

## ذهن آگاهی برای درمان بی خوابی

یک برنامه هدفمند چهار هفته‌ای برای آسایش جسم، آرامش ذهن و دستیابی به میزان خواب کافی

# فهرست مطالب

سیاسگزاری.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۸

## بخش اول: درک مسائل بنیادی

فصل اول: چرا برای خوابیدن مشکل داریم؟.....	۲۷
فصل دوم: نقش ذهن در این میان چیست؟.....	۴۵
فصل سوم: چه کسی به خواب نیاز دارد؟.....	۶۳

## بخش دوم: کاربرد تمرینات و تمرین های کاربردی

فصل چهارم: هفته اول مراقبه GMATI.....	۸۷
فصل پنجم: هفته دوم مراقبه GMATI.....	۱۲۳
فصل ششم: هفته سوم مراقبه GMATI.....	۱۵۷
فصل هفتم: هفته چهارم مراقبه GMATI.....	۱۸۷
فصل هشتم: شب بخیر.....	۲۱۷
پیوست.....	۲۳۱
کتاب، مقالات و سایت های بیشتر برای مطالعه.....	۲۴۰
منابع.....	۲۴۲
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۴
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۴۶

«کتاب ذهن آگاهی برای درمان بی‌خوابی راهنمایی دقیق و عمیق برای دستیابی به ذهن آگاهی و شفقت‌درمانی است؛ کتاب حاضر به‌عنوان اثری در باب رویکردهای علمی به پدیده خواب شناخته می‌شود. در این اثر اطلاعاتی ارزشمند و پویا و مهارت‌های کاربردی، به خواننده ارائه شده تا به سلامت جسم و ذهن دست پیدا کند. توصیه می‌کنم از برنامه چهارهفته‌ای GMATI، که با جزئیات فراوان و به‌طرز ماهرانه‌ای در این کتاب ذکر شده است، استفاده کنید. زیرا این راهکارها برای اشخاصی که قصد دارند سطح استرس خود را کاهش داده و وضعیت خواب‌شان را بهبود ببخشند کارگشا خواهد بود.»

- دکتر داین ریپل؛ سرپرست مرکز ذهن آگاهی میرنا براین در مجموعه بیمارستانی دانشگاه توماس جفرسون، یکی از نویسندگان کتاب آموزش ذهن آگاهی<sup>۱</sup>، یکی از ویراستاران کتاب راهنمای منابعی برای آموزش ذهن آگاهی<sup>۲</sup>

«به‌عنوان فردی با مشغله‌های فراوان و مبتلا به بی‌خوابی، کتاب ذهن آگاهی برای درمان بی‌خوابی برای من راهنمایی کاربردی و قابل‌دسترس برای دستیابی به خواب مطلوب بوده است. با توجه به اینکه پانزده سال در زمینه ذهن آگاهی فعالیت و تجربه داشته‌ام، و همچنین به‌عنوان یکی از اعضای و ساکنان روستای آلو<sup>۳</sup> به سرپرستی تیک نات هان<sup>۴</sup> در طول سال‌های متمادی، باور دارم که دیدگاه و رویکرد این اثر به مقوله ذهن آگاهی کاملاً دقیق و صحیح است. همچنین، به‌عنوان یک انسان در این جهان پیچیده و کمابیش پر هرج و مرج، برای مدیریت استرس، افزایش قدرت پذیرش و کنار آمدن با رنج روزانه ناشی از یک بیماری مزمن، این کتاب من را یاری نموده و حتی باعث شادی من شده است. کتاب ذهن آگاهی برای درمان بی‌خوابی آکنده از روش‌های عالی برای مراقبه می‌باشد. این کتاب راهنمایی عملی و دقیق است؛ راهنمایی که نه تنها به خواب بهتر، بلکه به زندگی سالم‌تر می‌انجامد و من با تمام وجود خواندن این اثر را به

---

1. Teaching Mindfulness

2. Resources for Teaching Mindfulness

۳. صومعه و مرکزی با محوریت مراقبه و ذهن آگاهی در فرانسه (مترجم).

4. Thich Nhat Hanh; راهب بلندآوازه

شما توصیه می‌کنم.»

- **کورتنی زِرکمپل**؛ فلسفه بودایی را به تفصیل در دانشگاه مطالعه کرده، از سال ۲۰۰۴ در زمینه آیین بودا فعالیت داشته و در دوره‌های کاهش استرس براساس ذهن‌آگاهی (MBSR)<sup>۱</sup> شرکت کرده و به مدت یک سال عضو ساکنان روستای آلو به سرپرستی تیک نات هان بوده است.

«این کتاب منبع و راهنمایی جامع برای بازیابی و بازگشت به خوابی منظم و پُر از آرامش است. کاترین پولان اُرزک و بیل موکرافت از گستره متنوع و بسیطی از انواع روش‌ها، آیین‌ها، و موضوعات برای تألیف این اثر کمک گرفته‌اند. همچنین، با این هدف که خواننده را آگاه کرده و تمرین‌ها و فعالیت‌هایی سودمند در زمینه خواب و زندگی را در اختیار وی بگذارند، حجم عظیمی از تجربه حرفه‌ای خود را در این زمینه در اثرشان لحاظ کرده‌اند؛ فعالیت‌های هدفمند این کتاب با شیبی معتدل و معقول به سمت پیشرفته‌تر شدن حرکت می‌کند؛ به نحوی که خواننده حس می‌کند در این مسیر با خود مربی در ارتباط است و تعامل دارد. از آموزش‌های غنی و گرانبهای این کتاب لذت ببرید و همواره سلامت باشید!»

