

به نام خدا

۱۴۴۱/۱
۹۵/۸/۱۶

کتاب تمرین کاهش فشار روانی برای نوجوانان

مهارت‌های ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا با
فشار روانی مقابله کنید

تألیف :

جینا ام. بایگ

ترجمه :

دکتر قاسم شمس

حمیرا پروریان

از سری کتاب‌های یاری‌رسانی فوری



سرشناسه : بایگل، جینا ام. Bieget, Gina M.

عنوان و نام پدیدآور : کتاب تمرین کاهش فشار روانی برای نوجوانان. تألیف : جینا ام. بایگل. ترجمه: دکتر قاسم شمس، حمیرا پروریان.

مشخصات نشر : تهران: نشر روان، ۱۳۹۵.

شابک : ISBN: 978-600-8352-03-7

عنوان اصلی:

The Stress Reduction Workbook for Teens: mindfulness skills to help you deal with stress, c2009.

وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا

یادداشت : کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس» با ترجمه نگین ناصری تفتی توسط کتاب ارجمند در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.

عنوان دیگر : کتاب کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس.

عنوان دیگر : مهارت‌های ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا با فشار روانی مقابله کنید.

موضوع : فشار روانی در نوجوانان -- کنترل.

رده‌بندی کخزده ۱۳۹۵ ب ۵ ف ۳ / ۷۲۴ BF

رده‌بندی دی‌سی : ۱۵۵/۵۱۸

شماره کتابشناس ملی : ۴۰۳۸۰۶۸

مخاطب عزیز، خواننده دلی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌انکاران، فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کتاب تمرین کاهش فشار روانی برای نوجوانان

تألیف : جینا ام. بایگل

ترجمه : دکتر قاسم شمس - حمیرا پروریان

ناشر : روان

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8352-03-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۰۳-۷

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

۵		مقدمه
۷		۱ شروع کنید: مشخص کردن هدف‌ها
۹		۲ شناخت خود
۱۴		۳ تعریف فشار روانی
۱۷		۴ فشار روانی: خوب و فشار روانی بد
۲۱		۵ اثرات جسمانی فشار روانی
۲۵		۶ اثرات هیجانی فشار روانی
۲۸		۷ افکار و احساسات
۳۱		۸ رابطه ذهن - بدن
۳۵		۹ چه چیزهایی شما را عصبی و مضطرب می‌کند؟
۳۹		۱۰ لحظات مهم نیز می‌توانند باعث سرد روانی شوند
۴۳		۱۱ سوار شدن بر روی موج زندگی
۴۶		۱۲ از چارچوب‌ها خارج شدن
۵۰		۱۳ ذهن آگاهی چیست؟
۵۳		۱۴ در زمان حال زندگی کنید
۵۶		۱۵ بودن در زمان حال: حواس پنجگانه
۶۰		۱۶ خوردن ذهن آگاه
۶۳		۱۷ به چیزهای کوچک توجه کردن
۶۷		۱۸ انجام دادن ذهن آگاهانه تکلیف مدرسه
۷۰		۱۹ توجه کردن به بدن: مراقبه اسکن بدن
۷۶		۲۰ مراقبه به هنگام قدم زدن: حرکت ذهن آگاه

۲۱	به نحوهٔ نفس کشیدن خود توجه کنید: مراقبهٔ تنفس کوتاه مدت ۸۰
۲۲	مراقبهٔ نشسته : به تنفس و بدن تان توجه کنید..... ۸۴
۲۳	زنجیرهٔ افکار (قطار تفکرات) ۸۸
۲۴	تمامی هیجانات خود را پذیرا باشید..... ۹۱
۲۵	تمرکز کردن بر روی چیزهای منفی ۹۵
۲۶	خود -داورهای منفی را رها کنید..... ۹۹
۲۷	روش های سودمند و ناسودمند غلبه بر فشار روانی ۱۰۳
۲۸	لحظات خوشایند زندگی : انجام دادن کاری که از آن لذت می‌برید ۱۰۷
۲۹	تمرکز کردن روی موارد مثبت ۱۱۱
۳۰	دیدن ویژگی‌های مثبت خودتان ۱۱۶
۳۱	مراقبت از خود در برابر خودخواه بودن ۱۱۹
۳۲	چیزهایی که نمی‌توانید مهار ۱۲۲
۳۳	مشکلات شما و افراد دیگر..... ۱۲۵
۳۴	چگونه مقابله با موقعیت‌های دردناک را تغییر دهیم ۱۲۸
۳۵	توقف ذهن آگاه : قبل از واکنش نشان دادن بر موقعیت‌ها، کمی مکث کنید ۱۳۲
۳۶	پیامد نهایی کارتان را در نظر بگیرید..... ۱۳۷
۳۷	مراحل و قدم‌های بعدی ۱۳۹

