

ذهن آگاهی برای مدیریت استرس
۵۰ روش برای بهبود خُلق و افزایش آرامش

۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل ۱: شروع کردن
۲۳	فصل ۲: درمان بدن پر استرس
۲۵	۱. فقط نفس بکشید
۲۷	۲. آرام خوردن
۲۹	۳. به حواس تان روی بیاورید
۳۱	۴. یک پیاده‌روی در پارک
۳۳	۵. یک لحظه لمس کردن
۳۵	۶. اسکن بدن
۳۷	۷. عشق با خودت شروع می‌شود
۳۹	۸. منقبض کنید و رها سازید
۴۱	۹. لذت‌های ذهنی
۴۳	۱۰. این شما را به خواب می‌برد
۴۵	فصل ۳: غلبه بر افکار استرس‌زا
۴۷	۱. از تله فکری دوری کنید
۵۰	۲. توقف کنید، نگاه کنید و گوش کنید
۵۲	۳. تمرکزتان را تقویت کنید
۵۴	۴. آگاهی گشوده
۵۶	۵. این را تصور کنید
۵۸	۶. ذهن یک ورزشکار
۶۰	۷. تأیید خود
۶۳	۸. اجازه بدهید باشد
۶۵	۹. نقاط قوت تان را بشناسید

۱۰. اوه، یک روز شاد..... ۶۷
- فصل ۴: غلبه بر احساسات استرس‌زا..... ۶۹
۱. احساسات دارای اسم هستند..... ۷۱
۲. رهاکردن همه چیز..... ۷۳
۳. نگاه کنید، قضاوت نکنید..... ۷۵
۴. جعبه احساسات خود را باز کنید..... ۷۷
۵. مهربانی به خودتان..... ۷۹
۶. متصل شدن به زمین..... ۸۱
۷. به دست گرفتن هیجان..... ۸۳
۸. بگذارید همه چیز بیرون بیاید..... ۸۵
۹. ایجاد مثبت‌اندیشی..... ۸۷
۱۰. نگران نباشید، شاد باشید..... ۸۹
- فصل ۵: کاهش روابط استرس‌زا..... ۹۱
۱. گوش کردن ذهن آگاهانه..... ۹۳
۲. این را از ذهن خود دور کنید..... ۹۵
۳. مکالمه هشیارانه..... ۹۷
۴. درک دیدگاه طرف مقابل..... ۹۹
۵. یک دقیقه صبر کنید..... ۱۰۱
۶. کنجکاوی نقادانه..... ۱۰۳
۷. تأمل عمدی..... ۱۰۵
۸. شفاف‌سازی آنچه مهم است..... ۱۰۷
۹. دیدوبازدید کنید..... ۱۰۹
۱۰. به منحنی توپ‌ها میدان بدهید..... ۱۱۱

فصل ۶: ذهن آگاهی در حرکت.....	۱۱۳
۱. صبحی با ذهن آگاهی	۱۱۵
۲. استفاده از رسانه‌های اجتماعی	۱۱۷
۳. غلبه بر استرس مهاجرت روزانه	۱۱۹
۴. ورزش کردن	۱۲۱
۵. خرید مسالمت آمیز	۱۲۳
۶. هو، هو، تعطیلات	۱۲۵
۷. افراد روزمره	۱۲۷
۸. کار را به پایان برسانید	۱۲۹
۹. به خود فرصتی برای استراحت بدهید	۱۳۱
۱۰. چرت زدن ذهن آگاهانه	۱۳۳
تشکر و قدردانی	۱۳۵
درباره نویسنده	۱۳۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۳۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۳۹
منابع	۱۴۱

مقدمه

استرس بخش عادی زندگی هرروزه است. اگر شما در حال مطالعه این کتاب هستید، استرس باید بخش عظیمی از زندگی شما باشد و اگر این حرف درست باشد، احتمالاً شما باید در حال رنج کشیدن بیش از اندازه باشید. عوامل استرس‌زا پایانی ندارند. برای مثال، شاید شما مجبور باشید هر سه فرزندتان را به سه بازی فوتبال متفاوت ببرید یا شاید تکالیف شغلی بر دمه داشته باشید که برای انجام آنها فرصت کافی ندارید یا ممکن است از یک والد سالخورده یا بیمار مراقبت کنید. خبر خوب این است که اگرچه این موقعیت‌ها وجود دارند، لازم نیست که آنها پرسترس باشند. با روش‌های قدرتمندی که شما در این کتاب یاد خواهید گرفت، می‌توانید استرس و تأثیرات آن را بر خود کم کنید. من بیش از ده سال است که مجذوب درمان استرس شدم، زمانی که مادرم دچار فشارخون بالا بود. او داروهای مختلفی را امتحان کرد، ولی فشارخونش بازهم بالا بود. زندگی‌اش بسیار پرسترس بود. او یک شرکت بزرگ را اداره می‌کرد و به طور پیوسته در حال روبرو شدن با مشکلات و حل مسائل بود. من می‌دانستم که استرس دلیل مشکل فشارخونش بود و نگرانش بودم.

