

توجه آگاهی برای اختلال دوقطبی

چگونه توجه آگاهی و علم اعصاب می توانند شما را
در کنترل علائم تان کمک کنند

تلفیق دانش و تجربه روان‌پزشکی با بینش و خرد توجه‌آگاهانه منجر به این راهنمای آموزنده توسط ویلیام مارچاند شده است که مملو از ابزارهای عملی برای کنترل اختلال دوقطبی، ارتقاء بهزیستی و زندگی پُربارتر است.

- **پُل تیلکینگ**، دستیار روان‌پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه یوتا.

«توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی» یافته‌های اخیر حوزه‌های بالینی، علمی و مراقبه‌ای را برای کمک به درک علت کشمکش‌های فرد یکپارچه می‌سازد، درمان‌های در دسترس اخیر را توصیف می‌کند و سپس صادقانه دربارهٔ اینکه چگونه اضافه کردن تمرین توجه‌آگاهی به زندگی فرد عذاب‌های مرتبط با اختلال دوقطبی را تسکین می‌دهد، بیان می‌کند.

- **دکتر جیم دایکو بیلسکی**، راهب کهنه‌کار سوتو ذن
و دکترای فیزیک محیطی.

سرانجام، کتابی نوشته شد که برای نیازمندان واقعی مفید است و دارای برنامهٔ فعالیتی‌ای است که به آسانی قابل انجام می‌باشد. خردِ مهربانانه ویلیام مارچاند روشی جدید برای کنترل اختلال دوقطبی را به منصفه ظهور رسانده و با رویکردی گام‌به‌گام استفاده از توجه‌آگاهی و همچنین مراقبه‌های متعددی را ارائه می‌دهد. این کتاب به‌طرز خردمندانانه‌ای دیدگاه مارچاند را هم به‌عنوان روان‌پزشک و هم به‌عنوان معلم توجه‌آگاهی عرضه می‌کند.

- **مری بت کوپر**، روزنامه‌نگار، متخصص ارتباطات و حامی مشتاق
آگاهی سلامت روان.

توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی فراتر از کنترل علائم دوقطبی می‌رود. این کتاب ساده و روان برای همهٔ انسان‌ها منبعی ارزشمند است، چه با اختلال دوقطبی زندگی کند، چه با یک بیماری مزمن دیگر یا چه زندگی معمولی داشته باشد (که می‌تواند شرایطی

بُحرانی را تجربه کند). تمرین توجه‌آگاهی هدیه‌ای است قابل دسترس همه که تأثیر عمیقی روی زندگی‌تان خواهد گذاشت.

- **کارن دیتریچ**، پزشک، بعد از اینکه بیست و دو سال قبل تشخیص بیماری مالتیپل اسکلروسیس گرفت، دریافت که توجه‌آگاهی و مراقبه بسیار مفید هستند.

کتاب مارچاند جهش عظیمی در پیشرفت درمان اختلال دوقطبی به حساب می‌آید. در این کتاب خوانندگان ترکیب دانش علمی و فنون مراقبه‌ای که قرن‌ها است دارند استفاده می‌شوند را خواهند دید. به‌عنوان یک روان‌پزشک قابل احترام، مارچاند توانسته روش‌های قابل اتکائی برای توقف عذاب ارائه دهد. با این کار، نه فقط ذکاوت حرفه‌ای‌اش را ثابت کرد بلکه قلب رئوف و هوشش در زمینه خدمت به دیگران را نشان داد.

- **ویکتور پری**، درمانگر روش بودائی ذن و بیش از سی سال وکیل حوزه‌هایی از قبیل کارگری، اشتغال، قانون ناتوانی و حقوق شهروندی.

در «توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی» مارچاند یک سبک ویژه‌ای از تمرین توجه‌آگاهی را برای یک بیماری روانی دشوار و شدید ارائه می‌دهد. در این سبک، فنون سنتی یا باستانی با خرد تجربی، عملگرا و قابل تکرار علم و دانش پزشکی نوین غرب ترکیب شده است. توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی دامنه بسیار وسیعی از علائم بیماری، به همراه ابزار و فنونی عملی برای مدیریت این علائم را پوشش می‌دهد. سبک نوشتاری مارچاند نه تنها به‌آسانی قابل درک و فهم است بلکه تحت تأثیر دلسوزی و مهربانی‌اش برای بیمارانش است. خواننده امیدوار می‌شود که بیماری‌اش یک اختلال غیرقابل علاج نیست بلکه مجموعه‌ای چالشی از علایمی است که می‌توان آنها را با تمرینات نسبتاً ساده مبتنی بر توجه‌آگاهی کنترل کرد.

