

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

رهایی از افسردگی

به روش ذهن‌آگاهی

مارک ویلیامز، جان تیزدیل
زیندل سگال، جان کابات-زین

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

- عنوان و نام پدیدآور** : رهایی از افسردگی: به روش ذهن آگاهی / مارک ویلیامز ... و دیگران؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
تهران، صابرین، ۱۳۹۸.
- مشخصات نشر** : تهران، صابرین، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری** : ۲۶۴ ص.
- شابک** : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰
- وضعیت فهرست‌نویسی** : فیپا
- یادداشت** : عنوان اصلی: The mindful way through depression: freeing yourself from chronic ..., 2007
- یادداشت** : چاپ اول؛ ۱۳۹۹.
- یادداشت** : نویسندگان مارک ویلیامز، جان تیزدل، زیندل سگال و جان کابات - زین
- یادداشت** : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «کاربرد ذهن آگاهی در درمان افسردگی: خود را از غمگینی مزمن رها کنید» توسط دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
- یادداشت** : بالای عنوان: کلیدهای مدیریت زندگی.
- یادداشت** : کتابنامه.
- موضوع** : افسردگی، Depression, mental
- موضوع** : دقت، Attention
- موضوع** : خوشبختی، Happiness
- شناسه افزوده** : ویلیامز، جی. مارک جی، ۱۹۵۲ - م، Williams, J. Mark G
- شناسه افزوده** : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم
- رده‌بندی کنگره** : BF ۵۷۵
- رده‌بندی دیویی** : ۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی** : ۶۰۹۷۳۶۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

رهایی از افسردگی

مارک ویلیامز، جان تیزدل، زیندل سگال، جان کابات - زین

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپیش

تعداد: ۱۵۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر ۵

مقدمه ۷

بخش ۱: ذهن، جسم و هیجان ۱۷

فصل اول. «وای نه، دوباره حالم بد شد.»: چرا ناراحتی ما را رها نمی‌کند؟ .. ۱۸

فصل دوم. قدرت التیامبخش آگاهی: تغییر در جهت رهایی ۴۲

بخش ۲: لحظه به لحظه ۶۵

فصل سوم. پرورش ذهن آگاهی: طعم اولیه ۶۶

فصل چهارم. تنفس هشیارانه: دروازه ذهن آگاهی ۸۹

فصل پنجم. شیوه‌ای متفاوت از دانستن: اجتناب از ذهن نشخوارگر ۱۱۴

بخش ۳: دگرگونی غم و اندوه ۱۳۳

فصل ششم. ارتباط دوباره با احساسات: آن‌هایی که دوست داریم، آن‌هایی

که دوست نداریم و آن‌هایی که از وجودشان بی‌خبریم ۱۳۴

فصل هفتم. دوستی با احساساتمان ۱۶۰

فصل هشتم. مشاهده افکار به مثابه مخلوقات ذهنی ۱۸۳

- فصل نهم. ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره: تمرین فضای تنفسی ۲۰۴
- بخش ۴: بازسازی زندگی ۲۳۳
- فصل دهم. سرشار از نشاط: رهایی از ملال مزمن ۲۳۴
- فصل یازدهم. یکپارچه‌سازی: پیوند زدن ذهن‌آگاهی به زندگی واقعی ۲۴۸

سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

مقدمه

خسته از احساس ملال‌های جانکاه و طولانی

افسردگی آزاردهنده است. سگ سیاه شب است که شادی و آرامش را از شما می‌رباید و خواب راحت را از شما می‌گیرد. اهریمن نیمروزی است که فقط شما آن را می‌بینید. سیاهی قابل رؤیتی است که فقط در مقابل شما ظاهر می‌شود.

هرکس دچار افسردگی شده باشد با احساس نارضایتی از زندگی، ناامیدی، بی‌قراری و اضطراب فلج‌کننده‌ای که به دنبال آن می‌آید آشناست. شخص افسرده تشنه شادی و لذتی است که هرگز نچشیده است.

هرکسی در چنین شرایطی هرکاری بتواند انجام می‌دهد تا از شر این احساس خلاص شود، اما تلاش‌ها ثمر نمی‌دهند یا حداقل نتیجه بلندمدت ندارند. چون حقیقت غم‌انگیز این است که افسردگی ماهیتی عودکننده دارد و تجربه مکرر افسردگی ممکن است این تصور را در شما ایجاد کند که به اندازه کافی خوب نیستید و اساساً شخص ناموفق و شکست خورده‌اید. ممکن است ذهن خود را زیرورو کنید تا ریشه اصلی ناراحتی خود را بیابید اما وقتی به پاسخ قانع‌کننده‌ای نرسید، احساس تهی بودن و ناامیدی شما بیشتر هم بشود. سرانجام ممکن است متقاعد شوید

که اساساً شخصی مشکل دار هستید.

اما اگر هیچ «اشکالی» نداشته باشید چه؟

اگر شما و تمام افراد مبتلا به افسردگی، مانند فردی که در باتلاق دست و پا می‌زند، قربانی تلاش‌های معقول و قهرمانانه خود شده باشید چه؟ در این کتاب بنا داریم به کمک یافته‌های جدید علمی، که درکی کاملاً متفاوت از عوامل افسردگی در اختیار ما می‌گذارند، علت این امر و شیوه کنار آمدن با آن را، با شما در میان بگذاریم:

● در مراحل اولیه‌ای که سیر نزولی خلق شروع می‌شود، این پایین بودن خلق نیست که به ما آسیب می‌زند، بلکه واکنش ما نسبت به آن است که به ما آسیب می‌رساند.

