

به نام خدا

ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس: زندگی در لحظه حال

مولفان :

بهنام حکیمی پازکی

ثریا سهرابی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: حکیمی پازکی، بهنام، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدید آور: ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس: زندگی در لحظه حال / مولفان بهنام حکیمی پازکی، ثریا سهرابی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۳۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۶۲-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ذهن آگاهی- کاهش استرس - زندگی در لحظه حال
شناسه افزوده: سهرابی، ثریا، ۱۳۷۲
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۶
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس: زندگی در لحظه حال
مولفان: بهنام حکیمی پازکی - ثریا سهرابی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۳۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۶۲-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- پیشگفتار ۱۵
- فصل اول: کلیات ذهن‌آگاهی ۱۷
- بخش اول: درک ذهن‌آگاهی ۱۷
- ویژگی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی ۲۱
- بخش دوم: تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس ۲۵
- مراقبه تنفس ۲۵
- مدیریت استرس با تمرینات بدنی ۲۵
- توجه به حواس پنج‌گانه ۲۶
- مراقبه در حرکت ۲۶
- نوشتن روزانه ۲۶
- تجسم مثبت ۲۶
- تنظیم برنامه زمانی برای تمرین ذهن‌آگاهی ۲۷
- تقویت خودآگاهی ۲۷
- اجتناب از قضاوت ۲۷
- افزایش روابط اجتماعی با ذهن‌آگاهی ۲۷
- چالش‌های ذهن‌آگاهی ۲۸
- جمع‌بندی ۲۸
- بخش سوم: ایجاد عادات ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره ۲۹
- برنامه‌ریزی روزانه برای تمرین ذهن‌آگاهی ۲۹
- تنظیم فضای مناسب ۲۹
- استفاده از یادآورهای ذهن‌آگاهی ۲۹
- افزایش آگاهی در فعالیتهای روزمره ۳۰

- ۳۰.....تمرین در مواجهه با چالش‌ها.
- ۳۰.....مدیریت انتظارات.
- ۳۰.....تنوع در تمرینات.
- ۳۱.....پذیرش بدون قضاوت.
- ۳۱.....تقویت ارتباط با دیگران.
- ۳۱.....ایجاد یک جامعه ذهن آگاهی.
- ۳۱.....جمع‌بندی.

بخش چهارم: تأثیرات مثبت ذهن آگاهی بر سلامت جسم و روان ۳۳

- ۳۳.....کاهش استرس و اضطراب.
- ۳۳.....بهبود خواب.
- ۳۴.....افزایش تمرکز و توجه.
- ۳۴.....بهبود روابط اجتماعی.
- ۳۴.....مدیریت بهتر احساسات.
- ۳۴.....بهبود سلامت جسمی.
- ۳۵.....افزایش رضایت از زندگی.
- ۳۵.....جمع‌بندی.

بخش پنجم: چالش‌ها و موانع در پرورش ذهن آگاهی ۳۷

- ۳۷.....مشغله‌های روزمره.
- ۳۷.....افکار مزاحم.
- ۳۸.....عدم آگاهی از تکنیک‌ها.
- ۳۸.....بی‌تحملی و توقعات غیرواقعی.
- ۳۸.....ترس از ناکامی.
- ۳۹.....عدم پشتیبانی اجتماعی.
- ۳۹.....ناتوانی در حفظ تمرکز.

- ۳۹..... استرس و فشارهای روزمره.
- ۴۰ ایجاد عادت‌های جدید.
- ۴۰ نیاز به انعطاف‌پذیری.
- ۴۰ جمع‌بندی.

بخش ششم: تکنیک‌های عملی برای پرورش ذهن آگاهی

- ۴۱ تنفس آگاهانه.
- ۴۱ مدیتیشن نشسته.
- ۴۲ مدیتیشن حرکت.
- ۴۲ گوش دادن آگاهانه.
- ۴۲ تمرین شکرگزاری.
- ۴۲ راه رفتن آگاهانه.
- ۴۳ نوشتن روزانه.
- ۴۳ استفاده از تکنیک "بدن‌نگاری".
- ۴۳ پذیرش و رها کردن.
- ۴۳ بهبود عادات روزمره.
- ۴۴ جمع‌بندی.
- ۴۴ ایجاد یک فضای آرام.
- ۴۴ تمرین شکرگزاری.
- ۴۵ تقویت حمایت اجتماعی.
- ۴۵ جمع‌بندی.

