

## فهرست

پیشگفتار

### بخش اول – دیدگاه نوین دربارهٔ استرس روزانه

فصل ۱: استرس، ذهن آگاهی و علم اعصاب

فصل ۲: ذهن، آگاهی و هنر زندگی ب ذهننتان

فصل ۳: پنج جنبه از ذهن آگاهی

فصل ۴: مشاهده کن

### بخش دوم – پنج گام برای پیروزی بر استرس

فصل ۵: توصیف کن

فصل ۶: جدا شو

فصل ۷: عاشق خودت باش

فصل ۸: با ذهن آگاهی عمل کنید

### بخش سوم – ایجاد سبک زندگی آگاهانه

فصل ۹: حامیان و مزاحمین خود را بشناسید

فصل ۱۰: ذهن آگاهی و تعادل کارهای روزمره

فصل ۱۱: کارگر قدرتمند و صلح جو

فصل ۱۲: بهبود روابط ذهن آگاهانه

نتیجه گیری



## 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، 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 روبرو 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 روبرو شده اند 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 زیرنمود 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. رویهم‌رفته، به نظر می‌رسد که بیشتر مردم، جعبه‌ابزار بسیار محدودی برای روبرو 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.

## عصب‌شناسی و ذهن آگاهی

در ارتباط با درک یکپارچگی مفاهیم در علم اعصاب و ذهن آگاهی در راستای سلامت فیزیکی و روان‌شناختی تلاش گسترده‌ای شده است (هانسون، ۲۰۱۱؛ هانسون و مندیوس ۲۰۰۹). برخلاف دیدگاه‌های اولیه درباره‌ی ذهن آگاهی، حالا به خوبی می‌دانیم؛ مغز یک عضو پویاست که به منظور سازگاری با تقاضاهای محیط پیرامونمان، قادر به تغییر مدارهای عصبی خودش است. این پدیده به نام انعطاف‌پذیری عصبی شناخته می‌شود.

مفهوم اصلی انعطاف‌پذیری عصبی به این اشاره دارد که در نتیجه تمرین، مغز همزمان با اینکه کارکردهای موجود را تقویت می‌کند، قادر به اجرای فعالیت‌های جدید هم هست. تحقیقات نشان می‌دهند که تمرینات مغز بر مبنای ذهن آگاهی، نواحی‌ای از مغز را که مسئول توجه، کنترل عاطفی و حل مشکل هستند، تقویت می‌کند (تانگ و همکاران، ۲۰۰۷؛ شوپلر و همکاران، ۲۰۱۲). (در واقع، اگر در اینترنت برنامه‌های تمرین مغز را جستجو کنید، بی‌شماری، گستره و پیچیدگی محصولات موجود برای استفاده‌ی عامه مردم، شما را شگفت‌زده خواهد کرد). آنچه بی‌چون‌وچرا مشخص شده این است: فعالیت‌های روزمره‌ای که افراد در زندگی انجام می‌دهند به طور مستقیم، شبکه‌های عصبی بنیادین که پشتیبان این فعالیت‌های روزمره هستند را تقویت می‌کند (اسلاگتر، دیویدسون و لوتز، ۲۰۱۱). شواهدی فزاینده هم وجود دارد که تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی مغز، باعث ایجاد تغییرات ساختاری همیشگی در مغز می‌شود (هولتز و همکاران، ۲۰۱۱).

## درباره‌ی این کتاب

این کتاب برای توضیح رابطه بین استرس، ذهن آگاهی و علم اعصاب به

ساده‌ترین روش ممکن به نگارش در آمده است. بنابراین، تلاش شده از واژه‌های فنی زیاد استفاده نشود همچنین کتاب را به روشی سازماندهی کرده‌ایم که دنبال کردن آن ساده و راحت باشد.

در بخش ۱، با عنوان «چشم‌اندازی جدید در ارتباط با پرداختن به استرس روزمره»، سه فصل برای کمک به شما برای ایستادن بر روی پای خودتان، ارزیابی نقطه‌ای که در آن قرار دادید و برنامه یادگیری شخصی خودتان ارائه شده‌اند. در فصل ۱، اطلاعات بیشتری در مورد استرس روزانه ارائه شده و به شما در ارزیابی علائم استرس روزانه که اکنون درگیرش هستید، کمک می‌کند. در این فصل مفهوم ذهن آگاهی را نشان می‌دهیم و یک مدل مبتنی بر ذهن آگاهی در برابر استرس را به آن پیوند می‌کنیم.

