



مدیریت اضطراب با مراقبه

نوشته می جین مارشال
برگردان: حسین سلیمانی

www.ketab.ir

for
dummies
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY



آوند دانش

سرشناسه: مارشال، جولی جین. Marshall, Joelle Jane

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت اضطراب با مراقبه/ نوشته‌ی جولی جین مارشال؛ برگردان حسین سلیمانی؛ ویراستار: لیلا ملکی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: دوازده، ۱۷۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۳۶-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان

موضوع: Anxiety disorders -- Treatment

موضوع: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

موضوع: Mindfulness-based cognitive therapy

شناسه‌ی افزوده: سلیمانی، حسین، ۱۳۵۲ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۵۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶۵۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۶۴۵۵۶۵

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیا



آوند دانش

مدیریت اضطراب با مراقبه

نوشته‌ی جولی جین مارشال

ویراستار: لیلا ملکی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰ - چاپ اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ ابوعطا

نشانی دفتر نشر و مرکز پخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نیل، خیابان طایفه نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۷۹۲۹۸۸، نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۳۶-۳

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به‌واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد. با تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ‌گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای موردنیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این تاحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وب‌سایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وب‌سایت ارائه می‌کنند صحه می‌گذارد. علاوه‌براین، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وب‌سایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: آشنایی با مبانی مدیریت اضطراب	۵
فصل ۱: نگاهی به دنیای اضطراب	۷
فصل ۲: یافتن دلایل رایج اضطراب	۲۱
بخش ۲: شناخت بیشتر در مورد نقش مراقبه در کاهش اضطراب	۳۳
فصل ۳: پی بردن به نگرش‌های مبتنی بر مراقبه درباره‌ی اضطراب	۳۵
فصل ۴: مدیریت افکار با مراقبه	۵۱
فصل ۵: تمرین کردن مدیریت‌ن‌های عمیق‌تر مراقبه برای کاهش اضطراب	۶۳
فصل ۶: استفاده از ذهن‌آگاهی و خوددلسوزی توأم با مراقبه برای مقابله با اضطراب	۷۹
فصل ۷: سفر از اضطراب شدید به آرامش مراقبه	۹۱
بخش ۳: به کارگیری روزانه‌ی مراقبه برای غلبه بر اضطراب	۱۰۱
فصل ۸: زندگی همراه با مراقبه‌ی روزانه	۱۰۳
فصل ۹: تغییر عادت‌های ناسالم به سالم برای مبارزه با اضطراب	۱۱۵
فصل ۱۰: برداشتن گام بعدی در تمرین مراقبه	۱۲۷
بخش ۴: بخش ده‌تایی‌ها	۱۴۱
فصل ۱۱: ده تمرین ساده‌ی مراقبه برای مدیریت اضطراب	۱۴۳
فصل ۱۲: ده نگرش مبتنی بر مراقبه برای کاهش اضطراب	۱۵۳

به کتاب مدیریت اضطراب با مراقبه *For Dummies* خوش آمدید. مراقبه ریشه‌هایی باستانی در آیین بودا و دیگر مذاهب دارد؛ اما در حال حاضر به عنوان عملی غیرمذهبی شناخته می‌شود که می‌تواند به مدیریت و کاهش درد و افسردگی و اضطراب کمک کند. در عین حال، مراقبه مزایای بسیار دیگری نیز دارد؛ از جمله لذت بردن بیشتر در لحظه‌ی حال و کیفیت بهتر خواب و فشار روانی کمتر.

همه‌ی افراد در طول زندگی‌شان مشکلاتی مانند اضطراب را تجربه می‌کنند. این مسئله بخشی عادی و طبیعی از تجربه‌ی بشری است. مراقبه شیوه‌ای از مدیریت اضطراب را به شکلی انعطاف‌پذیر و متعادل ارائه می‌دهد؛ به طوری که هنگام بروز اضطراب، می‌توانید آن را تشخیص دهید و مدیریت کنید و محو شدن آن را در وقت مناسب نظاره‌گر باشید، بی‌آنکه در موردش قضاوت کنید یا آن را به زور از بین ببرید.

همچنین مراقبه برای زمانی که زندگی‌تان روال خوبی دارد، مفید است. در این موقعیت‌ها بیشتر در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنید، تمرکزتان بیشتر می‌شود و فشار روانی کمتری دارید. با خود و نزدیکان‌تان مهربان‌تر می‌شوید، اگر اشتباهی بکنید، راحت‌تر خودتان را می‌بخشید، ارتباط بیشتری با دنیای اطرافتان دارید و شکرگزارتر و قدردارتر می‌شوید.

این کتاب را نوشته‌ام تا بتوانید در حد امکان، اضطراب‌های زندگی‌تان را با مراقبه مدیریت کنید. درباره‌ی اینکه اضطراب چیست و چرا آن را تجربه می‌کنیم و چه مدیتیشن‌هایی را می‌توانید در طول روز انجام دهید، توضیح داده‌ام. بعضی تمرین‌ها کوتاه و بعضی طولانی‌تر است؛ بنابراین حتی با وجود زندگی پرمشغله نیز به راحتی می‌توان آن‌ها را در برنامه‌ی معمول روزانه گنجاند.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب به نظریه‌هایی در مورد اضطراب و اینکه چرا از آن رنج می‌بریم و مراقبه چطور می‌تواند در مدیریت آن مؤثر باشد، پرداخته است. در ضمن، مجموعه‌ای از تمرین‌های مختلف همراه با توضیحاتی درباره‌ی نحوه‌ی انجام آن‌ها آمده است. مراقبه زمانی بهترین تأثیرگذاری را دارد که همراه با پرداختن به مدیتیشن‌ها و تمرین‌ها باشد؛ در نتیجه، این کتاب نه تنها برای شناخت اضطراب، بلکه برای نحوه‌ی شروع به کارگیری مراقبه در زندگی‌تان نیز به کار می‌آید.