بخش هفتم: تمرینات عملی برای پرورش ذهن آگاهی

- ۴۷ تمرین تنفس آگاهانه.
- ۴۷ مدیتیشن با هدایت صوتی.
- ۴۸ تمرین آگاهی از بدنتان.

- ۴۸.....تمرین آگاهی در حال انجام کارهای روزمره.
- ۴۸ یادداشت برداری از احساسات.
- ۴۸ تمرین های حرکتی ذهن آگاهی.
- ۴۹ استفاده از حواس پنج گانه.

بخش هشتم: موانع و چالش های پرورش ذهن آگاهی ۵۱

- ۵۱ باورهای محدودکننده.
- ۵۱ زمان و برنامه ریزی.
- ۵۲ استرس و فشارهای روزمره.
- ۵۲ عدم تسلط بر تکنیک ها.
- ۵۲ احساسات ناخوشایند.
- ۵۲ مقایسه با دیگران.
- ۵۳ انتظارات غیرواقعی.
- ۵۳ عدم حمایت اجتماعی.
- ۵۳ تکنولوژی و حواس پرتی ها.
- ۵۳ عدم تداوم و پیگیری.
- ۵۴ جمع بندی.

بخش نهم: تکنیک های عملی برای پرورش ذهن آگاهی ۵۵

- ۵۵ تمرین تنفس آگاهانه.
- ۵۵ مدیتیشن ذن.
- ۵۶ مراقبه با حرکت (یوگا).
- ۵۶ تمرین آگاهانه غذا خوردن.
- ۵۶ پیاده روی آگاهانه.
- ۵۶ نوشتن روزانه (ژورنال نویسی).
- ۵۷ تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵.

- ۵۷.....تماشای احساسات.....
- ۵۷گفتگو با خود (خودآگاهی مثبت).....
- ۵۷تمرین‌های تنش‌زدایی.....
- ۵۸جمع‌بندی.....

بخش دهم: چالش‌ها و موانع در مسیر پرورش ذهن آگاهی ۵۹

- ۵۹افکار مزاحم و حواس‌پرتی.....
- ۵۹عدم صبر و انتظار نتایج سریع.....
- ۶۰عدم تمرکز در تمرینات.....
- ۶۰قضایای درونی و انتقاد از خود.....
- ۶۰مشغله‌های روزمره و کمبود زمان.....
- ۶۰نداشتن انگیزه و خستگی.....
- ۶۱انتظارات غیرواقعی.....
- ۶۱نداشتن حمایت اجتماعی.....
- ۶۱جمع‌بندی.....
- ۶۲جمع‌بندی.....

فصل دوم: چالش‌های ذهن آگاهی در دنیای معاصر ۶۳

بخش اول: تعریف و تاریخچه ذهن آگاهی ۶۳

- ۶۴نقش ذهن آگاهی در سلامت روانی و جسمانی.....
- ۶۵ذهن آگاهی در دنیای معاصر.....

بخش دوم: تکنیک‌های ذهن آگاهی و روش‌های عملی ۶۶

- ۶۷مدیتیشن ذهن آگاهی.....
- ۶۷تنفس آگاهانه.....
- ۶۸تمرینات توجه به حواس.....

- ۶۸.....مدیتیشن حرکت
- ۶۸.....آوردن ذهن آگاهی به زندگی روزمره
- ۶۹.....چالش‌های تمرین ذهن آگاهی
- ۶۹.....نتیجه‌گیری

بخش سوم: کاربردهای ذهن آگاهی در زندگی روزمره ۷۱.....

- ۷۱.....افزایش تمرکز و بهره‌وری در کار
- ۷۱.....تأثیر بر روابط بین فردی
- ۷۲.....بهبود سلامت روان و جسم
- ۷۲.....کاهش استرس و تنش
- ۷۲.....افزایش خلاقیت و نوآوری
- ۷۳.....تکنیک‌های عملی برای استفاده از ذهن آگاهی در زندگی روزمره
- ۷۳.....جمع‌بندی

بخش چهارم: موانع و چالش‌های ذهن آگاهی ۷۵.....

- ۷۵.....موانع ذهنی
- ۷۵.....انتظارات غیرواقعی
- ۷۶.....عدم زمان کافی
- ۷۶.....حساسیت به انتقادات
- ۷۶.....چالش‌های فیزیکی
- ۷۷.....عدم حمایت اجتماعی
- ۷۷.....روند تدریجی یادگیری
- ۷۷.....استراتژی‌های مقابله با چالش‌ها
- ۷۸.....استفاده از منابع آموزشی
- ۷۸.....خلاصه و جمع‌بندی

بخش پنجم: تکنیک‌های مؤثر ذهن آگاهی ۷۹.....