یک روز در مونت سینی، جایی که من در دانشکدهٔ ایکان در مدرسهٔ داروسازی هستم، شروع کردم به تحقیق کردن دربارهٔ تمام راه‌های ممکن برای درمان استرس. این بود که من مایندفولنس^۱ (ذهن‌آگاهی) را پیدا کردم. من تعداد زیادی مطالعه مبتنی بر شواهد پیدا کردم که نشان می‌دادند که چگونه ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیر قابل مشاهده‌ای بر کاهش اضطراب و فشارخون داشته باشند. هرچقدر که توانستم در این باره مطالعه کردم. در کارگاه‌ها شرکت کردم و دربارهٔ هنر استفاده از ذهن‌آگاهی آموختم.

من به مادرم یاد دادم که چطور تمرین ذهن‌آگاهی انجام دهد و فشارخونش تا حد نرمال کاهش پیدا کرد. من شروع کردم به ترکیب کردن این روش‌های بسیار مؤثر در کارم به وسیلهٔ آموزش آنها به بیمارانم. من متوجه شدم که استرس یک مشکل فراگیر برای جمع کثیری از مردم است بنابراین مرکز استرس نیویورک را بنا کردم. من نتایج چشمگیری را در بیمارانم دیده‌ام و در این کتاب همان راهبردها را به شما یاد خواهم داد تا بتوانید بر استرس خود مسلط شوید.

فصل

۱

شروع کردن

زمانی که شما در موقعیت استرس‌زا قرار دارید، آن را ارزیابی می‌کنید. هنگامی که ذهن شما این موقعیت را مشکل‌ساز ارزیابی می‌کند، شما شروع به احساس استرس می‌کنید. سپس بدن شما به طور خودکار پاسخ می‌دهد، چیزی که قدرت کنترل آن را ندارید. ذهن آگاهی تمرینی است که به شما یاد می‌دهد چگونه به طور کامل در لحظه زندگی کنید. این فن فاصله‌ای بین شما و افکار ناراحت‌کننده‌تان ایجاد می‌کند و به شما راهی را نشان می‌دهد که بتوانید هم ذهن و هم بدن خود را کنترل کنید. یک مزیت این فن این است که می‌توانید آن را در هر لحظه و هر مکان اجرا کنید.

در این کتاب روش‌های ذهن آگاهی را خواهید آموخت همچنان که مشخصه‌های اصلی و اصول این رویکرد قدرتمند را خواهید فهمید. من به شما کمک خواهم کرد که پاسخ‌های ذهن و بدنتان به استرس را تشخیص دهید. همچنین شما با پایه و اساس ذهن آگاهی و اینکه چگونه این رویکرد با استرس مبارزه و اثرات آن بر ذهن و بدنتان را خنثی می‌کند، آشنا می‌شوید.

بالبینکه آموختن ذهن آگاهی آسان است، اما تجربه جدیدی برای شما خواهد بود و نیازمند مقداری تمرین است. ممکن است چند هفته یا شاید طولانی‌تر زمان ببرد تا شما آن را به طور خودکار اعمال کنید؛ بنابراین صبور باشید. زمانی که ذهن آگاهی یک عادت منظم بشود، زندگی شما را تغییر خواهد داد.

با این کتاب، من شما را دعوت می‌کنم به یادگیری این ابزار ساده اما خیلی قوی تا استرس را کاهش دهید و اثرات ناسالم آن بر زندگی‌تان را از بین ببرید. این رویکرد می‌تواند احساس شما را تغییر دهد به طوری که هرگز فکرش را نمی‌کردید.

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی یعنی آگاه بودن از افکار، احساسات و حواس پرتی‌هایی که به طور معمول باعث ایجاد تنش و استرس می‌شوند. ذهن آگاهی هنر بودن در لحظه است، با متمرکز کردن

آگاهی بر روی آنچه حواس شما در حال تجربه آن است. ذهن شما به یک مشاهده‌گر خنثی و بدون قضاوت نسبت به چیزهایی که از مقابل آن می‌گذرد تبدیل می‌شود. این روش پذیرا بودن است درحالی‌که هنوز به آن عادت ندارید و به شما اجازه می‌دهد که از حجم ناسالم استرس خودداری کنید.