در فصل ۲، چالش‌های تمرین ذهن آگاهی در ارتباط با ذهنی که همکاری نمی‌کند، بررسی می‌شوند. ذهن شما به عنوان نوعی مشاور داخلی کار می‌کند و اغلب بجای اینکه شما را تشویق کند تا به روشی سالم با استرس روبرو شوید، به شما پیشنهاد می‌کند از استرس پرهیز کنید یا از آن فراری باشید یا اینکه از آغاز آن را نادیده بگیرید. در این فصل، توضیح می‌دهیم که چگونه تکاپو برای فرار یا پرهیز از روبرو شدن با احساسات استرس‌آور باعث فعال شدن سیستم برانگیختن استرس می‌شود. تمرین استراتژی‌های ذهن آگاهی باعث برانگیختن بخشی متفاوت از سیستم عصبی شما می‌شود — سیستمی که حالات گستره‌ای از آرامش، رها شدن و آسودگی خاطر را به وجود می‌آورد.

در فصل ۳، پنج مهارت بنیادی ذهنی را توضیح می‌دهیم که با هم به یک زندگی آگاهانه می‌انجامند. همچنین به ارزیابی نقاط ضعف و قوتتان در هر کدام از این پنج مهارت کمک می‌کنیم. در نتیجه می‌توانید برآیند

این خودارزیابی‌ها را برای هدایت فرآیند ذهن آگاهی و ویژه خودتان، طرح‌ریزی کنید.

بخش ۲، با عنوان «پنج قدم به سمت کاهش استرس»، دارای پنج فصل است که هر کدام یکی از پنج سویه اصلی ذهن آگاهی را به طور جامع روشن می‌کند: مشاهده، بازگویی، رها شدن، عشق ورزیدن به خود و عمل آگاهانه. هر فصل دربرگیرنده تعدادی از تمرین‌های آماده‌سازی مغز برای کمک به تقویت آن دسته از مدارهای عصبی فعال در مغز است که مسئول فعالیت یک‌سویه خاص از ذهن آگاهی هستند. این تمرین‌ها جالب و کوتاه بوده و به عنوان بخشی از کارهای روزانه قابل انجام هستند. همچنین تعدادی از تکنیک‌ها یا تمرین‌های جدید ذهن آگاهی در هر فصل ارائه می‌شوند. بهتر است سرعت انجام این تکنیک‌ها را با روند پیش رفتن در این کتاب متناسب کنید. اگر یک تمرین خاص آماده‌سازی مغز برایتان تازگی دارد، تا زمانی به آن ادامه دهید که حس کنید کاملاً به آن دست یافته‌اید، سپس به سراغ تمرین دیگر بروید.

بخش ۳، با عنوان «برپایی یک سبک زندگی آگاهانه»، به شما در طراحی سبک زندگی استوار بر ذهن آگاهی و عملی کردن آن کمک می‌کند. در فصل ۹، ارزیابی از فشارهای روزمره در زندگی شخصی‌تان را کامل کرده و با تمرین‌هایی آشنا می‌شوید که به شارژ دوباره باتری‌هایتان کمک خواهد کرد. ما به این تمرین‌ها «کمک‌کننده‌های روزانه» می‌گوییم. این تمرین‌ها بخش مهمی از رفتار خنثی‌کننده استرس شما خواهد شد. فصل ۱۰ شما را با روش‌هایی آشنا می‌کند که بتوانید در یک ساختار روزانه از رفتارهای بهبود یافته، بهره ببرید. همچنین این فصل تکنیک‌های ساده ذهن آگاهی را ارائه می‌کند که می‌توانید همراه با کارهای روزمره مراقبت فردی انجام دهید. فصل ۱۱ استفاده از یک راهبرد آگانه برای



کار یا آمادگی در محیط آموزشی را به شما نشان می‌دهد، همچنین این فصل کمک می‌کند تا تعریفان از کار را گسترش دهید، در نتیجه بتوانید استرس کار یا تحصیل را با چشم‌انداز بهتری مدنظر قرار دهید و از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی کاربردی‌تری برای قبل، حین و پس از کار یا تحصیل استفاده کنید. فصل ۱۲ روند واردسازی ذهن‌آگاهی در روابط را بررسی می‌کند — این روند، راهبردی کلیدی است چون پیوندهای اجتماعی هماهنگ و سازگار اهمیت فوق‌العاده‌ای در کاهش تأثیر استرس روزانه دارند. یک رشته از فعالیت‌های ساده و جالب ذهن‌آگاهی ارائه می‌شود که بتوانید رفتارهایتان با مردم پیرامونتان را روزآمد کنید.

