

۲۰۹۶۲۷۲

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

رهایی از افسردگی

به روش ذهن آگاهی

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.
 مشخصات نشر : تهران، صابرين، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهري : ۲۶۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: The mindful way through depression: freeing yourself from chronic ..., 2007
 یادداشت : چاپ دوم؛ ۱۴۰۳.
 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 مزمین رها کنید» توسط دانشگاه علوم پزشکی
 و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
 یادداشت : بالایی 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 - م. مترجم
 رده بندی کنگره : BF ۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۹۲۳۶۵



مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

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: ۱۰۰۰

چاپ دوم: زمستان ۱۴۰۳
 حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی
 لیتوگرافی: یاد چاپ
 ناظر چاپ: یاد چاپ
 چاپ و صحافی: یاد چاپ
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۷	بخش ۱: ذهن، جسم و هیجان
۱۸	فصل اول. «وای نه، دوباره حالم بد شد.»: چرا ناراحتی ما را رها نمی‌کند؟
۴۲	فصل دوم. قدرت التیام بخش آگاهی: تغییر در جهت رهایی
۶۵	بخش ۲: لحظه به لحظه
۶۶	فصل سوم. پرورش ذهن آگاهی: طعم اولیه
۸۹	فصل چهارم. تنفس هشیارانه: دروازه ذهن آگاهی
۱۱۴	فصل پنجم. شیوه‌ای متفاوت از دانستن: اجتناب از ذهن نشخوارگر
۱۳۳	بخش ۳: دگرگونی غم و اندوه
	فصل ششم. ارتباط دوباره با احساسات: آن‌هایی که دوست داریم، آن‌هایی
۱۳۴	که دوست نداریم و آن‌هایی که از وجودشان بی‌خبریم
۱۶۰	فصل هفتم. دوستی با احساساتمان
۱۸۳	فصل هشتم. مشاهده افکار به مثابه مخلوقات ذهنی

فصل نهم. ذهن آگاهی در زندگی روزمره: تمرین فضای تنفسی ۲۰۴

بخش ۴: بازسازی زندگی ۲۳۳

فصل دهم. سرشار از نشاط: رهایی از ملال مزمن ۲۳۴

فصل یازدهم. یکپارچه سازی: پیوند زدن ذهن آگاهی به زندگی واقعی ۲۴۸

سخن ناشر

انتشارات صابرین 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 صابرین

مقدمه

خسته از احساس ملال‌های جاتکاه 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 ناراحتی 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 شکست‌خورده‌اید. 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 وسواس گونه‌ای به وضعیت زندگی خود فکر می‌کنیم... خود را به خاطر ضعفی که ما را دچار افسردگی کرده سرزنش می‌کنیم... نویدانه 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 صبر، 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. درواقع کار عاقلانه همین است، زیرا شیوه‌های متداول حل مسئله بی‌تردید اوضاع را بدتر خواهند کرد.»

ما به عنوان 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 خلق، افکار، بدن و رفتار در معز 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 به طور یقین نمی‌دانستیم چگونه این روش مؤثر واقع می‌شود. پس لازم بود بدانیم؛ البته نه به خاطر ارضای حس کنجکاوی علمی، بلکه به خاطر پاسخ مهمی که می‌توانست در عمل ما را یاری کند.

1. Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale

2. Cognitive Therapy

تا آن زمان تمام درمان‌ها، چه دارودرمانی و چه شناخت‌درمانی، فقط زمانی تجویز می‌شد که فرد دست‌به‌گریبان افسردگی بود. اما هدف تحقیق ما این بود که بتوانیم عنصر اساسی مؤثر در شناخت‌درمانی را پیدا کنیم و آن را در قالب یک مجموعه مهارت به افراد آموزش دهیم تا اساساً دچار افسردگی نشوند و به این ترتیب از بروز آن پیشگیری کنیم.

سرانجام کنجکاوی ما را به سوی تمرین‌های مراقبه‌ای به نام ذهن‌آگاهی^۱ سوق داد که نوعی هشیاری خاص در فرد ایجاد می‌کنند و ریشه در تعلیم بودا دارند. سال ۱۹۷۹، جان کابات زین و همکارانش در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست^۲، با برخی تغییرات اصلاحی در این تمرین‌ها، برنامه‌ای به نام «کاهش استرس بر مبنای ذهن‌آگاهی»^۳ (MBSR) تنظیم کردند که برای کاهش استرس، درد و بیماری‌های مزمن به کار می‌رود. ذهن‌آگاهی را می‌توان «دل‌آگاهی» نیز نامید زیرا این مهارت درحقیقت نوعی آگاهی مشفقانه نیز انجام می‌کند. نکته قابل توجه دیگر اینکه تغییرات حاصل از ذهن‌آگاهی به احساس، افکار و رفتارهای فرد محدود نمی‌شود بلکه الگوی فعالیت هیجان‌های منفی مغز را هم دربرمی‌گیرد.