- **آدام شی شین لیتنز**، شوهر، پدر، دانش‌آموز و بالینگر سنت سوتو ذن، معمار نرم‌افزار و هنردرمانگر زناشویی.

حرفه‌ای‌گری دلسوزانهٔ مارچاند به‌طرز چشمگیری در این کتاب خردمندانانه و غم‌خوارانه نوشته شدهٔ او به‌ظهور رسیده است. با درک روشن دانش‌زیرین اختلال دوقطبی و تمرین توجه‌آگاهی، مارچاند افتخار مبارزهٔ منحصربه‌فردی را نصیب خوانندگان می‌کند. اگر می‌خواهید کتابی دربارهٔ اختلال دوقطبی بخريد کتاب «توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی» می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها باشد.

- اریک مارکن، بودائست سوتو ذن که به‌عنوان عضو هیئت‌مدیره مرکز ذن «دو پیکان» در سالت لیک سیتی، ایالت یوتا خدمت می‌کند.

فهرست

پیشگفتار مترجم ۱۱

مقدمه ۱۳

بخش ۱: آماده تمرین شدن

فصل ۱ راه‌حل معمای دوقطبی ۲۵

فصل ۲ چگونه توجه‌آگاهی مدارهای مغزی را از نو سازمان‌دهی می‌کند ۳۷

فصل ۳ توجه‌آگاهی و خود - دلسوزی ۵۳

بخش ۲: برنامه توجه‌آگاهی برای حل معمای دوقطبی

فصل ۴ تمرین مراقبه روزانه ۶۷

فصل ۵ هدف قراردادن افسردگی دوقطبی ۸۱

فصل ۶ فرونشاندن اضطراب دوقطبی ۹۳

فصل ۷ مشاهده الگوهای فکری خویش ۱۰۵

فصل ۸ کار با شیدایی و میل ۱۱۷

فصل ۹ کنترل تحریک‌پذیری و خشم ۱۲۵

فصل ۱۰ تغییر بینش‌تان درباره دوقطبی بودن ۱۳۳

فصل ۱۱ دوقطبی و شاد بودن ۱۴۵

ضمیمه: چند تمرین توجه‌آگاهی دیگر ۱۵۵

واژه‌نامه ۱۵۹

مطالعه بیشتر ۱۶۱

منابع ۱۶۳

پیشگفتار مترجم

اختلال دوقطبی یک بیماری مزمن است و اغلب برای افراد مبتلا چالش بزرگی محسوب می‌شود. متأسفانه، تنها تعداد اندکی از بیماران که فقط درمان‌های سنتی از قبیل دارودرمانی، الکتروشوک درمانی یا روان‌درمانی دریافت می‌کنند علائم‌شان به‌طور کامل از بین می‌رود و بسیاری از بیماران با وجود دریافت مراقبت مناسب باز هم زندگی مناسبی نخواهند یافت.

آیا راهی هست که با وجود این بیماری مزمن که همیشه به‌خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهد بتوان زندگی مطلوبی داشت؟ دکتر مارچاند قویاً اعتقاد دارد که دلایلی برای امید وجود دارد و اینکه توجه‌آگاهی در این زمینه کمک شایانی می‌کند. خیلی از افراد دوقطبی با انجام تمرینات این کتاب یاد گرفتند به‌طور طبیعی و کامل زندگی کنند و از زندگی‌شان رضایت داشته باشند و لذت ببرند. اما خوشبینی تنها کافی نیست. برای اکثر بیماران دوقطبی دارو درمان اصلی محسوب می‌شود. از طرف دیگر، اجراء مناسب و منظم تمرینات توجه‌آگاهی خود می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. با این همه در صورت پیروی کامل از این کتاب، به افراد دوقطبی کمک خواهد شد تا بخش‌هایی از زندگی‌شان که آسیب دیده است را بازسازی کنند و سلامتی‌شان را باز یابند. به نظر من این کتاب که شامل مجموعه‌ای از فنون می‌باشد یک راهنمای زندگی است و ابزار و راهبردهای کلیدی برای بهبودی اختلال دوقطبی ارائه می‌دهد.

مشتاقانه بگویم که این کتاب یک نقشه راه به سمت سلامتی فراهم می‌کند. افراد بسیاری را دیده‌ام که با این روش یاد گرفتند علائم‌شان را کنترل کنند، سلامتی‌شان را به دست آورند و زندگی‌ای را که آرزو داشتند، بسازند. امیدوارم این کتاب مسیر رسیدن به این مقصود را به شما نیز نشان دهد.