هر جزء ذهن آگاهی طوری طراحی شده است که به شما اجازه دهد که گشوده باشید. یکی از این اجزاء مفهومی است که ذهن تازه‌کار^۱ نامیده می‌شود. اگر قرار باشد همه چیز را طوری ببینید که انگار ذهن شما یک صفحه خالی است، بدون هیچ پیش فرضی و گشوده باشید به روی هر تجربه‌ای انگار که تا حالا آن را تجربه نکرده‌اید، شما ذهن تازه‌کار خواهید داشت.

جزء دیگر هنر صبور بودن یا توانایی کاستن از زندگی رو به سرعت شما است. ذهن آگاهی از شما می‌خواهد نسبت به همه چیز فاقد موضع قضاوتی باشید. قضاوت همه چیز و همه‌کس ممکن است راهی باشد که شما خود را معرفی می‌کنید و این کار می‌تواند فضای بسیار عظیمی از ذهن شما را اشغال کند. توقف قضاوت ابزار دیگری است که موجب می‌شود شما در لحظه زندگی کنید.

اعتماد به نفس نیز یک بخش بسیار مهم از تمرین ذهن آگاهی است. این بدان معنا است که کاملاً رها شده و به شهود خود اطمینان داشته باشید. تقلا نکردن نیز یک بخش اساسی دیگر از ذهن آگاهی است. این مفهوم یعنی به خود اجازه دهید که در لحظه حال باشید به جای آنکه تلاش کنید چیزی را تغییر دهید. این مفهوم به معنای ایستادن در جایی که هستید به جای دویدن به دنبال یک هدف است.

قبول اینکه هر چیز چگونه است به جای اندیشیدن درباره اینکه چگونه آنها را تغییر دهید، یک جنبه اساسی از بودن در لحظه است. اجازه رفتن دادن به ناامیدی حاصل از انتظارات برآورده نشده برای پذیرش زمان حال حیاتی است. همچنین این مفهوم به طور خاص به معنای آزادی است. اجازه دادن به رهایی یا آزاد کردن ذهنتان از هر چیزی که در بردارد، عنصر آخر است. شما ممکن است آن‌گونه که مشخص است به

هویتان متصل باشید. شما ممکن است باورهای خود را استحکام ببخشید. شما ممکن است به کینه‌ها و خشم‌های قدیمی‌تان ادامه دهید. اجازه دادن به رهایی یک راه دیگر است که آزاد کنید خودتان را از راه‌هایی که می‌تواند شما را در گذشته گیر بیندازد.

هنگامی که شما یاد بگیرید این جنبه‌های متفاوت از ذهن‌آگاهی را، شما قادر خواهید بود که استرس ایجادشده توسط جریان ثابت اندیشه منفی را متوقف کنید. نگرانی‌ها و مشکلات شما آرامش ذهنتان را به هم می‌زند. تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند این آرامش را به شما برگرداند یا اینکه می‌تواند این آرامش را برای اولین بار به شما هدیه دهد.

بدن شما در استرس

صرف‌نظر از منبع استرس، واکنش بدن شما همیشه یکسان است. در موقعیت پراسترس، یک پاسخ پیچیده هورمونی فیزیولوژیکی که بدن شما را آماده می‌کند که یک حمله را دفع کنید و تمام مهارت‌هایی که نیاز دارید تا زنده بمانید را فراهم می‌کند، رخ می‌دهد.

هنگامی که بدن شما هشدار شدیدی را دریافت می‌کند، آدرنالین شما افزایش پیدا می‌کند. تنفس شما سریع‌تر می‌شود تا اکسیژن موردنیاز ریه‌های شما را تأمین کند و فشارخونتان افزایش پیدا می‌کند. لوزالمعده شما قند بیشتری را وارد سیستم گردش خون شما می‌کند تا انرژی بیشتری داشته باشید و عضلات شما آماده عمل می‌شوند.

در طول سطح اولیه استرس، شما می‌توانید بهتر عمل کنید. ممکن است شما واضح‌تر فکر کنید، انرژی بیشتری داشته باشید و فعالانه‌تر مشغول به کار باشید. پس از آنکه از موقعیت پراسترس عبور می‌کنید، بدن شما به وضعیت عادی بازمی‌گردد. اگر استرس ادامه پیدا کند، همان‌طور که امروزه شاهد آن هستیم و وضعیت را برای شما بغرنج می‌کند، بدن شما در هشدار شدید باقی می‌ماند که منابع شما را به اتمام می‌رساند. استرس مزمن می‌تواند سیستم ایمنی شما را تضعیف کند و منجر به تنش عضلانی و مشکلات دیگر شود. ممکن است شما تخریب حافظه، افسردگی، مشکلات