

سفر به حالا

استفاده از ذهن آگاهی برای کاهش استرس

نویسندگان

سید وحید تولایی، ایمان رضایی مرام

www.ketab.ir

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: تولایی، سیدوحید ۱۳۷۱.

عنوان و نام پدیدآور: سفر به حالا / نویسندگان سیدوحید تولایی، پیمان رضایی مرام.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص: مصور، جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۱ - ۴۹ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۹ - ۲۱۰.

عنوان دیگری: استفاده از ذهن آگاهی برای کاهش استرس.

موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی) موضوع: (Mindfulness (Psychology

موضوع: فشارروانی - کنترل موضوع: Stress management

موضوع: فشارروانی - پیشگیری موضوع: Stress (Psychology) -- Prevention

شناسه افزوده: رضایی مرام، پیمان، ۱۳۶۱. رده بندی کنگره: ۹۲۷/۶۳۷ ۱۳۹۶ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتاب شناسی ملی: ۴۷۴۳۵۵۹



عنوان: سفر به حالا، استفاده از ذهن آگاهی برای کاهش استرس

گردآوری: سیدوحید تولایی و پیمان رضایی مرام

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: محمود ریاحی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ دوم زمستان ۱۴۰۱

شابک: ۱ - ۴۹ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

تهران - انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۲ - زنگ ۴

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱

مقدمه ۳

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟ ۴

مزیت‌های این کتاب آموزشی-درمانی نسبت به دیگر درمان‌ها در چیست؟! ۵

چگونه از این کتاب استفاده کنم؟ ۶

استرس و زندگی بشر ۸

ذهن‌آگاهی چیست؟ ۹

ذهن‌آگاهی به عنوان یک روش زندگی ۱۰

فصل (۱) ۱۳

چه شد که این کتاب را انتخاب کردید؟ ۱۳

استرس چیست؟ ۱۶

استرس‌های شما چه هستند؟ ۱۸

برنامه‌ریزی و مرور تمرین‌ها ۲۸

فصل (۲) ۲۹

ارتباط میان ذهن و بدن ۲۹

پاسخ سنجیده به استرس بجای واکنش عاداتی به استرس ۳۱

برنامه‌ریزی و مرور تمرین‌ها ۴۲

فصل (۳) ۴۳

- ۴۳ ذهن آگاهی و مراحل آن
- ۴۷ انسان و ذهن سرگردان او
- ۴۸ ذهن آگاهی چگونه باعث کاهش استرس می شود؟
- ۵۱ تله های ذهنی
- ۵۷ برنامه ریزی و مرور تمرین ها

فصل (۴) ۵۹

- ۵۹ فواید ذهن آگاهی برای بدن
- ۶۵ نحوه کار با درد جسمی
- ۶۹ پاندول احساسات
- ۷۳ موانع آگاهی از احساسات
- ۷۹ برنامه ریزی و مرور تمرین ها

فصل (۵) ۸۱

- ۸۱ تمرینات خود را عمق ببخشیم
- ۹۰ الگوهای همیشگی
- ۹۵ برنامه ریزی و مرور تمرین ها

فصل (۶) ۹۷

- ۹۷ ذهن آگاهی در طوفان های زندگی
- ۹۸ کشتیرانی در طوفان

آشتی با احساسات ۱۰۰

سفر اکتشافی ۱۰۲

قضایات و قوانین درونی ۱۰۶

برنامه‌ریزی و مرور تمرین‌ها ۱۱۳

فصل (۷) ۱۱۵

تبدیل ترس از طریق مراقبه عشق و مهربانی ۱۱۵

شفقت به خود ۱۱۶

ذهن‌آگاهی در روابط بین‌فردی ۱۲۳

هنر گوش دادن آگاهانه ۱۲۴

شنیدن در مقابل گوش دادن ۱۲۵

ذهن‌آگاهی در روابط کاری ۱۲۹

برنامه‌ریزی و مرور تمرین‌ها ۱۲۹

فصل (۸) ۱۳۱

جاده ذهن‌آگاهی: به سوی زندگی بهتر ۱۳۱

غذا خوردن آگاهانه ۱۳۲

ورزش آگاهانه ۱۳۶

موهبت استراحت ۱۳۸

ارتباط: ما جزیره نیستیم ۱۴۰

استرس‌های شما چگونه هستند؟ ۱۴۳

برنامه‌ریزی و مرور تمرین‌ها ۱۴۴

۱۴۵ تمرینات خود را ادامه دهید

۱۵۱ سخن پایانی

پیوست (۱): تمرینات جسمانی (۱) ۱۵۳

۱۵۳ تمرینات جسمانی به حالت خوابیده

پیوست (۲): تمرینات جسمانی (۲) ۱۷۱

۱۷۱ تمرینات جسمانی به حالت ایستاده

پیوست (۳): جداول ۱۹۷

منابع ۲۰۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

همه ما با واژه «استرس» آشنا هستیم. شاید اغراق نباشد اگر بگوییم استرس جزء پرکارترین واژه‌ها در گفتگوهای روزمره ماست. در واقع، استرس بخشی غیرقابل انکار زندگی بشر در قرن بیست و یکم بشمار می‌رود. این استرس کیفیت زیستن ما را به‌طور جدی کاهش می‌دهد. در حالت پریشانی ما ارتباط مؤثر و تنگاتنگ خود را با اتفاقات لحظه حال از دست می‌دهیم. مثلاً شاید شما هم این تجربه را داشته‌اید که در حال خوردن غذا هستید، اما درست متوجه نمی‌شوید که چه چیزی می‌خورید؛ با فرزندان صحبت می‌کنید، بدون اینکه این تجربه ناب را با همه وجود حس کنید، در حال رانندگی هستید، اما محیط اطرافتان را درست نمی‌بینید. گویی استرس‌های زندگی، ما را به سرزمینی دوردست در گذشته یا آینده تبعید کرده و از وطن خویش، یعنی لحظه حال، دور افتاده‌ایم.

ذهن آگاهی (Mindfulness) از جمله روش‌های جدیدی است که طی چند دهه اخیر پژوهش‌های پرشماری، سودمندی آن را نشان داده‌اند. به‌طور خلاصه، در تمرینات ذهن آگاهی یاد می‌گیریم که آنچه را استرس و رنج‌های درونی از زندگی ما ربوده، دوباره به زندگی مان بازگردانیم. در این روش ما می‌آموزیم چگونه خود را از زندانی که در ذهن خود ساخته‌ایم برهانیم، و با هر آنچه در لحظه حال، در درون و بیرون ما در حال روی دادن است ارتباطی دوباره برقرار کنیم.