

کتاب کار

آرام بخشی و گاهش تنش (استرس)

(چاپ پنجم)

مولفان: دکتر مارتا دیویس

الیزابت رابینز اسلمن

دکتر متیو مک کی

مترجم: دکتر معصومه سیف الہی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه: دیویس، مارتا، ۱۹۸۷-م. Davis, Martha کتاب کار آرام بخشی و کاهش تنش (استرس)

مؤلفان: مارتا دیویس، الیزابت رابینز اشلمن، متیو مک کی؛ مترجم معصومه سیف اللهی، تهران: رادان،

۱۳۹۳، ۳۹۸ صص، جدول، ۲۴۰۰۰۰ ریال 2-2-91684-600-978 چاپ پنجم

عنوان اصلی: The Relaxation and Stress Reduction Workbook, 5th.ed, 2000

موضوع: فشار روانی، کنترل، آرامش و آسایش، شناسه افزوده: Eshelman, Robbins Elizabeth

مکی، متیو، ۱۹۴۸-م. McKay, Matthew سیف اللهی، معصومه، ۱۳۳۱، مترجم.

رده بندی کنگره RA ۷۸۵/۹۵۲:۹۱۳۹۳ رده بندی دیویی ۵۵:۹۰۴۲ شماره کتابشناسی ملی ۳۷۱۱۵۴۱



Radanfatemeh@yahoo.com

کتاب کار

آرام بخشی و کاهش تنش (استرس)

مؤلفان: دکتر مارتا دیویس

الیزابت رابینز اشلمن

دکتر متیو مک کی

مترجم: دکتر معصومه سیف اللهی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

طرح جلد: محسن خرقانی (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)

چاپ اول ۱۳۹۳ تهران * تعداد ۵۰۰ نسخه * لیتوگرافی: باختر * چاپ: فرشویه

* قیمت ۲۴۰۰۰۰ ریال

شابک: 2-2-91684-600-978 ISBN:

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. تلفن بخش: ۰۹۱۲۳۴۹۶۵۷۹

فهرست مطالب

مقدمه مترجم

راهنمای مطالعه کتاب

فصل اول - چگونه با استرس مقابله می کنید؟ / ۹

فصل دوم - آگاهی جسمانی / ۴۳

فصل سوم - تنفس / ۵۵

فصل چهارم - آرام بخشی پیشرونده / ۷۵

فصل پنجم - مراقبه / ۸۷

فصل ششم - تصویر سازی ذهنی (تصور) / ۱۱۹

فصل هفتم - آموزش عملی آرام بخشی (تنش زدایی) / ۱۴۱

فصل هشتم - خود هیپنوتیزم / ۱۶۱

فصل نهم - آموزش خودزاد / ۱۹۵

فصل دهم - روش های ترکیبی / ۲۱۳

فصل یازدهم - ضبط نوار تنش زدایی از خود / ۲۲۹

فصل دوازدهم - رد نظرات غیرمنطقی / ۲۴۵

فصل سیزدهم - توقف فکر / ۲۹۳

فصل چهاردهم - غلبه بر ترس و اضطراب / ۳۱۱

فصل پانزدهم - آموزش مهارت های سازگارانه / ۳۴۵

مقدمه

مغز پیچیده آدمی، او را موجود شگفت‌انگیزی ساخته است. انسان از طریق حواس پنجگانه محرک‌های محیط را دریافت و با محیط پیرامون ارتباط برقرار می‌کند. با انتقال این محرک‌ها به ذهن، فرایندهای شناختی آغاز می‌شود. در واقع چگونگی تفسیر ادراکات هر فرد زائیده خصوصیات فردی و تجربه‌های وی از عوامل محیطی می‌باشد که در نحوه تصمیم‌گیری و عکس‌العمل‌ها و رفتارها وی تأثیرگذار است.

نحوه نگرش به رویدادها، گاه موجب برهم خوردن آرامش، احساس تنش و نگرانی می‌شود که در صورت تداوم، یا توجه به شدت آن، نیاز به درمان، کمک و یا راهنمایی روانشناسان دارد، می‌باشد.

کتابی که درپیش روی شماست، راهنمایی جهت دستیابی سهل و آسان به آرامش جسمی و روانی است. مولفین کتاب سعی نمودند با معرفی روش‌های ساده شما را راهنمایی کنند تا در دنیای پر تنش امروز زمانی را به خود ببانددید و با بهره‌گیری از این روش‌ها سعی نمایید در کوتاه‌ترین زمان فشار روانی ایجاد شده را با اندکی صرف وقت از بین ببرید و با آن مقابله نمایید تا کمتر بر اثر انباشته شدن آندچار مشکلات شدیدشوید، درواقع کاربرد دستورالعمل‌های این کتاب می‌تواند از بروز اختلالاتی که بر اثر فشارهای روانی ایجاد می‌شوند پیشگیری کند به شما کمک کند تا بتوانید از زندگی خود راضی و خشنود باشید.

به دلیل افزایش روزافزون استرس در جامعه پرتنش امروز، تصمیم به ترجمه این کتاب گرفته شد. امید است مطالعه آن مفید واقع گردد و با کاهش استرس موجب پیشگیری از اختلالات جسمی و روانی در خود شوید و از زندگی توام با لذت برخوردار گردید.

توجه داشته باشید مطالعه این کتاب آگاهی شما را نسبت عکس‌العمل‌هایتان به استرس افزایش می‌دهد و مفهوم مدیریت و تسلط بر عوامل استرس‌زا را به شما می‌آموزد.

در اینجا لازم است که توضیحی در مورد فصول این کتاب داده شود. مترجم سعی نموده است با استفاده از تجربه بالینی خود، پانزده فصل از بیست و یک فصل این کتاب را ترجمه نماید. این کتاب زبانی ساده و روشی کاربردی دارد که همه کسانی که خواهان رهایی از فشارهای روانی روزمره زندگی هستند، می‌توانند از آن سود ببرند.

امید است مطالعه این کتاب برای شما نیز مفید باشد و در زندگی از آرامش بیشتری برخوردار شوید.

مترجم