

کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان

مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس

تألیف
جینا ام. بیگل

ترجمه
نگین ناصری تفتی
روانشناس ارشد روان‌شناسی عمومی



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)

سرشناسه: بیگل، جینا ام. (Biegel, Gina M.)
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار کاهش استرس برای
نوجوانان: مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس /
نویسنده: جینا ام. بیگل؛ مترجم: نگین ناصری تفتی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص، قطع: وزیری، مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۵-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
عنوان اصلی: The stress reduction workbook for
teens: mindfulness skills to help you deal with
stress, c2009

جینا ام. بیگل
کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان:
مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس
ترجمه: نگین ناصری تفتی
فروست ۸۱
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه آرا: آرا اسماعیل‌نیا
طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: نفیس بار، حافی، سنک
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۵-۸

www.arjmandpub.com

موضوع: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل.
شناسه افزوده: ناصری تفتی، نگین، ۱۳۵۸ -، مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک ۲ ب/۳ BF۷۷۴
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۸۶۹۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از معلمان، معلمان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا عرضه کند
مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: اسراران ارج

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ پارس، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مبین، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۰۱۱-۲۱۷۷۶۴
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۳۱-۲۳۲۸۰۶
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۰-۸۰۲۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ. مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۴۸۳۸

بهها: ۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

Copyright©2009 by Gina Biegel Instant Help Books A Division of New Harbinger Publications,
Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609.

مجاز رسمی کپی رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات نیو هاربینگر به کتاب ارجمند واگذار
شده است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فعالیت ۲۱: توجه به تنفس: مراقبه تنفس کوتاه ۷۳	درباره کتاب ۵
فعالیت ۲۲: مراقبه نشسته: توجه به تنفس و بدن ۷۶	درباره نویسنده ۶
فعالیت ۲۳: قطار افکار ۷۹	مقدمه ۹
فعالیت ۲۴: پذیرش تمام هیجانات فرد ۸۱	فعالیت ۱: شروع کار: تعیین اهداف ۱۱
فعالیت ۲۵: تمرکز بر امور منفی ۸۴	فعالیت ۲: بفهمید که چقدر بی‌دقت هستید ۱۳
فعالیت ۲۶: کنار گذاشتن قضاوت منفی درباره خود ۸۷	فعالیت ۳: تعریف استرس ۱۸
فعالیت ۲۷: شیوه‌های کارآمد و ناکارآمد برای مقابله با استرس ۹۰	فعالیت ۴: استرس خوب و استرس بد ۲۱
فعالیت ۲۸: لحظات دلپذیر زندگی: انجام امور لذت‌بخش ۹۳	فعالیت ۵: آثار جسمانی استرس ۲۴
فعالیت ۲۹: تمرکز بر جنبه‌های مثبت ۹۶	فعالیت ۶: آثار هیجانی استرس ۲۶
فعالیت ۳۰: توجه به ویژگی‌های مثبت خود ۱۰۰	فعالیت ۷: افکار و احساس‌ها ۲۸
فعالیت ۳۱: مراقبت از خود در برابر خودخواهی ۱۰۳	فعالیت ۸: ارتباط میان ذهن و بدن ۳۳
فعالیت ۳۲: تمرکز غیرقابل کنترل ۱۰۶	فعالیت ۹: چه چیزی شما را تحت فشار قرار می‌دهد؟ ۳۶
فعالیت ۳۳: شکایت خود و دیگران ۱۰۹	فعالیت ۱۰: لحظه‌های مهم نیز استرس‌زا هستند ۳۹
فعالیت ۳۴: تغییر شیوه نگرانی با موقعیت‌های آزاردهنده ۱۱۱	فعالیت ۱۱: سوار بر امواج زندگی ۴۲
فعالیت ۳۵: توقف ذهن: تفکر بیشتر از عمل ۱۱۴	فعالیت ۱۲: بیرون زدن از چارچوب‌ها ۴۵
فعالیت ۳۶: اجرای پرده آخر نم ۱۱۸	فعالیت ۱۳: ذهن آگاهی چیست؟ ۴۹
فعالیت ۳۷: گام‌های بعدی ۱۲۰	فعالیت ۱۴: زندگی در لحظه حال ۵۲
	فعالیت ۱۵: بودن در حال: حواس پنج‌گانه ۵۴
	فعالیت ۱۶: غذا خوردن توأم با ذهن آگاهی ۵۸
	فعالیت ۱۷: توجه به جزئیات ۶۰
	فعالیت ۱۸: انجام تکالیف با ذهن آگاهی ۶۳
	فعالیت ۱۹: توجه به بدن: مراقبه واری بدن ۶۵
	فعالیت ۲۰: مراقبه راه رفتن: حرکت ذهن آگاهانه ۷۰

