriah Mountain Dreamer. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers.

Insight Meditation: The Practice of Freedom, by Joseph Goldstein. Copyright 1994 by Joseph Goldstein. Reprinted by permission of Shambhala Publications.

Full Catastrophe Living, by Jon Kabat-Zinn. Copyright 1990 by Jon Kabat-Zinn. Adapted by permission of Dell Publishing, a division of Random House.

House of Light, by Mary Oliver. Copyright 1990 by Mary Oliver. Reprinted by permission of The Charlotte Sheedy Literary Agency.

Some Tips for Everyday Mindfulness, by Madeline Klyne, Executive Director, Cambridge Insight Meditation Center. Copyright by Madeline Klyne. Adapted by permission of the author.

Collected Poems, 1948–1984, by Derek Walcott. Copyright 1986 by Derek Walcott. Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux and Faber and Faber.

سخن مترجم

توجه آگاهی (مایندفولنس) نوعی خودآگاهی است که به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم خوشحالی همیشه در زندگی حضور دارد. لازم نیست سال‌ها منتظر بمانیم تا خوشحالی را در آغوش بگیریم. در هر لحظه از زندگی حضور دارد. و بسیاری از ما که زنده هستیم از این موضوع بی‌اطلاعیم. وقتی نفس می‌کشیم و از نفس کشیدن به درون آگاه هستیم معجزه زنده بودن را لمس می‌کنیم و همین منبع شادی و لذت است.

بیشتر ما بی‌توجه و غافلیم. بیشتر مواقع در لحظه حضور نداریم. ذهن‌مان همیشه مشغول نگرانی‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و افسوس خوردن‌هایمان است و توجهی به لحظه حال نداریم. این حالت بی‌توجهی نامیده می‌شود. ما آنجا هستیم اما آنجا نیستیم. ما گرفتار گذشته و آینده هستیم. این بی‌توجهی است. متضاد رفتار بی‌توجهی، توجه آگاهی است. توجه آگاهی وقتی است که ما واقعاً آنجا هستیم، ذهن و بدن با هم حضور دارند. ما ذهن‌مان را در کنار بدن‌مان داریم و در زمان حال هستیم.

تمرین‌های توجه آگاهی باید همراه با **لذت** انجام شوند، در مقوله کار و تلاش قرار نمی‌گیرند. آیا ما تلاش می‌کنیم که نفس بکشیم؟ اصلاً نیازی نیست تلاش کنیم. برای نفس کشیدن به درون فقط باید به درون نفس بکشیم. فرض کنید با گروهی کنار ساحل دریا هستیم و همه زیبایی غروب خورشید را تحسین می‌کنند آیا ما باید تلاش کنیم زیبایی غروب خورشید را تحسین کنیم؟ اصلاً نیازی به تلاش کردن نیست فقط از آن لذت می‌بریم.

در طی تمرین‌های توجه آگاهی صحبت کردن را متوقف می‌کنیم و **سکوت** می‌کنیم نه فقط حرف زدن با اطرافیان را متوقف می‌کنیم که حرف زدن درونی را هم که همان فکر کردن است، مدیریت می‌کنیم. این خاموشی به ما فشاری وارد نمی‌کند. نوعی مهربانی و زیبایی با این سکوت همراه است. این سکوت شفادهنده و نیروبخش است.

منبع دیگر خوشحالی **تمرکز** است. وقتی از چیزی آگاهی داریم و می‌توانیم آگاهی را روی آن نگهداریم، گفته می‌شود روی آن تمرکز داریم. وقتی روی اثر هنری متمرکز هستیم آگاهی خود را روی آن نگه داشته‌ایم. وقتی توجه آگاهی قدرتمند شد تمرکز هم قدرتمند می‌شود.

وقتی تمرکز و توجه آگاهی در ما قدرتمند شدند درون‌مان از ترس، خشم و ناامیدی رها خواهد شد و در نتیجه لذت و شادی واقعی به ارمغان خواهد آمد. هر چقدر تمرکز و توجه آگاهی بیشتری داشته باشیم زیبایی خورشید و عطر دل‌انگیز یک فنجان چای خوش‌عطر برای ما بیشتر نمود پیدا می‌کند. اما اگر ذهن ما در حال پرسه زدن در گذشته یا آینده باشد هیچکدام از این زیبایی‌ها را نمی‌توانیم درک کنیم.