بعضی تمرین‌های ارائه شده در این کتاب از شما می‌خواهد تجربیاتتان را بنویسید، چه به صورت ثبت دشواری‌های روزانه کشف واکنش‌هایتان نسبت به استرس‌ها و چه پیش‌نویس برنامه‌ای برای سبک زندگی که استرس را کاهش می‌دهد. برای بعضی از تمرین‌ها، برگه‌های کار یا دیگر موارد قابل دانلود را در وب سایت <http://www.newharbinger.com/31274> پیدا خواهید کرد (در انتهای کتاب دستورالعمل‌هایی در مورد نحوه دسترسی به این موارد وجود دارد). از سوی دیگر، می‌توانید نسخه‌های دستی از این فرم‌ها را فراهم کنید. در حین کار بر روی این کتاب، می‌توانید یک دفتر نگارش رویدادهای روزانه برای تکمیل تمرین‌ها و همچنین نوشتن اندیشه‌ها و ایده‌هایتان درباره‌ی چالش‌های پیش‌آمده به کار ببرید.

## فراخوان

زمانی که ایده نوشتن این کتاب برای اولین بار به ذهنمان رسید، دو آرمان بنیادین داشتیم. اول اینکه، به دنبال حفظ سادگی مفاهیم ذهن‌آگاهی بودیم تا در انبوهی از موضوعات خیال‌پردازانه مد روز غرق نشوید. دوم،

به دنبال راهکارهای کاربردی ویژه‌ای بودیم که با سبک زندگی مدرن امروزی هماهنگ باشند. ما می‌دانیم که شما وقت ندارید و اینکه نیازهای استرس‌زای زندگی روزانه شما را رها نمی‌کند. بنابراین راهکارهایی که به شما آموزش می‌دهیم بسیار ساده هستند و انجام آنها به وقت زیادی نیاز ندارد. می‌توانید این راهکارها را همچون بخشی از کارهای روزمره صبحگاهی، هنگام رفتن به سر کار، استراحت زمان کار یا در خانه، هنگام ساعات ناهار، یا همچون بخشی از کارهای روزمره پس از کار یا بخشی از فعالیت‌های روزمره در زمان خواب انجام دهید.

آنچه از شما می‌خواهیم این است که پایداری داشته باشید. همانطوری که برای بهبود برآزندگی بدنتان بر مبنایی منظم ورزش می‌کنید، در صورت پیاده‌سازی پیوسته راهکارهای ذهن آگاهی نیز مزایای آن را می‌بینید. همانطوری که همیشه می‌گوییم، تمرین باعث فریختگی نمی‌شود؛ تمرین باعث پایداری می‌شود! ما صادقانه امیدواریم که این فراخوان را برای از نو ساختن زندگیتان و کاهش استرس روزانه قبول کنید.

بخش اول

دیدگاه نوین دربارهٔ استرس روزانه



## استرس، ذهن آگاهی و علم اعصاب

واقعیت عامل اصلی استرس در میان افرادی دلبسته به آن است.

- جین واگنر<sup>۱</sup>

شاید، دلیل شما برای انتخاب این کتاب آگاهی تان به میزان استرسی که در زندگی تان تجربه کرده‌اید و تلاش برای از بین بردن آن باشد. به خاطر این تصمیم برای انجام کاری درباره این پدیده پیش از اینکه کل زندگیتان را در بر بگیرد تبریک می‌گویم. قرار گرفتن در موقعیتی که هدف، از بین بردن استرس باشد هرگز خوشایند نیست. این فرآیند بر تمام جنبه‌های سلامت و آسایش شما تأثیر می‌گذارد، از جمله نحوه عملکرد بدن (ایجاد شکم درد، سردردها، اسهال، مشکلات خواب، از بین رفتن اشتها و...)، سلامت عاطفی (دمدمی مزاجی، ناآرامی، آشفتگی، دلشوره و...)، توان ذهنی (از بین رفتن تمرکز، فراموشی احساس، گم‌گشتگی) و وابستگی (به دلیل زودرنجی، گوشه‌گیری، بی‌قیدی و...).

