

هنر رهایی از فشارهای زندگی

پنج گام
برای دستیابی به آرامش

آدری آکون - ایزابل پایلو

مترجمان

غزاله ابراهیمیان - ندا مصدقی



کتاب کونه‌شناس

سرشناسه	: آکون، آدری Akoun, Audrey
عنوان و نام پدیدآور	: پنج گام برای دستیابی به آرامش / آدری آکون، ایزابل پایلو : مترجمان غزاله ابراهیمیان، ندا مصدقی
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کو، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص: ۲۱/۵ × ۱۳/۵ م.م
شابک	: 978-600-461-378-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: Je Dis Enfin Stop À la Pression. 5 Actapes Pour se Libaerer, [2015].
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: پنج گام برای دستیابی به آرامش.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress Management
موضوع	: شناخت‌درمانی
موضوع	: Cognitive Therapy
شناسه افزوده	: پایلو، ایزابل
شناسه افزوده	: Pailieu, Isabelle
شناسه افزوده	: ابراهیمیان، غزاله، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: مصدقی، ندا، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۰۸۸۳۴



هنر رهایی از فشارهای زندگی
پنج گام برای دست‌یابی به آرامش

آدری آکون - ایزابل پایلو

مترجمان: غزاله ابراهیمیان - ندا مصدقی

شابک: ۱- ۳۷۸-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۱

ویراستار: سارا بحری

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: kooolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekooolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekooolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekooolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴
تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه مترجمین ۱۱
مقدمه ۱۳

فصل خسته‌کننده ولی ضروری

- نشارهای زندگی دقیقاً چه هستند؟ ۲۲
آیا راه‌حلی یکسان برای مهار استرس، خشم انفجاری و فشارهای زندگی وجود دارد؟ ۲۴
افسانه‌ها و باورهای نادرست را می‌توان اصلاح کرد ۲۷
نشارها چگونه به ما اعمال می‌شوند؟ ۳۵
چگونه این فرایند به این خوبی کار می‌کند؟ ۴۰
وزنه فشار در زندگی و نتایج جلی و فکran کننده‌اش ۴۳

کلام

چگونه اظهار وجود کنیم؛ ولی به فردی زورگو تبدیل نشویم

- می‌خوانم و آگاه می‌شوم ۵۰
اظهار وجود چیست؟ ۵۰
اظهار وجود نکردن به ما فشار می‌آورد ۵۲
خواننده‌هایم را اجرایی می‌کنم ۵۶
چه کارهایی واقعاً برایم مفید هستند؟ ۵۷
خواسته‌هایم را بر زبان می‌آورم ۶۸
با آرامش و صلح ابراز وجود کنیم ۷۴

کلام

بیا بیایم قبول کنیم کامل نیستیم؛ ولی سرخورده نشویم

- می‌خوانم و آگاه می‌شوم ۹۰
ما از کودکی شرطی می‌شویم ۹۰

- ۹۳..... بلایی که کمال‌گرایی سر ما می‌آورد.....
- ۱۰۰..... فشار به علت هنجارها و ارزش‌ها.....
- ۱۰۳..... خواننده‌هایم را اجرایی می‌کنم.....
- ۱۰۳..... خودم را از ترس قضاوت شدن رها می‌کنم.....
- ۱۰۷..... کودک درونم را شفا می‌دهم.....
- ۱۱۰..... از ضعف‌هایم بهره می‌برم.....



قبل از شروع، تفکر و شیوه کارتان را تغییر دهید

- ۱۲۰..... می‌خوانم و آگاه می‌شوم!.....
- ۱۲۱..... فشارهایی که اجتماع به ما وارد می‌کند.....
- ۱۲۲..... مراقب فرسودگی شغلی / عاطفی یا «سوختگی از درون» باشید.....
- ۱۲۹..... فشار مضاعفی که خودارزیابی دائمی به ما وارد می‌کند.....
- ۱۳۰..... وقتی از شدت فشارهای زندگی دلمان می‌خواهد پاهایمان را به گردنمان آویزان کنیم!.....
- ۱۳۵..... خواننده‌هایم را اجرایی می‌کنم.....
- ۱۳۵..... شعله‌های ابرقهرمان درونم را خاموش می‌کنم.....
- ۱۳۸..... خودم را از قید باورها و تصورات رها می‌کنم.....
- ۱۴۵..... در محل کار خودم را تأیید می‌کنم.....
- ۱۴۷..... رویکرد مغز، قلب و بدن.....



خود واقعی مان باشیم، حتی با دندان مصنوعی! از خودمان ردی به جای بگذاریم

- ۱۷۰..... می‌خوانم و آگاه می‌شوم!.....
- ۱۷۰..... خود واقعی چیست؟.....
- ۱۷۱..... با خود واقعی به چه چیزی دست می‌یابیم؟.....
- ۱۷۵..... خواننده‌هایم را اجرایی می‌کنم.....
- ۱۷۶..... ارزش‌هایم را می‌بینم و آنها را در زندگی‌ام نهادینه می‌کنم.....
- ۱۷۹..... علائقم را تغذیه می‌کنم و استعدادهایم را به کار می‌گیرم.....