هر قدمی که برمی‌داریم و هر نفسی که می‌کشیم و هر کاری که در طول روز انجام می‌دهیم اگر آگاهانه و همراه با تمرکز باشد برای ما لذت را به ارمغان می‌آورد زیرا همگی معجزه‌ خداوند هستند.

جای تقدیر و تشکر است از جان کابات زین که مروج این سبک زیبا و قدرتمند درمانی در عرصه روان‌شناسی بوده است، از نویسندگان باتجربه و هنرمند این کتاب که یکی از شاخه‌های درمانی موج سوم درمان شناختی- رفتاری را به شیوه‌ای جذاب در اختیار متخصصان و بیماران قرار داده‌اند، از امیر حسین ایمانی مربی رسمی توجه‌آگاهی (یا به گفته‌ ایشان "بهوشیاری") در ایران که افراد زیادی را طی دوره‌های آموزشی و درمانی MBSR در بیمارستان آتیه با این سبک درمانی آشنا کرده است (۱۰ سال پیش توفیق حضور در این دوره را یافتیم)، از دوستان تلاش‌گر و صمیمی عرصه فرهنگ در انتشارات ارجمند که فرصت ترجمه و چاپ این کتاب را فراهم کردند و از شما خوانندگان و همکاران فرهیخته که زحمت اطلاع‌رسانی کمی و کاستی‌های موجود در ترجمه این کتاب را به دوش می‌کشید.

انوشه امین‌زاده

بهار ۱۳۹۷

پیش‌گفتار

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)، آن‌هم 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. افراد زیادی از آن منفعت برده‌اند. پس چه چیزی روی زمین کم بود؟ دیگر چه چیزی بیش از این می‌توان گفت؟ دیگر چقدر نیاز به حمایت از افراد است؟ آیا باز هم نیاز است نویسندگان این موضوع را واضح‌تر توضیح دهند و چقدر می‌توانند آن را از این که هست جالب‌تر مطرح کنند؟ پاسخ همه این اعتراض‌ها این بود: "خیلی"

خواندن این کتاب و زندگی کردن درون آن برای مدتی موجب شد که من خیلی سریع متوجه شوم که نه تنها این کتاب ضروری است که کاملاً حیرت‌آور و فریبنده 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 هستید، البته تجربه‌های شما بدون هیچ شکمی منحصر به خودتان خواهد بود. بدین ترتیب، تصمیم گرفتم تا ویژگی و کنش‌های منحصر به فرد این کتاب کار را که از دستان ماهرانه نویسندگان آن تراوش شده است را بیابم. واقعاً چیزی کم بود در آنچه که من فکر می‌کردم کامل است.

کنش‌های این کتاب مانند دوستی قابل اعتماد، مشاور و راهنما است، و در حد یک 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 چیزهای 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 ملاحظه‌آمیز 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 ملاحظه‌آمیز، 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 سرانجیبی بی‌انتهای غیرمفید نشخوار فکری و تاریکی کشانده است. درگیر شدن کامل در برنامه ارائه شده در اینجا به شما یاد می‌دهد که این لحظات را به سمت کل زندگی و زندگی خودتان برگردانید. مادامی که شجاعانه آن را انجام می‌دهید فواید حاصل از آن رو به افزایش خواهد بود. این فرایند به 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 بی‌انتهایی برای تمرین کردن، یادگیری، رشد و شفا قرار بگیرید و زمانی که بدانید این امر امکان‌پذیر است زندگی‌تان تغییر می‌کند؛ 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 این‌گونه باشد. زندگی کردن درون این کتاب و با تمام وجود درگیر شدن در برنامه‌ای که ارائه می‌کند- اگر هر چیزی که در زندگی شما و در ذهن شما هست بخش اصلی 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 دادن‌تان از بودن‌تان نشئت گیرد. می‌توانید سخت‌ترین 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

