

شناخت درمانی مبتنی بر
ذهن آگاهی
از سلسله مباحث درمان شناختی
رفتاری

تالیف:

ربکا کرین

ترجمه:

دکتر فاطمه عابدی

نعیمه فرید



انتشارات آوای نور

تهران- ۱۳۹۶

سرشناسه	: کرین، ربکا، ۱۹۶۴ - م. Rebecca, Crane
عنوان و نام پدیدآور	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از سلسله مباحث درمان شناختی رفتاری/ تالیف ربکا کرین؛ ترجمه فاطمه عابدی، نعیمه فرید.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۶۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: therapy : distinctive Mindfulness-based cognitive features, ۲۰۰۹.
یادداشت	: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "درمان‌شناختی مبتنی بر حضور ذهن با تأکید بر مشخصه‌های اختصاصی" در سال ۱۳۸۹ توسط دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و سپس با عناوین و ناشران مختلف به چاپ رسیده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۷۳] - ۱۷۶.
عنوان دیگر	: درمان‌شناختی مبتنی بر حضور ذهن با تأکید بر مشخصه‌های اختصاصی.
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: شناخت‌درمانی -- روش‌ها Methods-- Cognitive therapy
موضوع	: جسم و جان درمانی Mind and body therapies
شناسه افزوده	: عابدی، فاطمه، ۱۳۵۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: فرید، نعیمه، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹ ۱۳۹۵ ک۴۹۵/ش
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۰۶۴۵۶

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
از سلسله مباحث درمان شناختی رفتاری

تالیف: ربکا کرین

ترجمه: دکتر فاطمه عابدی - نعیمه فرید

ناشر: انتشارات آوازی نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۶۸-۶

قیمت ۱۴۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

سپاسگزاری و تقدیر.....	۷
پیشگفتار نوشته‌ی مارک ویلیامز.....	۹
مقدمه.....	۱۳
مخفف‌های به کار رفته.....	۱۷
بخش ۱ ویژگی‌های نظری شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....	۱۹
فصل ۱: کاهش اضطراب با به کارگیری روش ذهن‌آگاهی و درمان شناختی رفتاری.....	۲۱
فصل ۲: مبانی نظری شناخت در آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی‌های برگشت‌پذیر.....	۲۷
فصل ۳: آموزش مهارت کاهش خطر ابتلا به افسردگی برگشت‌پذیر.....	۳۱
فصل ۴: اهمیت هدایت خودکار ذهنی.....	۳۷
فصل ۵: حالت ذهنی "انجام دهندگی".....	۴۱
فصل ۶: حالت ذهنی انجام دهندگی: تأثیر نشخوار فکری.....	۴۵
فصل ۷: حالت ذهنی انجام دهندگی کنشی: تأثیرات ناشی از اجتناب تجربی.....	۴۹
فصل ۸: کنش و واکنش نسبت به تجربه: دوری و نزدیکی.....	۵۳
فصل ۹: حالت ذهنی "بودن".....	۵۷
فصل ۱۰: محرک‌های جسمانی، دردی به سوی حضور در لحظه‌ی حال.....	۶۳
فصل ۱۱: نزدیکی و خوش آمدگویی به هر آنچه پیش رو است.....	۶۷
فصل ۱۲: برقراری ارتباط با تجربه‌های جدید.....	۷۳
فصل ۱۳: آگاهی ظرفی برای تجربه.....	۷۹
فصل ۱۴: رویارویی با آسیب‌پذیری‌های همگانی و فردی.....	۸۳
فصل ۱۵: بنیان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....	۸۷
بخش ۲ ویژگی‌های عملی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....	۹۳
فصل ۱۶: ساختار و محتوای دوره.....	۹۵
فصل ۱۷: موضوع جلسه‌ها.....	۱۰۳
فصل ۱۸: برآورد و جهت‌دهی.....	۱۰۷
فصل ۱۹: خوردن کشمش در آگاهی کامل.....	۱۱۱