- **دینا اُکانل**؛ متخصص و فعال در زمینه ذهن‌آگاهی، شهر فورت کالینز، ایالت کلرادو

«مؤلفین این اثر، کاترین پولان اُرزک و بیل موکرافت به خوبی توانسته‌اند مفاهیم پیچیده ولی فوق‌العاده مؤثری در زمینه درمان بی‌خوابی را در قالب و ساختاری ساده، آسان و سهل‌الوصول به خواننده ارائه دهند. خوشبختانه، بسیاری از افرادی که امروزه از بی‌خوابی رنج می‌برند و توانایی دسترسی به روان‌درمانگران کارآزموده را ندارند، می‌توانند دستورالعمل‌های گام به گام این کتاب را دنبال کنند. این کتاب راهنما، متشکل از دستورالعمل‌های روزانه و قاعده‌مندی است که با فایل‌های آنلاین همراه شده‌اند تا نقشه راه را در اختیار مبتلایان به بی‌خوابی قرار دهد و یک رویکرد رفتارگرا برای بلندمدت را برای آنان طرح‌ریزی کند.»

- دکتر نیکول کایرینو؛ فعال در زمینه روانپزشکی باروری، دانشیار و سرپرست برنامه سلامت روانی زنان<sup>۱</sup> در مرکز سلامت زنان<sup>۲</sup> واقع در دانشگاه علم و سلامت اُرگان

«کتاب ذهن آگاهی برای درمان بی خوابی شامل یک برنامه چهار هفته‌ای است. این برنامه با روشی آسان و نظام مند می‌تواند به افرادی که از بی خوابی رنج می‌برند، کمک کند و راهی برای کنترل و غلبه بر افکاری که منجر به اختلال در خواب می‌شوند، ارائه دهد. با استفاده از مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌های ذهن آگاهی و با ارائه اطلاعاتی مهم در ارتباط با شیوه اثرگذاری ذهن بر فرآیند خواب، خواننده قادر خواهد بود تمرینات روزانه ذهن آگاهی را فرا گرفته و اجرا کند، تا بتواند از چنگال بی خوابی رها شده و به سوی خوابی آرام و بی دغدغه گام بردارد.»

- دکتر جنیفر ال. مارتین؛ روان‌شناس بالینی و محقق دانشگاه در لس آنجلس، ایالت کالیفرنیا، دانشیار رشته پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا - لس آنجلس

«بابت راهکار فوق‌العاده‌ای که برای بیماران مبتلا به بی خوابی تدوین کرده‌اید از صمیم قلب متشکرم! با اینکه راهکارهای ارائه شده در حوزه درمان شناختی- رفتاری برای درمان بی خوابی<sup>۳</sup> (CBT-I) تأثیرگذار هستند، اما همگان نمی‌توانند از این رویکرد نتیجه بگیرند. کتاب ذهن آگاهی برای درمان بی خوابی با رویکردی متفاوت به درمان این اختلال پرداخته، که منجر به از بین رفتن ترس و اضطراب موجود در مبتلایان به بی خوابی می‌شود. همواره خرسند و شاکرم که چنین کتابی را به‌عنوان منبعی برای درمان بیمارانم در اختیار دارم.»

- رایان وتزِر؛ روان‌شناس، رفتاردرمانگر حوزه خواب، عضو آکادمی روان‌شناسان ایالات متحده، مؤسس مرکز سلامت خواب در شهر لویسویل،

---

1. Women's Mental Health and Wellness Program  
2. Centre for Women's Health  
3. Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia

۴. به صورت CBTI هم شناخته می‌شود (مترجم).

ایالت کنتاکی. از اعضای توسعه‌دهنده نرم‌افزار Night Owl<sup>۱</sup>، نرم‌افزاری که با آموزش درمان شناختی- رفتاری برای بی‌خوابی اقدام به کمک به بیماران کرده و نقش یک مربی دائمی را در فرآیند بهبود خواب آنان ایفا می‌کند.

«اگر هر روز بیش از پیش تلاش می‌کنید تا بر بی‌خوابی غلبه کنید، احتمالاً به این نتیجه رسیده‌اید که تلاش بیشتر به معنای سخت‌تر شدن کار و بدتر شدن شرایط خواب‌تان خواهد بود. در این اثر آگاهی‌بخش، کاربردی و واضح که راهنمایی برای کمک گرفتن از ذهن آگاهی در درمان بی‌خوابی است، دو راهی دشوار و پیچیده بی‌خوابی به زیبایی به تصویر کشیده و برای آن راه‌حل ارائه شده است. این کتاب ممتاز، که به شیوه‌ای روان و الهام‌بخش نوشته شده، از حکمت ژرف‌اندیشانه موجود در مقوله ذهن آگاهی و شفقت‌درمانی یاری می‌جوید تا راهنما و پشتیبان شما در گذر از بی‌خوابی باشد. اجازه دهید کاترین پولان اُرزک و بیل موکرافت، این دو روانشناس و معلم ذهن آگاهی، به آرامی شما را به سمتی هدایت کنند که آرامش و خواب خوش را به واسطه تمریناتی با محوریت مراقبه، یعنی ذهن آگاهی و شفقت‌درمانی، به دست آورید؛ با این هدف که پس از گذراندن این مرحله، راه‌حل‌های جدیدی برای مقابله با دیگر استرس‌ها در زندگی روزمره پیدا کند.»

- استیون دی. هیگمن؛ روان‌شناس بالینی، مدیر اجرایی مرکز خودشفقت‌ورزی ذهن آگاهانه، مدیر و مؤسس مرکز ذهن آگاهی دانشگاه کالیفرنیا در شهر سن‌دیوگو دانشیار بالینی در دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در شهر سن‌دیوگو

# سپاسگزاری

## کاترین پولان اُرژک:

با تشکر از انتشارات و مدیریت آن وندی میلستین شروع می‌کنم؛ کسی که هشت سال پیش نزد من آمد و از من خواست کتابی دربارهٔ ذهن آگاهی بنویسم. صمیمانه شکرگزار پیشنهاد و اصرار ایشان هستم. از رایان بورش و کیلیب بک‌ویث به‌خاطر صبر و شکیبایی فراوان آنها و ویراستاری خلاقانه که انجام دادند و کمک کردند تا آموزش‌های این کتاب به‌نحوی تدوین شود که تأثیر حداکثری بر خواننده داشته باشد، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

در این بیست سال صدها نفر در دوره‌های کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی (MBSR) و کلاس‌های خودشفقت‌ورزی ذهن آگاهانه و سایر کلاس‌های ذهن آگاهی من شرکت کرده‌اند، مراجعان بسیاری که در تلاش بودند با استفاده از تمرینات ارائه شده توسط من به رابطه‌ای عمیق و شفابخش با خود دست یابند، بدون این مراجعان، آفرینش این کتاب هرگز ممکن نبود. آنچه از تعامل با این افراد یاد گرفته‌ام من را به فروتنی سوق داده و از سوی دیگر الهام‌بخش بوده است تا به قدرت شفابخش ذهن، که با تفکر هوشیارانه و عذوفت و مهربانی، برانگیخته شده باشد، ایمان بیاورم.