یادداشت نویسندگان

نقل قول‌های شرکت‌کنندگان

در سراسر این کتاب ما نقل قول‌هایی از شرکت‌کنندگان در برنامه‌های قبلی MBCT آورده‌ایم. بعضی از مطالب درج شده، کلمه به کلمه به نقل قول‌های بعضی از شرکت‌کنندگان نزدیک هستند. جایی که افراد موافق بودند از نام کوچک آنها استفاده شود ما این گونه عمل کردیم؛ در غیر این صورت از اسامی مستعار استفاده کردیم. در موارد دیگر جملاتی که بیانگر محتوای نقل قول تعدادی از شرکت‌کنندگان است ارائه شده و اسامی کاملاً خیالی است. ما همچنین مثال‌های متعددی از تعامل بین شرکت‌کنندگان و مربیان آورده‌ایم- دوباره در این‌ها هم تغییراتی نوعاً در آنچه افراد خاصی واقعاً بیان کرده‌اند ایجاد شده است.

یادداشت‌ها

در پایان کتاب در بخش یادداشت‌ها برای بعضی از ادعاهایی که ما داریم منابعی ارائه می‌شود. منابع شعرها و نقل قول‌ها و مجوز استفاده مجدد از مطالب این کتاب‌ها آمده است.

فایل‌های صوتی

لیستی از قطعه‌های صوتی در صفحه ۲۶۰ ارائه شده است. قطعه‌ها همچنین برای دانلود کردن از وب سایت گیلفورد در دسترس هستند، www.guilford.com/teasdale-materials.

شما می‌توانید به این MP3ها به شیوه‌های گوناگون گوش کنید. اگر امکان این را دارید که فایل‌های MP3 را روی CD بریزید (دنبال لوگوی MP3 روی دستگاه بگردید) می‌توانید این دیسک را مانند هر CD صوتی مورد استفاده قرار دهید. می‌توانید آن را روی بیشتر کامپیوترها با جاسازی داخل سینی CD به کار بیاورید. همچنین می‌توانید فایل‌ها را روی دستگاه MP3 کپی کنید یا فایل‌ها را به iTunes Library انتقال دهید و در حین حرکت به آنها گوش دهید.

بخش اول

اصول



خوش آمدید

خوش آمدید به ۸ هفته برنامه MBCT. MBCT کلمه اختصاری برای درمان شناختی مبتنی بر توجه آگاهی است. این برنامه به طور خاص به منظور کمک به شما برای مقابله با حالت‌های خلقی ناخواسته مزمن طراحی شده است. MBCT در پژوهش‌ها آزمون شده و اثر بخشی آن برای افسردگی، اضطراب و گستره وسیعی از مشکلات ثابت شده است. شما می‌توانید از این کتاب به شیوه‌های مختلف استفاده کنید: به عنوان فردی که به طور تخصصی کلاس MBCT را هدایت می‌کند، به عنوان بخشی از درمان فردی یا به عنوان کتاب خودیاری. ما امیدواریم به سلامت این سفر را شروع کنید- کشف کنید که چطور می‌توانید عمیق‌ترین ظرفیت‌های خود را برای رسیدن به یکپارچگی و شفا قوت بخشید.

اگر احساس غمگینی عمیقی در طول زندگی یا در مقطع خاصی از زندگی داشته‌اید می‌دانید که برای خلاص شدن از آن چقدر سخت می‌توان کاری انجام داد. مهم نیست که چقدر سخت تلاش کنید، چیزی بهتر نمی‌شود- یا اگر حالتان هم خوب شود مدت طولانی ادامه نخواهد یافت. از این تلاش مستمر احساس تنش و خستگی می‌کنید. زندگی رنگ خود را از دست داده است و شما نمی‌دانید چطور آن را برگردانید.

کم‌کم به این باور می‌رسید برای این احساس خوب نمی‌کنید که یک جای کارتان ایراد دارد. علت این احساس خالی بودن ممکن است تنش انباشته شده در طی مدت زمان طولانی یا وقوع یک یا دو حادثه آسیب‌زا باشد که به طور غیر منتظره‌ای زندگی شما را برهم‌زده‌اند. حتی ممکن است این احساس به طور ناگهانی و بدون هیچ علت آشکاری بروز کند؛ ممکن است احساس کنید غرق‌انده

تسلی‌ناپذیری شده‌اید؛ عمیقاً احساس کنید که از درون خالی شده‌اید؛ یا از خودتان، دیگران یا جهان در کل ناامید هستید.

