

به نام خدا

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

کتاب کار

(دومین ویرایش)

نویسندگان : دکتر باب استهال - دکتر الیسا گلدنشتاین

مترجمان :

دکتر محمد ابراهیم حکم آبادی - سهیلا شمس پور

دکتر حمید ذوالفقاری - پدیده امیر سیافی - امیریدالله پورحقیقی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۰

سرشناسه : استال، باب Stahl, Bob

عنوان و نام پدیدآور : کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی: کتاب کار/ نویسندگان باب استهال ، الیسا گلدنشتاین . ؛ مترجمان محمدابراهیم حکم آبادی، سهیلا شمس پور، حمید ذوالفقاری، پدیده امیر سیافی، امیریدالله پور حقیقی. مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۳۰۵ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۷۴۲-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Mindfulness-Based stress reduction workbook, A
۲۰۱۹. edition

موضوع : فشار روانی -- کنترل موضوع : Stress management

موضوع : فشار روانی موضوع : Stress (Psychology)

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

شناسه افزوده : گلدستاین، الیسا شناسه افزوده : Goldstein, Elisha

شناسه افزوده : حکم آبادی، محمدابراهیم، ۱۳۶۷-، مترجم

شناسه افزوده : شمس پور، سهیلا، ۱۳۶۵-، مترجم

شناسه افزوده : ذوالفقاری، حمید، ۱۳۷۰-، مترجم

شناسه افزوده : امیر سیافی، پدیده، ۱۳۶۲-، مترجم

شناسه افزوده : یدالله پور حقیقی، امیر، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره : RAV۸۵

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۹۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۷۶۳۱۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

نویسندگان : دکتر باب استهال - دکتر الیسا گلدنشتاین

مترجمان : محمد ابراهیم حکم آبادی - سهیلا شمس پور - حمید ذوالفقاری

پدیده امیر سیافی - امیریدالله پور حقیقی

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰

چاپ : مدیران

قیمت : ۹۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۷۴۲-۸

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



مقدمه

«کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی یک کار اصیل است که سه کار را به خوبی انجام می‌دهد: این کتاب می‌داند که وضعیت انسان، استرس را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. این کتاب روش‌های زمان ثابت شده ذهن‌آگاهی را برای کاهش استرس آموزش می‌دهد. و در نهایت، این دستگاه آخرین اصلاحات مبتنی بر شواهد را برای رهایی از تنش ارائه می‌کند.»

—پاتریک فاینینگ، نویسنده مقاله روزانه ذهن و احساسات

«در این ویرایش دوم، استال و گلدشتاین اصول ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) و غیره را پوشش می‌دهند. تمرین‌های متفکرانه و همچنین تمرین‌های هدایت‌شده صوتی، راهی درمانی و دلسوزانه به‌سوی خودآگاهی بیشتر ارائه می‌دهد، حکمت و پیوند با عمق و غنای زمان حال. با تعهد، تمرین و این کتاب، می‌توانید یاد بگیرید که با استرس کمتر زندگی کنید و زندگی پرمفهوم‌تری داشته باشید. من این را به شدت توصیه می‌کنم.»

مایکل ای تامپکینز، پی‌اچ‌دی، ای‌بی‌پی، مدیر کل مرکز درمانی شناختی منطقه خلیج سان فرانسیسکو؛ استادیار کلینیکی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه برکلی؛ و نویسنده نگرانی و دوری

وقتی با نگرانی و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنم و نگرانم، بدنم را گروگان می‌گیرم، قوی‌ترین ابزار در تمرین ذهن‌آگاهی‌ام همین‌جا در این کتاب یافت می‌شود. چه کسی می‌دانست که اگر لحظه به لحظه نفسم را در سینه حبس کنم و متوجه افکار، احساسات و احساساتی شوم که بدون فشار دادن خوب یا بد به وجود می‌آید، می‌تواند

زندگی‌ام را تغییر دهد؟ خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما در واقع کار و تمرین سخت است. به همین دلیل است که این کتاب برای هر کسی که در جستجوی رهایی از عدم قطعیت و استرس روزانه است، ضروری و مؤثر است. این تکنیک‌ها را می‌توان در اینجا و حال یافت.»

وندی میلستین، نماینده بخش پنج دقیقه‌ی خوب، برنامه‌ریزی روزانه برای آرام کردن ذهن مضطرب و آرام کردن وحشت.

نویسندگان کتاب خود را به همراه تمرین‌های بی‌پرده، انعکاس‌ها و داستان‌های الهام‌بخش به نحوی زیبا تنظیم کرده‌اند تا به شما کمک کنند تا یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی بشر را دریابید: که در آن حضور داشت. ما نمی‌توانیم تمام استرس‌های زندگی را کنترل کنیم، اما این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با آن‌ها به گونه‌ای دیگر ارتباط برقرار کنید، آزادی، آگاهی و انتخاب بیشتری به وجود آورید.»

دانیل اک، ام اس، روانشناس بالینی، معلم ذهن‌آگاهی و نویسنده کتاب کار ذهن‌آگاهی و پذیرش برای کاهش استرس

«کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نقشه راه روشن و هوشمندانه‌ای را برای کسانی که می‌خواهند از اضطراب خود بکاهند ارائه می‌دهد. چه شما سال‌ها تجربه‌ای در زمینه ذهن آگاهی داشته باشید و یا این اولین معرفی شما خواهد بود، استاهل و گلدستاین یک کار استادانه انجام می‌دهند که یک برنامه کاربردی اسان با عمق قابل توجهی را فراهم می‌کنند. من در انتظار ارائه این کتاب به هر کسی هستم که علاقه‌مند به یادگیری بیشتر درباره اینکه چگونه ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش استرس و سایر چالش‌های عاطفی کمک کند.»

جاناتان بارکین، سای دی، همکار در مرکز درمانی شناختی منطقه خلیج سان فرانسیسکو؛ استادیار کلینیکی دانشگاه برکلی؛ و نویسنده کتاب کار رهایی و کاهش استرس برای نوجوانان

ستایش برای چاپ اول

کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

این کتاب بسیار عالی، سازمان‌یافته، مفید و عملی است. انجام این اعمال برکات بسیاری به همراه دارد. این باعث می‌شود که استرس و اضطراب شما کاهش یابد و زندگی شما را دگرگون سازد.»