فصل ۲۰: تمرین پویش بدن.....	۱۱۵
فصل ۲۱: تمرین حرکت ذهنی.....	۱۱۹
فصل ۲۲: تمرین مراقبه‌ی نشسته.....	۱۲۵
فصل ۲۳: تمرین تنفس با فاصله‌های سه دقیقه‌ای.....	۱۲۹
فصل ۲۴: اهمیت تمرین‌های خانگی.....	۱۳۳
فصل ۲۵: تمرین ذهن‌آگاهی به شکل روزانه.....	۱۳۷
فصل ۲۶: تجربه‌های مطلوب و نامطلوب.....	۱۴۱
فصل ۲۷: عناصر برنامه‌ی درمان شناختی رفتاری.....	۱۴۵
فصل ۲۸: تجربه‌ی جستجوگرانه.....	۱۵۱
فصل ۲۹: محیط فراگیری برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....	۱۵۷
فصل ۳۰: آموزش از طریق تجسم.....	۱۶۳
کتابشناسی.....	۱۷۳

سپاس و تقدیر

زمانی که مشغول نوشتن این تقدیرنامه بودم به همه‌ی کسانی که در نوشتن این کتاب من را یاری کردند اندیشیدم و در عمق قلبم از بشمار رابطه و تأثیری که با واسطه و بی‌واسطه شکل گرفتند و انتقال بخشی از آموخته‌های من در این کتاب را ممکن ساختند سپاسگزارم.

در طول تحقیقاتم بر روی ذهن‌آگاهی و آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تحت تأثیر الهام بسیاری از مدرسان و دوستان قرار گرفتم. بیش از همه خودم را مدیون زحمات مارک ویلیامز می‌دانم. او که با حضور بخشنده و مداومش به مانند آموزگار، همکار، دوست و راهنما در کل فرایند نگارش این کتاب در کنار من بود. دوستی و ارتباط من با فریس یوربانوسکی و درس‌هایی که از او در طی سال‌های گذشته آموختم سرزندگی در زندگی را برایم ممکن ساخت و توانستم به معنای زندگی‌ام پی ببرم. من از سایر مدرسان و اساتیدی که الهام بخش من در نوشتن این کتاب بودند و به ویژه از ملیسا بلاکر، جان کابات - زین و کریستینا فلدمان کمال سپاس را دارم. دوستی با پاملا اِردمان، دیوید ایس و تریش بارتلی که به من جرأت کشف و لذت از سفر زندگی را آموخته است.

سپاس ویژه‌ی من نثار مارک ویلیامز، جان تیزدل، فریس یوربانوسکی، تریش بارتلی، دیوید ایس، پاملا اِردمان، سوزان وودز و وندی درایدن برای زمانی که صرف خواندن این دست نوشته کردند و من را با نظرات و پیشنهادات ارزشمندشان راهنمایی نمودند. تلاش و حمایت آنها در مورد چگونگی نگاشتن این کتاب بی‌نهایت ارزشمند است. از صمیم قلب سپاسگذار همکاری با کارگروه مرکز تحقیقاتی ذهن‌آگاهی - دیوید ایس، تریش بارتلی، جودیس سولزبای، سارا سیلورتون، جودی ماردولا، سیندی کوپر، مایکل چاسکالسون، الوندگلد، آنه گریفیس و ونسا هُوپ هستم. بیشتر مطالبی که در صفحه‌های این کتاب رقم خورده اند مدیون حضور مهربان و تعیین کننده‌ی آنها بوده است که از طریق تلاش برای اکتشافاتی که بین ما روی داد من را در یادگیری موثر ذهن‌آگاهی و کاربرد آن در زندگی شخصی‌ام حمایت کرده‌اند. همچنین می‌خواهم سپاس خودم را به کارولین کریزی، آنه داگلاس و سو گریفیس که بستر مناسبی را برای کار با مرکز تحقیقاتی فراهم

کردند و با تمام (وجود) خود را برای داشتن دیدگاهی روشن در کار تلاش کردند، تقدیم کنم.

از همه‌ی شما دوستان عزیز سپاسگزارم.

اما در دانشگاه بانگور، مایلم از اییان راسل تشکر کنم که برای سال‌های طولانی شرایط ویژه‌ای را برای یادگیری من به وجود آورد و همواره در نوشتن پروژه‌های خاص مشوق من بود.

