

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرام سازی ذهن مضطرب

چگونه ذهن آگاهی و شفقت شمارا از ترس، اضطراب یا پانیک دور می سازد؟

اثری از جفری برانتلی

مترجمان: راحله مسعودی، شبنم رقبه کوهی، نسیم پاک نیا



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه

: برنتلی، جفری

Brantley, Jeffrey

عنوان و نام پدیدآور

: آرام‌سازی ذهن مضطرب: چگونه ذهن آگاهی و شفقت شمارا از ترس، اضطراب یا پانیک دور

می‌سازد؟/ جفری برانتلی؛ مترجمان راحله مسعودی ثانی، رقیه کوهی، نسیم پاک‌نیا.

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۲۱۵ص: مصور.

شابک

: ۲۰۰۰۰ ریال 9-79-8423-600-978

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: Calming your anxious mind : how mindfulness and

compassion can free you of anxiety, fear and panic , 2003.

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۶ ۶۳۷BF ۱۴۴/

رده بندی دیبا

: ۶۱۶/۸۵۲۳۳-۶۵۲

شماره کتاب ملی

: ۵۰۵۷۱۵۰



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

عنوان: آرام‌سازی ذهن مضطرب (چگونه ذهن آگاهی و شفقت شمارا از ترس، اضطراب یا پانیک دور می‌سازد؟)

ترجمه: راحله مسعودی ثانی، رقیه کوهی، نسیم پاک‌نیا

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۷۹-۹

نوبت انتشار: اول ۱۳۹۶-تهران

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: دانشگاه خوارزمی

◀ فروشگاه مرکزی: خیابان قائم‌مقام، بالاتر از خ -مطهری، کوچه دهم، پلاک ۱۰، واحد ۱۰-تلفن: ۸۸۵۳۶۷۳۶

◀ فروشگاه شماره ۲: خیابان مفتح جنوبی، خ -خاقانی، دانشگاه خوارزمی-واحد انتشارات-تلفن: ۸۱۵۸۲۲۴۴

■ پست الکترونیکی: academicpub1@gmail.com ■ وبسایت: academicpress.com

Copyright

۱	پیشگفتار
۱	بخش اول: چارچوب و جهت
۳	فصل اول: اصل ذهن آگاهی برای غلبه بر ترس و اضطراب
۳	مقدمه
۵	درک ترس، اضطراب و پانیک
۶	تجربه فیزیکی
۷	تجربه هیجانی و روانشناختی
۷	تجربیات رفتاری
۸	اضطراب طردنی یا افراطی؟
۱۰	علل اضطراب و اختلالات اضطرابی
۱۰	زیست شناختی
۱۲	تأثیرات شناختی - هیجانی
۱۲	درمان اختلالات اضطرابی
۱۴	به خاطر بسپارید
۱۵	فصل دوم: توجه به هدف
۱۵	مقدمه
۱۶	آیا تمرین های ذهن آگاهی واقعاً کمک میکنند؟
۱۸	ذهن آگاهی و تحقیق پزشکی
۲۱	فصل سوم: بدن و سیستم ترس
۲۱	مقدمه
۲۳	نبرد یا گریز
۲۵	سیستم ترس چگونه عمل میکند؟
۲۷	بدن هوشمند
۲۸	اضطراب و استرس مزمن
۲۹	پاسخ آرامسازی عضلانی
۳۱	به خاطر بسپارید که
۳۳	فصل چهارم: اضطراب و قدرت ذهن
۳۳	مقدمه
۳۴	قدرت افکار
۳۶	تأثیر افکار و هیجانات بر سلامتی
۳۷	خشم و خصومت

۳۹	نگرانی
۴۰	نگرش و باور
۴۰	باور و استرس
۴۱	سبک توصیفی
۴۲	سپری در توان فکر و اندیشه
۴۳	چگونه ذهن آگاهی میتواند کمک کند؟
۴۵	به خاطر داشته باشید
۴۷	فصل پنجم: ذهن آگاهی و مراقبه
۴۷	مقدمه
۴۷	ارزش ذهن آگاهی
۴۹	ذهن آگاهی باید تجربه شود
۴۹	ذهن آگاهی چیست؟
۵۰	ذهن آگاهی بر اساس سه اصل است
۵۱	نگاهی دقیقتر به ذهن آگاهی
۵۱	ذهن آگاهی به عنوان رفیق اسکان صحیح
۵۲	عدم قضاوت و پذیرش
۵۲	مهربانی و صمیمیت
۵۳	رویارویی با درد از طریق شفقت و درگیری
۵۵	مراقبه چیست؟
۵۶	رویکرد متمرکز
۵۷	رویکرد ذهن آگاهی
۵۸	مراقبه چه چیزی نیست؟
۵۹	به خاطر بسپارید
۶۱	فصل ششم: نگرش و دیدگاه شما مهم است
۶۱	مقدمه
۶۱	عوامل کلیدی درونی
۶۲	کلیبی بودن
۶۳	مؤمنان حقیقی
۶۳	شک و تردید کنجکاوانه
۶۴	شروع سفر آزمایشی
۶۵	هفت نگرش ضروری
۶۶	داستان بیلی
۶۷	داستان هلن