درباره کتاب

"من از صمیم قلب خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم! جینا بیگل^۱ به طرز استادانه‌ای، مجموعه‌ای از تمرین‌های ذهن‌آگاهی و درون‌کاوی را خلق کرده است که به آسانی قابل فهم و اجرا، ترغیب‌کننده و خردمندانه هستند. نوجوانانی که برای اجرای تمرین‌های این کتاب وقت می‌گذارند، بینش‌هایی درباره ذهن‌آگاهی، استرس و ارتباط میان ذهن و بدن، کسب خواهند نمود که به طور قطع طی سال‌های آتی زندگی برایشان سودمند خواهند بود."

— دکتر جف برنتلی^۲، مدیر برنامه "کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی"^۳ در دانشگاه دوک

"این کتاب منبعی عالی و آسان برای نوجوانان، والدین و درمانگران است و راهکارهای عملی را در اختیار نوجوانان قرار می‌دهد تا بتوانند به نادر به کاربرد آنها باشد."

— دکتر لارا هونوس-وبب^۴ نویسنده کتاب‌های "موهبت اختلال بیش‌فعالی / کمبود توجه"^۵ (ADHD) و "گوش دادن به افسردگی"^۶

"این کتاب، منبعی فوق‌العاده برای هر نوجوانی جهت مقابله با استرس‌های گاه و بی‌گاه و بی‌طاعت‌فرسای زندگی قرن بیست‌ویکم است. با استفاده از این تمرین‌های عملی و آسان، خوانندگان پی به قدرت و آرامش طبیعی و همیشگی درونشان، خواهند برد. چنین کشفی به آنها جهت حل و فصل بهتر چالش‌های روزمره‌ای که در مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و روابطشان، تجربه می‌کنند، نیز در داشتن زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر یاری می‌رساند."

— دکتر ایملی سالتزمن^۸، مبدع لوح‌های فشرده "Still Quiet Place" و مدیر انجمن آموزش ذهن‌آگاهی.

1- Gina Biegel

2- Jeff Brantley

3- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

4- Lara, Honos-Webb

5- The Gift of ADHD

6- Attention deficit/Hyperactivity Disorder

7- Listening to Depression

8- Amy Saltzman

این کتاب هدیه‌ای برای نوجوانان است و به زبان ساده و قابل فهم که نوجوانان با آن به راحتی ارتباط برقرار خواهند کرد، به آموزش ذهن‌آگاهی و ارائه فنون کاهش استرس می‌پردازد. تمرین‌ها و آموزش‌های روشن و واضح این کتاب به طور قطع به نوجوانان کمک می‌کنند تا سال‌های ناآرام نوجوانی را به خوبی پشت سر بگذارند.

— دیانا ویستون^۱، مدیر آموزش ذهن‌آگاهی در دانشگاه کالیفرنیا، مرکز پژوهشی ذهن‌آگاهی در لوس آنجلس و مؤلف کتاب "رهنمودی بودایی برای نوجوانان: بیداری همه‌جانبه"^۲.

"یافته‌های پژوهش‌های اخیر در حوزه عصب‌شناسی حاکی از آنند که در واقع یادگیری مقابله با استرس موجب رشد نواحی پیشانی^۳ مغز، بخش مؤثر در تنظیم هیجان و ثبات خلقی، می‌شود. شاید روش بیگل در استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی نوعی مداخله اثرگذار در افزایش رشد نظام‌های مغزی مؤثر در تنظیم هیجان و سوختن^۴ و احتمالاً به مقاومت‌سازی و تأثیرناپذیری ذهن نوجوانان در برابر اثرات منفی استرس تجربی^۵ طی این دوره حساس و بحرانی رشدی کمک می‌کند.