در مورد کتاب باید بگویم که می‌دانم این نوشته قطره‌ای از دریای آموزش و یادگیری است و من از تمام کسانی که در نوشتن این کتاب همکاری به خصوص جان کابات - زین، ساکی سانتورلی و همه‌ی همکاران در مرکز ذهن‌آگاهی ماساچوست آمریکا که به بررسی روشی برای کاهش اضطراب مشغولند کمال تشکر را دارم. برای زیندل سگال، جان تیزدل و مارک ویلیامز که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را توسعه دادند؛ برای شرکت‌کنندگان و دانشجویان رشته و برنامه‌ی آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در سراسر جهان و برای بسیاری از کسانی که در این کتاب من را همراهی کردند و من نامشان را نمی‌دانم.

همه‌ی تلاش‌های من به خاطر وجود خانواده‌ی مهربانم به ثمر نشست و من از همسر مارک برای استقامت و حمایت عاشقانه‌اش و از فرزندانم جوئل، الی و فریا که همه‌ی زندگی من هستند ممنونم که من را بیدار و پویا نگه می‌دارند، چیزی که بیش از هر چیز اهمیت دارد.

توجه: تمامی نام‌هایی که در این کتاب برای شرکت‌کننده‌ها ذکر شده است تغییر داده شده‌اند تا گمنام بمانند.

پیشگفتار

"ابتدا نتوانستم باورش کنم تا اینکه دیگران هم همین را گفتند." شامگاهی دل‌انگیز سه‌شنبه‌ای در ماه ژانویه‌ی ۲۰۰۸ بود و ما در یکی از اتاق‌های دانشکده‌ی روانپزشکی دانشگاه آکسفورد نشسته بودیم. یکی از اساتید روانپزشکی دانشگاه که در زمینه‌ی اختلال‌های بسیار جدی خلق، تبحر داشت مشغول سخنرانی بود:

"من صدها نفر را در طول سال‌ها مورد مداوا قرار داده‌ام اما هرگز چیزی به تأثیرگذاری این مورد ندیده‌ام."

او داشت در مورد تعدادی از بیماران مبتلا به اختلال افسردگی و اختلال دو قطبی (افسردگی ماژور) که اخیراً برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در دانشگاه ما به پایان رسانده بودند صحبت می‌کرد. هر کدام از این افراد در خود میل به خودکشی را کشف کرده بودند و هر وقت که دچار افسردگی می‌شدند برای به انجام رساندن مقصود خود نقشه می‌کشیدند؛ بسیاری از آنها در گذشته مرتکب خودکشی شده بودند یا در مرز خودکشی به سر می‌بردند.

پرسیدم: "چرا به این مسأله علاقه‌مند شدید؟"

"خوب، توضیحش سخت است. آنها می‌گویند هرگز احساسی به این خوبی نداشته‌اند، که آنها شیوه‌ی برخورد با دشواری‌ها را یاد گرفته‌اند و این روش با تمام روش‌هایی که امتحان کرده‌اند متفاوت است. ابتدا من متقاعد شدم که آنها دوباره دچار مانیا شده‌اند اما نه آنها بر این باور بودند که چیزی زندگی آنها را عوض کرده است و این باور همگی آنها بود؛ بسیاری دیگر هم همین را گفته‌اند."

من ذاتاً انسان محتاطی هستم. به هر حال این یک برنامه‌ی آزمایشی بود، بخشی از تلاش ما برای ایجاد فرایندی ذهن‌آگاهانه که به چالش‌های ذهنی‌ای می‌پرداخت که سلامتی را خدشه‌دار می‌کردند. ما هنوز در مورد پایداری تغییرهای ایجاد شده مطمئن نبودیم و

این اولین بار نبود که این حرف‌ها را می‌شنیدم. کارشناسان سلامت ذهنی و بیمارانمان که فکر می‌کردند همه چیز را با تجربه‌ی تمرین مراقبه تغییر داده‌اند.

پانزده سال قبل زیندل سگال، جان تیزدل و من به ملاقات جان کابات - زین و همکارانش در مرکز پزشکی وُرکستر رفتیم. در آن زمان دیدگاه متفاوتی داشتیم و ملاقات ما تردیده‌های ما را برطرف نکرد. من خودم کاملاً مطمئن بودم که این روش پاسخگوی اختلال افسردگی نیست. اولاً حتی اگر ما تمرین مراقبه را می‌آموختیم و حتی اگر تحقیق ما به این نتیجه می‌رسید که این روش برای افراد مبتلا به افسردگی مفید است ما چطور می‌توانستیم همکارانمان را به اجرای مراقبه‌ی ذهن‌آگاهانه و آموزش آن تشویق کنیم؟ گفتیم: "دو تا چهار تا؛ در بهترین حالت ممکن هم تمرین ذهن‌آگاهی در یک بافت پزشکی محکوم به شکست بود و برای همیشه در حاشیه باقی می‌ماند".