مقدمه

خواننده گرامی

به کتاب راهنمای آموزش راه‌های کنترل فشار روانی خوش آمدید. مهارت‌های ذهن آگاهی به شما کمک خواهد کرد تا با فشارهای روانی پیرامون‌تان مقابله کنید. نوجوان بودن به خودی خود فشار روانی بسیار زیادی را به همراه دارد که مقابله با آن به تنهایی بسیار دشوار خواهد بود، هرچند استرس بخشی از زندگی روزمره همه ماست و همه ما به نوعی آن را تجربه می‌کنیم. در اغلب موارد، بیشتر افرادی که تحت فشار روانی قرار دارند، از راه‌های مقابله و کنترل آن اطلاعی ندارند. با انجام دادن فعالیت‌هایی که در این کتاب به شما پیشنهاد شده است، شما طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها و ابزارهایی را در اختیار خواهید داشت که می‌تواند به شما در کنترل و مهار فشارهای روانی پیرامون‌تان کمک کند.

چنانچه شما هم مانند اکثر افراد جامعه فکر می‌کنید می‌توانید به راحتی به جنبه‌های منفی و نقطه ضعف‌های خود اشاره کرده و احساس کنید هیچ راهی برای حل یا توانایی‌ای برای حل مشکلات و مقابله با استرس ندارید. رویکرد این کتاب بر اساس شکوفاتر شدن منابع، مهارت‌ها و ویژگی‌های مثبت درونی شماست که حتی ممکن است خود شما تاکنون متوجه نبوده‌اید که آنها را در خود دارید. این روش به شما کمک می‌کند تا از طرز فکر «من ناتوان و ضعیف هستم» به سمت نگرش و باور «من می‌توانم این کار را انجام دهم!» حرکت کنید.

صدها نوجوان در کلاس‌های کاهش فشار روانی، از تمرین‌هایی مانند یکی از اینها که در این کتاب آورده شده است، استفاده کرده‌اند و برخی از صحبت‌های آنها درباره این تمرین‌ها در زیر آورده شده است.

- «من یاد گرفتم که به گونه‌ای متفاوت با فشار روانی‌ام کنار بیایم، کاری که در پایان به من کمک کرد تا به فشار روانی‌ام پایان دهم. من می‌دانم آن کار، یعنی پایان دادن به فشار روانی، تصمیم من بود، اما این مهارت‌ها، به جای [تلاش برای] پایان دادن به فشار روانی، ایده‌هایی به من داد تا باروش‌های گوناگون، خود را آرام کنم.»
 - «من یاد گرفته‌ام به تجربه‌های بد از چیزها و مسایل اجازه بدهم که بروند و فراموش شوند.»
 - «من احساس می‌کنم که یادگیری مهارت‌های غلبه، وقتی که نیاز داریم از آنها استفاده کنیم، به اندازه کافی و مؤثر آسان هستند. من حالا احساس می‌کنم کمترین کاری که می‌توانم انجام دهم این است که این توانایی را دارم که فشار روانی‌ام را کاهش دهم.»
 - «من برای آرام ماندن و کنار آمدن با فشار روانی، راه‌های متفاوت و تازه‌ای را آموخته‌ام و حالا چندان نگرانی‌ایی ندارم.»
- بهترین شیوه استفاده از این کتاب این است که تمام این تمرین‌ها را از ابتدا تا انتهای کتاب به ترتیب انجام دهید، چون هر تمرین بر اساس تمرین‌های قبلی طراحی شده است. اگر شما به سراغ تمرینی بروید که مناسب‌تان نیست یا غیرعادی به نظر برسد، می‌توانید از آن بگذرید، اما بهتر است نخست آن را امتحان کنید.
- همچنین، تعدادی از این تمرین‌ها، مهارت‌های مراقبه‌ای ذهن‌آگاهی هستند که شما می‌توانید بارها، هر زمان که متوجه فشار روانی در خودتان شدید، از آنها استفاده کنید.
- به شما برای قدم برداشتن در راه کاهش فشار روانی تبریک می‌گوییم.

با آرزوی موفقیت برای شما

جینا بایگل