این کتاب به‌طور خاص برای بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی نوشته شده است اما برای همه بیماران روان‌پزشکی و نیز افراد عادی دچار مشکلات روان‌شناختی می‌تواند بسیار مفید واقع گردد.

از کارکنان انتشارات ارجمند که در آماده‌سازی این اثر زحمت بسیار متحمل شدند به‌ویژه جناب دکتر محسن ارجمند مدیریت محترم این مؤسسه تشکر و قدردانی می‌کنم.

منوچهر قرائی پور

پاییز ۱۳۹۷

gharaeipour@gmail.com

مقدمه

این کتاب مناسب افرادی است که از اختلال دوقطبی رنج می‌برند. همان‌طور که می‌دانید درمان این بیماری بسیار دشوار است. درمان‌های سنتی از قبیل دارودرمانی و روان‌درمانی برای مداوای اختلال دوقطبی مؤثر هستند اما با این حال بسیاری از بیماران با وجود دریافت مراقبت مناسب باز هم افسردگی، خلق بالا و دیگر علائم را تجربه می‌کنند. متأسفانه، تنها تعداد معدودی از بیماران دوقطبی فقط در اثر درمان‌های سنتی علائم‌شان به‌طور کامل از بین می‌رود. این معمای دوقطبی است: چگونه با وجود این بیماری مزمن که همیشه به‌خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهد زندگی خوبی داشته باشیم؟ برای اینکه بتوانید با وجود بیماری دوقطبی خوب زندگی کنید لازم است تا جایی که می‌توانید از راهبردهای بهبودی استفاده کنید. هدف این کتاب افزودن یک روش مؤثر دیگر به درمان‌های موجود اختلال دوقطبی است. این روش «مراقبه توجه‌آگاهی» نام دارد.

رویکرد مبتنی بر توجه‌آگاهی به علائم دوقطبی

آیا آماده آزمایش رویکرد جدیدی برای زندگی با اختلال دوقطبی هستید؟ رویکرد مبتنی بر توجه‌آگاهی به علائم دوقطبی از اساس با درمان‌های سنتی تفاوت دارد. از طریق تمرین مراقبه یاد می‌گیرید به جای اینکه سعی کنید از شر علائم بیماری دوقطبی‌تان خلاص شوید آنها را بپذیرید. با انجام این روش، علائم‌تان به‌نوبه خود کاهش می‌یابند. این روش ممکن است کمی عجیب به نظر آید اما مؤثر است. ذهن ما به علائم بیماری به‌طور طبیعی با الگوهای فکری خودکار پاسخ می‌دهد که در واقع آنها را بدتر می‌کنند. برعکس، زمانی که حالت‌های هیجانی ناخوشایند را می‌پذیریم، شدت‌شان کاهش می‌یابد و به‌تدریج ناپدید می‌شوند. یادگیری چگونگی انجام این کار می‌تواند به‌طور کامل رابطه شما با بیماری‌تان را تغییر دهد؛ اما توجه‌آگاهی به معنای

منفعل بودن نیست. زمانی که به واسطه آگاهی مبتنی بر توجه آگاهی واقعیت را همان طوری که هست دیدید و تجربه کردید آنگاه آزادی عمل پیدا می کنید. توجه آگاهی، آزادسازی از الگوهای فکری و رفتارهای عادت‌ی است که دست و پای شما را بسته اند.

مطالعات علمی نشان داده اند که توجه آگاهی برای بیماران اختلال دوقطبی مفید است و تمرین مراقبه می تواند مغز بیمار دوقطبی را از نو سازمان دهی کند. من در این کتاب شما را در طول فرایند سیر تمرین مراقبه توجه آگاهی که به شما کمک می کند همراه با اختلال دوقطبی تان به خوبی زندگی کنید، هدایت می کنم.

فکر نوشتن این کتاب از تمرینات توجه آگاهی خودم در سنت بودایی سوتو ذن ناشی شده است. در این سنت، هدف رسیدن به حالت آگاهی آزاد است، یعنی نظاره کردن وقوع و گذر هر پدیده ای. با این کار متوجه می شویم که هیچ چیز ثابت نیست از جمله افکار و هیجان هایمان؛ مانند ابرهای آسمان که می آیند و می روند. همچنین متوجه می شویم که ذهن مان به چیزهای خاصی، اغلب تجربیات و احساسات منفی، تمایل دارد. از طریق آگاهی از لحظه حاضر متوجه گرایش مان به منفی گرایی می شویم و می توانیم آن را رها کنیم. می توانیم بدون نیاز به اصلاح یا تغییر چیزی در لحظه احساس آرامش کنیم. این توانایی به من کمک کرد تا کاملاً قادران لحظه لحظه زندگی ام باشم.