اگر این احساسات محدود نباشند ممکن است آنقدر شدید شوند که افسردگی بالینی نامیده شوند. اما شاد نبودنی که ما در اینجا از آن صحبت می‌کنیم از آن دسته است که گاه و بیگاه سراغ هر کدام از ما می‌آید.

برای هر کدام از ما که خلق پایین را شخصاً با هر شدت یا دوره‌ای تجربه کرده‌ایم- مانند افسردگی مهاده؛ احساس بدبختی آزار دهندهٔ مداوم؛ دوره‌های متناوب از خلق افسرده که با احساس تجزیه یا ناتوانی همراه است- نومی‌دی، روحیهٔ ضعیف یا غمگینی محض از نوع افسردگی برای مدت طولانی دست از سر ما برنداشته‌اند.

وقتی اوضاع طاقت‌فرسا می‌شود، ممکن است حواس خودمان را برای مدتی پرت کنیم اما سؤال‌هایی در پشت مغز ما مرتباً تکرار می‌شوند: "چرا نمی‌توانم خودم را از این وضعیت بیرون بکشم؟" "چه می‌شود اگر برای همیشه بماند؟" "چه مشکلی در من وجود دارد؟"

بازگشت امید

اگر علی‌رغم آن‌چه که افکارتان سعی دارند به شما بگویند، هیچ مشکلی نداشته باشید چه اتفاقی می‌افتد؟

چه اتفاقی می‌افتد اگر تلاش قهرمانانهٔ شما برای اجتناب از احساساتتان در راه رسیدن به بهترین‌هایتان عملاً نتیجهٔ معکوس بدهد؟

چه اتفاقی می‌افتد اگر این تلاش‌ها در ردیف چیزهایی باشند که شما را همواره در رنج کشیدن گرفتار نگه می‌دارند یا حتی چیزها را بدتر می‌کنند؟

این کتاب برای کمک به شما نوشته شده است تا بفهمید که چطور چنین اتفاقی می‌افتد و چه کاری می‌توانید در این باره انجام دهید.

شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT)

در این کتاب شما گام به گام به سوی برنامهٔ MBCT هدایت خواهید شد. هدف از طراحی این دورهٔ ۸ هفته‌ای با پشتوانهٔ پژوهشی این بود که از طریق آموزش مهارت‌هایی به بالا بردن درک شما کمک کند و توانایی آزاد کردن خودتان از احساسات دردناک را به دست آورد. البته افسردگی اغلب دست در دست اضطراب، تحریک‌پذیری یا دیگر احساسات ناخواسته بروز

هر کسی که به‌طور مداوم مشکلات احساسی مانند ناامیدی و غم را تجربه کند به احتمال زیاد می‌تواند به غمگینی محض یا افسردگی مبتلا شود.

می‌کند. خبر خوب این است که با وجود اینکه MBCT در سطح گسترده‌ای توسعه یافته و به میزان زیادی اثربخشی آن برای افسردگی به اثبات رسیده است، پژوهش‌های اخیر اثربخشی قدرتمند MBCT را روی اضطراب پایدار و دیگر احساسات مخرب نیز نشان داده‌اند.

آیا MBCT فایده دارد؟

کل دنیا نشان داده‌اند MBCT خطر ابتلا به افسردگی بالینی در آینده را در افرادی که قبلاً بارها به طور آشکار افسرده شده‌اند به نصف می‌رساند- تأثیرات این روش به نظر می‌رسد به همان خوبی داروهای ضد افسردگی باشد.

قلب MBCT آموزش آرام و منظم توجه‌آگاهی است (درباره توجه‌آگاهی بعداً بیشتر صحبت خواهیم کرد).

این آموزش ما را از چنگال دو فرایند بحرانی که ریشه در افسردگی و بسیاری از مشکلات احساسی دیگر دارند، آزاد می‌کند.

۱. تمایل بیش از حد به فکر کردن، نشخوار فکری یا نگرانی شدید درباره بعضی چیزها، همراه با

۲. تمایل به اجتناب، توقف یا دور کردن

سایر چیزها.

اگر مدت طولانی است که از مشکلات

احساسی رنج می‌برید متوجه شده‌اید که نگرانی در مورد آنها یا سرکوب کردنشان واقعاً هیچ کمکی نمی‌کند. و احتمالاً احساس ناتوانی هم برای متوقف کردنشان کرده‌اید.

با تلاش بیشتر برای خاموش کردن ذهن مشکل‌سازتان ممکن است آرامش موقتی به دست آورید اما این کار می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

توجه شما هنوز به وسیله هر چیزی که برایتان مشکل‌ساز است ربوده می‌شود: خیلی

سخت است که ذهن را دوباره و دوباره از جایی که می‌خواهید از آن فرار کنید به عقب بکشید.

چه اتفاقی می‌افتد اگر بتوانید به‌طور تمام و کمال مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید که از طریق

آنها بتوانید اساساً شیوه متفاوتی را برای کار کردن با ذهنتان دنبال کنید؟

آموزش توجه‌آگاهی دقیقاً به شما این مهارت‌ها را یاد می‌دهد: به شما توانایی برگرداندن توجهتان

بسیکله: مشکل من این بود که شب‌ها دراز می‌کشیدم و درباره آن‌چه که در طول روز سر کار اتفاق افتاده بود و کارهای فریادم و نگرانی‌هایی که در مورد آنها داشتم به فکر فرو می‌رفتم. من هر کاری می‌کردم که افکارم متوقف شود هیچ فایده‌ای نداشت و فقط اوضاع بدتر می‌شد. بعداً این (افکار) در طی روز هم می‌آمدند. من حتی فراموش می‌کردم چه وظیفه‌ای به عهده‌ام بود. زمانی که فهمیدم چه چیزهایی را از دست داده‌ام بایستی بود که توانستم به فوراً کمک کنم.

را می‌دهد به طوری که لحظه به لحظه بتوانید خودتان و جهان را تجربه کنید بدون اینکه با صدای زنده خود انتقادگری به قضاوت کردن بپردازید، اتفاقی که اغلب اوقات می‌افتد.

تمرین روزانه توجه‌آگاهی تمایل به فکر کردن زیاد و نگرانی در مورد هر چیزی را کاهش می‌دهد.

شما نسبت به زیبایی‌ها و لذت‌های کوچک دنیا بیدار و آگاه می‌شوید.

توجه‌آگاهی عبارتند از توانایی آوردن آگاهی مستقیم و باز به آنچه که شما در حال انجام دادن آن هستید: لحظه به لحظه متوجه آن چیزی که در ذهن و بدن شما و جهان بیرون در حال رخ دادن است، می‌شوید.

شما یاد می‌گیرید که عاقلانه پاسخ دهید، احساس دلسوزی نسبت به مردم و حوادثی که روی شما تأثیر می‌گذارند، داشته باشید.

ما MBCT را گسترش دادیم و بارها و بارها شاهد آن بودیم که افراد را از فشار سنگین غم، استرس و خستگی آزاد کرده است. ما شاهد نتایج و اکتشافات فوق‌العاده‌ای بودیم که افراد در این مسیر برای رسیدن به زندگی کامل‌تر به دست آورده‌اند- حتی بیش‌تر از آنچه که خودشان تصور می‌کردند.

من شروع کردم به تماس گرفتن با دوستانم برای اینکه بیشتر با هم باشیم- از این کار وحشت داشتم- و حالا بیشتر اوقات تلفن من زنگ می‌زند- دوستانم به من زنگ می‌زنند که با هم بیرون برویم.

پسرم روزی به من گفت "این روزها پقدر حالت خوب است"- و من لبخندی را در درون فودم احساس کردم و او را در آغوش گرفتم.

قبل از اینکه به اینجا بیایم نمی‌دانستم زندگی بدون فشار پطوری است. شاید وقتی ۵ سالم بود این تجربه را داشتم، بعد از آن را اصلاً به یاد ندارم. مدتی است که راه متفاوتی برای زندگی کردن به من نشان داده شده و این خیلی آسان است.

دفترم به من می‌گوید رتست‌ها و راه رفتنم کاملاً تغییر کرده است- و من می‌دانم حق با اوست... من یک طورهایی احساس سبکی می‌کنم.

من برای اولین بار از زمان ورودم به دانشگاه شروع کردم به نقاشی کردن.

این کتاب برای چه افرادی مناسب است؟

این کتاب برای هر کسی که می‌خواهد برنامه ۸ هفته‌ای MBCT را بگذراند، مناسب است. می‌تواند بخشی از کلاس آموزشی یک مربی یا درمان فردی باشد، می‌توانید کل این برنامه را به تنهایی یا همراه با یک دوست به عنوان شکلی از خودیاری انجام دهید. هر کدام از این راه‌ها را بروید روزانه به وسیله تمرین‌های ضبط شده روی CD یا فایل‌های صوتی برای دانلود کردن که با این کتاب می‌آید حمایت خواهید شد.

البته، لازم نیست که خیلی جدی افسرده شده باشید تا ارزشمندی برنامه MBCT را متوجه شوید:

- پژوهش‌ها پیوسته در حال گسترش حیطه مشکلات احساسی که از MBCT منفعت می‌برند، می‌باشند.
- MBCT متمرکز بر فرایندهای روان‌شناختی بنیادینی است که ریشه همه راه‌هایی هستند که از طریق آنها گرفتار غمگینی می‌شویم.

چه اتفاقی می‌افتد اگر شما همین حالا خیلی افسرده هستید؟

MBCT اساساً برای کسانی که قبلاً از افسردگی جدی رنج برده بودند، طراحی شد. این برنامه، زمانی به آنها ارائه شد که حالشان نسبتاً خوب بود تا بتوانند مهارت‌هایی که برای جلوگیری از بازگشت دوباره افسردگی مؤثر هستند را بیاموزند. شواهد بسیار زیادی وجود دارند که نشان داده‌اند انجام برنامه به این شیوه مؤثر بوده است.

همچنین شواهد نشان می‌دهند MBCT می‌تواند به آنهایی که افسردگی متوسطی دارند کمک کند.

اما اگر اوضاع واقعاً الان بد است و افسردگی شما برای اینکه روی بعضی از تمرین‌ها تمرکز کنید مشکل ایجاد می‌کند ممکن است تقلا کردن برای یادگیری جدید دلسرد کننده باشد. ماهرانه‌تر است که نسبت به خودتان بسیار مهربان باشید- به خاطر داشته باشید مشکلاتی که شما تجربه می‌کنید تحت تأثیر مستقیم افسردگی است و دیر یا زود سبک می‌شوید.

الگوهای ذهنی که افراد را در رنج هیجانی گرفتار نگه می‌دارند اساساً همان الگوهای ذهنی هستند که بین ما و شکوفا شدن توان بالقوه ما برای رسیدن به رضایت عمیق از "بودن" ایستاده‌اند.

چرا کتاب دیگر؟

ما قبلاً کتاب توصیفی از MBCT برای سطح وسیعی از مخاطبان نوشته‌ایم: *مسیر توجه‌آگاهی از میان افسردگی* (در نگارش این کتاب با جان کابات-زین همکاری کردم؛ که شخص اصلی در سرعت بخشیدن و رهبری موج ایجاد شده در زمینه توجه‌آگاهی که در دهه اخیر دنیا را فراگرفته است، می‌باشد). کتاب مذکور و این کتاب کار یکدیگر را کامل می‌کنند و بسیار مفید است که از هر دوی آنها استفاده کنید.

اگر قبلاً کتاب *مسیر توجه‌آگاهی از میان افسردگی* را خوانده‌اید کتاب حاضر ابزار و راهنمای عملی که در طی برنامه MBCT نیاز دارید به کار ببرید در اختیارتان قرار می‌دهد. اگر کتاب *مسیر توجه‌آگاهی از میان افسردگی* را نخوانده‌اید با مطالعه آن، به مقدمه مفیدی برای رویکرد MBCT دست خواهید یافت. کتاب جزئیات زیادی را در زمینه پیشینه این رویکرد ارائه می‌کند که به طور خاص برای شما که این کتاب کار را برای خودتان به عنوان کتاب خود-یاری استفاده می‌کنید مفید خواهد بود.

برای بیشتر افراد مفیدترین کار این است که کتاب *مسیر توجه‌آگاهی از میان افسردگی* را همراه این کتاب بخوانند (یا آن را به عنوان منبع در اختیار داشته باشند). خیلی‌ها انجام تمرین‌های MBCT را با همراهی دیگران و به‌طور گروهی و با حضور یک مربی آموزش دیده بسیار مفید می‌دانند.

"از زمانی که این برنامه را انجام می‌دهم عملاً می‌توانم لذت ببرم و «لفظه حال باشم... فکر می‌کنم این تنها زمانی است که من باید زندگی کنم... بنابراین «کنار نگرانی مداوم» راره آینده و فکر کردن به اشتباهات گذشته‌ام می‌توانم بیشتر لفظه حال را «آغوش بگیرم. اغراق نیست اگر بگویم MBCT» در هر زمینه‌ای من را تغییر داده است."

شکل کتاب

در بخش ۲ و ۳ به سؤالاتی اساسی خواهیم پرداخت: چرا در هر لحظه خودمان را غرق افسردگی یا گرفتار در هیجانات تنش‌زا می‌یابیم؟ چطور تمرین‌های ۸ هفته‌ای MBCT تغییراتی ایجاد می‌کنند؟ این تمرین‌ها چطور به شما کمک می‌کنند؟

پس از رسیدن به این درک، در فصل ۴ به این

موضوع خواهیم پرداخت که چگونه می‌توان به بهترین نحو آماده این دوره شد سپس در هفت فصل بعدی گام به گام، هفته به هفته به سمت پیچ و مهره‌های برنامه خواهیم رفت. در آخر، در بخش نتیجه‌گیری کتاب نگاهی به آینده می‌کنیم. در این زمینه بحث خواهیم کرد که چطور می‌توانید در آینده راه‌هایی را پیدا کنید که از طریق توجه‌آگاهی زندگیتان تغییر یابد و غنای بیشتری پیدا کند.

چرا به کتاب کار نیاز است؟

متن این کتاب به‌طور خاص طراحی شده است، برای حمایت و راهنمایی شما در اجرای برنامه‌ای که می‌تواند به تغییرات بنیادین و پایدار در زندگی و بهزیستی شما بیانجامد.

چنین تغییراتی به‌ندرت فقط با خواندن اینکه ما چطور گرفتار آشفتگی هیجانی شده‌ایم و برای رهایی از آن چه کاری می‌توانیم انجام دهیم، ایجاد می‌شوند.

در عوض تغییر عمیق و پایدار معمولاً دربردارنده نوعی عمل کردن است- آنچه که در این کتاب ما آن را تمرین می‌نامیم. این تمرین‌ها، هر روز انجام می‌شوند که ۹۹ درصد یادگیری را در MBCT به عهده دارند.

تغییر شکل درونی مستلزم حرکتی مداوم بین فهمیدن، تمرین و اندیشیدن است. بینش‌ها و مهارت‌های جدیدی که بروز می‌کنند، بودن ما را عمیقاً در بر می‌گیرند- به همین علت است که آنها می‌توانند چنین اثرات گسترده و بادوامی داشته باشند.

این کتاب سه رکن مهم و تعیین کننده برای این حرکت در اختیار شما قرار می‌دهد: ساختار، فرصتی برای فکر کردن و منبعی برای بینش.

ساختار به این معنا است که نقشه‌ای در دستانتان قرار می‌دهد که شما را روزانه در مسیر تغییر راهنمایی می‌کند. برنامه‌ای با جزئیات کامل برای سفری هر روزه ارائه می‌کند. به محض اینکه شما تعهد اولیه را برای پیمودن این راه دادید، به سادگی درون آنچه که باید برای آن روز، برای آن لحظه انجام شود قرار می‌گیرید.

فضایی برای فکر کردن‌های کوتاه درون استخوان‌بندی کتاب تعبیه شده است. فرصتی است برای توقف کردن تا عقب بایستید و آنچه را که در حال حاضر در ذهن و بدن و جهان اطراف شما در جریان است را به روشنی ببینید. بینش نتیجه چنین تفکری است.

کتاب از تحول بینش حمایت می‌کند از طریق اختصاص دادن زمانی به هر شرکت‌کننده تا بعد از تمرین درباره ابعاد قابل تأملی که در طی تمرین کشف کرده است، صحبت کند. خواندن این بخش‌ها به شما کمک می‌کند تا بفهمید که برای شما چه اتفاقی خواهد افتاد. شما هم با نزدیک شدن به تجربه‌ای که در این مسیر خواهید داشت شروع به یافتن کشفیات خود می‌کنید- و نسبت به چگونگی دست‌یافتن به آزادی بیشتر و بهزیستی، بینش پیدا می‌کنید.