—**جک کورنفلد**، دکتری نویسنده قلب حکیم، راهی با قلب و بعد از خلسه رختشوی‌خانه

بزرگ‌ترین مشکل برای هر کاری، تمرین‌هایی است که مردم می‌خواهند آن را متوقف کنند و انجام دهند. در این کتاب تمرین‌های ورزشی با مهارت همراه با فضاهایی که به خواننده یادآوری می‌کند، انجام می‌شود. فکر می‌کنم خواننده‌ها با اطمینان کامل شروع به تمرین کنند که برنامه نتایج خود را نشان خواهد داد.»

—**سیلوپا بورستین**، نویسنده شادی، یک کار درونی است، از آنچه فکر می‌کنید ساده‌تر است، و خنده‌دار است، شما شبیه بودا نیستید

این کتاب کار را مفید، مفید و دوست‌داشتنی یافتم. این مجله از ابزارهای عملی پر می‌شود تا پزشک را در مسیر درست قرار دهد و برای همه ی کسانی که آن را می‌خوانند مفید است.»

—**شارون سالزبرگ**، مؤلف عشق‌دوستی، قلبی به وسعت جهان و ایمان

«این کتاب نیکو در مورد بی‌باری ذهن و رها شدن حکمت ذاتی ما است. این سنگ سخت مقاومت ما را می‌شکند و نیلوفر قلب را باز می‌کند. روشی که به دیوانگی ما پایان می‌دهد.»

—**استفان لوین** نویسنده یک سال برای زندگی و بدون توجه کردن اندوه و نویسنده چه کسی می‌میرد؟

«برای هر کسی که به راه ذهن‌آگاهی کشیده شود، این کتاب‌کار همراه روشنی برای ما فراهم خواهد کرد. نویسندگان باب اشتال و الیشع گلدشتاین با استفاده از مجموعه‌ای غنی از تمرین‌ها و تاملات ذهن‌آگاهی، خوانندگان را با مهارت راهنمایی می‌کنند و ابزار ارزشمندی برای مهار استرس و زندگی با حضور و دل فراهم می‌سازند.»

—**تارا براخ**، پی‌اچ‌دی نویسنده پذیرش رادیکال

ما چنان جامعه‌ای هستیم که بسیاری از ما در مورد استرس و اضطراب خود تاکید می‌کنیم. کتاب‌هایی وجود دارند که اطلاعات بیشتری به ما می‌دهند، اما کتاب‌کار مبتنی بر ذهن‌آگاهی، روش بسیار مفیدی را در پیش گرفته است. دست تو رو میگیره و تو رو قدم به قدم هدایت میکنه

اگر می‌خواهید زندگی‌تان تعادل و آرامش بیشتری داشته باشد، اگر می‌خواهید با استرس کمتر و شادی بیشتر زندگی کنید، نمی‌توانم این پیشنهاد زیبا را به اندازه کافی توصیه کنم.

—**جان رابینز**، نویسنده سلامتی در سال ۱۰۰، رژیم غذایی برای امریکای جدید و احیای سلامتی ما

«این کتاب راهنمای بسیار خوبی برای تغییر طرز تفکر است. در این صفحات، قطعه گمشده، حقیقت پنهان و راز اشکار را خواهید یافت. هشیاری زندگی مرا نجات داد و دنیای مرا دگرگون ساخت. این کتاب کار کلید سلامتی، شادی و آزادی را ارائه می‌دهد. ان را بخوانید، ان را به کار گیرید، تمرین کنید و آزاد باشید.»

—**نوا لوین**، ام‌ای‌ای نویسنده دارما پانکس و مخالف جریان

این کتاب که به نحوی زیبا و با اهمیت نوشته شده است و خوانندگان را به سوی توازن زندگی جدید هدایت می‌کند، بسیار لذت‌بخش است. برای کسانی که علاقمند به دانستن بیشتر در مورد این موضوع هستند که در زمینه‌های پزشکی، روانشناسی، علوم اعصاب،

و آموزش خیلی‌ها را به هیجان آورده است، این کتاب، کتابی است که ذهن را باز می‌کند و مفاهیم کلیدی تفکر و تعمق را روشن می‌سازد. کسانی که فقط می‌خواهند راه‌هایی برای کاهش استرس و نگرانی بیابند، کمک فوق‌العاده‌ای خواهند یافت. افرادی که در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی شرکت می‌کنند، این کتاب را به عنوان یک اثر ارزشمند علاوه بر آموزش می‌بینند. یک کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به تمرین ذهن‌آگاهی برای همه، از اول تا معلم باتجربه کلاس‌های کاهش استرس می‌افزاید.»

– **ماریون سلیمان، دکتری**، مدیر آموزش مؤسسه آموزشی «لیفیان»، و نویسنده «عشق و جنگ» در روابط خصوصی

«این کتاب به همراه سی‌دی‌های جلسات تعمق هدایت‌شده‌ی ذهن‌آگاهی را به طور خلاصه ارائه می‌کند که چگونه تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند مداخله‌ی بسیار مؤثری برای کاهش استرس باشد.»

— **جی . الن مارلات، دکتری**، استاد و مدیر مرکز تحقیقات رفتار اعتیادآور در دانشگاه واشنگتن

باب اشتال و الیشع گلدستاین، دودسته‌ی الهام‌بخشی از بینش‌های روشن‌گر و تمرین‌های عملی را بافته‌اند که می‌تواند زندگی شما را دگرگون سازد و حتی به شما کمک کند تا مغز قوی‌تری بسازید. با الهام از کار آنها به عنوان معلم برنامه پژوهش ثابت شده MBSR، نویسنده‌گان یک رویکرد گام به گام برای وارد کردن این رویکرد علمی-پایه به زندگی روزمره شما ارائه کرده‌اند. نشان داده شده است که با هشیاری به ما کمک می‌کند تا با استرس، ترس و اضطراب بیشتری زندگی کنیم و در خود آرامش، ارتباط و رفاه بیشتری به وجود آوریم. این کتاب کار ذهن‌آگاهی را درک می‌کند و برنامه‌ای با دقت تدوین شده برای دستیابی به یک زندگی سالم‌تر و پرمفهوم‌تر ارائه می‌دهد. اکنون زمان آن نیست که این مرواریدها و حکمت را به زندگی شما تزریق کنیم. چرا اکنون شروع نکنیم؟»

—**دانیل جی. سیگل**، مریلند، مدیر مرکز تحقیقات آگاهی اوری UCLA، و نویسنده بینایی و مغز متفکر

«کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باب اشتال و الیشع گلدستاین یک راهنمای عملی و مفید کاربر برای تفکر ذهن آگاهی و کاهش استرس است. اگر احساس می کنید که زندگی تان از کنترل خارج شده است و نمی توانید دید پیدا کنید، اگر خیلی سریع حرکت می کنید و نمی دانید چطور اهسته تر شوید، یا اگر در این برنامه مشکلات سلامتی ای در رابطه با استرس دارید، این برنامه که شامل سی دی همراه و دسترسی به یک جامعه آنلاین ناوار است برای شما مفید است. من از اینکه این شفافیت، شفقت، و حکمت از طریق این راهنمای استثنایی و تغییرناپذیر در اختیار مخاطبان بیشتری قرار خواهد گرفت، بسیار هیجان زده هستم.»