سنت ذن همچنین تأکید فراوانی بر دلسوزی دارد و با اینکه راه های زیادی برای دلسوزی وجود دارد من بر شریک کردن دیگران در قدرت تغییردهندگی توجه آگاهی تمرکز کردم. این روش با کار من به عنوان یک روان پزشک مرتبط است. در طول سالیان متممادی کار با بیماران دوقطبی متوجه شدم برای کاهش رنج و عذاب آنها نیاز به ابزارهای خلاقانه تری است. همین باعث شد تا شروع به برگزاری کلاس های آموزشی توجه آگاهی برای بیماران دوقطبی کنم؛ که حالا منجر به این کتاب شده است. این کتاب حاصل بسط کار من به عنوان مدرس توجه آگاهی و کار بالینی خصوصی توجه آگاهی است. بیان و ارائه گویا و روشن مفاهیم توجه آگاهی به افراد برای کمک به آنها در حل مشکل دوقطبی باعث شد تا درک و کار بالینی خود من عمیق تر شود.

مراقبه توجّه آگاهی چیست؟

مراقبه ممکن است اسرارآمیز به نظر آید؛ اما به زبان ساده فرایند متمرکز کردن توجّه است، به جای پریشان بودن توجّه. می‌توانید هر زمان و هر مکان توجّه آگاه باشید. مثالی از زندگی روزمره: متمرکز کردن توجّه روی یک فعالیت از قبیل شستن سر یا بیرون بردن سطل زباله. در هنگام مراقبه رسمی می‌توانید روی تنفس یا حواس جسمانی تمرکز کنید. هدف حضور ذهن کامل در تمام لحظات، درک کردن احساسات، شنیدن صداها و دیدن نورها است. به نظر ساده می‌آید - و مفهوم بسیار ساده‌ای هم هست - اما این یک مهارت است که همه ما باید بیاموزیم. ذهن ما دوست ندارد روی یک موضوع متمرکز بماند و تمایل به انحراف و اشتغال ذهنی دارد.

این آزمایش ساده را امتحان کنید. در یک وضعیت آسوده قرار بگیرید و چشمانتان را ببندید. شروع به شمارش نفس‌هایتان کنید. با اولین چرخه دم - بازدم بشمارید «یک»، برای چرخه بعدی «دو» و همین‌طور ادامه دهید. تا ده بشمارید و سپس دوباره از یک شروع کنید. این کار را برای مدت سه دقیقه انجام دهید. اگر توجّه شما پرت شد و شمارش را گم کردید دوباره با شماره یک شروع کنید. به این اتفاقی که می‌افتد توجّه کنید: ذهن اکثر مردم به جای اینکه روی تنفس متمرکز بماند سریعاً منحرف می‌شود و شروع به فکر درباره گذشته یا آینده می‌کند. بعضی اوقات ما نمی‌توانیم بیش از شماره دو یا سه را بشماریم و ذهن مان به سمت چیزهای دیگر منحرف می‌شود.

در زبان توجّه آگاهی این تمایل ذهن به پرت شدن را «ذهن خودکار» می‌نامند، زیرا ذهن به‌طور خودکار شروع به فکر درباره گذشته یا آینده می‌کند. اکثر اوقات تصمیم آگاهانه برای فکر کردن درباره چیزی نمی‌گیرید بلکه ذهن شما خودش آنجا می‌رود. ذهن خودکار نه خوب است نه بد؛ فقط شیوه‌ای کار کردن ذهن است؛ اما بسیاری از این الگوهای فکری خودکار کمتر مفید می‌باشند. این مثال ممکن است برای شما آشنا باشد: داشتن افکار تکرار شونده‌ای که بی‌نهایت خودانتقادگر هستند. یک الگوی فکری غیر مفید دیگر این است که در زمانی که آشفته هستید برای ساعت‌ها چیزها در ذهن - تان تکرار شوند و بچرخند. این افکار می‌توانند حتی اگر آنها را واقعی نپندارید شما را دگرگون سازند.