سری دوم تردیده‌هایمان اساسی‌تر بودند. من قبل از این قرار ملاقات هرگز به مراقبه فکر نکرده بودم و هیچ اعتقادی به آن نداشتیم؛ با خودم فکر کردم که مراقبه هم نوع دیگری از ریلکسیشن است و ما قبلاً به شواهدی دست یافته بودیم که آموزش ریلکسیشن هیچ تأثیری بر اختلال افسردگی ندارد. اگرچه ما این مراقبه را به شکل تمرینی ذهن‌آگاهانه اجرا کردیم، من هنوز هم شک داشتیم تأثیری داشته باشد.

اما من اشتباه می‌کردم. بله، ما توانستیم نشان دهیم که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش برگشت‌پذیری و تکرار افسردگی در افرادی می‌شود که دوره‌هایی از افسردگی را تجربه کرده‌اند و من در مورد سایر مسائل هم اشتباه می‌کردم. اشتیاق شرکت‌کنندگان برای یادگیری ذهن‌آگاهی برای خودشان و آموزش به دیگران شگفت‌انگیز بود. در حقیقت، این مسأله فراتر از انتظار یک تلاش علمی بود.

من در مورد ذهن‌آگاهی دچار اشتباه بودم و تمام تردیده‌هایمان با مشاهده‌ی دوباره و دوباره‌ی تأثیر این فرایند در تغییر نوع زندگی افراد، به یقین تبدیل شد. مراقبه بسیار متفاوت از ریلکسیشن بود و در ذات خود شکلی از روان‌درمانی بود که ما قادر به درکش نبودیم.

راحت‌تر می‌توان گفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی چه چیز نیست و گفتن اینکه این روش چه چیزی هست بسیار دشوار است و همین جاست که کتاب ربکا کرین مفید به نظر می‌رسد.

مرکز تحقیقاتی مطالعاتی دانشگاه بانگور برای سالها توسط ربکا اداره شد و کمک شایان توجهی به مراکز اروپایی در زمینه‌ی سلامت جسمی و ذهنی کرد. همکاری نزدیک با همکارانی که در انگلستان و در مرکز پزشکی ذهن‌آگاهی اوماس (که در حال

حاضر توسط دکتر ساکی سانتورلی اداره می‌شود) تجربه‌ی گسترده‌ای را در مورد ذهن‌آگاهی در اختیار ربکا و همکارانش قرار داد و آنها توانستند برای صدها نفر که از مشکلات ذهنی و جسمی رنج می‌بردند کلاس تشکیل دهند و برنامه‌ی دقیق و بسیار عاقلانه‌ای را برای آموزش آنها و آموزش کسانی که مایل بودند این رشته را تدریس کنند دایر کردند. ربکا با نوشتن این کتاب هم به عنوان شرکت‌کننده و هم به عنوان مشاهده‌کننده‌ی پیشرفت‌های اخیر در این زمینه، ظاهر شد و به شکلی ملی و بین‌المللی در موقعیت منحصر به فردی قرار گرفت.

و اینجاست که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی هم به شکلی نظری و هم عملی تعریفی واضح می‌یابد. این کتاب با نثری ساده برای کلاس‌های ذهن‌آگاهی و مدرسان آنها بسیار ارزشمند است.
ربکا برای نوشتن این کتاب از تو ممنونم.

مارک ویلیامز

آکسفورد، فوریه‌ی ۲۰۰۸

مقدمه

هدف از نگارش این کتاب بررسی ویژگی‌های متمایز شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. امیدوارم این کتاب به عنوان اساسی در درک ویژگی‌های مهم نظری و عملی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی مفید واقع شود و پایه‌ای برای اکتشافات بعدی باشد. در واقع این کار کامل نیست و با وجود فرایند گسترده و پیچیده‌ای به نام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تصویری کلی به حساب می‌آید که نتوانسته حق مطلب را ادا کند.