—**لورا دیویس**، نویسنده کتاب فکر می کردم ما دیگه حرف نزنیم و نویسنده شجاعت برای التیام

این منبع فوق العاده ای برای کسانی است که به کاهش فشار زندگی علاقه مندند. همه ی ما در دنیایی زندگی می کنیم که در آن احساس درماندگی و درماندگی می کنیم. این کتاب کار و برنامه صوتی همراه آن بهترین منابعی هستند که من می شناسم برای کمک به ما در ماندن در اینجا و مرکز تمرکز زمانی که این تعداد نیرو ما را از تعادل خارج می کند. من آن را برای مشتریان، همکاران حرفه ای و هر مرد یا زنی که می خواهد اسایش و خوشی بیشتری در زندگی داشته باشد، توصیه می کنم.»

—**جد دیاموند، PhD**، نویسنده سندروم مرد تحریک پذیر و یائسگی

«باب اشتال و الیشع گلدستاین کار فوق العاده ای انجام دادند که باعث شد ذهن آگاهی در کتاب کار عالی شان زنده شود. این کتاب کار برای کسانی که می خواهند سلامتی، حیات و صلح بیشتری را در خود ایجاد کنند، منبعی فوق العاده است. من این را به شدت توصیه می کنم.»

—**شاونا ال شاپیرو**، دکتری، نویسنده مشترک هنر و علم ذهن

«باب اشتال و الیشع گلداشتاین در کتاب جدید فوق‌العاده‌شان، راهنمایی‌های حکیمانه، گام به گام، برای پرورش طرز فکر شخصی و به‌کارگیری آگاهی‌های حاصل از آن در مورد استرس و مشکلات زندگی به هر خواننده ارائه کرده‌اند. این کتاب کار همراه کاملی برای کتاب معروف جان کابات زین، «زندگی فاجعه‌ای کامل» است که پایه و اساس تمام دوره‌های انجمن مدیریت بازرگانی ابوظبی است.»

—**جفری برانتلی، مریلند، DFAPA،** مدیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی
در پزشکی تلفیقی دوکن

یادداشت ناشر

این نشریه طوری طراحی شده است که اطلاعات دقیقی را در مورد موضوع مورد مطالعه در اختیار ما قرار دهد. این کتاب با این درک فروخته می شود که ناشر در ارائه خدمات روانی، مالی، حقوقی و حرفه ای دیگر نقشی نداشته است. اگر به کمک یا مشاوره کارشناس نیاز باشد، باید از خدمات یک فرد حرفه ای باصلاحیت درخواست شود.

توصیه‌های ارائه شده در این کتاب کار عمومی است و به منظور جایگزینی درمان پزشکی یا روانپزشکی رسمی نیست. افرادی که دارای مشکلات پزشکی یا روانی هستند باید با پزشک یا درمانگر خود در مورد پیگیری برنامه در این کتاب کار مشورت کرده و اصلاحات مناسب مربوط به شرایط و شرایط منحصر به فرد خود را مورد بحث قرار دهند. در نهایت، در نوشتن این کتاب کار، ما نهایت سعی خود را کرده ایم که تا حد ممکن دقیق باشیم. اگر سوءتعبیر وجود داشته باشد، از ما هستند و نه از تعالیم غنی ذهن.

توزیع شده در کانادا توسط کتاب‌های بارانکوست حق نسخه‌برداری © ۲۰۱۹ توسط باب اشتال و الیشع گلدستاین نیو انتشارات هاربینگر , CA , ۵۶۷۴ خیابان شاتاک اوکلند CA ,
www.newharbinger.com ۹۴۶۰۹

گزیده‌هایی از دریم © WORKS WORIGHT WORK ۱۹۸۶ توسط ماری الیور. استفاده از این ماده توسط مجوز گروو/اقیانوس اطلس. هر شخص سومی خارج از این نشریه ممنوع است. طراحی پوشش ای می‌شوپ به دست جس او براین با ویرایش ملانی بل همه حقوق محفوظ

فهرست اطلاعات موجود در پرونده

دید شما روشن خواهد شد

فقط وقتی نگاه می کنید

در قلبت

کسی که به بیرون نگاه می کند، خواب می بیند؛

کسی که داخل را نگاه می کند بیدار می شود.

—کارل گوستاو یونگ

برای همه کسانی که جرات کرده اند به ترس های خود
نگاه کنند و قلبشان را پیدا کنند.

فهرست مطالب

۵۱.....	فصل اول
۵۱.....	ذهن آگاهی چیست؟
۶۸.....	فصل دوم
۶۸.....	ذهن آگاهی و اتصال ذهن و بدن
۸۸.....	فصل سوم
۸۸.....	چگونه می توان مراقبه ذهن آگاهی را تمرین کرد
۱۰۰.....	فصل چهارم
۱۰۰.....	ذهن آگاهی چگونه با کاهش استرس کار می کند
۱۱۹.....	فصل پنجم
۱۱۹.....	ذهن آگاهی از بدن و کار با درد مزمن
۱۴۴.....	فصل ششم
۱۴۴.....	تمرینات خود را عمق ببخشید
۱۸۱.....	فصل هفتم
۱۸۱.....	تعمق برای اضطراب و افسردگی و اختلال خواب
۲۱۴.....	فصل هشتم
۲۱۴.....	تبدیل قلب شما از طریق شفقت ورزی و دلسوزی عشق و مهربانی
۲۳۴.....	فصل نهم
۲۳۴.....	هشیاری بین فردی

۲۶۴ فصل دهم
۲۶۴ راه سالم ارتباط، خوردن آگاهانه، ورزش و استراحت
۲۸۶ فصل یازدهم
۲۸۶ نحوه ی استفاده از این کتاب هنگام استفاده از برنامه MBSR یا کلاس ذهن آگاهی یا به عنوان راهنمای خود
۲۹۱ فصل دوازدهم
۲۹۱ تمرین خود را ادامه دهید

پیش‌گفتار

خواننده گرامی:

توصیف‌گرهای مختلف و مکمل بسیاری وجود دارند که ممکن است برای توصیف این هدیه بسیار مفید و ارزشمند شما در دستان شما به کار گرفته شوند. عنوان ان پیشنهاد می‌کند که این یک کتاب کار است و مطمئناً همین طور است. این کتاب ما را به داخل و راهنمایی می‌کند و از طریق یک کار پر قدرت و شفاف‌بخش ما را راهنمایی می‌کند، کاری که حتی به آن نیاز دارد، تعهد شخصی و تعهد مداوم به مشارکت. این دقیقاً همان چیزی است که معلمان ذهن آگاهی هنگام صحبت درباره انضباط داخلی به آن می‌گویند. البته، وفاداری نهایی به خودتان است، به زندگی، لحظات و زیبایی وجودی‌تان، حتی اگر همیشه آن را نمی‌بینید یا حتی نمی‌دانید که در اینجا است. تواضع و فروتنی بسیار زیاد است که فکر کنیم حضور و عدم قضاوت شاید سخت‌ترین کار دنیا و ضروری‌ترین کار دنیا باشد. دلیل بیشتری برای ما وجود دارد که این کار رو با تمام وجود انجام بدیم زندگی ما و حتی رفاه دنیا، چه کوچک و چه بزرگ، ممکن است در تعادل باقی بماند.

اما خوب است اگر شما نیز به این کتاب به عنوان یک کتاب نمایشی فکر کنید، زیرا ذهن‌آگاهی واقعاً یک ماجراجویی بازیافتی در خود زندگی است. تادیب لازم است به همان اندازه که در روح کار سخت است، در روح بازی نیز انجام گیرد. ذهن‌آگاهی و برنامه درسی و چالش‌های برنامه‌ی MBSR و خود زندگی، و شاید هم دلیل شما برای برداشتن این کتاب خیلی جدی باشد که آن را جدی بگیرید. عامل نمایش ما را دعوت می‌کند که به همه چیز نزدیک شویم، به ویژه زمانی که از دستورالعمل‌های تفکر رسمی استفاده می‌کنیم، با سبک‌ترین ریزه‌کاری‌ها، و این که خود را بیش از حد جدی نگیریم، یا اینکه خود این فرایند یا نتایج برنامه ریزی شده و مورد امید برنامه‌های

آموزشی MBSR را ایده ال کنید، با اینکه انگیزه شما برای شرکت در این تعامل و ریسک‌های فردی در زمینه مزایای بالقوه آن برای شما جدی است.

شما در این کار خیلی خوب دست دارید. باب استال و ایشع گلدستاین فقط یادداشتهای درست را در اینجا می‌خوانند، از نظر ذهنی، احساسی، رابطه‌ای و احساسی. با این که ما هفته به هفته با آن‌ها در کلاس درس نیستیم، به نحوی بزرگتر ما قطعاً هستیم یا می‌توانیم باشیم اگر خود را به کار بیاندازیم و نقش متن و بازتاب‌ها و پیشنهادات و تمرین‌های کتبی‌اش را بازی کنیم و از روش‌های ذهن آگاهی هدایت شده (<http://www.newharbinger.com/43553>) به طور منظم و خوب استفاده کنیم، خواه در هر روز از آن لذت ببریم یا نه ما می‌توانیم از مهمان‌نوازی آن‌ها، دعوت آن‌ها به شرکت کامل در آن‌ها تا حد امکان، و گرمی آن‌ها در مقام معلم و در مقام مردم بسیار فایده ببریم. گرمای آن‌ها از هر صفحه و از هر اهنگ صوتی سرچشمه می‌گیرد، به ما یادآوری می‌کند که این حس درونی نیاز به این دارد که ما به خودمان احترام بگذاریم و تجربه خود را با مهربانی و شفقت در آغوش بگیریم نه به معنی اغراق آمیز یا ارتقای نفس بلکه در حقیقت و در حقیقت درک اینکه خود را لایق و کل بدانیم، صرف نظر از این که چقدر به خطاهای و کاستی‌هایمان ایمان داشته باشیم. نویسندگان می‌دانند، و شما می‌توانید آن را در این صفحه‌ها حس کنید، که همه ما، وقتی که به آن نزدیک می‌شویم، موجودات معجزه‌آسایی هستیم، با توانایی غیر قابل تصور برای یادگیری، رشد، درمان و تغییر در طول عمر؛ که ما بسیار بزرگتر از آن چیزی هستیم که فکر می‌کنیم هستیم؛ و ما نیز مانند همه‌ی انسان‌ها کامل هستیم، منجمله همه‌ی راه‌هایی که می‌دانیم ناکامل هستیم.

ایا تا به حال از خود پرسیده‌اید که ایا جنبه‌ای از وجود شما که از عیوب شما آگاه است، خود از این کاستی‌ها یا حتی کاستی‌ها رنج می‌برد؟ یا اینکه آگاهی شما از درد وقتی احساس درد می‌کنید در واقع درد است؟ یا اگر از ترس خود آگاه باشید، گاه که به آن دچار شوید، ایا می‌ترسید؟

این چیزی است که شما می‌توانید درباره‌اش تحقیق کنید، و خودتان ببینید، مخصوصاً در لحظات کلیدی که احساس ناتوانی می‌کنید، یا احساس درد یا ترس، یا هر تجربه

دیگری. در این آزمایشگاه زندگی ما، ابعاد پنهان و جدیدی از وجود و تجربه وجود دارد که لحظه به لحظه در حال رخ دادن است، در این ماجرا در این تجسم عمیق ترین و بهترین چیزی که در ما وجود دارد، که هم اکنون در اینجا است و نیازی به «رسیدن» نیست، و شاید در اکثر زندگی‌مان آن را نادیده گرفته‌ایم، یعنی به آن می‌گوییم آگاهی، که به طرز اسرارآمیزی و بدون هیچ‌گونه درز و نقصی ذهن و دل است.

ذهن‌آگاهی شامل یک عنصر باز و خودبه‌خودی برای تجربه است که در جسم، در زمان، در انتظار اتفاق‌ای نیست، بلکه دوستی و ساکن شدن در این لحظه به‌خاطر خود است. وقتی که شما در هوشیاری باشید شما در زندگی، همچنان که می‌روید، با دیدن آنچه اتفاق می‌افتد، تجربه کردن، اجازه دادن به زیبایی و رمز اصلی جهان و خودتان که با شما سخن می‌گوید، بدون این که از شگفتی و حیرت دور شوید و شادی و معجزه‌ی زندگی در این لحظات پرارزش که برای همه‌ی ما در دسترس است، اما اغلب امید «بہتر» را در آینده نادیده می‌گیریم.