— دکتر امی گارت^۴، عصب‌شناس در دانشکده روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد.

درباره نویسنده

جینا ام. بیگل در زمینه روان‌درمانی کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها فعالیت دارد. بیگل برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) را به گونه‌ای تغییر داد که برای نوجوانان قابل استفاده شود (MBSR-T)^۵. در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی به منظور بررسی کارایی MBSR-T، نتایج رضایت‌بخشی به دست آمد. بیگل مدیر پژوهشی ذهن‌آگاهی در مرکز مشاوره بزرگسالان و بزرگسالان کارگاه‌های آموزشی و همایش‌هایی برای آموزش MBSR به اقشار مختلف جامعه است. روح فشرده صوتی MBSR-T به صورت آنلاین در سایت WWW.Stressedteens.com در دسترس است.

1- Diana Winston

2- Wide Awake: A Buddhist Guide for teens

3- prefrontal

4- Amy Garrett

5. Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T)

خواننده گرامی

مایه خوشوقتی است که کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس را جهت مطالعه انتخاب کردید. اگرچه برآمدن از پس استرس نوجوانی دشوار است، اما استرس، بخش مهمی از زندگی انسان است و همه آن را تجربه می‌کنیم. اغلب مردم دچار استرس هستند و راه مقابله صحیح با آن را نمی‌دانند. شما پس از انجام دادن تمرین‌های این کتاب، شیوه‌های کارآمد مختلفی را جهت مهار استرس خواهید آموخت.

شاید همچون اکثر افراد برایتان ساده‌تر است که به جنبه‌های منفی توجه کرده و یا احساس کنید، هیچ راهی برای حل مسائل استرس‌زای شما وجود ندارد. این کتاب به شما می‌آموزد که به منابع، مهارت‌ها و ویژگی‌های مثبتی که شما تا به حال از وجودشان در خودتان مطلع نبوده‌اید، اعتماد و تکیه کنید. این راهی برای تغییر نحوه تفکر از "من نمی‌توانم" به "می‌توانم" است.

بسیاری از نوجوانان شرکت‌کننده در دوره‌های آموزشی کاهش استرس، تمرین‌های این کتاب را انجام داده‌اند. در ادامه نظرات برخی از آنها در بخش نظرات این تمرین‌ها نقل می‌شود:

- "من آموختم که چگونه با استرسم مقابله کنم. دیگر نرنجم. می‌دانم که به اختیار خودم بود، ولی مهارت‌هایی که آموختم، به من ایده‌هایی را داد که به جای رنجش و ناراحتی، راه‌های مختلفی را برای کسب آرامش، امتحان کنم."
- "یاد گرفته‌ام که مسائل را خیلی سخت نگیرم و تجارب بد را پشت سر بگذارم."
- "احساس می‌کنم مهارت‌های مقابله با استرس را که آموختم به اندازه‌کافی آسان و اثربخش هستند تا در صورت نیاز آنها را به کار بگیرم. اکنون حداقل احساس می‌کنم قادر به کاهش استرسم هستم."
- "من شیوه‌های جدید و متفاوتی را برای حفظ آرامش و نیز نحوه مقابله با استرس را آموختم و اکنون چندان احساس نگرانی نمی‌کنم."

به منظور بهره‌گیری هرچه بهتر از این کتاب تمام تمرین‌های آن را از ابتدا تا انتها انجام دهید. زیرا یادگیری هر تمرین منوط به تسلطیابی بر تمرین‌های قبل است. در صورتی که تمرینی برایتان عجیب و نامأنوس بود، آن را رها کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید، اما بهتر است قبل از آن ابتدا یکبار امتحانش کنید. همچنین، برخی از این تمرین‌ها، به آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی^۱ می‌پردازند، که می‌توانید آنها را بارها، هنگام احساس استرس به کار ببرید.

صمیمانه به شما به خاطر برداشتن گام‌هایی جهت کاهش استرس‌تان تبریک می‌گوییم!

جینا بیگل

www.ketab.ir