مقدمه مترجمین

استرس، دغدغه فردا، دل مشغولی و نگرانی بخش‌هایی جدانشدنی از زندگی امروز در جامعه کنونی ما هستند. در اطرافمان مردان خسته از کار، جوانان بی‌انگیزه، زنان پر از دلهره و نوجوانان مضطرب از فشار درس و آینده، میان‌سالان متحیر از تغییرات بسیار دیده می‌شوند. به‌راستی چه می‌شود کرد؟ آیا شیوه‌ای وجود دارد تا بتوانیم از پس این گرانی‌ها، فکر و خیال‌ها و اخبار ناخوشایند برآییم؟ در شرایط دشوار معیشتی می‌توانیم راهی برای خوشبختی بیابیم؟ آیا می‌توانیم خودمان را از زیر بار فشارهای زندگی رها کنیم؟ بله! این کتاب می‌تواند به شما کمک کند!

نه به فشارهای زندگی، به این معنا نیست که بی‌برنامه زندگی کنیم، دست از تلاش بکشیم و از هنجارها چشم‌پوشیم و فقط تنها انگیزه‌مان، کسب لذت بیشتر باشد. با مطالعه این کتاب می‌توانیم «قدم اول» را برای خوشبختی برداریم. مسئولیت «حال‌خوش» خود و افراد تحت تکفل‌مان را بر عهده بگیریم تا از فشارهای زندگی رها شویم. روابط کاری سمی را متوقف کنیم و از ایجاد فشار بر فرزندانمان دست برداریم. در نهایت رشد کنیم و تمام انرژی‌مان را در پروژه‌هایمان به کار گیریم تا به شکوفایی برسیم.

این کتاب در پنج فصل یا پنج گام تدوین شده است تا به خواننده کمک کند خود را از فشارها رها کند. و ما مترجمین تمام سعی خود را کرده‌ایم تا اثری درخور به زبان فارسی تقدیم شما کنیم. در نگاه اول، متن اثر ساده می‌نمود، اما ترجمه کتاب پیش‌رو کار آسانی نبود. نه به جهت واژگان دشوار یا ساختار متفاوت؛ بلکه به لحاظ ارجاعات بی‌شمار فرهنگی که چه بسا یک واژه در دل خود چندین صفحه نکات فرهنگی و توضیحات داشت. از آنجاکه این کتاب غیرادبی و از نوع روان‌شناسی کاربردی است و

هدف آن کمک به شما خواننده گرامی در راستای بهبود رشد فردی است و انتقال ریز مباحث فرهنگی در اولویت نبوده است، تا حد امکان به محتوا وفادار مانده ایم و سعی کرده ایم نزدیک ترین معادل را در زبان و فرهنگ فارسی بیابیم و در بعضی موارد به ناچار از برابرنهاده های نزدیک استفاده کردیم. به ندرت بعضی از ریز اشارات فرهنگی را که برای مخاطب فرهیخته فرانسوی قابل درک بود حذف کردیم و با عبارتی مشابه مفهوم متن اصلی را منتقل کردیم. اما آنچه این اثر را خواندنی تر می کند نشر بسیار روان، صمیمانه و تمرین های کاربردی و مثال های واقعی آن است. آدري آكون و ايزابل پايولو نویسندگان این کتاب در مانگران باتجربه و زبده ای هستند که طی نگارش این کتاب مثال هایی از مراجعین به مطب خود آورده اند، مورد هایی که بی شباهت به مشکلات ما نیست. در هر فصل مثال های کاربردی از مراجعین مطب نویسندگان این کتاب آورده شده است تا به صورت عینی مطلب مورد نظر روشن سازی شود و مفاهیم به درستی در ذهن خواننده نهاده شوند. سپس برای اجرای بهتر توصیه ها تمرین های ساده داده شده است تا در مسیر تغییر، کوتاه ترین روش و سریع ترین راه حل ها انتخاب شود. نشر این اثر بسیار جالب و همراه با طنز است تا بتوانید خود را به آرامی و با شیرینی از فشار های زندگی رها کنید، به مرور یاد بگیرید چگونه در اوج شرایط نابسامان محیطی و فشار های زندگی شاد کام باشید و در دام افسردگی، اضطراب و دیگر آسیب های روانی نیفتید. این کتاب به نظر می رسد می تواند جزء جدانشدنی در زندگی هر فردی در جامعه کنونی ما باشد تا در مسیر رشد و پیشرفت خود را از فشار های زندگی رها کند. امیدواریم مطالعه آن برایتان مفید باشد.

با احترام غزاله ابراهیمیان و ندا مصدقی