این کتاب یک کتاب بازی است به معنی دیگر: این مجموعه‌ای از استراتژی‌ها و تمرین‌های خوب برای هدایت ارتباط شما با پیچ و خم‌ها و فرازهای زندگی است، و چالش‌ها و موانع مختلفی که به طور اجتناب‌ناپذیری در طول یک روز، یا یک عمر، در این دنیای غیرقابل پیش‌بینی و پراسترس به وجود می‌آید. این‌ها اعمالی هستند که توسط انسان‌ها برای هزاره‌ها مورد استفاده قرار گرفته‌اند، و نشان داده شده که هم در محیط‌های بالینی و هم در آزمایشگاه طی سی سال گذشته موثر بوده‌اند، در این زمان ذهن‌آگاهی به یک بخش خصوصی از مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی مدرن تبدیل شده است که در بسیاری از روش‌های مختلف و پیوسته در حال گسترش است (کراسنر و همکاران در ۲۰۰۹). لودویگ و کابات زین در سال ۲۰۰۸؛ دیدانا (۲۰۰۸).

همچنین می‌توانید متن را به عنوان یک کتاب اشپزی عالی در نظر بگیرید، اما نه به معنای معمول دستور پخت‌هایی که فقط می‌توانید دنبال کنید و نتیجه‌ای خوشمزه به دست آورید، زیرا هر صفحه و هر تمرین، حیاتی‌ترین عناصر را از دست می‌دهد: تو وعده‌های غذایی که به شکل روش‌های ذهن‌آگاهی و کل برنامه درسی ذهن‌آگاهی ارائه می‌شوند؟ کاهش استرس به‌طور بالقوه، زندگی را نجات‌بخش و تغییر می‌کند. با این

وجود، این کتاب نمی تواند جادوی خود را اجرا کند تا زمانی که خود را در دیگ هشیاری بیاندازید و خودتان را پخت و پز کنید.

شما در عین حال دستور تهیه غذا و آشپز هستید؛ نویسنده ها با وفاداری و توجه شفاک ها شما می توانید در هر زمان و در هر زمانی که بخواهید گرما را تنظیم کنید، تا ارتباط خود را به عنوان مناسب تنظیم کنید. وقتی که بطور کامل در هر لحظه ظاهر می شوید، روش های موجود در این صفحات زنده می شوند. ممکن است متوجه شوید که آنها شما را در موقعیت خوبی قرار خواهند داد و در تمام لحظات شما را بیدار خواهند کرد تا به امکانات درمانی، دلسوزی، و شفقت برای دیگران حتی در دشوارترین و دشوارترین شرایط دسترسی داشته باشید.

با صحبت از معما و معجزات برای لحظه ای، تحقیقات اخیر نشان داده است که مغز انسان عضوی است که نه تنها عملکرد خود را تغییر می دهد بلکه ساختار آن را بر اساس تجربه و به ویژه تجربه تکراری در دوره های طولانی زمان تغییر می دهد. این کشف یک پلاستیسیته ذاتی در معماری و عملکرد مغز، که به عنوان مغز و اعصاب ساخته می شود، دلالت بر این دارد که چیزی که ما ذهن می نامیم در واقع مغز را شکل می دهد، و تبدیل ظرفیت های ذاتی ما را هدایت می کند، و این نه تنها در دوران کودکی بلکه در سراسر طول عمر ما چنین نیست. اگر تکرار تجارب در طبیعت ضربه زا باشد، می تواند منجر به کوچک شدن واقعی بخش هایی از مغز و کاهش ظرفیت ذهنی و اجتماعی شود. این امر می تواند به دلیل آسیب فیزیکی به خود مغز یا به دلیل ضربه های عاطفی مکرر در دوران کودکی یا بزرگسالی باشد که منجر به افسردگی و بروز بیماری های روانی و اختلالات و روابط اجتماعی بی نظم و ترتیب شود. خوشبختانه شواهد قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد مداخله ی بر اساس تجربیات مثبت تکراری می تواند درمانی و ترمیم باشد. ورزش به خودی خود، که معمولاً در هنگام درگیری مکرر بسیار تکراری است، یکی از عوامل اصلی تغییرات نوروپلاستیک در مغز است، به همین دلیل ورزش بدنی یکی از مهمترین عوامل در بازیابی و حفظ سلامت روانی و جسمی در طول عمر است که از لحظه شروع چنین برنامه ای شروع می شود. با افزایش شواهد حاصل از مطالعات آزمایشگاهی انجام شده در این زمینه، مشخص شده است که تکرار روال در

قلب رشته‌های ذهنی می‌تواند منجر به تغییرات مثبتی در زمینه‌های مختلف مانند تعادل روانی و فیزیکی، احساس و خوشبختی واقعی و نیز بافر کردن تجربه‌های تنش‌زا و آسیب‌زا در هنگام وقوع بیماری (لوتز، دان و دیویدسون) شود.

بنابراین ذهن می‌تواند مغز را تغییر دهد (سیگل ۲۰۰۷؛ بگلی ۲۰۰۸). این بدین معنی است که اگر ما ذهن خود را از طریق رشته‌های مدون مانند MBSR آموزش دهیم، می‌توانیم به وضوح بیشتر ببینیم و به صورت خود جوش با آگاهی، شفقت، و حکمت بیشتر عمل کنیم.

و از آنجایی که آنچه ما ذهن می‌نامیم از آنچه که ان را قلب می‌نامیم جدا نیست، می‌توانیم از ذهن آگاهی و دل آگاهی به عنوان جنبه‌های مکمل افسردگی اساسی سخن بگوییم. مهم‌تر از همه این که ما نمی‌توانیم بدون بدن از ذهن یا مغز سخن بگوییم، همانطور که خواهید دید، هسته این کار شامل دوستی با بدن شما با ملامت و پذیرش است، هر چند که در هر لحظه است. این موضوع به خودی خود می‌تواند برای هر کس که احساس کند بدن او به او خیانت کرده است و به دوستی و دوستی با او نیاز دارد، یک چالش اساسی باشد. نویسنده تأکید می‌کند که «تا زمانی که نفس می‌کشی، به تو (و به بدنت) بیشتر از آنکه در تو عیبی باشد، بدی است» در هر لحظه سبب می‌شود که مکان بسیار خوبی برای شروع به کار پیدا شود. ما می‌توانیم به این روند اطمینان داشته باشیم، می‌توانیم به تخصص باب و الیشع اطمینان داشته باشیم، و بالاتر از همه، می‌توانیم به ظرفیت خود برای توجه به روش‌های جدید و یادگیری و رشد از این حضور اعتماد کنیم. ذهن‌آگاهی محفظه‌ای است که همه‌اش را در خود دارد. از این رو، تعهد شما به عمل در اینجا از اهمیت بسیار برخوردار است، و به طور مثال، آمادگی شما برای شرکت در عمل به خاطر خود، و در هر لحظه‌ای با حوادث زندگی در ارتباط است، با این وجود، بدون اینکه بیش از حد به نتایج آن وابسته باشید. این موضوع در اصل دعوت به این نامزدی است که با ذهنی باز و قلبی باز و بدون این که لزوماً فکر کنید که از آن بیرون می‌آید و به هر حال خود را متعهد می‌سازید؛ یعنی حرکتی حاکی از ایمان به خودتان و بهترین امکانات که همیشه برایتان ناشناخته است. نشان می‌دهید. نهایتاً،