از معلم‌هایم که حکمت دارما<sup>۱</sup> را به من آموختند خاضعانه قدردانی می‌کنم، آنها تجسم هوشیاری همراه با شفقت و ذهن آگاهی بودند. از معلمان مراقبه به روش وِیپاسانا<sup>۲</sup> که دوره‌های متعددی را برگزار کرده و نقش رهبر و راهبر را بر عهده داشتند، و به من فرصت شرکت در این دوره‌ها را دادند، سپاسگزارم. از جان کابات‌زین ممنونم، که در انتشار صدای ذهن آگاهی پیشرو بود. از کریستین نف و کریستوفر گرمر که برنامهٔ خودشفقت‌ورزی ذهن آگاهانه را توسعه دادند، و همواره بر کند و کاو و آموزش شفقت‌ورزی مبادرت می‌ورزیدند، بی‌نهایت سپاسگزارم. خطاب به

---

1. Dharma  
2. Vipassana

استیوهیکمن، بودیساتوای<sup>۱</sup> مسافر: توانایی بی‌پایان تو برای آموختن و نشر معرفت، و حضور تو که با عشق و اتصالی فراگیری همراه است، همواره الهام‌بخش من خواهد بود. و خطاب به دایان ریبل، دوست و استادم: بدون همراهی شما و راهنمایی‌های جنابعالی در زمینه مراقبه و آموزش، امروز هرگز نمی‌توانستم اینجا باشم. زبان ناتوان است از وصف این که چقدر به تو مدیونم... متشکرم!

خطاب به دوستان عزیزم ایلانا کارتاس و دوریس فرلجر: شما همواره منبع الهام و انگیزش من بوده‌اید. از جسیکا لندری هم سپاسگزارم، که مدتها قبل از اینکه بنویسم به توانایی نویسندگی من ایمان داشت. از مایکل گل‌من عزیز متشکرم؛ ساعت‌های بی‌شماری که وی با شکیبایی برای گوش دادن و تأمل در باب این نوشته‌ها اختصاص داد، برای من بی‌اندازه ارزشمند هستند. صمیمانه سپاسگزار تمامی شما عزیزان هستم. از بیل موکرافت ممنونم، که شجاعانه با من در این مسیر هم‌قدم شد. از ایشان به‌خاطر اینکه دستیار من بوده است تشکر می‌نمایم.

از پدر و مادر عزیزم، که همواره پشتیبانم بوده‌اند، عاشقانه تشکر می‌کنم. از رافائل اُرزک که از طرفداران بزرگ من است، و همچنین از دن اُرزک سپاسگزارم؛ ممنون که در مدت طولانی انجام این پروژه سختی‌ها را تحمل کردید و همواره مراقب همه‌چیز بودید. هر دوی شما را عاشقانه دوست دارم.

## ویلیام اچ. موکرافت:

اول از همه، مایل‌م عنوان کنم که تا چه حد از شریک زندگی خود، لاری دان ممنونم. شگفت‌انگیز است که در این برهه از زندگی، و پس از سال‌ها گذر عمر، توانسته‌ایم همدیگر را درک کنیم و تا این اندازه از این همنشینی با هم لذت ببریم. هرگاه سراغ کامپیوتر می‌رفتم، تا به قول خودم «روی کتاب کار کنم»، لاری با شکیبایی و درک تمام با این قضیه برخورد می‌کرد؛ همواره مشتاق این بود که به صحبت‌های من در مورد پیشرفت کار گوش دهد؛ و همیشه آماده بود تا آن دسته از کارهای خانه، که من وقت نداشتم آنها را انجام دهم با روی گشاده انجام دهد. زندگی با چنین زنی موهبتی شگفت‌انگیز است.

1. Bodhisattva.

انسانی که همه کارهای لازم را برای ورود به نیروانا انجام داده است (مترجم)



همچنین، لازم است تشکر خود را نسبت به جیسون آنگ عنوان کنم؛ فردی که مشوق من بود تا شروع به نوشتن این اثر کنم، و من را با ناشر این اثر، یعنی انتشارات نیوهاریبِنگر آشنا کرد.

در طول این سال‌ها بدون همکاری تعدادی از مراجع‌انم به ثمر رسیدن این کتاب غیرممکن بود؛ کمک آنها باعث شد تا سری آموزش‌های GMATI را به شکل امروزی خود درآورم، از همه شما سپاسگزارم.

من هم مثل کاترین دوست دارم از دست‌اندرکاران انتشارات نیوهاریبِنگر تشکر کنم، آنها کمک کردند تا من و کاترین با هم آشنا شده و روی این اثر کار کنیم. همچنین، از آنان به‌خاطر راهنمایی‌ها و مشاوره‌های مستمرشان در طول پیشرفت این پروژه سپاسگزارم.