الگوهای فکری خودکار اغلب با هیجان‌های ناخوشایند از قبیل غمگینی، خشم، یا اضطراب ارتباط دارند. از همه مهم‌تر اینکه ثابت شده است این الگوها علایم خلقی را شدت می‌بخشند و بر اضطراب، استرس و افسردگی تأثیرگذارند. خبر خوب این است که برای مشکل ذهن خودکار راه‌حلی وجود دارد. آن مراقبه توجه‌آگاهی نام دارد. این همان چیزی است که این کتاب به خاطرش نگارش یافته است.

توجه‌آگاهی نوعی مراقبه است که در طول آن توجه‌تان را روی لحظه حاضر متمرکز می‌کنید. در بهترین حالت می‌توانید آگاهی‌تان را روی نورها، صداها و حواس جسمانی‌ای که در حال حاضر اتفاق می‌افتند حفظ کنید. این برعکس ذهن خودکار است که همیشه در گذشته یا آینده سیر می‌کند. در هنگام تمرین توجه‌آگاهی افکار و هیجان‌هایی را تجربه می‌کنید اما به جای اینکه غرق در جریان بی‌پایان شناخت‌ها و احساس‌ها که ذهن شما را مختل می‌سازند شوید، افکار و هیجان‌ها را به‌عنوان یک ناظر مشاهده و تجربه می‌کنید. با تمرین توجه‌آگاهی توجه شما بیشتر به زمان حال معطوف می‌شود، فقط جریان افکار را مشاهده می‌کنید.

تمرین مراقبه توجه‌آگاهی برای اختلال دوقطبی

زندگی توجه‌آگاهانه فواید زیادی دارد. این در مورد همه افراد صادق است؛ اما تمرین توجه‌آگاهی می‌تواند به‌ویژه برای علایم اختلال دوقطبی مفید باشد.

همان‌طور که می‌دانید اختلال دوقطبی هم دوره‌های شیدایی و هم دوره‌های افسردگی ایجاد می‌کند. علایم خلق افسرده عبارت‌اند از غمگینی، عدم توانایی تجربه لذت، افکار منفی و به‌هم ریختگی خواب و اشتها. برعکس، شیدایی شامل شادی مفرط یا خلق تحریک‌پذیر، انرژی بالا، تکلم سریع و رفتارهای غیرمعمول است. بیماران دوقطبی همچنین اغلب اضطراب (پاسخ ترس نامتناسب و افراطی)، تحریک‌پذیری و افکار منفی را تجربه می‌کنند. اختلال دوقطبی همچنین می‌تواند موجب عقاید غیر منطقی درباره خویش‌نشدن شود. در آخر، به دلیل اختلال دوقطبی ممکن است تجربه شادی و خشنودی در زندگی‌تان دشوار شود. تمرین مراقبه توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند این علایم را کنترل کنید و شادتر شوید.

برنامه بهبودی هشت‌گامی توجه‌آگاهی

در این کتاب برنامه بهبودی هشت‌گامی توجه‌آگاهی برای کمک به کنترل علایم اختلال دوقطبی ارائه شده است که به زندگی شادتر و رضایت بخش‌تر منجر می‌شود. بخش اول کتاب درباره اینکه توجه‌آگاهی چگونه می‌تواند به شما کمک کند، است. در بخش دوم گام‌هایی که باید برای انجام تمرین توجه‌آگاهی بردارید ارائه شده است. در اینجا نگاه مختصری به این گام‌ها می‌اندازیم.

گام اول: تمرین مراقبه روزانه

مراقبه نشسته اساس تمرین توجه‌آگاهی است. در فصل چهار برنامه بهبودی اختلال دوقطبی‌تان را با یادگیری نحوه انجام مراقبه نشسته روزانه شروع خواهید کرد.

گام دوم: هدف قرار دادن افسردگی دوقطبی

الگوهای فکری خودکار اغلب عامل شروع یا وخیم‌تر شدن افسردگی دوقطبی هستند. گاهی اوقات الگوهای فکری منفی منجر به احساس افسردگی می‌شوند و گاهی وقت‌ها برعکس احساس غمگینی الگوهای فکری منفی را فعال می‌کند. در هر دو حالت، الگوهای فکری خودکار و علایم افسردگی تقریباً همیشه به یک چرخه خطرناک ختم می‌شوند که هرکدام باعث بدتر شدن دیگری می‌شود. راه‌حل پذیرش حالت روانی آگاهی مبتنی بر توجه‌آگاهی در لحظه حاضر است. در فصل پنج یاد خواهید گرفت که هر گاه احساس افسردگی کردید از مراقبه‌ای کوتاه به نام «لحظه توجه‌آگاه» برای بیرون آمدن از ذهن خودکار و رفتن به حالت توجه‌آگاهانه استفاده کنید.