با وجود بدبینی اولیه برخی از همکاران و بیماران به اثربخشی این شیوه، آن را به عنوان روشی برای پیشگیری از افسردگی برگزیدیم و به تحقیقات خود ادامه دادیم و در این مسیر دریافتیم که برای شکستن چرخه مکرر عود افسردگی فقط کافی است علم شناختی غرب را با تمرین‌های مراقبه‌ای شرق ترکیب و ایرادهای احتمالی آن را برطرف کنیم.

۱. Mindfulness خواننده محترم توجه داشته باشد که معادل‌های فارسی متفاوتی برای این واژه به کار رفته است، از جمله «هشیاری» و ما در ترجمه این کتاب از هر دو معادل استفاده کرده‌ایم، مترجم.

2. Massachusetts

3. Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR)

وقتی افسردگی خُلق ما را پایین می‌کشد اغلب واکنش ما این است که با سرکوب کردن احساسات یا فکر کردن از شر آن‌ها خلاص شویم. در این تلاش ندامت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده را زیرورو می‌کنیم، راه‌حل‌های مختلف را از نظر می‌گذرانیم و چیزی نمی‌گذرد که حالمان بدتر می‌شود، چون به پاسخی نمی‌رسیم که احساسات رنج‌آور ما را تسکین دهد. در مقایسه آنچه هستیم و آنچه دوست داریم باشیم گیج و سردرگم می‌مانیم و به مرور عادت می‌کنیم که اساساً در ذهن خود زندگی کنیم. دل‌مشغولی‌های ما زیاد می‌شود و کم‌کم ارتباط خود را با دنیا، اطرافیان و دل‌بندانمان از دست می‌دهیم. به این ترتیب درس گرفتن و آموختن از تجربه کامل زندگی را، آن‌گونه که هست، از دست می‌دهیم. از این رو تمحیی ندارد اگر دلسرد و ناامید شویم و به این نتیجه برسیم که هیچ کاری از ما ساخته نیست و دقیقاً همین‌جاست که آگاهی مشفقانه حاصل از مراقبه می‌تواند بخشی بزرگ ایفا کند.

چگونه استفاده بهتری از این کتاب ببرید

تمرین‌های مراقبه‌ای این کتاب به شما کمک می‌کند تا نسبت به چرخه بی‌پایان چاره‌جویی‌های ذهنی خود، که احتمال افسردگی شما را بیشتر می‌کنند، نگرشی کاملاً متفاوت پیدا کنید. درواقع این تمرین‌ها به کلی شما را از این الگوی فعالیت ذهنی جدا می‌سازند. پرورش ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا حسرت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده را کنار بگذارید، انعطاف‌پذیری ذهنی خود را افزایش دهید و هنگام ابتلا به ملال و کسالت روحی گزینه‌های دیگر را هم ببینید و حتی المقدور این ملالت‌ها را تجربه نکنید. با انجام این تمرین‌ها با منابع درونی و بیرونی خود برای یادگیری، رشد و التیام آشنا می‌شوید، منابعی که حتی ممکن است بودنشان را باور نداشته باشید.

یکی از منابعی که ما در سلامت و بیماری نادیده می‌گیریم و قدرش را

نمی‌دانیم جسم و بدن ماست. وقتی در افکار خود غرق می‌شویم و سعی می‌کنیم از دست احساسات خود خلاص شویم توجهی به احساس‌های بدنی نمی‌کنیم. اما این احساس‌ها دربارهٔ آنچه در درونمان جریان دارد به ما بازخورد می‌دهند، اطلاعات مفیدی که در رها شدن ما از افسردگی باارزش هستند و تمرکز بر آن‌ها نه تنها ما را از نشخوار فکری دربارهٔ گذشته و آینده رها می‌کند بلکه خودِ آن هیجان منفی را نیز تغییر می‌دهد. در بخش اول کتاب یاد می‌گیریم که چگونه تعامل ذهن، بدن و هیجان‌های ما به ایجاد و حفظ افسردگی کمک می‌کنند و چگونه می‌توان از چرخهٔ معیوب آن بیرون آمد. این بخش به وضوح نشان می‌دهد که چگونه همهٔ ما در دام الگوهای فکری، احساسی و رفتاری ای گرفتار می‌شویم که به صورت عادت درآمده‌اند و لذت زندگی را از ما می‌ربایند. این بخش همچنین، قدرت شکست‌ناپذیر زندگی در زندگی آگاهانه در لحظهٔ اکنون، را به تصویر می‌کشد.