## پیشگفتار

خوابیدن کار آسانی است. فقط لازم است در جای خود دراز بکشید، چراغ‌ها را خاموش کنید، چشمان تان را ببندید و به خوبی و خوشی به خواب ناز بروید. حدود هفت الی هشت ساعت بعد بیدار می‌شوید، احساس شادابی و سرحال بودن دارید، و آماده‌اید تا دنیا را از آن خود کنید! ساز و کار خواب اگر به همین شکلی باشد که توضیح دادم، درست است؟ متأسفانه، برای بسیاری از افراد، خواب شبانه به این صورت رخ نمی‌دهد. حدود یک‌سوم بزرگسالان در به خواب رفتن یا در خواب ماندن مشکلاتی دارند. همچنین، حدود ده الی پانزده درصد بزرگسالان از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برند. اگر شما هم جزء میلیون‌ها انسانی هستید که با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، احتمالاً این تجربه را داشته‌اید که خوابیدن کاری پُر زحمت و غیرقابل پیش‌بینی است؛ اصلاً این احتمال وجود دارد که برای به خواب رفتن اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اید. شاید در مورد مقولهٔ بهداشت خواب چیزهایی شنیده و سعی کرده باشید دقیقاً مطابق آن رفتار کنید. با این حال، این کارها هم دردی را از شما دوا نکرده‌اند. در حالی که با تمام وجود به دنبال عاملی برای آرامش خیال هستید، ممکن است از قرص‌های خواب‌آور هم به این امید که به خواب شما کمک کنند، استفاده کرده باشید. اما به محض استفاده از این قرص‌ها، فکر وابستگی و همچنین خطرات طولانی‌مدت مصرف آنها به ذهن تان آمده باشد. آیا این توصیفات برای شما آشناست؟ خوشبختانه، رویکردی درمانی وجود دارد که می‌تواند کیفیت خواب و بیداری شما را بدون مصرف دارو یا پیروی از فهرست طولانی توصیه‌های بهداشت خواب، بهبود بخشد. این رویکرد مراقبهٔ ذهن آگاهی نام دارد. با اینکه مراقبهٔ ذهن آگاهی در جوامع غربی مفهومی کمابیش جدید به حساب می‌آید، به هیچ‌وجه چیز تازه‌ای نیست؛ بلکه رویکردی است که در عرفان و فلسفهٔ بودایی ریشه دارد. بدین‌سان، دوره‌هایی تحت عنوان آموزش اصول و روش‌های مراقبهٔ ذهن آگاهی توسعه پیدا کرده‌اند تا به کسانی که مشکلات مزمن سلامتی از جمله بی‌خوابی دارند، کمک کند. همچنین امروزه بر اساس تحقیقات، حجم قابل توجهی از شواهد به دست آمده که نشان می‌دهند مراقبهٔ ذهن آگاهی برای مقابله با انواع مشکلات مزمن تأثیرات مثبتی دارند. فواید مراقبهٔ ذهن آگاهی در این حوزه

عبارت انداز: مقابله با علائم سرطان، پیشگیری از عود افسردگی و کاهش نشانه‌های اضطراب. آزمایش‌های تصادفی کنترل شده زیادی در افرادی که از اختلالات خواب رنج می‌برند انجام شده است، که همه آنها نمایانگر این هستند که دوره‌های ذهن‌آگاهی تأثیر قابل توجه و معناداری بر کاهش علائم بی‌خوابی و بهبود کیفیت خواب دارند.

سؤالی که ممکن است مطرح شود این است که، با این اوصاف، چرا تمام افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند به سراغ مراقبه ذهن‌آگاهی نمی‌روند؟ اول از همه ممکن است دسترسی به دوره‌های ذهن‌آگاهی مشکل باشد. با اینکه تعداد این دوره‌ها رو به افزایش است، هنوز هم تعداد مکان‌هایی که دوره‌های ذهن‌آگاهی را به مراجعان ارائه می‌دهند، محدود است. دوم اینکه، ذهن‌آگاهی به آسانی استفاده از دارو نیست؛ همچنین پزشکان عادت ندارند که دوره‌های مراقبه را به‌عنوان راهی برای کمک به بیماران خود تجویز کنند. و سرانجام اینکه برخی افراد بر این باورند که مراقبه فقط با اهداف دینی و مذهبی انجام می‌شود؛ در نتیجه به این جمع‌بندی می‌رسند که چنین روشی منطقاً قابلیت بهبود بخشیدن به وضعیت سلامتی آنان را ندارد.

اینجاست که چنین کتابی به کار می‌آید! این کتاب نه برای راهبان بودایی است، نه برای افرادی که دوره‌های ویژه‌ای را در زمینه مراقبه یا مذهب گذرانده‌اند. هیچ ترفند و حيله‌ای برای اینکه سریع‌تر به خواب بروید وجود ندارد؛ و هیچ راه میان‌بری برای حل کردن مشکلات خواب ابداع نشده است. آنچه این کتاب به شما ارائه می‌دهد روش‌های مراقبه ذهن‌آگاهی است، که قادرند ذهن، جسم و روح شما را به لحظه حال متصل کنند؛ با انجام این تمرین‌ها، خواب به سراغ شما می‌آید و دوباره با شما همراه خواهد شد. کاترین آرزک و بیل موکرافت یک برنامه چهار هفته‌ای با نام (GMATI) طراحی کرده‌اند تا با استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی، تمرینات خودشفقت‌ورزی و تکنیک‌های پذیرش، اضطراب ناشی از تلاش برای به خواب رفتن را کاهش دهند. آنها به شما یاد خواهند داد که چگونه تمرینات ذهن‌آگاهی را در طول زندگی روزمره خود بگنجانید؛ همچنین دستورالعمل قدم‌های این مسیر را در اختیاران قرار خواهند داد. این کتاب سرشار از اطلاعاتی درباره زیست‌شناسی خواب، اصول مراقبه ذهن‌آگاهی و مقوله مراقبه‌های هدفمند؛ از نکته‌های ابتدایی تا مشکلات رایج، است تا شما بتوانید پایه و اساس توانایی خود برای انجام مراقبه را تقویت کنید. راهنمایی‌های آنها کمک می‌کند تا مراقبه‌کننده‌های تازه‌کار با احساس راحتی و آرامش تمام، شروع به انجام فعالیت‌های مربوط به مراقبه

ذهن آگاهی کنند. همچنین، به دلیل ذکر مطالبی در مورد خودشفقت‌ورزی، کمک می‌کنند تا نحوه عشق ورزیدن و مهربان بودن با خود را فرا گیرید؛ زیرا این مقوله از مسائلی است که انسان به آسانی در مواقع خستگی و نیاز به استراحت از یاد می‌برد. یکی از نکات بسیار جالب و خلاقانه در این برنامه این است که آنها بندرت دستورالعمل خاصی در مورد کارهای لازم در طول شب به شما می‌دهند! به جای این کار، به شما یاد می‌دهند که چگونه از طریق تمرکز، به بهبود کیفیت بیداری خود پردازید، تا بتوانید خواب بهتری را در طول شب تجربه کنید. واقعیت این است که چنین رویکردی بسیار معقول و منطقی است؛ زیرا بی‌خوابی از آن دسته مشکلاتی است که هرچه بیشتر برای حل کردنش تلاش کنید، بیشتر در چرخه معیوب و بی‌نتیجه آن به دام می‌افتید.