گام سوم: فرونشاندن اضطراب اختلال دوقطبی

زمانی که پاسخ ترس شما خوب کار نکند اضطراب را تجربه خواهید کرد. یا بدون دلیل احساس اضطراب می‌کنید (یک حمله هراس غیرمنتظره) یا پاسخ شما به یک موقعیت مشخص شدید و افراطی است (ممکن است در پاسخ به استرس خاصی بیش‌ازحد نگرانی و اضطراب تجربه کنید). پاسخ فکری خودکار مغز به اضطراب تقریباً همیشه آن را بدتر می‌کند. فصل شش به شما یاد می‌دهد چگونه وقتی که مضطرب

هستید با مراقبه اضطراب را از خود دور کنید.

گام چهارم: مشاهده الگوهای فکری خویش

افراد دوقطبی گرایش دارند درباره زندگی به طور کلی و درباره خودشان به طور ویژه منفی‌گرایانه فکر کنند، این الگوهای فکری خودکار می‌توانند اضطراب و افسردگی را افزایش دهند. در فصل هفت یاد می‌گیرید چگونه به طور ماهرانه‌تری افکار منفی‌تان درباره زندگی و خودتان را توجه‌آگاهانه مورد مشاهده قرار دهید. در مراقبه می‌توانید در لحظه بمانید و افکارتان را که مثل ابرهای آسمان می‌آیند و می‌روند را مشاهده کنید. همان‌طور که افکارتان را مشاهده می‌کنید متوجه می‌شوید که غالباً چقدر غیرمنطقی و نامعقول هستند. مشاهده کردن آنها باعث دوری شما از آنها می‌شود.

گام پنجم: کار با شنیدایی دوقطبی و میل

یکی از دردسرسازترین علائم شنیدایی میل شدید است که می‌تواند باعث رفتارهای غیرمعمول از قبیل خرید بیش از حد و غیر لازم، مصرف مواد مخدر و بی‌بندوباری جنسی شود. فصل هشت بر پایه فصول قبلی شکل گرفته و به شما یاد می‌دهد چگونه با امیال‌تان در لحظه بمانید؛ یعنی به جای اینکه احساس کنید باید بر اساس امیال‌تان کاری انجام دهید، یاد می‌گیرید چگونه این احساسات را همین‌طور که می‌آیند و می‌روند فقط تماشا کنید؛ اما رسیدن به این نقطه تمرین بسیار زیادی را می‌طلبد.

گام ششم: کنترل تحریک‌پذیری و خشم

تحریک‌پذیری و خشم علائم معمول اختلال دوقطبی هستند و هم در افسردگی و هم در شنیدایی دیده می‌شوند. البته، احساس گاه‌به‌گاه ناکامی و آشفتگی طبیعی است؛ اما همانند میل شدید، تحریک‌پذیری خیلی زیاد می‌تواند باعث مشکلاتی در زندگی‌تان شود. در فصل نُه یاد می‌گیرید از توجه‌آگاهی برای کنترل خشم و تحریک‌پذیری استفاده کنید.

گام هفتم: تغییر بینش‌تان درباره دوقطبی بودن

ممکن است در طول افسردگی بیش از حد خود انتقادگر شوید و در طول شنیدایی

احساس خود بزرگ‌بینی داشته باشید. فصل ده به شما کمک می‌کند به شیوه جدیدی درباره خودتان فکر کنید. از طریق آگاهی مبتنی بر توجه آگاهی متوجه خواهید شد که در هر لحظه کامل هستید و اینکه چیزی در شما وجود ندارد که نیاز به تغییر یا اصلاح داشته باشد.

گام هشتم: دوقطبی و شاد باشید

تفکر ذهن خودکارانه می‌تواند به غلط شما را به این عقیده رهنمون کند که خوشحالی متکی به شرایط بیرونی است - بنابراین وقتی خوشحال می‌شوید که این یا آن چیز را به دست آورید (ماشین جدید، تلفن جدید)، یا وقتی اتفاقی می‌افتد (ترتیب در کار، رفتن به تعطیلات)، یا احتمالاً زمانی که از شر چیزهای ناخوشایند خلاص می‌شوید (بدهی، اختلاف با شریک). توجه آگاهی به شما می‌آموزد که ذهن هیچ‌گاه ارضاء نمی‌شود و از به دست آوردن چیزهایی که دوست دارید یا خلاص شدن از شر چیزهایی که دوست ندارید خوشحال نخواهید شد. فصل یازده به شما نشان می‌دهد که شادی و خوشحالی واقعی در هر لحظه و تمام لحظات - درست همین حالا - وجود دارد، تا زمانی در آینده. با یادگیری بودن در لحظه حاضر می‌توانید شادی‌ای که در تمام مدت وجود داشته است را ببینید و تجربه کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