۷۹	مدیتیشن تنفسی.....
۷۹	مدیتیشن بدن آگاهی.....
۸۰	مدیتیشن حرکت آگاهانه.....
۸۰	مدیتیشن عواطف.....
۸۰	ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره.....
۸۰	آموزش ذهن آگاهی به دیگران.....
۸۱	استفاده از تکنیک‌های کمکی.....
۸۱	توسعه عادات مثبت.....
۸۱	ارزیابی و بازخورد.....
۸۲	خلاصه و جمع‌بندی.....
۸۳	بخش ششم: کاربرد ذهن آگاهی در مدیریت استرس
۸۳	فهم استرس و تأثیرات آن.....
۸۳	نقش ذهن آگاهی در مدیریت استرس.....
۸۳	تکنیک‌های ذهن آگاهی برای مدیریت استرس.....
۸۴	ایجاد عادات ذهن آگاهی برای مدیریت استرس.....
۸۵	نقش طبیعت در ذهن آگاهی و کاهش استرس.....
۸۵	مشارکت در گروه‌های ذهن آگاهی.....
۸۵	تأثیرات مثبت ذهن آگاهی بر کیفیت خواب.....
۸۵	تأثیرات ذهن آگاهی بر روابط اجتماعی.....
۸۶	نتیجه‌گیری و جمع‌بندی.....
۸۶	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....
۸۹	بخش هفتم: تأثیر ذهن آگاهی بر بهبود سلامت روان
۸۹	تأثیرات مثبت ذهن آگاهی بر سلامت روان.....
۸۹	کاهش اضطراب.....

- ۸۹.....افزایش اعتماد به نفس.....
- ۹۰.....تقویت مهارت‌های ارتباطی.....
- ۹۰.....کاهش علائم افسردگی.....
- ۹۰.....روش‌های عملی برای به کارگیری ذهن آگاهی در زندگی روزمره.....
- ۹۱.....چالش‌های ممکن در مسیر ذهن آگاهی.....
- ۹۱.....نتیجه‌گیری.....

بخش هشتم: ذهن آگاهی و بهبود کیفیت زندگی ۹۳

- ۹۳.....تأثیرات ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی.....
- ۹۳.....مدیریت احساسات منفی.....
- ۹۳.....افزایش خلاقیت و نوآوری.....
- ۹۴.....افزایش انرژی و انگیزه.....
- ۹۴.....تکنیک‌های عملی برای ادغام ذهن آگاهی در زندگی روزمره.....
- ۹۵.....چالش‌ها و راه‌حل‌ها در مسیر ذهن آگاهی.....

بخش نهم: ذهن آگاهی و ارتباطات انسانی ۹۷

- ۹۷.....تأثیر ذهن آگاهی بر ارتباطات انسانی.....
- ۹۷.....افزایش همدلی و درک متقابل.....
- ۹۷.....کاهش تنش‌ها و تعارض‌ها.....
- ۹۸.....بهبود روابط خانوادگی.....
- ۹۸.....تکنیک‌های عملی برای بهبود ارتباطات با استفاده از ذهن آگاهی.....
- ۹۹.....چالش‌ها و راه‌حل‌ها در بهبود ارتباطات.....
- ۱۰۰.....نتیجه‌گیری.....

بخش دهم: ذهن آگاهی و سلامت جسمی و روانی ۱۰۱

- ۱۰۱.....تأثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان.....

- کاهش استرس و اضطراب..... ۱۰۱
- بهبود خلق و خو و افزایش شادابی..... ۱۰۱
- تأثیر ذهن‌آگاهی بر سلامت جسمی..... ۱۰۲
- مدیریت درد و بیماری..... ۱۰۲
- تکنیک‌های ادغام ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره..... ۱۰۲
- چالش‌ها و راه‌حل‌ها در تمرین ذهن‌آگاهی..... ۱۰۳
- نتیجه‌گیری..... ۱۰۴

بخش یازدهم: رویکردهای نوین در آموزش و یادگیری..... ۱۰۵

- آموزش مبتنی بر پروژه..... ۱۰۵
- یادگیری تجربی..... ۱۰۵
- فناوری آموزشی..... ۱۰۵
- آموزش شخصی‌سازی شده..... ۱۰۶
- آموزش اجتماعی - عاطفی..... ۱۰۶
- نتیجه‌گیری..... ۱۰۷