داستان آنه	۶۹
داستان مک	۷۰
داستان جکی	۷۲
داستان سام	۷۵
داستان آلیس	۷۷
به خاطر بسپارید:	۷۸
فصل هفتم: ایجاد پایه و اساس برای تمرین	۸۱
مقدمه	۸۱
تمرین مراقبه رسمی و غیر رسمی	۸۱
حمایت از تمرین رسمی مراقبه	۸۲
جایی که و نیمه بخنید	۸۲
زمان مراقبه	۸۳
رشد برنامه شخصی و روزانه و نیمه	۸۴
یادآوریکننده آرام خود باشید	۸۵
غلبه بر مقاومت	۸۶
تقویت تمرین غیر رسمی	۸۶
داشتن نوار یا کتابی از تمرین ها	۸۶
مشاوره یا سایر حمایت‌های حرفه‌ای	۸۷
مراقبه و داروهای تجویزی	۸۸
آمادگی‌ها، نوار ضبط شده و سایر راهت‌ماهای مراقبه	۸۸
غنای مراقبه از طریق تمرین و عقب‌نشینی گسترده	۸۹
موانع احتمالی مراقبه	۹۰
به خاطر داشته باشید	۹۱
بخش دوم: تمرین ذهن‌آگاهی	۹۳
فصل هشتم: ذهن آگاهی در زندگی روزمره	۹۵
مقدمه	۹۵
لذت از زیستن در زمان حال	۹۷
خوردن با ذهن‌آگاهی	۹۸
زیستن در زمان حال با ذهن آرام و بدن آرام	۱۰۳
ذهن آگاهی و پاسخ آرامسازی عضلانی	۱۰۳
دعوت به تمرین‌های ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره	۱۰۴
در خاطر داشته باشید	۱۰۴

۱۰۷	فصل نهم: ایجاد ذهن آگاهی، تنفس با تنفس
۱۰۷	مقدمه
۱۰۷	استفاده از تنفس ذهنآگاه برای ارتباط با ترس: داستان بال
۱۱۰	پاسخ عاقلانه به ترس و اضطراب
۱۱۱	کشف آرامش و راحتی با توجه متمرکز
۱۱۲	آگاهی از تنفس
۱۱۷	پیشنهاداتی برای تمرین آگاهانه تنفس
۱۱۷	تمرین مراقبه رسمی
۱۱۷	تمرین مراقبه غیر رسمی
۱۱۸	به خاطر داشته باشید
۱۱۹	فصل دهم: ذهن آگاهی بدن
۱۱۹	مقدمه
۱۲۱	افزایش آگاهی از بدن
۱۲۸	به خاطر داشته باشید
۱۲۹	فصل یازدهم: معطوف ساز و توجه به تمام جنبه های زندگی
۱۲۹	مقدمه
۱۲۹	ربوده شدن با آرزوها و اراده بیمارگونه
۱۳۱	داستان آلن
۱۳۲	زیستن در زمان حال با اتفاقات ناخوشایند
۱۳۴	رها سازی دستور کار خود
۱۳۵	در آغوش گرفتن همه تجربیات
۱۴۱	پیشنهاداتی برای تمرین ذهنآگاهی بدون انتخاب
۱۴۱	تمرین رسمی ذهنآگاهی
۱۴۲	تمرین مراقبه غیررسمی
۱۴۳	به خاطر داشته باشید
۱۴۵	فصل دوازدهم: دوست بودن با ذهن مضطرب
۱۴۵	مقدمه
۱۴۶	تقویت مهربانی
۱۴۶	تقویت شفقت و مهربانی
۱۴۷	قدرت مهربانی و شفقت
۱۴۷	داستان آلن
۱۴۸	آیا شما معناداری را تمرین میکنید؟
۱۴۹	استقبال از درد درون و اطرافتان