هر فصل این کتاب بر پایه فصول قبلی بنا شده است، بنابراین باید آنها را به ترتیب بخوانید. از فصل یک شروع کنید. بخش یک شما را برای تمرینات توجه آگاهی‌ای که در بخش دو شروع خواهید کرد آماده می‌کند. فصل یک توضیح می‌دهد که چگونه توجه آگاهی می‌تواند به بیماران دوقطبی کمک کند و همچنین شامل مروری بر شواهد تأثیر مداخلات مبتنی بر توجه آگاهی است. فصل دو زیربنای عصب‌شناسی اختلال دوقطبی و توجه آگاهی را پوشش می‌دهد. فصل سه برخی مفاهیم اولیه مراقبه توجه آگاهی از قبیل نیاز به دلسوزی برای خود را پوشش می‌دهد. در بخش دو مهم است تمام تمرینات مراقبه را تا جایی که می‌توانید درست انجام دهید. در ضمیمه برخی دیگر روش‌های مراقبه که شاید دوست داشته باشید آنها را نیز

امتحان کنید، ارائه شده است. علاوه بر این ممکن است راهنماهای مراقبه‌ها مفید باشند، به‌ویژه زمانی که برای اولین بار شروع به تمرین توجه‌آگاهی می‌کنید؛ بنابراین نسخه‌های صوتی راهنمای تمام مراقبه‌های ارائه‌شده در بخش دو و دو مراقبه ارائه‌شده در ضمیمه را می‌توانید از این آدرس <http://www.newharbinger.com/31854> دانلود کنید. (اطلاعات بیشتر در آخر کتاب).

این کتاب بر اساس تجربه من در آموزش توجه‌آگاهی به افراد دوقطبی و همچنین بر اساس تمرین مراقبه شخصی خودم نگارش یافته است. در اکثر فصل‌ها، داستان‌هایی درباره افراد واقعی دارای اختلال دوقطبی آورده شده که از توجه‌آگاهی استفاده می‌کنند تا بهتر بتوانند با اختلال دوقطبی زندگی کنند. این داستان‌ها از کار من به عنوان روان‌پزشک و مدرس توجه‌آگاهی نشأت گرفته‌اند و امیدوارم آموزنده و امیدبخش باشند. تمام داستان‌ها واقعی هستند اما جزئیات تمام داستان‌ها تغییر داده شده‌اند، بنابراین هیچ‌کدام از شخصیت‌ها معرف یک فرد حقیقی نیستند.

این کتاب همچنین بر پایه پژوهش بنا نهاده شده است. فهرست منابع شامل تمام ارجاعات نقل قول شده در پایان کتاب آورده شده است که می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هر موضوع مشخص استفاده کنید. همچنین فهرستی از کتاب‌های پیشنهادی و واژه‌نامه اصطلاحات مهم پیوست است.

ممکن است به‌شخصه دوره توجه‌آگاهی را گذرانیده باشید یا برنامه‌ریزی کرده باشید که بگذرانید. اگر چنین است، این کتاب آموزه‌های شما را کامل خواهد کرد. شرکت در دوره‌های آموزشی تصمیم فوق‌العاده‌ای است اما می‌توانید این کتاب را بدون حضور در دوره‌های آموزشی نیز استفاده کنید. این کتاب هر چیزی را که برای انجام تمرین توجه‌آگاهی لازم دارید در اختیاران قرار می‌دهد. همچنین ممکن است بخواهید با افرادی که مثل خود شما از توجه‌آگاهی استفاده می‌کنند به صورت اینترنتی ارتباط برقرار کنید، در این صورت می‌توانید برای کسب اطلاعات و حمایت به این آدرس مراجعه کنید <http://www.williamRmarchandMD.com>

چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید

توجه‌آگاهی ابزار نیرومندی است اما مهم است که انتظارات واقع‌بینانه از آن داشته

باشید. تمرین مراقبه اختلال دوقطبی شما را شفا نمی‌بخشد یا شما را در مقابل دوره‌های افسردگی و شیدایی مصون نمی‌سازد؛ اما با انجام تمرین توجه‌آگاهی می‌توانید انتظار داشته باشید که دوره‌هایتان کمتر و خفیف‌تر شوند. هر چقدر در زندگی بیشتر حالت توجه‌آگاهانه داشته باشید و کمتر در حالت ذهن خودکار باشید شادی بیشتری تجربه می‌کنید.