● تلاش‌هایی که معمولاً برای رها شدن از افسردگی صورت می‌گیرد نه تنها ما را نجات نمی‌دهند، بلکه ما را در رنج خود ثابت نگه می‌دارند. به عبارت دیگر وقتی با شیوه حل مسئله با افسردگی روبه‌رو می‌شویم و سعی می‌کنیم «اشکال» خود را «برطرف» کنیم، بیشتر در آن غرق می‌شویم. نیمه شب است و به طرز وسواس‌گونه‌ای به وضعیت زندگی خود فکر می‌کنیم... خود را به خاطر ضعفی که ما را دچار افسردگی کرده سرزنش می‌کنیم... نومیدانه تلاش می‌کنیم با تعریف و تبیین وقایع، جسم و روح خود را تسکین دهیم، اما جز اینکه غرق‌تر شویم راه به جایی نمی‌بریم. درواقع هرکس دچار افسردگی و نشخوار فکری شده باشد می‌داند این تلاش‌ها چه بی‌ثمر و گرفتار شدن در دام این عادات ذهنی چه آسان است.

کتاب حاضر تمرین‌هایی به شما معرفی می‌کند که با وارد کردن آن‌ها در زندگی خود، از عادات ذهنی افسرده‌ساز رها خواهید شد. این برنامه

که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)^۱ نام دارد، ترکیبی از یافته‌های جدید علمی و مراقبه است که مؤثر بودن آن‌ها در روان‌شناسی و پزشکی به اثبات رسیده است. این ترکیب جدید و مؤثر که شناختی متفاوت از جسم و ذهن را به دست می‌دهد، نگرش شما را نسبت به افکار و احساسات منفی کاملاً تغییر می‌دهد، طوری که دیگر اُفت روحی شما، منجر به افسردگی نشود. پژوهش‌های ما نشان داده‌اند که برنامه معرفی شده در این کتاب، احتمال بازگشت افسردگی را در افرادی که سه یا بیش از سه دوره مبتلا شده‌اند، به نصف می‌رساند.

زنان و مردانی که در مطالعات ما شرکت کرده‌اند همگی به‌طور مکرر دچار افسردگی بالینی شده بودند، اما برای استفاده بهینه از این کتاب لزوماً نباید تشخیص افسردگی گرفته باشید. اگر پیوسته ناامیدی، رخوت و سنگینی و غم به سراغتان می‌آید، امیدواریم این کتاب بتواند شادی واقعی را به شما بازگرداند.

پیش‌بینی دقیق تأثیر این برنامه در تغییر نگرش شما نسبت به افکار و احساسات منفی دشوار است و قطعاً از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. بنابراین بهترین راه این است که فعلاً قضاوت را کنار بگذاریم و با تمام وجود برنامه را به مدت هشت هفته دنبال کنیم و ببینیم چه اتفاقی خواهد افتاد.

همراه با تمرین‌های مراقبه‌ای این کتاب، به شما توصیه خواهیم کرد که صبوری، شفقت به خود و پشتکار را نیز در خود پرورش دهید، زیرا این ویژگی‌ها با یادآوری این نکته علمی به شما کمک می‌کند تا از کشش نیرومند باتلاق افسردگی رها شوید: «حقیقتاً ایرادی ندارد که از "حل کردن" مشکل بدحالی خود دست بردارید. در واقع کار عاقلانه همین است، زیرا شیوه‌های متداول حل مسئله بی‌تردید اوضاع را بدتر خواهند کرد.»

ما به‌عنوان دانشمند و درمانگر، درخصوص شیوه‌های کارآمد و ناکارآمد درمان افسردگی به شناخت تازه‌ای رسیده‌ایم. تا اوایل دهه هفتاد دانشمندان درصدد یافتن درمانی برای افسردگی‌های حاد بودند، که معمولاً به علت حادثه‌ای ناگوار رخ می‌دهد و در این تلاش خود به داروهای ضدافسردگی دست یافتند. البته این داروها هنوز برای عده زیادی مؤثرند. بعدها دانشمندان متوجه شدند که افسردگی بعد از درمان معمولاً عود می‌کند و با هر بازگشت، احتمال عود بعدی بیشتر می‌شود. این موضوع اساساً مفهوم افسردگی و اندوه مزمن را تغییر داد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تأثیر مثبت داروهای ضدافسردگی با قطع مصرف دارو دیر یا زود از بین می‌رود و البته نه درمان‌گر و نه درمان‌جو، هیچ‌کدام دوست ندارند تصور کنند که برای دور ساختن شیخ افسردگی باید یک عمر دارو مصرف کرد. از این رو، ما^۱ درصدد یافتن رویکردی کاملاً جدید برآمدیم.

نخست تحقیق ما بر این موضوع متمرکز شد که چه چیز باعث بازگشت افسردگی می‌شود. نتایج مطالعات ما نشان می‌داد که با هر دوره افسردگی ارتباط بین خُلق، افکار، بدن و رفتار در مغز قوی‌تر می‌شود و احتمال بازگشت را بیشتر می‌سازد.

در مرحله بعد بر آن شدیم تا ببینیم چگونه می‌توان احتمال بازگشت را ضعیف کرد یا از بین برد. ما می‌دانستیم که شناخت درمانی^۲ در درمان افسردگی مؤثر بوده و بسیاری از افراد را در مقابل بازگشت حفظ کرده است، اما به‌طور یقین نمی‌دانستیم چگونه این روش مؤثر واقع می‌شود. پس لازم بود بدانیم؛ البته نه به‌خاطر ارضای حسین کنجکاو علمی، بلکه به‌خاطر پاسخ مهمی که می‌توانست در عمل ما را یاری کند.

1. Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale

2. Cognitive Therapy