۱۵۳	پیشنهادهای برای تمرین عشق - مهربانی
۱۵۴	به خاطر داشته باشید
۱۵۵	بخش سوم: به کارگیری ذهن آگاهی برای ترس، اضطراب و پانیک
۱۵۷	فصل سیزدهم: نگرانی های شایع در مورد تمرین های مراقبه
۱۵۷	مقدمه
۱۵۹	نگرانی های مشترک در مورد تمرین مراقبه
۱۶۴	سوالاتی در مورد تمرین های خاص مراقبه
۱۶۹	فصل چهاردهم: به کار بستن ذهن آگاهی برای ترس و اضطراب
۱۶۹	مقدمه
۱۶۹	توسعه رویکرد چهارت در رفع ترس و اضطراب
۱۷۰	پارادوکس مراقبه
۱۷۱	پذیرش تجربیات مزاحم
۱۷۱	کار کردن ذهن آگاه با ترس
۱۷۴	کار کردن ذهن آگاهانه در تجربه نگرانی
۱۷۵	تمرین روزانه ذهن آگاهی
۱۷۶	یادگیری از اضطراب و نگرانی
۱۷۷	انتخاب پایه و اساسی برای تمرین
۱۷۸	به کار بستن ذهن آگاهی برای حملات پانیک و ترس شدید
۱۷۹	به خاطر داشته باشید
۱۸۱	فصل پانزدهم: اتخاذ یک نگرش وسیعتر
۱۸۱	مقدمه
۱۸۲	بهبودی احساس ارتباط با حیات
۱۸۵	بیا باید اینجا ای ترسها
۱۸۷	واژه نامه
۱۹۲	منابع

پیشگفتار ...

اگر قصد خواندن این کتاب را دارید، احتمالاً در زندگی خود انواع مختلفی از استرس و پریشانی را تجربه کرده‌اید. این پریشانی‌ها می‌توانند به صورت ترس^۱، اضطراب^۲، یا حتی پانیک^۳ یا وحشت‌زدگی^۴ باشند. عامل ایجاد آن‌ها نیز می‌تواند مشخص یا نامشخص باشد؛ یا می‌تواند به چیزی که رخ داده یا احتمالاً رخ خواهد داد مرتبط باشد. این عوامل ممکن است مربوط به خودتان یا اطرافیان باشد.

اگر در حال حاضر احساس نگرانی^۵، ناراحتی^۶، ترس یا اضطراب دارید، احتمالاً به دنبال راهی برای ایجاد آرامش و راحتی در زندگی خود هستید و نیز احتمالاً در جست‌وجوی مکانی هستید که در آنجا بتوانید بدون استرس زندگی کنید.

ترس، نگرانی، ناراحتی و اضطراب امروزه امری رایج در زندگی هستند.

به نظر می‌رسد عدم قطعیت در زندگی کنونی روزبه‌روز بیشتر می‌شوند. برای مثال، تیر روزنامه‌ها در مورد تهدیدهای تروریست^۷، اختلافات بین‌المللی، بلایای محیطی، بی‌اعتمادی و فساد در دستگاه‌های دولتی و تجاری گویی این حقایق هستند. همچنین کشیش‌های کاتولیک متهم به سوءاستفاده جنسی هستند؛ کودکان مدینه در پی یافتن اسلحه هستند چون برخی از همکلاسی‌هایشان قصد قتل و کشتار دسته‌جمعی را دارند.

از سوی دیگر، پیشرفت‌ها در زندگی امروزی باعث مشکلات بیشتر ما شده‌اند. چراکه حجم بالایی از اطلاعات در همه‌جا سرازیر شده و حدودمرزی ندارند. تلفن همراه، پیام‌های صوتی، پست‌های الکترونیکی، کامپیوترها و اینترنت اجازه نمی‌دهند که شغل کاری افراد به پایان برسد. چون افراد می‌توانند در هر زمانی و هر جایی و به هر دلیلی به محل کار دسترسی داشته باشند. از این رو، هر روز بیش از قبل از آنان انتظار می‌رود در دسترس و آماده برای پاسخ‌گویی باشند.

1 - fear

2 - anxiety

3 - panic

4 - dread

5 - worry

6 - upset

متأسفانه، این عوامل تنها منابع ترس، نگرانی و اضطراب در زندگی ما نیستند. زندگی مدرن، مشکلات خاص و منحصر به فردی را به مشکلات جهانی و ملی افزوده است. مشکلات کاری، نگرانی‌های اقتصادی، نگرانی در مورد سلامت کودکان و سلامت والدین، بیماری دوستان، ضوابط همسایگی و مدارس یا حتی مشکلات سلامتی خویش. به نظر می‌رسد که پایانی برای این سیل عظیم مشکلات و عوامل پراسترس وجود ندارد. زندگی شخصی ما با این مشکلات روبه‌روز بیشتر از کنترل و تعادل خارج می‌شوند.

