

در لحظه

پنج گام برای غلبه بر استرس با استفاده از
ذهن آگاهی و عصب‌شناسی

کیرک دی. استروساهل

پاتریشیا جی. رایینسون

ترجمه

نیلوفر شمس

فاطمه اصلاحی

سرشناسه: استروساهل، کیرک، ۱۹۵۰ - م. Strosahl, Kirk

عنوان و نام پدیدآور: در لحظه: پنج گام برای غلبه بر استرس با استفاده از ذهن آگاهی و عصب‌شناسی / کیرک دی. استروساهل، پاتریشیا جی. رابینسون؛ ترجمه: نیلوفر شمس، فاطمه اصلاحی؛ ویراستار: بهناز فتاحی.

مشخصات نشر: تهران، دانیار، ۱۳۹۹. / مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۶۸۶۴-۶۲۲-۹۷۸ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ... in this moment: five steps to transcending stress

عنوان دیگر: پنج گام برای غلبه بر استرس با استفاده از ذهن آگاهی و عصب‌شناسی

موضوع: فشار روانی - کنترل (Stress management)

موضوع: ذهن آگاهی - روان‌شناسی (Mindfulness - psychology)

شناسه افزوده: رابینسون، پاتریشیا ج. (Robinson, Patricia J)

شناسه افزوده: شمس، نیلوفر، ۱۳۶۶ - ، مترجم.

شناسه افزوده: اصلاحی، فاطمه، ۱۳۵۷ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF5۷۵ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۶۷۷۰

دانیار
نشر دانیار

در لحظه

پنج گام برای غلبه بر استرس با استفاده از
ذهن آگاهی و عصب‌شناسی

کیرک دی. استروساهل - پاتریشیا جی. رابینسون

ترجمه: نیلوفر شمس - فاطمه اصلاحی

ویراستار: بهناز فتاحی

نمونه خوان: شیرین میرعلایی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه / نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

حق چاپ برای نشر دانیار محفوظ است.

خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، خیابان شصتم ج، پلاک ۷

تلفن: ۰۹۳۰۰۶۵۵۰۴۸

ایمیل: danyarpub@gmail.com

 danyarpub

فهرست

پیشگفتار ۱

بخش اول - دیدگاه نوین دربارهٔ استرس روزانه

- فصل ۱: استرس، ذهن آگاهی و عصب‌شناسی ۱۱
فصل ۲: ذهن، آگاهی و هنر زندگی به ذهنتان ۳۵
فصل ۳: پنج جنبه از ذهن آگاهی ۵۴

بخش دوم - پنج گام برای پیروزی بر استرس

- فصل ۴: مشاهده کن ۸۳
فصل ۵: توصیف کن ۱۰۰
فصل ۶: جدا شو ۱۱۸
فصل ۷: خودت را دوست داشته باش ۱۳۷
فصل ۸: با ذهن آگاهی عمل کنید ۱۵۵

بخش سوم - ایجاد سبک زندگی آگاهانه

- فصل ۹: حامیان و مزاحمین خود را بشناسید ۱۷۵
فصل ۱۰: ذهن آگاهی و تعادل کارهای روزمره ۱۹۴
فصل ۱۱: کارگر قدرتمند و صلح جو ۲۱۱
فصل ۱۲: بهبود روابط ذهن آگاهانه ۲۲۹
نتیجه‌گیری ۲۴۷
منابع ۲۵۳

پیشگفتار

تا به امروز پژوهشگران تأثیر رویدادهای بزرگ زندگی، مثل طلاق، انواع بلایای طبیعی یا مرگ یکی از عزیزان را، بزرگترین تهدیدهای آسایش و سلامت ما می‌دانستند. و امروزه استرس روزانه زندگی در جامعه مدرن را تهدید واقعی سلامت روحی و جسمی بیشتر ما در زندگی می‌دانند. در واقع، سرعت زندگی مدرن بیش از گذشته شده، معرفی اختراعات یکی پس از دیگری جریان زندگی روزمره ما را شکل داده و باعث بهره‌مندی بیشتر ما از زندگی شده است. تغییرات از نحوه ارتباط با دیگران گرفته تا روش‌های فعالیت کاری، باعث تشدید مشکل استرس روزانه می‌شوند. با افزایش بهره‌وری، افراد، امور مختلف را به فهرست کارهای معمول زندگی‌شان اضافه می‌کنند و طبعاً زمانی برای تفریح و آرامش نمی‌ماند. مراجعه‌کنندگانی که با آنها کار می‌کنیم همواره در مورد سطوح بالای استرسی شکایت می‌کنند که از حدود یک یا دو دهه پیش با آنها روبه‌رو هستیم.