بخش دوم کتاب جنبهٔ کاربردی دارد و شما را به کسب مهارت ذهن آگاهی دعوت می‌کند. در این مقطع سخن گفتن از کسب مهارت هشیاری نسبت به ذهن، بدن و هیجان تا حدی انتزاعی و دور از ذهن به نظر می‌رسد و به همین دلیل است که از شما خواسته می‌شود با کسب این مهارت عملاً تأثیر شگرف و رهاکنندهٔ آن را تجربه کنید.

بخش سوم به شما کمک می‌کند که با تکمیل تمرین‌ها، افکار، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی و رفتارهای منفی‌ای را تحت کنترل درآورید که با ایجاد چرخه‌ای معیوب، ناراحتی و ملال شما را به افسردگی تبدیل می‌کنند.

بخش چهارم همه چیز را به صورت یک راهکار واحد درمی‌آورد تا فرد با استفاده از آن بتواند در رویارویی با تمام چالش‌های زندگی و به‌ویژه افسردگی، زندگی غنی‌تر و مؤثرتری داشته باشد. در این بخش، داستان زندگی افرادی نقل می‌شود که توانسته‌اند با تمرین‌های ذهن آگاهی، در

مواجهه با افسردگی، رشد کنند و تغییر یابند. علاوه بر این یک برنامه هشت هفته‌ای منظم و قابل اجرا در اختیار شما قرار می‌گیرد که تمام عناصر مؤثر در تمرین‌های کتاب را دربردارد. امیدواریم با به کار بستن این برنامه به ظرفیت‌های ذاتی خود برای دانایی و التیام دست پیدا کنید.

توجه داشته باشید که اگر بتوانید در فرصت مناسب برنامه مذکور را پیاده کنید، بهره‌ای فراوان خواهید برد، اما نیازی نیست بلافاصله خود را درگیر آن کنید. نکته دیگر اینکه حتماً نباید به نوعی با افسردگی دست به گریبان باشید تا بتوانید از این کتاب بهره‌مند شوید. الگوهای فکری مورد بررسی ما اغلب عاداتی منفی هستند که به طور خودکار عمل می‌کنند و گریبان‌گیر همه ما هستند، مگر آنکه آن‌ها را تحت کنترل درآوریم. در این صورت نیز این کتاب کمک بزرگی به شما می‌کند. به علاوه، مطالعه این کتاب دانستن شما را درباره ذهن و فضای هیجانی درونتان بیشتر می‌کند. البته در مسیر این یادگیری ممکن است کنجکاوی، شما را به انجام یکی دو تمرین ترغیب کند و از آن رهگذر با اشتیاق بیشتری برنامه هشت هفته‌ای را پیاده کنید.

قبل از آنکه بیش از این ادامه دهیم به دو هشدار توجه کنید. تمرین‌های متنوعی که در این کتاب توصیف می‌شوند، اغلب به زمان نیاز دارند تا تأثیر کامل خود را نشان دهند. به همین دلیل هم «تمرین» نامیده شده‌اند. توصیه می‌کنیم به جای آنکه با هدف گرفتن نتیجه‌ای معین به سراغ این تمرین‌ها بروید، از سر کنجکاوی و پذیرش آن‌ها را انجام دهید. چراکه آنچه در این کتاب آمده برای اکثر ما تجربه‌ای جدید است، برای حمایت از شما آمده و ارزش تجربه کردن را دارد.

دوم اینکه، اگر در میانه دوره‌ای از افسردگی به سر می‌برید، عاقلانه این است که برنامه کامل را دنبال نکنید. طبق شواهد پژوهشی موجود، بهتر است جانب احتیاط را رعایت کنید و پس از دریافت کمک‌های ضروری و بیرون آمدن از ژرفای افسردگی و رها شدن از فشار خردکننده

آن، این شیوه جدید را دنبال کنید.

نقطه آغاز شما هر کجا که باشد، توصیه ما این است که تمرین های کتاب را با صبوری، شفقت به خود، استقامت، پذیرش و بی طرفی توأم سازید و در مسیر خود به ظرفیت درونی تان برای یادگیری، رشد و التیام اعتماد کنید. تمرین ها را آن گونه انجام دهید که گویی زندگی شما به آن بستگی دارد باقی مسیر خود به خود طی می شود.