نظریه‌پردازی در مورد تمرین ذهن‌آگاهی شرکت‌کنندگان و آموزش‌دهندگان که برای سالها در این عرصه فعالیت کرده‌اند را برای تلاش‌های این چینی به خنده وا می‌دارد! او معتقد بود که نوشتن این کتاب مانند میخ کردن ژله به دیوار است! تمرین ذهن‌آگاهی و آموزش آن ما را به سوی ویژگی‌های مهم و غیر قابل تعریفی از ذهن سوق می‌دهد که فراتر از تعاریف روانشناختی پیش می‌روند. تلاش برای تعریف این فرایند که ما معتقدیم می‌تواند شکلی عملی پیدا کند به هنگام انجام تمرین ذهن‌آگاهی با پارادوکس همراه می‌شود و تغییر می‌کند. با این وجود، اگر چه به شکلی نیمه کامل، تلاش برای توضیح و ایجاد شناختی از این فرایند مفید خواهد بود؛ تا زمانی که فقط در ذهن‌مان به این مسأله بپردازیم چیزی در مورد آن نخواهیم فهمید! از شما می‌خواهم این مطلب را به هنگام خواندن این کتاب به یاد داشته باشید. این کتاب نشان خواهد داد که فرضیه‌ها سخت‌تر از آن چیزی هستند که در واقع وجود دارد.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از ترکیب فرایند کاهش اضطراب، که خودش از بافت بودایی ۲۵۰۰ ساله سرچشمه گرفته با اصل درمانی و علمی رفتار شناختی به وجود آمده است. کسانی که می‌خواهند به شناختی عمیق‌تر از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی دست یابند باید به دنبال مکان و زمان کشف این دو فرایند باشند. منابع بسیار زیادی در این زمینه‌ها وجود دارد که بعضی از آنها در بخش پایانی کتاب درج شده‌اند.

ایده‌ی نوشتن این کتاب را زمانی که به عنوان مدرس و کارآموز در مرکز تحقیقاتی ذهن‌آگاهی در دانشگاه بانگور بودم به دست آوردم. من جزو کسانی بودم که نقشی محوری در توسعه‌ی این مرکز دانشگاه در شش سال پایانی بر عهده داشت. پرفسور مارک ویلیامز این مرکز را تأسیس کرد و برای اولین بار به بررسی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی پرداخت. به عنوان محقق‌ی که این روش را به شکل فردی و گروهی، در حوزه‌ی سلامت ذهنی محلی اجرا کرده بود به این حوزه علاقه‌مند شدم؛ کشش من به این مسأله بسیار شدید بود و از سالهای دانشجویی به آن علاقه‌مند بودم. اگر چه تمرین ذهن‌آگاهی برای من در زندگی فردی محوریت داشت اما زمانی که با روش درمانی آن با شرکت‌کنندگان روبرو شدم کار دشوار شد.

آموزش و تمرین ذهن‌آگاهی به هم پیچیدگی فردی و جهانی شخصیت‌مان را یادآوری می‌کند. برای من برنامه‌های آموزش ذهن‌آگاهی در مرکز تحقیقاتی ذهن‌آگاهی زمانی آغاز شد که فرزندانم بسیار کوچک بودند و آشفتگی، تفکر و جشن‌هایی که همه‌ی ما در این مواقع با آنها روبرو هستیم زندگی من را هم **پُر** کرده بود. یکی از مزیت‌هایی که آموزش ذهن‌آگاهی در زندگی حرفه‌ای ما به جای می‌گذارد "صدای بیدارکننده‌ای" است که با خود وارد زندگی ما می‌کند و همه‌ی زندگی فردی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. واقعیتی که خانواده‌ی من در زندگی‌ام به چالش کشید و آموزشی بسیار باارزش در بطن آن برای من رخ داد. درست مانند سایر اعضای گروه مدرسین، من هم دشواری‌های مشابهی را در رشد فردی و گروهی‌ام هم زمان با آموزش برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تجربه کردم. این سال‌ها، بیش از هر دوره‌ای در زندگی‌ام آگاهانه زندگی کردم و به جزئیات زندگی‌ام توجه کردم.