این کتاب برای تمام کسانی که طالب یادگیری در زمینه ذهن آگاهی هستند، مفید است، افرادی که حاضرند برای اجرای مراقبه ذهن آگاهی به تلاش و ممارست پردازند. چه به‌تازگی سفر خود را در مسیر ذهن آگاهی آغاز کرده باشید، چه در امر مراقبه به دنبال راهی برای تقویت توانایی خود باشید، این کتاب، همراه ارزشمندی برای شما خواهد بود. همچنین، برای متخصصان بالینی، که با بیماران مبتلا به بی‌خوابی کار می‌کنند، برخی منابع اضافه نیز ذکر شده تا برای استفاده از این روش‌ها در جهت بهبود فعالیت‌ها و راهکارهای بالینی، راهنمای آنان باشد.

انجام مراقبه‌های ذهن آگاهی نیازمند صبر و تخصیص زمان است و در کل، کار ساده‌ای نیست. با این حال، در مسیر این کتاب، ممکن است به این درک برسید که پشت سر گذاشتن باورهای متداول در مورد فرآیند خوابیدن اولین گام برای بهبود و سلامت خواب شما خواهد بود.

### **دکتر جیسون سی. آنگ**

مؤلف کتاب درمان مبتنی بر ذهن آگاهی برای بی‌خوابی<sup>۱</sup>

## مقدمه

به کتاب **ذهن آگاهی برای درمان بی‌خوابی** خوش آمدید! اگر این کتاب را خریداری کرده‌اید، یا آن را برداشته و مشغول ورق زدن هستید، احتمالاً شما هم از مشکلات ناشی از بی‌خوابی مثل اندوه، استرس، ناکامی، فرسودگی، مه‌مغزی<sup>۱</sup> یا حتی ناامیدی رنج می‌برید. از همان ابتدای کار، می‌خواهیم بدانید که ما متوجه هستیم چه شجاعتی برای مطالعهٔ یک کتاب دیگر و تلاشی مجدد برای حل این مشکل لازم است؛ می‌خواهیم بدانید که ما به این تلاش شما افتخار می‌کنیم. با خواندن این کتاب، و انجام تمریناتی که به شما یاد خواهیم داد، سفری ماجراجویانه را شروع خواهید کرد. به قول یکی از ضرب‌المثل‌های موجز و مختصر: **طولانی‌ترین سفرها تنها با یک قدم آغاز می‌شوند**.<sup>۲</sup>

شما همان کسی هستید که اولین قدم را برداشته است؛ ما نیز در امتداد تمامی قدم‌های بعدی با شما هستیم. این کتاب به‌نحوی طراحی شده که در بازه‌ای چهار هفته‌ای و به‌طور روزانه با شما هم‌قدم و هم‌مسیر باشد. اما، قبل از اینکه سراغ ساختار و نحوهٔ چینش این کتاب برویم، قصد داریم خودمان را معرفی کنیم؛ تا بدانید قرار است این مسیر را با چه کسانی طی کنید. هر دوی ما سالیان سال به درمان افرادی که مثل شما از بی‌خوابی رنج می‌بردند اختصاص داده‌ایم؛ و هر کدام روش خاص خود را داشته‌ایم. دکتر بیل موکرافت پیشینهٔ طویلی در زمینهٔ پژوهش، تألیف و تدریس دربارهٔ خواب دارد. کاترین پولان اُرزک نیز درمانگری است که تجربه‌ای طولانی در

---

### 1. Mental Foginess;

مه‌مغزی نوعی وضعیت و مشکل خاص پزشکی است که طی آن فرد مبتلا دچار اختلال حواس‌پرتی می‌شود. در واقع، مه‌مغزی باعث می‌شود تا فرد احساس گیجی و بی‌نظمی فکری کند یا تمرکز و جمع‌بندی افکار و بیان آنها برایش سخت شود. مه‌مغزی نوعی اختلال در عملکرد مغز است که عوارضی چون اختلال در حافظه، عدم وضوح فکری و تمرکز پایین را در فرد ایجاد می‌کند. برخی از افراد مه‌مغزی را به خستگی ذهنی نیز تعبیر می‌کنند (مترجم).

۲. این سخن در اصل منتسب به لائوتسه (یا همان لائوتزو) فیلسوف شهیر چینی است (مترجم).

تدریس، تحقیق و ارائه کنفرانس در زمینه ذهن آگاهی داشته است و بخش اعظمی از تمرکز خود را روی مقوله‌هایی مانند کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی (MBSR) و خودشفقت‌ورزی ذهن آگاهانه (MSC) گذاشته است. با وجود تفاوتی که در تاریخچه تجربی ما وجود دارد، هر دو به ارزش فوق‌العاده مراقبه ذهن آگاهی برای افرادی که با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، واقفیم.