درجانی از هراس امری طبیعی تلقی می‌شود. هراس در درجات خفیف موجب عدم آرامش، بیمار شدن، از دست دادن لذت از زندگی می‌گردد.

مفهوم فرسودگی^۱ سررشته‌ی بامعنای شخصی^۲ مرتبط است. افراد به دنبال یافتن آرامش در تأمین غذا، دارو، خانه، جنس، فیلم، تلویزیون و حتی کار بیشتر هستند! اما باز هم به راحتی بیمار می‌شوند. اغلب وقایع، چنانمایی که برای ایجاد آرامش استفاده می‌شوند، خودشان مشکل‌ساز می‌شوند. ما منتظر زندگی راحت‌تر هستیم؛ اما به قول معلم مراقبه^۳ کریستینا فلدمان^۴ (۲۰۱۱) در ثروتمندترین کشورهای جهان نیز ما - یزی به عنوان سعادت نیافتیم (ص ۹).

در چنین موقعیتی، پیامدهای سلامتی ناشی از عدم آرامش و راحت بیمار شدن، روبه‌روز برای ما آشکارتر می‌شوند چراکه به خاطر بیماری‌ها^۵ مربوط به استرس در جست‌وجوی درمان و دریافت درمان برمی‌آییم. فروش داروهای تجویزی برای درمان افسردگی^۶ و اضطراب متعدد هستند. برای مثال، آمریکایی‌ها سالانه میلیاردها دلار صرف درمان مکمل و جایگزین در کنار درمان‌های غربی می‌نمایند.

در زمان ملاقات و ظهور جهان

ما در زمان واقعاً جالبی زندگی می‌کنیم. در صفحات این کتاب، ایده‌ها و اطلاعاتی از دودنیای کاملاً متفاوت دیده می‌شوند.

^۱ - burnout

^۲ - personal meaning

^۳ - meditation

^۴ - Cristina Feldman

^۵ - depression

در جهان پزشکی^۱ غربی مبتنی بر شواهد^۲ در مورد رابطه بین ذهن^۳ و بدن و نقش حیاتی افکار و احساسات در سلامتی و بیماری اطلاعات زیادی کسب می‌شوند. علاوه بر آن، در مورد سیستم‌های ترس در بدن و کارکرد و کژکارکردی^۴ بدن که منجر به ایجاد اضطراب و هراس شدید می‌شوند، اطلاعاتی را خواهید یافت. می‌توانید از دنیای مراقبه، معنایابی و هدف‌یابی مطالبی از تمرین‌های ذهن‌آگاهی^۵، پتانسیل وجودی و آرامش در انسان را بیاموزید. احتمالاً کشف خواهید کرد که همان پتانسیل سایر انسان‌ها برای کسب آگاهی و صلح را دارید و نیز همچون سایر انسان‌ها ذهن تعلیم ندیده با موانع ذهنی زیادی دارید.

به معنای دقیق‌تر، این کتاب نشان‌دهنده روند اصلی در جامعه مدرن است: اکنون شاهد آن هستیم که بین سنت‌ها و راه‌های دانش و اطلاعاتی که قبلاً کاملاً مجزا و متمایز تلقی می‌شدند، یک اشتراک و هم‌پوشانی وجود دارد. ما در این کتاب منابعی برای دیدگاه‌های پزشکی و نقل‌قول‌هایی از معلمان پرآوازه مراقبه در جهانی ارائه خواهیم نمود.

همگرایی این دنیاهای متفاوت سرانجام منجر به ایجاد کرده‌اند؛ در حال حاضر، پاسخ‌های زیادی برای این سؤالات وجود ندارد، اما حقیقت آن است که درمان‌های پیشنهادی علم پزشکی غرب برای همه انسان‌ها اثربخش نیستند. این مسئله به‌ویژه برای درمان اضطراب و پانیک صدق می‌نماید.

در نتیجه، برخی متخصصان ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، به جست‌وجوی منابع دیگری برای ارتقای سلامت و بهبودی می‌باشند. این جست‌وجو منجر به بررسی‌هایی در زمینه سلامت و شفا در تمرین‌های مراقبه شده است. در نتیجه، مراقبه در مراکز درمانی و مراقبت‌ها به بخشی در غرب در طی ۲۵ سال اخیر کاربرد گسترده‌تری یافته است.

1 - medicine

2 - evidence based

3 - mind

4 - malfunction

5 - mindfulness