همانطور که ما خواهیم دید، زندگی خود معلم واقعی است، و اینکه چگونه ما آن را لحظه به لحظه با تمرین تعمق واقعی مواجه می شویم.

حالا وقتشه که استین هامون رو بالا بزنینم و شروع کنیم

من برای همه ی شما در این ماجراجویی یک عمر ارزوی موفقیت میکنم.

—جان کبات-زین

تقدیر و تشکر

دوست دارم والدینم، مرلین و الوان اشتال را که به من زندگی و عشق بی‌قید و شرط دادند، تایید کنم. به من یاد دادند که ما جزیره نیستیم؛ ما به همه موجودات متصل هستیم. من می‌خواهم تشکر بی‌پایان خود را از همسر جان‌لندری و دو پسرمان بن و بودی ابراز کنم. که بزرگ‌ترین معلم من بوده و مرا دوست داشته و از من حمایت کرده است. همچنین از همه محبت و حمایت برادرم، بری و خواهرم کیم و خانواده‌هایشان تشکر می‌کنم. از دو مادر بزرگ من، نطی و ایدا، که به من مهربانی و ملامت را یاد دادند و عشق زیادی را در میان خانواده‌هایمان می‌دوختند، قدردانی بی‌پایان می‌کنم. س من همچنین می‌خواهم مراتب احترام بی‌کران خود را به اساتید روحانی محبوب خود به نام تاپولو سیادا، هلدینگ سیادوا، پاکو سیادو و دکتر رینا سرکار ابراز کنم. من بدون آنها در این مسیر پر رفت و آمد نخواهم بود. همچنین می‌خواهم به هزاران دانشجویی که طی سال‌ها افتخار کار با آنها را داشته‌ام، اعتراف کنم، که مرا تحقیر کرد و به من کمک کرد تا شخصیت و معلم بهتری شوم.

خیلی‌ها به الیشع گلدستاین، همکار و نویسنده من تعظیم می‌کنند الیشع مردی بسیار مهربان و حکیم است و من از او مطالب بسیاری آموختم. نوشتن این کتاب با او و احترام گذاشتن به همکاری‌ها و دوستی‌مان، هدیه‌ای بزرگ بوده است.

- باب

می‌خواهم عشق و قدردانی خود را از همسر، استفانی ابراز کنم که همچنان راه ذهن‌پردازی بین‌فردی را به من نشان می‌دهد و هر روز الهام می‌گیرد. همچنین می‌خواهم از پسرانم، لو، بودی و کایران تشکر کنم که هر روز به من یادآوری می‌کنند که حضور داشته باشم. می‌خواهم از والدینم، جان، جین، استیو و بانی و باور بی‌تزلزل آنها

به من قدردانی کنم. خواهران و برادران من، یافا، باتخوا، شیرا، اری و برادران زن من استیون، ارون، رندی و زن داداش ادری، همچنین منبع الهام و عشق عظیمی بوده اند. همچنین می خواهم از خواهرزاده و برادرزاده هایم بخاطر خلاقیت آنان تشکر کنم. من از پدرشهرم جودی و جورج نصیف به خاطر تشویق و حمایت آنها سپاسگزارم.

در آخر اما نه حداقل در مورد خانواده، می خواهم از سگم رزی و گربه ام، شیچینیا و آقای باترنات که ساعت های بی پایانی را روی دامن من گذرانده اند تا در حین نوشتن این کتاب، من را همراهی کنند، تشکر کنم.

همچنین می خواهم از ترودی گودمن و کریستین ولف در InsightLA برای دوستی، حمایت، راهنمایی حکیمانه و به افتخار معلم و روح هم وطن خود راجر نولان تشکر بسیار کنم. علاوه بر آن، این افتخار را داشتم که به تمامی دانشجویان و بیماران که به من اجازه داده اند وارد زندگی آنها شوم و آموزش ببینم.

راه رفتن با باب اشتال واقعا برکت بوده باب نه تنها معلم فهمیده ای است، بلکه مردی عاقل و با قلبی بیدار است. نوشتن این کتاب با هم تا این حد فرایند پرمعنی بوده و من از دوستی و حمایت او سپاسگزارم.

– الیسا

می خواهیم از جان مالکین، سردبیر اول که در راه اندازی این سفر کمک کرد، و جس اوبراین، جس بیل، جاسمین استار و تروی دوفرنسه در نیو هاربینگر تشکر کنیم. او به ما کمک کرد تا این کتاب را بهترین کتاب ممکن سازیم. تشکر بزرگ از برادر دارما، «اسکیپ ریگان»، که در ضبط صوتی کتاب کار ما استاد شد. از کارن زلین که برای تشبیه های یوگا بازی می کرد و بیل اندروود و بن اشتال که عکاسی را که بر اساس تصاویر بود، انجام دادند، بسیار سپاسگزارم. خیلی ممنون از مامور ما استفانی تاده که دلسوز، خردمند و با شعور است که ما را در دنیای نشر راهنمایی می کند.

از افراد زیر که در شکل دادن این کتاب کمک کردند یا بازخورد مهمی به ما دادند، متشکریم: جان کبات-زین، دن سیگل، ملیسا بلکر، استیو فلاور، ریچارد دیویدسن، سارا لازار، بروس ایزندورف، اد پلونکا، کارن زلین، جیسون دونگ، جانتی ماروتا، استفانی

گلدستاین، جان لندری، سوزان چمبرلین، تام لین، تام سوکولوف، نانسی گیل، میربای بوش، سلسنت بارونز و پتی برایتمان.