فصل سوم: استرس و ذهن‌آگاهی..... ۱۰۹

- استرس ادراک شده..... ۱۰۹
- تعریف علمی استرس..... ۱۰۹
- دو مفهوم متفاوت از استرس..... ۱۰۹
- تفاوت استرس و اضطراب..... ۱۱۰
- استرس مثبت..... ۱۱۱
- تجربه کردن استرس به شیوه‌های مختلف..... ۱۱۲
- کنار آمدن با استرس..... ۱۱۲
- راهبردهای مقابله‌ای..... ۱۱۲
- انواع سبک‌های مقابله‌ای..... ۱۱۳

- ۱۱۴.....روشهای غلبه بر استرس.....
- ۱۱۷.....برنامه‌های مداخلاتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
- ۱۱۷.....شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
- ۱۱۹.....کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
- ۱۲۲.....ذهن‌آگاهی و کاهش استرس.....
- ۱۲۴.....نقش استرس در زندگی انسان.....
- ۱۲۶.....تکنیک پذیرش، انتخاب و اقدام.....
- ۱۲۷.....مرحله اول؛ تایید.....
- ۱۲۷.....مرحله دوم؛ انتخاب.....
- ۱۲۷.....مرحله سوم.....
- ۱۲۷.....تکنیک تغییر رابطه با اضطراب.....
- ۱۲۸.....زمینه‌سازی.....
- ۱۲۸.....تنفس آگاهانه.....
- ۱۲۸.....تنفس مربعی.....
- ۱۲۸.....تنفس مثلثی.....
- ۱۲۹.....آگاهی نفس.....
- ۱۲۹.....خلاصه کتاب.....
- ۱۲۹.....تعریف ذهن‌آگاهی.....
- ۱۲۹.....استرس و عوامل ایجاد آن.....
- ۱۳۰.....ذهن‌آگاهی چگونه کار می‌کند؟.....
- ۱۳۰.....تأثیرات فیزیولوژیک ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس.....
- ۱۳۱.....تأثیرات روان‌شناختی ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس.....
- ۱۳۱.....تحقیقات علمی در مورد تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس.....
- ۱۳۲.....کاربردهای عملی ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره.....
- ۱۳۲.....تکنیک‌های مختلف ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس.....

نتیجه گیری.....۱۳۲

منابع فارسی:.....۱۳۵

منابع لاتین:.....۱۳۷

پیشگفتار

زندگی در دنیای امروز، با چالش‌های فراوان و فشارهای متنوعی همراه است که به راحتی می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی ما تأثیر بگذارد. در این میان، مفهوم "ذهن‌آگاهی" به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش استرس و ارتقاء کیفیت زندگی مورد توجه قرار گرفته است. این کتاب با عنوان "ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس" به منظور ارائه ابزارها و تکنیک‌های کاربردی طراحی شده است که می‌تواند به شما کمک کند تا به طور مؤثری با استرس‌های روزمره مقابله کنید و آرامش را به زندگی‌تان برگردانید.

در دنیای پرشتاب و پرفشار امروزی، بسیاری از ما با احساس نگرانی، اضطراب و تنش‌های ذهنی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. این احساسات، نه تنها بر روی کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند به مشکلات جدی‌تری همچون اختلالات خواب، مشکلات قلبی و سایر بیماری‌های جسمی منجر شود. به همین دلیل، یادگیری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به عنوان یک راه حل طبیعی و مؤثر، نه تنها ضروری بلکه حیاتی به نظر می‌رسد.

ذهن‌آگاهی یا "Mindfulness" به معنای حضور در لحظه و تجربه کردن آن بدون قضاوت و ارزیابی است. این رویکرد، به ما کمک می‌کند تا با احساسات و افکار خود ارتباط بهتری برقرار کنیم و توانایی مدیریت استرس را بهبود بخشیم. این کتاب به بررسی مبانی ذهن‌آگاهی و چگونگی استفاده از آن در زندگی روزمره می‌پردازد.

فصل اول کتاب به مبانی و اصول ذهن‌آگاهی اختصاص دارد. در این فصل، با مفاهیم کلیدی ذهن‌آگاهی آشنا می‌شوید و یاد خواهید گرفت که چگونه می‌توانید به این شیوه زندگی وارد شوید. همچنین تکنیک‌هایی ساده و کاربردی برای شروع تمرین ذهن‌آگاهی ارائه می‌شود که می‌تواند به شما در مقابله با استرس و افزایش کیفیت زندگی کمک کند.