## دیدار با بیل:

در تاریخچه زندگی بیل متوجه می‌شویم که به‌طور سنتی در رابطه با پدیده بی‌خوابی کار زیادی انجام داده است، از زمانی که در سال ۲۰۰۲ از سِمَتِ خود در دانشگاه لوترکالج (واقع در شهر دکورا در ایالت آیووا) به‌عنوان مدرس و محقق در زمینه خواب بازنشسته شد، تاکنون در حال کار با نسخه استاندارد درمان شناختی- رفتاری برای بی‌خوابی (CBTI) بوده؛ و با این روش ۴۰۰ بیمار را با موفقیت درمان کرده است. اما، در یک روز، زوجی به نام‌های جو و سوزان برای درمان به وی مراجعه کردند. و این مراجعه، باعث شد بیل، رویکرد خود را کاملاً تغییر دهد. (برای حفاظت از حریم خصوصی دیگران، نام تمام بیماران در این کتاب مستعار است). بیل بر اساس روش همیشگی خود، روش درمان شناختی- رفتاری برای بی‌خوابی (CBTI) را برای این زوج شروع کرد، تا برای بهبود کیفیت خواب به‌طور مستقیم به آنها کمک کند. در طول درمان، سوزان و جو همزمان در اتاق بیل حضور داشتند، و دقیقاً اطلاعات و دستورات یکسانی را دریافت می‌کردند. با این حال، بعد از چند جلسه، معلوم شد که وضعیت خواب جو رو به بهبود است، ولی وضعیت سوزان بدتر و بدتر می‌شود. زمانی که دکتر موکرافت با سوزان در این باره صحبت کرد، وی به او گفت که به‌خاطر تمرکز مستقیم بر خواب و تلاش مستقیم برای بهبود آن (که مصداق بارز رویکرد توصیه شده در CBTI بود)، او برای خوابیدن اضطراب بیشتری پیدا کرده است؛ این اتفاق هم فی‌نفسه باعث بدتر شدن بی‌خوابی او شده است. بدتر شدن شرایط خواب هم دوباره منجر به افزایش اضطراب او شده، این امر باعث شده تا بی‌خوابی او وخیم‌تر شود، تا آنجا که خواب او به‌طور کلی از بین برود، سوزان در مسیر ماریچی به سوی تباهی قرار گرفته بود.

در همین برهه زمانی، بیل مقالاتی را که توسط دکتر جیسون آنگ و سایر متخصصان خواب (آنگ و شلتز، ۲۰۱۰) منتشر شده بود، مطالعه می‌کرد. این گزارش‌ها درباره این بود که متخصصان برای درمان گروهی از افراد با مشکل بی‌خوابی شروع به مراقبه ذهن‌آگاهی کرده بودند. در نتیجه، بیل بلافاصله درمان سوزان را به مراقبه ذهن‌آگاهی هدفمند تغییر داد. سوزان این روش را با ممارست پیگیری کرد؛ و در اوج شگفتی، این روش مؤثر واقع شد. سوزان گفت که وضعیت خواب وی بلافاصله پس از شروع دوره بهتر شده است.

به واسطه این موفقیت، دکتر موکرافت برای کمک به یکایک افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌بردند شروع به تدوین و توسعه مجموعه‌ای نظام‌مند از تمرینات ذهن‌آگاهی کرد. نتیجه این تلاش یک دستورالعمل چهار جلسه‌ای با رویکرد درمان فردی- در مقابل درمان گروهی- بود؛ دستورالعملی که ذهن‌آگاهی هدفمند به همراه درمان مبتنی بر پذیرش برای درمان بی‌خوابی (GMATI) نام گرفت. از آن زمان، بیل برای درمان مراجعان بسیاری که به دنبال تسکین رنج‌های ناشی از بی‌خوابی بودند، با موفقیت از این روش استفاده کرده است.

## حالا با کترین آشنا شوید:

داستان کترین پولان آرژک متفاوت است. در سال ۱۹۹۷، کترین با دوره کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) آشنا شد. این دوره توسط جان کابات‌زین در سال ۱۹۷۹ در مرکز درمانی دانشگاه ماساچوست، به‌عنوان درمانی برای بیماران مبتلا به دردهای مزمن و شدید مورد استفاده قرار گرفته بود. به‌خاطر موفقیت این دوره، نوع بیمارانی که از وجود این روش مطلع شدند از محدوده افراد مبتلا به درد مزمن فراتر رفت؛ در نتیجه، بیماران مختلفی با انواع اختلالات از این مسأله آگاه شدند. این دوره برای این طراحی و تعریف نشده بود که بیماری فرد را درمان کند؛ بلکه به افراد کمک می‌کرد تا نوع رابطه‌ای که با بیماری و درد خود دارند، را تغییر دهند؛ با این حال، تقریباً همیشه منجر به بهبود در بیماری اصلی نیز می‌شد. در ابتدای امر، کترین در این

دوره‌ها شرکت کرد؛ البته، نه به‌عنوان یک متخصص بالینی، بلکه در قالب یک بیمار و مراجع. پس از گذراندن دوره‌ای کوتاه به‌عنوان یک رقاص باله حرفه‌ای (که بعدها با تغییر مسیر و اشتغال در حوزه مددکاری اجتماعی، زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی همراه بود)، کاترین دچار برخی مشکلات جدی در زمینه سلامت و تندرستی شده و این دوره با این هدف که بتواند با مشکلش کنار بیاید از سوی دیگران به وی توصیه شده بود. با این حال، یادگیری مراقبه ذهن‌آگاهی نه تنها به وی کمک کرد تا با مشکلش کنار بیاید، بلکه تا حد زیادی منجر به کاهش علائم و نشانه‌های اختلالش شد؛ و در نهایت به شغل و حرفه‌اش تبدیل گشت.

کاترین خود را وقف این کرده بود که هر روز به مراقبه بپردازد؛ همچنین، وی در انواع دوره‌ها و گردهمایی‌ها با محوریت مراقبه شرکت می‌کرد تا عمق یادگیری و دقت عمل خود را افزایش دهد. به تدریج، آنچه را که در این مدت آموخته بود، برای مراجعانش شروع کرد. سپس، در سال ۲۰۰۴ او در این زمینه به‌طور رسمی و تخصصی آموزش دید و گواهی‌های لازم برای آموزش کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی را دریافت کرد. کاترین در برخی از شاخص‌ترین و مهم‌ترین کلینیک‌های درمانی اقدام به آموزش این مهارت‌ها کرده است. درست مثل بیمارانی که در مرکز درمانی دانشگاه ماساچوست حضور داشتند، افراد شرکت‌کننده در گروه کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی، که وی استادش بود، از بیماری‌های پزشکی حاد رنج می‌بردند. این مشکلات عبارت‌اند از: سرطان، بیماری‌های قلبی، آسیب‌های ارتوپدی - استخوانی، دیابت، دردهای مزمن؛ و اختلالات روانی شامل: افسردگی، اضطراب و سوگم. با اینکه این افراد از بی‌خوابی به‌عنوان نشانه‌های اصلی اختلالات خود نام نمی‌بردند؛ ولی، بی‌خوابی اصولاً جزو مشکلاتی بود که به موازات بیماری اصلی، خود را نشان می‌داد. وضع مراجعانی که کاترین به‌عنوان درمانگر در جلسات خصوصی ملاقات می‌کرد نیز به همین شکل بود. چه در جلسات خصوصی (فردی) و چه در جلسات گروهی، کاترین بندرت با رویکردهای مستقیم به سراغ درمان اختلالات خواب یا سایر بیماری‌ها مثل انواع سرطان، بیماری‌های قلبی و... می‌رفت. وی قصد داشت تمرین‌های ذهن‌آگاهی را با آنان به اشتراک بگذارد و به بیماران کمک کند تا فارغ از بیماری و مشکلی که در حال تخریب جسم یا احساسات آنان است، کلیت وجودی خویش را