این کتاب و تمرین مراقبه توجه‌آگاهی نمی‌تواند جایگزین هیچ‌کدام از درمان‌های دیگری که دریافت می‌کنید شوند اما تمرین مراقبه می‌تواند تأثیر درمان‌های دیگر را افزایش بخشد. به‌طور ویژه، مراقبه توجه‌آگاهی می‌تواند فواید روان‌درمانی را تقویت کند. این به این خاطر است که روان‌درمانی در صدد تغییر است. برای ایجاد تغییر ضروری است در وهله اول از الگوهای فکری و رفتارهایی که ناشی از ذهن خودکار می‌باشند به‌طور کامل آگاهی یابید. توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند اینها را در لحظه‌ای که اتفاق می‌افتند به‌طور واضح ببینید. خیلی مهم است یاد گیرید این الگوهای فکری و رفتارها را بدون قضاوت کردن فقط مشاهده کنید. آگاهی بدون قضاوت درباره چگونگی کار ذهن‌مان کلید تغییر است.

بدون استثناء هر فردی که یکی از دوره‌های توجه‌آگاهی من را به‌طور کامل گذراند، آن را مفید دانست. خیلی‌ها آن را باعث تغییر زندگی‌شان دانستند؛ اما با اینکه توجه‌آگاهی به‌طور فریبکارانه‌ای مفهوم ساده‌ای است، توجه آگاه بودن سخت‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌آید. توجه‌آگاهی مهارتی است که هرکس می‌تواند یاد بگیرد اما فقط با تمرین؛ یعنی چه؟ اگر می‌خواهید این درمان را به دیگر درمان‌هایتان اضافه کنید باید روش‌هایی که در این کتاب آورده شده‌اند را تمرین کنید. باید مراقبه را تقریباً هر روز تمرین کنید. تمرین روزانه فوق‌العاده است. با این حال، هیچ‌کدام ما به اندازه‌ای که باید تمرین نمی‌کنیم. فقط تمام توان‌تان را به کار گیرید و همیشه دلسوز خودتان باشید.

توجه‌آگاهی را باید از طریق تمرین یاد گرفت. فقط خواندن این کتاب تأثیری ندارد. خواندن این کتاب مثل خواندن فهرست غذا و تمرین مراقبه مثل خوردن غذا است. افتخار می‌کنم که این غذا را با شما میل کنم. اجازه دهید شروع کنیم.

بخش ۱

آماده تمرین شدن

فصل ۱

راه حل معمای دوقطبی

در این فصل توضیح داده می‌شود که چرا و چگونه تمرین توجه‌آگاهی می‌تواند به شما در داشتن زندگی بهتر کمک کند. با مرور کوتاهی بر زبان اختلال دوقطبی شروع می‌کنیم؛ اما قبل از شروع می‌خواهم اقرار کنم که شما بیشتر از من درباره اختلال دوقطبی می‌دانید. شما هر روز با آن زندگی می‌کنید. هدف من این نیست که همه چیز را درباره اختلال دوقطبی به شما یاد دهم بلکه می‌خواهم مطمئن شوم که از یک زبان استفاده می‌کنیم. واژگان دوقطبی پیچیده و گیج‌کننده هستند، بنابراین خوب است که از اینجا شروع کنیم.

سخنی در باب اختلال دوقطبی

احتمالاً شما مبتلا به یک نوع اختلال دوقطبی هستید. سه نوع مهم اختلال دوقطبی عبارت‌اند از: اختلال دوقطبی نوع یک (I)، اختلال دوقطبی نوع دو (II) و اختلال خلق ادواری (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). طبقات تشخیصی دیگری برای علائم دوقطبی‌ای که به سبب یک بیماری پزشکی ایجاد می‌شوند و یا علائم دوقطبی‌ای که تمام ملاک‌های تشخیصی یکی از سه نوع اولیه اختلال دوقطبی را شامل نمی‌شوند، وجود دارد. از آنجا که بیش از یک نوع اختلال دوقطبی داریم اصطلاح طیف به‌طور گسترده‌ای برای اشاره به کل گروه اختلالات دوقطبی استفاده می‌شود. اطلاعات ارائه شده در این کتاب برای همه افراد دارای اختلال دوقطبی، صرف‌نظر از نوع آن مناسب است و اصطلاحات «اختلال دوقطبی» و «طیف دوقطبی» به‌طور یکسان به کار رفته‌اند.