درگیری در این کار بسیار هیجان‌انگیز است؛ علاقه‌ای غیر قابل توصیف شکل گرفت و رشدی بارز در سطح تفکر درباره‌ی آیین‌ها و روانشناسی. حسی رو به رشد درباره‌ی ذهن‌آگاهی در موقعیتی درمانی، به وجود آمد اما شاخص اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کنار آن علاقه و اشتیاق برای رسیدن به پتانسیل ذهن‌آگاهی - که به شکلی آشکار هم برای متخصصین و هم برای شرکت‌کنندگان و بیماران قابل رویت بود - کاملاً ناچیز بود. اگرچه علاقه‌ی بسیاری از آنها به دلیل امیدی بود که به شرکت‌کنندگان داده می‌شد اما آنها به زودی دریافتند که تنها راه کشف این فرایند از طریق درگیری فردی با آن است. برای اکثر افراد، این تجربه تنش‌زا بود اما پاداش نهایی هم بزرگ بود- "این تمرین کمک کرد تا زندگی را با چشم دیگری ببینم"؛ "احساس شکوفایی می‌کنم که فراتر از ارتباطی است که این تمرین بالینی حاصل شده است". تجربه و تمرین ذهن‌آگاهانه ممکن است قابل توصیف نباشد اما وقتی که با ما ارتباط برقرار می‌کند تغییری بنیادین در جهت‌دهی ما نسبت به خودمان و جهان پیرامون رخ می‌دهد.

این کتاب بر بیان این علاقه‌ی جاری در تکامل فرایند درمانی ذهن‌آگاهی صحنه می‌گذارد: برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به شکلی گروهی برای افرادی که دارای مشکلات خاص بالینی هستند - آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی‌های برگشت‌پذیر، ارائه می‌شود. البته راه‌های بسیار زیادی برای ارائه‌ی ماهرانه‌ی فرایند ذهن‌آگاهانه وجود دارد - که این کتاب نتوانسته در مورد آنها مطلبی عرضه کند. شاخص اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ارتباط با تاثیراتی است که بر روی تکرار افسردگی دارد اما انواع دیگری از فرایند شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به بررسی، تحقیق و مشاهده‌ی تمرین بالینی این فرایند برای افسردگی با میل خودکشی، سندروم خستگی مزمن، بیماران سرطانی، اختلال‌های اضطرابی و کاهش استرس می‌پردازند. بسیاری از فرایندهای این کتاب برای اکثر این اختلال‌ها و نه همه‌ی آنها مؤثر خواهند بود. با در نظر گرفتن عرصه‌ی بزرگتری به نام کاهش اضطراب از طریق ذهن‌آگاهی در کنار شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به نتایج بسیار خوبی دست یافته‌ایم. البته در مراحل اولیه‌ی این فرایند فاصله‌ای بین شاخص اصلی و فرایندی که قول تحقیقش را به خود داده بودیم دیده شد. مهم است که بدانیم در گسترش این فرایند در میان شرکت‌کنندگان و موقعیت‌های جدید جانب احتیاط و مراقبت را حفظ کردیم.

این کتاب به دو فصل تقسیم شده است که هر بخش ۱۵ نکته را در بر می‌گیرد؛ بخش اول به ویژگی‌های نظری و بخش دوم به ویژگی‌های عملی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌پردازند. هر دو فرایند کاهش اضطراب از طریق ذهن‌آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی دارای تفاوت‌هایی می‌باشند و در چنین شرایطی از عنوان‌هایی مانند "فرایند ذهن‌آگاهانه" یا "برنامه‌ی هشت هفته‌ای ذهن‌آگاهی" استفاده شده است. ارجاعاتی هم به تأثیر آیین بودایی در فرایند ذهن‌آگاهی شده است و سایر چارچوب‌های نظری مورد نیاز برای شناخت فرایند آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (آموزش فردی و آموزش گروهی) ارائه شده‌اند که در این فرصت مجال بحث در مورد آنها وجود ندارد.

نوشتن این کتاب برای من تجربه‌ی آموزشی بسیار ارزشمندی بود. امیدوارم که بتواند برای شما هم مفید واقع شود و زندگی افرادی را که شما با آنها در ارتباط هستید هم دچار تغییر گردد.

ربکا کرین

مارچ ۲۰۰۸