از همکارانمان که از کتاب ما حمایت و پشتیبانی کرده اند بسیار سپاسگزاریم: جک کورنفلد، شارون سالزبرگ، تارا براخ، استیون لوین، سیلویا بورستین، جان رابینز، ماریون لوین، سلیمان، جی. الن مارتین، لورا دیویس و جد دایموند. ما مراتب قدردانی و احترام عمیق خود را به جان کبات-زین، ساکی سانتورلی، فلورانس ملئو-مایر و ملیسا بلکر به خاطر کمک های عمیق آنها در وارد کردن ذهن به پزشکی، بهداشت و جامعه ابراز می کنیم. ما به تعهد آنان در وفاداری، حکمت و دلسوزی احترام می گذاریم. آنها تجسم راه رفتن به سخنرانی هستند، و دید، رهبری و تمرین آنها تاثیر بسیار زیادی بر ما چه از نظر شخصی و چه از نظر حرفه ای داشته است.

- باب و الیشا

مقدمه

به دهمین سالگرد کتاب کار کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی خوش آمدید. این کتاب بیش از ۱۰۰،۰۰۰ نسخه را به ۱۱ زبان ترجمه کرده است. در طی ده سال گذشته، علاقه و تمرین در MBSR و زمینه ذهن‌آگاهی به شدت بالا رفته و به فرهنگ ما نفوذ کرده است. در این دوره، کشفیات علمی بسیاری نیز در مورد کاربرد ذهن‌آگاهی در زمینه‌های مختلف سلامت و رفاه ما صورت گرفته است. از این رو، ما نیاز به به روز رسانی و بازبینی این کتاب را احساس کردیم تا تغییرات و کاربردهای جدید در برنامه های MBSR و به طور کلی هشیاری را ترکیب کنیم. در حین بررسی آنچه که لازم بود تغییر کند، ما با تغییر محتوای اصلی درگیر شدیم، زیرا بخش زیادی از آن با حکمت زمان‌سنج که MBSR الهام می‌گیرد، قابل مقایسه است. با این حال، ما فکر می‌کنیم تغییرات و شرایط مهمی را ایجاد کرده‌ایم که نه تنها عمق بیشتری را در ارائه نظریه و عملکرد MBSR برای زندگی شما ایجاد کرده‌اند، بلکه به شما نقشه‌ای برای چگونگی استفاده از این کتاب به‌طور خاص در دوره MBSR داده‌اند.

از طریق دهه‌های تمرین در ذهن‌آگاهی، هر دو اثرات تقویتی و تبدیلی که بر زندگی ما داشته است را می‌دانیم. ما این هدیه را همچون دوستی معتمد در دستان شما قرار می‌دهیم تا در سخت‌ترین زمان به شما کمک کنیم و با حس بهتری از رفاه و اسایش از شما حمایت کنیم.

اگر هر نشانه یا نشانه‌ای از استرس را احساس کنید، مانند اضطراب، زودرنجی، تنش عضلانی، بی‌علاقگی، بی‌قراری، سردرد، خستگی، ناراحتی معده، دشواری در تمرکز، نگرانی، کار بیش از حد، مصرف مواد، سیگار کشیدن، سیگار، مشکلات خواب، یا احساس بی‌حوصلگی، می‌تواند به شما کمک کند. همچنین می‌تواند به تنش‌های مربوط به

بیماری های زندگی، درد مزمن و شرایط دیگری مانند ایدز، ورم مفاصل، اسه، سرطان، درد مزمن، فیبرومايالژی، اختلالات گوارشی، بیماری های قلب، فشار خون بالا، میگرن و بسیاری از شرایط پزشکی کمک کند.

به عبارت دیگر، داشتن ذهن آگاهی را در زندگی روزمره پرورش می دهد. این کتاب کار آموزشی و آموزشی به روز شده شما را به تعمق در مورد ذهن آگاهی معرفی می کند و به شما روش های ساده و عمیق می آموزد که می تواند رنج و عذاب را کاهش دهد و تعادل و آرامش بیشتری به شما می دهد.

این ابزارها نه تنها به شما کمک می کنند تا تجربه و زندگی خود را به حداکثر برسانید، حتی در میان استرس، درد و بیماری و همچنین حس شادی را بیشتر کنید.

به عنوان تایید مسیر بهبودی که شما در حال انجام آن هستید، می خواهیم شعر زیر از مریم الیور را به شما تقدیم کنیم:

یه روز بالاخره فهمیدی

کاری که باید می کردی و شروع می کردی،

هر چند صداهای اطراف تو

همچنان فریاد می زد

نصیحت بد اونا

هر چند تمام خانه

به لرزه افتاد

و تو حس کردی که

به قوزک پات

«جان مرا اصلاح کنید!»

هر یک از آنها فریاد می زد.

اما تو متوقف نشدی
 تو میدونستی که باید چیکار کنی
 هر چند باد می‌وزید
 با انگشتان خشک
 ...در پایه‌ها
 هر چند که غم و اندوه خود را از دست داده بودند
 وحشتناک بود.
 دیگر دیر شده بود
 به اندازه کافی و یک شب وحشی،
 و جاده پر از سقوط
 شاخه‌ها و سنگ‌ها.
 اما کم کم
 وقتی که صدایشونو جا گذاشتی
 ستارگان شروع به سوختن کردند
 از میان صفحات ابر،
 و صدای جدیدی به گوش رسید،
 که اهسته
 که به اسم خودت شناخته شده‌ای،
 که تو را در کنار خود نگه داشت
 در حالی که گام‌های عمیق‌تری برمی‌داشتید
 در دنیا،

مصمم به انجام ان

تنها کاری که میتونستی بکنی

مصمم به ذخیره

تنها زندگی که میتونستی نجات بدی

— مری الیور، «سفر» (۱۹۹۲، صفحه ی ۱۴)

شرایط انسانی

با وجود تحقیقات فراوان در زمینه‌های استرس و اضطراب و نیز روش‌های ظاهراً بی‌شمار مدیریت استرس و کاهش آن، تاکید امری اجتناب‌ناپذیر است. همه ی ما با مشکلات، سختی ها ، بیماری ها ، پیری، مرگ و ناتوانی در کنترل وقایع زندگی روبرو هستیم.

با وجود این که همیشه اینگونه بوده است، دوران مدرن ما مملو از تهدیدهای جدیدی مانند جنگ هسته ای، تروریسم، حملات سایبری، خبرهای جعلی است که می تواند دولت ها را سرنگون کند، گرمایش زمین و دیگر بلایای طبیعی در ساخت و همچنین حس رو به رشد بیگانگی و قطع ارتباط را در پی داشته باشد. اغلب در خود احساس راحتی نمی‌کنیم یا نمی‌دانیم چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم، و اغلب احساس می‌کنیم که از دنیای طبیعی دور هستیم.

طی بیست سال گذشته تکنولوژی و سونامی اطلاعات سرعت زندگی را افزایش داده است و به نظر می‌رسد که پیچیدگی زندگی روزمره در حال افزایش است. تلفن های هوشمند، رسانه های اجتماعی، ایمیل، پیام رسانی فوری و پیام رسانی متنی همه ما را به یک مجموعه خواسته ۷/۲۴ نفری می کشاند. علاوه بر آن، رسانه‌ها ترس و مراکز پاداش‌دهی مغز ما را از بین می‌برند و تعداد روزافزونی از مردم را به ابزارهای تک‌تک خود معتاد می‌کنند. هر روز با موجی از اخبار روبرو می‌شویم که با تمرکز نامتعادل بر واقعه و تاریکی، ما را از نگرانی در مورد رویدادهای جهانی بی‌نصیب می‌سازد. علاوه بر این سردرگمی، اینترنت کاملاً بر حقیقت تمرکز ندارد، بلکه از طریق محبوبیت طراحی شده است. هر کس بیشترین «ضربات» را دریافت کند و سریع‌ترین آنها را به دست آورد، به فهرست موتورهای جستجوگر می‌رسد. این تصادفی نیست چون داشتن در بالاترین

سطح فروش و تبلیغات را ترویج می کند و البته می توانید راه خود را با تبلیغات بالا تر نیز بخرید.

تنش تعجبی ندارد که در حال افزایش است. مغزهای ما از این سرعت زندگی و بمباران اطلاعات خسته میشوند و ما را در معرض سرخوردگی، نگرانی، هراس، قضاوت شخصی و بی صبری قرار میدهند. جای تعجب نیست که بسیاری از مردم انقدر نگران و افسرده می شوند که به آنها دارو داده می شود تا تعادل ان را حفظ کنند. در حالی که گاهی اوقات برای سلامتی و سلامت داروها ضروری هستند، پرورش منابع درونی برای مقابله با استرس، درد و بیماری نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است.

پیشرفت ما در تکنولوژی باعث شده است که این مرز به طور معجزه اسا پیشرفت کند و در عین حال بسیاری از ما حتی همسایگان خود را نمی شناسیم. ما چیزهای بیشتر و بیشتری می خریم، اما اغلب احساس می کنیم که به اندازه کافی نداریم. نظام آموزشی و جامعه ما به ما حقایق و اطلاعات را آموزش می دهد اما نه اینکه چگونه زندگی کنیم و ارزش داشته باشیم و زندگی ای سالم داشته باشیم. این موضوع باعث شده است که بسیاری احساس جدایی، قطع ارتباط و ناامنی کنند.

در واقع استرس و اضطراب به حدی رسیده است که نگرانی از نگرانی ما طبیعی است! سازمان بهداشت جهانی گزارش داده است که ۲۶۴ میلیون نفر در سراسر جهان از اختلالات اضطرابی رنج می برند که از سال ۲۰۰۵ تاکنون ۱۴,۹ درصد افزایش یافته است (وبس و همکاران در سال ۲۰۱۶). و موسسه ملی بهداشت روانی گزارش داده است که حدود چهل میلیون نفر از بزرگسالان امریکایی از اختلالات اضطرابی رنج می برند (موسسه ملی بهداشت روانی ۲۰۰۸). استرس و اضطراب سلامت جسمی را تحت تاثیر قرار می دهد و با شرایط پزشکی متعددی از جمله بیماری های قلبی عروقی، سرطان و اختلالات تولید مثلی همراه است. در سطح اجتماعی، نیاز روزافزون به درمان مشکلات مربوط به استرس منجر به افزایش هزینه های پزشکی شده است و بسیاری از مردم توان مالی پرداخت هزینه های پایه بهداشتی را ندارند. تنش ایجاد شده اثرات مخربی بر رفاه دارد.

هربرت بنسون، یکی از پیشگامان حوزه روان‌پزشکی، می‌گوید که بسیاری از افراد به خوبی برای مقابله با استرس (بنسون ۲۰۱۰) مجهز نیستند. کارشناسان مؤسسه تنش آمریکا تخمین می‌زنند که هزینه سالانه فشار روانی در ایالات متحده تنها برای صنایع، رقمی معادل ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلیارد دلار می‌باشد. هلبوک و همکاران (۲۰۱۷). واضح است که اگر تمام تاثیرات بر افراد و جامعه را بررسی کنیم هزینه‌ها بسیار بالاتر خواهد بود. این امر بر لزوم یافتن راه‌های جایگزین برای مقابله با استرس و اضطراب تاکید می‌کند.

در سال ۱۹۷۹، جان کبات-زین، زیست‌شناس ملکولی با تمرین مدیتیشن بلند مدت، برنامه ذهن‌آگاهی را پایه‌گذاری کرد؟ برنامه کاهش استرس بر مبنای مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست. تحقیقات اولیه او در ارتباط با بیمارانی که از اضطراب و درد مزمن رنج می‌بردند، کاهش معنی‌داری را در علائم بیماری کبدی-زین در سال ۱۹۸۲ نشان داد. کبات؟ زین و همکاران (۱۹۹۲). از آن زمان تاکنون، به‌طور نمایی پژوهش‌هایی در زمینه‌ی افزایش ذهن‌آگاهی در مواجهه با استرس، افسردگی، سوء مصرف مواد، درد و بیماری‌های گردآوری شده است. اخیراً این رویکرد موثر سرانجام باعث جهش در فرهنگ همگانی شده است. این شماره‌ها برای خود صحبت می‌کنند: جستجوی گوگل برای «ذهن‌آگاهی» منجر به میلیون‌ها بازدید می‌شود، و درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با برنامه‌هایی در سراسر آمریکا و در تمامی قاره‌ها در حال افزایش است.

ما کی هستیم

ما می‌خواهیم چند لحظه وقت بگذاریم تا خود را معرفی کنیم. ما احساس می‌کنیم که دانستن بخشی از داستان ما و چگونگی نوشتن این کتاب برای شما مهم است. همان طور که کشف می‌کنید، هر دوی ما از روی استرس و درد خود به تمرین ذهن‌آگاهی پرداختیم و در جستجوی درک بهتر از این راز شگفت‌انگیز که حیات نامیده می‌شود. امیدواریم که با به اشتراک گذاشتن این داستان‌ها احساس کنید که رابطه‌ای عمیق‌تر و شخصی‌تر با ما دارید.