بنابراین نیازی نیست برای اینکه سلامتتان به‌طور دائم تحت تأثیر استرس قرار گیرد، قربانی رویدادهای مهم زندگی باشید. دشواری‌های روزانه زندگی مدرن به شکلی زیبا این کار را انجام می‌دهند. بیماری‌های

مرتبط با استرس مثل افزایش فشار خون، بیماری قلبی عروقی، دیابت و سرطان در بالاترین حد هستند و تقریباً ۵۰ درصد از مردم بالای ۶۰ سال حداقل یک بار با بیماری مزمنی روبه‌رو شده‌اند که سرچشمه آن استرس باشد. (CDC، ۲۰۰۹).

بیشتر سازه‌های ابتلا به بیماری‌های مزمن نتیجه همان تلاش‌هایی هستند که برای رویارویی با استرس روزانه انجام می‌دهیم. خوردن می‌تواند استرس را کاهش دهد ولی به چاقی نیز می‌انجامد، یا سیگار کشیدن آرامش‌بخش است ولی به بیماری قلبی و سرطان می‌انجامد. سلامت ذهنی و اجتماعی به طور مستقیم زیر نمودار استرس قرار دارند. از سوی دیگر استرس روزانه با مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و خشم پیوند دارد. استرس بر روابط با شریک زندگی، کودکان، خانواده، دوستان، همکاران و دیگران تأثیر می‌گذارد. روبه‌رفته، به نظر می‌رسد که بیشتر مردم، جعبه‌ابزار بسیار محدودی برای روبه‌رو شدن با استرس روزانه داشته و آموزشی برای چاره‌اندیشی ندیده‌اند.

مزایای سبک زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی

این کتاب نتیجه اشتیاق ما برای بهبود زندگی امروزی با مدیریت استرس است. ما اعتقاد داریم به کارگیری یک سبک زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی به مردم امکان می‌دهد تا در لحظه زندگی کنند، لذت زنده بودن را تجربه کنند و کارها را هدفمند انجام دهند.

چرا ذهن آگاهی همچون سازه محافظ در برابر ویرانگری‌های ناشی از استرس روزانه عمل می‌کند؟ پاسخ این است، در صورت عدم کنترل، برانگیختگی فیزیولوژیکی مرتبط با استرس، موجب بروز واکنش‌های

سمی نورومکانیکی در مغز و اعضای داخلی بدن می‌شود که به سلامت ذهنی و فیزیکی آسیب می‌رساند. استراتژی‌های ذهن آگاهی موجب فعال شدن بخش‌هایی از سیستم عصبی می‌شود که به جبران و مهار تأثیرات فیزیولوژیکی مضر استرس می‌پردازند.

هرچقدر توانایی شما در استفاده از استراتژی‌های ذهن آگاهی در زندگی روزمره افزایش یابد، بهتر می‌توانید تأثیرات مضر استرس را سر و سامان بدهید، به‌جز این مزیت مهم، تمرین ذهن آگاهی در زندگی روزانه باعث دگرگونی‌های کارآمد و هماهنگ در چشم‌انداز ذهنی، بهبود سلامت اجتماعی و افزایش کارایی ذهنی می‌شود. مهارت‌های ارائه‌شده در این کتاب بر مبنای تحقیقات مدرن و به‌روز، در مورد ویژگی‌های ساختاری ذهن آگاهی استوارند. ذهن آگاهی علاوه بر اینکه یک مهارت است، به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های منحصر به فرد برای خلق یک سبک زندگی کاهش‌دهنده استرس اهمیت دارد.

مانند هر تغییر دیگری در سبک زندگی، واردسازی ذهن آگاهی در زندگی روزانه هم، همراه با پایبندی به تمرین رفتارهای ذهنی و فیزیکی ویژه‌ای است، که شما را در پیوند مستقیم با زندگی قرار می‌دهند، خوشبختانه تمرین منظم استراتژی‌های ذهن آگاهی، حتی به مدت تنها چند دقیقه در طول روز، باعث تقویت شبکه‌های عصبی مغز شده و انجام رفتار آگاهانه در زمان بروز استرس را افزایش می‌دهد. اگر همان‌گونه که برای تمرین فیزیکی بدنتان دل می‌سوزانید به تمرین مغزتان نیز پایبند باشید، مزایای آن را بی‌درنگ و نیرومند تجربه خواهید کرد، اگرچه در گذشته این باور وجود داشت که دستاوردهایی همچون سلامت ذهنی، روابط سالم و رفتارهای هوشمندانه، تنها پس از سال‌ها تمرین ذهن آگاهی و مراقبه به دست می‌آیند.