اگر هر کدام از این علائم استرس را تجربه می‌کنید، به شما اطمینان می‌دهیم که تنها نیستید: بررسی صورت گرفته توسط انجمن روان شناسی آمریکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در کل کشور نشان داد که از هر ده نفر آمریکایی، هفت نفر از علائم فیزیکی ناشی از استرس رنج می‌برد، و ۶۷ درصد

۱. Jane Wagner: نویسنده و کارگردان آمریکایی

2. American Psychological Association

افراد گزارش دادند که حد بالایی از استرس روزانه را تجربه می‌کنند. گناهکارهای اصلی ایجاد استرس در این افراد بی‌گمان برای شما هم آشنا هستند: نبود پول، هزینه‌های خانوار، بی‌ثباتی شغلی، فشار کاری، اقتصاد آشفته، مشکلات در روابط، دلواپسی درباره سلامت خود یا افرادی که دوستشان دارید و نگرانی از آسایش و امنیت فردی. در همین راستا، ۶۰ درصد از افراد مورد بررسی بیان کردند که اصلاً مراقبت خوبی از خودشان انجام نمی‌دهند. از هر چهار نفر تنها یک نفر به انجام تمرینات منظم اشاره داشته و نیمی از افراد مورد بررسی نیز به نگرانی از سلامت جسمی خودشان اشاره کردند. همچنین این افراد به مجموعه‌ای از رفتارهای زیان‌بخش برای سلامتی اشاره داشتند، برای نمونه پرخوری، غذا نخوردن در زمان مناسب و سوءمصرف الکل یا مواد.

این حقیقت کاملاً پذیرفته شده که گسترش بیماری‌های جسمی با استرس مزمن ارتباط دارد، برای نمونه افزایش فشار خون (فشار خون بالا)، حمله قلبی، سکته، دیابت و سرطان (CDC، ۲۰۰۹). مسئله‌ای که اکثر افراد اصلاً به آن توجهی ندارند این است که اندوه و ناراحتی روانی ناشی از استرس، یک سازه بسیار قدرتمندتر در ایجاد حملات قلبی، سکته‌ها و دیگر رویدادهای آسیب‌رسان قلبی عروقی نسبت به گزاره‌های دیگری، مانند سیگار کشیدن، چاقی یا ورزش نکردن، است که اغلب در رسانه‌ها می‌شنویم، (هیمر، مالوی و استاماتاکیس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). بدتر اینکه استرس طولانی‌مدت با افزایش مشکلات ذهنی در یک راستا است. برای نمونه، حدود ۵۰ درصد از افراد مورد بررسی به وجود مشکلات همیشگی افسردگی، حملات اضطرابی، نگرانی، زودرنجی، دشواری مدیریت خشم

---

1. Hamer, Malloy and Stamatakis

و مشکلات خواب اشاره داشتند. از آنجا که عدم درمان استرس برای سلامت جسمی و ذهنی شما زیان بار و آسیب رسان است، از اینکه همین حالا پیش از آنکه اوضاع بدتر شود، برای از بین بردن آن اقدام کردید تبریک می‌گوییم. ما به دنبال کمک به شما برای کاهش استرس و آفرینش یک زندگی ریشه‌دار و هدفمند) در این فرآیند هستیم.

در این کتاب، با یک راهبرد پنج بخشی کاربردی و کاملاً انتقال‌پذیر برای ساخت یک جایگاه مناسب فردی در برابر استرس و تأثیرات منفی آن بر سلامت ذهنی و جسمی آشنا خواهید شد. درون اینجایگاه، می‌توانید از استرس پیرامونتان بدون اینکه تحت سیطره آن قرار گیرید آگاه شوید. می‌توانید از احساسات، اندیشه‌ها، خاطره‌ها یا علائم جسمی بدون درگیری با آنها آگاه شوید. می‌توانید خودتان را به خاطر چیزی که هستید، با تمامی ویژگی‌های غیرجذاب و مشکل‌دارتان، دوست داشته باشید. می‌توانید با هر چیزی که در زندگی برایتان اهمیت دارد پیوند برقرار کرده و حس کنید برای مأموریتی اینجا هستید. هنگام خواندن مفاهیم ارائه شده در این کتاب و اجرای مهارت‌های مطرح شده، تلاش کنید تا خودتان را از یک موجود چسبناک که هر استرس کوچکی به آن می‌چسبد رها کنید، تا آنجا که در روند تلاش‌ها برای دور کردن استرس، به یک موجود نجسب تبدیل شوید که استرس بدون هیچ کوششی از شما دور شود.

## **دشواری‌های روزانه: همین چیزهای کوچک است که شما را زمین می‌زنند!**

این حقیقت دارد که اتفاقات بزرگ زندگی، مانند طلاق، ورشکستگی و فوت همسر، تأثیر منفی بر سلامت و آسایش ذهنی شما دارند، ولی به