بازیابند. بدین سان، با اینکه در آن جلسات هیچ وقت به طور مستقیم بی خوابی مورد هدف قرار نگرفته بود؛ به محض شروع کار، بی خوابی نیز بهبود می یافت. در مورد افرادی که تغییری در وضعیت خواب آنها پیش نمی آمد هم جای امیدواری بود؛ چون این روش باعث شده بود میزان کلنجار رفتن آنها با مقوله خواب کاهش پیدا کند. این امر باعث می شد آزادی لازم را برای اینکه به سراغ سایر منابع بروند، داشته باشند و به موازات این کار، زندگی خود را با آغوش باز بپذیرند. مجموع این مسائل در کنار هم باعث می شد که شرکت کنندگان نسبت به قبل بسیار خوشحال تر و شادتر باشند.

مدتی بعد در سال ۲۰۱۴، کاترین با فعالیت های کریستین نف و تحقیقات وی در زمینه خودشفقت ورزی ذهن آگاهانه آشنا شد. این امر به یکی دیگر از تجربه های اصلی وی، که می توانست آموزش های ناشی از آن را در کلاس ها و کلینیک خود ارائه دهد، تبدیل شد. آموزش شفقت همواره یکی از اجزاء لاینفک درس های وی در زمینه ذهن آگاهی بود. با این حال، وقتی که او در بستر وجود خویش به درک عمیق تری از اعمال خودشفقت ورزی ذهن آگاهانه که هدف اصلی است رسید، برای درمان دردهای بیماران در روشی که انتخاب کرده بود، به فواید پنهان آن بیشتر پی برد. به همین دلیل، کاترین شروع به دوره مهارت ورزی در زمینه خودشفقت ورزی ذهن آگاهانه کرد و مدتی بعد، گواهی های لازم برای تدریس این دوره را نیز کسب کرد. از نظر کاترین، یادگیری نحوه برقراری یک رابطه گرم، نزدیک و مهربانانه با خویشتن فواید بسیار زیادی دارد.

هر دوی ما به آموزش نحوه استفاده از ذهن آگاهی هدفمند برای بهبود وضعیت خواب، علاقمند هستیم. به همین دلیل شروع به همکاری با همدیگر کرده ایم تا این کتاب را برای شما و سایر افرادی که از بی خوابی رنج می برند به رشته تحریر درآوریم. به واسطه تجربه های متفاوت، هرکدام از ما دانش و مهارت هایی را در اختیار شما قرار می دهیم که در واقع مکمل یکدیگر هستند. نتیجه این همکاری در میزان فوق العاده بالای تأثیرگذاری تمرینات GMATI مشاهده می شود. اکنون قصد داریم این رویکرد را برای درمان دو دسته از افراد ارائه دهیم:

۱) افرادی که به دلیل اضطراب از بی خوابی رنج می برند. (۲) افرادی که با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند و روش های سنتی مانند: CBTI برای حل مشکل آنها مناسب یا موفق نبوده است.

## حالا درباره شما:

شما ممکن است مثل اکثر افرادی باشید که از بی‌خوابی مزمن، رنج می‌برند. آنها وضعیت خود را به صورت گرفتار شدن در یک «چرخه معیوب و مخرب» توصیف می‌کنند؛ چرخه‌ای که با خواب ناکافی شروع و منجر به ایجاد نگرانی می‌شود، این نگرانی باز هم منجر به خواب بی‌کیفیت‌تر می‌شود، این خواب بی‌کیفیت هم دوباره باعث ایجاد نگرانی بیشتر می‌شود، و چرخه به همین شکل ادامه پیدا می‌کند. همچنین، بسیاری از این افراد به این نکته پی می‌برند که افزایش تلاش یا اشتیاق برای بهبود وضعیت خواب، تنها منجر به بدتر شدن اوضاع می‌شود. درگیری این افراد با افکار ناخواسته، هیجان‌ها و احساسات جسمی ناشی از بی‌خوابی باعث افزایش سطوح انگیزندگی فیزیولوژیک خواهد شد؛ که این پدیده باعث بی‌خوابی بیشتر می‌شود. نتیجه این رویدادهای متوالی چیزی جز خستگی، استرس و به‌ویژه اضطراب که بیش از پیش در چرخه خواب مداخله می‌کند، نیست. برای چنین افرادی، تلاش مستقیم برای تغییر وضعیت خواب، مثل استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری برای درمان بی‌خوابی، ممکن است ناموفق باشد. به جای این کار، آنها باید از تلاش مستقیم برای بهتر کردن وضعیت خواب خود، دست بردارند. آیا این صحبت‌ها برای شما آشنا نیست؟

**اگر این سخنان برای شما آشناست، این کتاب ممکن است همان چیزی باشد که به آن نیاز دارید.**

در این بخش به بهترین راه برای استفاده حداکثری از این کتاب می‌پردازیم. در بخش اول کتاب، با عنوان «درک مسائل بنیادی»، تلاش می‌کنیم برای شما روشن کنیم که ماهیت مشکل و اختلال، حداقل از نظر ما چیست؟ همچنین، اطلاعاتی در مورد ذهن آگاهی و مقوله خواب به دست خواهید آورد؛ اطلاعاتی که می‌تواند برخی از سوء برداشت‌ها و باورهای نادرست را تصحیح کرده و به شما بیش از پیش کمک کنند.

در بخش دوم کتاب، یعنی «کاربرد تمرین‌ها و تمرینات کاربردی»، با رویکرد GMATI آشنا خواهید شد. در این بخش، به صورت روزانه راهنمای شما خواهیم بود، تا شیوه صحیح مراقبه را بیاموزید. هر کدام از بخش‌های چهار هفته‌ای با یک فایل صوتی مراقبه هدفمند همراه هستند. برای بررسی و دانلود این فایل‌های صوتی از طریق وبسایت <http://www.newharbinger.com/42587> انتشارات نیوهاربینگر، به آدرس زیر مراجعه کنید:

(همچنین، برای جزئیات بیشتر در مورد نحوه دسترسی به فایل‌های صوتی و سایر مطالبی که می‌توانید به موازات تمرینات خود استفاده کنید، به پشت جلد همین کتاب مراجعه نمایید). آموزش‌های مراقبه GMATI برای افراد مبتلا به بی‌خوابی طراحی شده‌اند. در هر کدام از بخش‌ها، که به صورت هفتگی زمان‌بندی شده، در ابتدا موضوع هفته معرفی می‌شود. سپس، برای هر روز در مورد اجرای بهتر و استفاده حداکثری از تمرین‌ها یک متن کوتاه برای مطالعه وجود دارد. همچنین، برخی مراقبه‌های هدفمند که بر اساس تجربه طولانی‌کاترین در زمینه آموزش کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی ذهن آگاهانه با استناد به حکمت و خرد اساتید بزرگ مراقبه در جهان انتخاب شده‌اند، اضافه بر برنامه به شما معرفی خواهند شد. با این تفاسیر، شما می‌توانید با تعدادی از برنامه‌ها و دوره‌هایی که منجر به شکل‌گیری تمرینات GMATI شده‌اند نیز آشنا شوید. امیدواریم در مسیر مطالعه این کتاب، با توجه به اینکه هر روز در کنار شما هستیم و با هم به انجام این مراقبه‌ها می‌پردازیم، این احساس را داشته باشید که همراه با معلم و مربی شخصی خود تمرین می‌کنید.

ممکن است وسوسه شوید که جلوتر از روال معمول حرکت کنید، یا سرعت طی کردن مسیر و پشت سر گذاشتن روزها را دو برابر کنید. اما، واقعاً بهتر است که موضوع مخصوص هر روز را در همان روز بخوانید و هر روز یک قدم به جلو حرکت کنید. وقتی این کار را به صورت روزانه انجام دهید، برای شما سودمندی بیشتری خواهد داشت، تا اینکه بخواهید همه چیز را در یک روز انجام دهید. ما مشتاقیم که در این مسیر همراه باشیم. پس شروع کنیم!

اطلاعات و منابع مندرج در این کتاب برای استفاده از رویکرد GMATI برای بهبود کیفیت خواب خوانندگان کافی است. همچنین، آن دسته از متخصصان بالینی که قصد دارند از رویکرد GMATI به عنوان بخشی از روند درمان بیماران مبتلا به بی‌خوابی استفاده کنند، می‌توانند از اطلاعات و منابع مذکور برای نیل به این هدف بهره‌مند شوند. (برای اطلاعات بیشتر در این زمینه، به بخش مطالب تکمیلی برای متخصصان بالینی در وب‌سایت انتشارات نیوهاربینگر به آدرس زیر مراجعه نمایند.  
<http://www.newharbinger.com/42587>).

بخش اول

درک مسائل بنیادی

# فصل اول

## چرا برای خوابیدن مشکل داریم؟

خواب مطلوبی ندارید و به همین دلیل، تمام روز احساس کلافگی و کسلی می‌کنید. مغزتان مه‌آلود، تیره و تار است و قادر به تمرکز نیستید. البته، فقط شما نیستید؛ اطرافیان و همکاران نیز از این موضوع رنج می‌برند. احساس ناکارآمدی و ناامیدی می‌کنید؛ و این افکار دائماً در ذهن شما است که: نکند دیگر نتوانم بخوابم! زندگی شما به‌طور کامل تحت تأثیر یک چیز قرار گرفته است: تلاش فراوان و بی‌نتیجه شما برای اندکی استراحت، و ناکامی در انجام همین کار کوچک. با این حال، نتوانسته‌اید این وضعیت را تغییر دهید. قرص خواب دیگر اثر ندارد؛ شاید هم از ته دل نمی‌خواهید به‌طور دائم از آن استفاده کنید. (توجه: اگر تمایل به مصرف قرص خواب ندارید، از شما خواهش می‌کنیم اندکی صبر کنید. برای شروع، لازم است چیزهایی را به دست بیاورید که بتوانند جای خالی قرص خواب را پر کنند و همان کاری که دارو برایتان انجام می‌دهد را عهده‌دار شوند. تنها در این صورت است که می‌توانید دست از مصرف بردارید. GMATI قادر است این کار را برای شما انجام دهد. اما، باید اول برنامه GMATI را از اول تا آخر انجام دهید. در فصل آخر این کتاب، نحوه کاهش تدریجی قرص خواب تا رسیدن به صفر را با کمک و پشتیبانی GMATI، به شما یاد خواهیم داد).

در این فصل، نگرشی کاملاً نو، دلگرم‌کننده و الهام‌بخش را به شما نشان می‌دهیم؛ نگرشی در مورد اینکه چگونه دیدگاه و واکنش شما به مشکل - که اصولاً به‌صورت مقاومت و سد کردن است - باعث می‌شود در یک چرخه منفی نگرانه زندانی شوید، وضعیت بی‌خوابی شما بدتر شده و در نهایت درد و رنج‌تان بیشتر از گذشته می‌شود. برای شروع، بیایید شرح حال افرادی را ببینیم که مثل شما از بی‌خوابی رنج می‌بردند و در این مسیر از ذهن‌آگاهی کمک گرفتند: