

۷ قدم برای رسیدن به آرامش

- مپهور استرس را در محیط کار، خانه و زندگی روزمره کاهش دهیم
- تمرین آسان و جالب و سرگرم کننده
- برای ایجاد توانایی پیشرفته در پرواز به سوی آرامش

نویسنده:

دبرا لدرر و مایکل هال

ترجمه و تنظیم:

سیدعلی دربارانی، دکتر مریم رنجبر

انتشارات صداقت

سال ۱۳۹۱

سورشناسه	لدر، دبرا :
عنوان و نام پدیدآور	Leder, Debra
مشخصات نشر	۷ قدم برای رسیدن به آرامش /
مشخصات ظاهری	مولف: دبرا لدر، مایکل هال، ترجمه علی دریانی، مریم رنجبر
شابک	تهران: انتشارات صداقت، ۱۳۹۱.
وضعیت فهرست نویسی	ج: مصور، جدول
موضوع	۷-۳۷-۴-۶۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸
رده بندی دیویی	فیبا :
شماره کتابشناسی ملی	فشار روانی - کنترل
	۱۵۸/۱ :
	۲۹۸۶۵۹۰ :



انتشارات صداقت

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پاساژ ۱۲ فروردین، واحد ۲۱
تلفن: ۰۹۱۲۱۷۵۳۷۰۶

نام کتاب	۷ قدم برای رسیدن به آرامش /
مؤلفان	دبرا لدر، مایکل هال / ترجمه: علی دریانی، مریم رنجبر
طراحی جلد	علی حسن نژاد
صفحه آرای	علی حسن نژاد
سال چاپ	۱۳۹۱ :
نوبت چاپ	اول :
چاپ	صداقت :
صحافی	صداقت :
قیمت	۴۰۰۰ تومان :
تیراژ	۱۰۰۰ :
شابک	۷-۳۷-۴-۶۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸ :

هرگونه اقتباس، کپی، چاپ و تکثیر از این اثر، ممنوع و به موجب بنده ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان پیگرد قانونی دارد.

فهرست عناوین

عنوان..... صفحه

مقدمه.....

بخش اول

- دیدگاه کلی: ۷ روز برای دستیابی به مهارت های آرامیدگی سریع..... ۳
- جزئیات پایه ای فرآیند آرامش درونی..... ۶
- امکان دست یابی به آرامش فوری..... ۷
- چند وقت طول خواهد کشید تا شما به حالت آرامش درون خود دست یابید؟.....
- ۸.....

بخش دوم

- هفت روز تا آرامش فوری..... ۱۳
- روز اول: تنفس آرامیدگی (تنفس در relaxation)..... ۱۳
- تمرین تنفس..... ۱۳
- تازه کننده تنفس..... ۱۴
- دستیابی به حالت آرامش درون هنگام راه رفتن..... ۱۷
- تنفس راه رفتن داخل و خارج..... ۱۹
- تمرکز روی تنفس شکمی هنگام راه رفتن..... ۲۱
- جمع بندی روز اول..... ۲۴
- روز دوم: آرامیدگی وضعیت بدن..... ۲۷
- تمرین وضعیت بدن..... ۲۷
- چک لیست وضعیت بدن..... ۲۸
- تمرین حالت نشسته بدن..... ۲۹
- تمرین حالت ایستاده بدن..... ۳۳
- جمع بندی روز دوم..... ۳۸
- روز سوم: آرامیدگی چشم ها..... ۴۰
- حرکات متمرکز..... ۴۰
- تمرین تمرکز چشم بر اشیاء..... ۴۱
- تمرین آرامیدگی ساعت - چشم..... ۴۵

تمرین رابطه، حروف با چشم.....	۴۸
جمع بندی روز سوم.....	۵۱
روز چهارم: آرمیدگی گوش ها.....	۵۴
تائیدها، ایده ها و زبان آرمیدگی.....	۵۵
چرا جملات مثبت موثرند.....	۵۵
جمع بندی روز چهارم.....	۶۳
روز پنجم: تصویر درونی از آرمیدگی.....	۶۵
تصویر سازی.....	۶۵
دستیابی به حالت آرامش درون با تائیدهای ذهنی و تصویرسازی ذهنی.....	۶۵
افکار آرمیدگی همراه با تصویرسازی.....	۷۳
جمع بندی روز پنجم.....	۸۷
روز ششم: محرک ها یا آغازگرهای آرمیدگی.....	۹۰
وقفه الگوهای آرمیدگی.....	۹۰
لنگرگاه های آرمیدگی.....	۹۳
سنجش لنگرگاه آرمیدگیتان.....	۹۵
جمع بندی روز ششم.....	۹۷
روز هفتم: زبان آرمیدگی.....	۹۸
زبان آرمیدگی.....	۹۸
کلمات و عبارات در حالات غیرآرامش و حالت آرامش.....	۱۰۰
واژگان ایجاد کننده عادت.....	۱۰۱
استعاره های آرمیدگی.....	۱۰۱
جمع بندی روز هفتم.....	۱۰۳
پرواز به سوی حالت آرمیدگی.....	۱۰۳

بخش سوم

برنامه آرمیدگی شخص.....	۱۰۴
جعبه ابزار آرمیدگی.....	۱۱۵
امواج آرمیدگی.....	۱۱۸
لنگرگاه ها.....	۱۱۸

عنوان صفحه

آرامش صبحگاهی.....	۱۱۹
یادآوری آرمیدگی صبحگاهی.....	۱۱۹
یادآوری آرمیدگی اضافی.....	۱۲۳
یادآوری های آرمیدگی روزانه.....	۱۲۵
پاداش های آرمیدگی روزانه.....	۱۲۶
آرامش عصرگاهی روزمره.....	۱۲۶
سوالات دفترچه مخصوص.....	۱۳۶
ایجاد محیط آرامش ایده آل در خانه.....	۱۳۸
درمحل کار.....	۱۳۱
خلاصه برنامه آرمیدگی هفت روزه.....	۱۳۳
تمارین روزمره صبحگاهی و عصرگاهی آرمیدگی.....	۱۳۵
آرمیدگی اعضای بدن.....	۱۴۱
نتیجه.....	۱۴۳

مقدمه مترجم:

در دوره ای که همه چیز برمحور هیجان و سرعت است و بسیاری درحال رقابت با یکدیگر، دوره ای که از آرامش و حوصله خبری نیست، همه بدنبال یک چیز می گردند و آن آرامش است. اما چطور؟
ما در این کتاب به شما دیدی جدید و تازه از موضوع آرامش یا همان ریلکسیشن می دهیم.

آرام باش ...

من از درون تو حرف میزنم آرامش در دستان توست ...

حرکت کن

از جا بلند شو تا زمین تندتر بچرخد تا به آرزوهایت برسی

آسودگی از آن تو است توهستی که می تونی آسوده باشی

با من همراه شو تا امروز و فردایی آرام بسازیم.

سیدعلی دربانی

کارشناس ارشد مشاوره

1981.darbani@gmail.com

مقدمه مترجم:

گاه آرزو می کنم زورقی باشم برای تو تا بدان جا برمت که می خواهی زورقی توانا به تحمل باری که بردوش داری، زورقی که هیچگاه واژگون نشود. هراندازه که ناآرام باشی یا دریای زندگی متلاطم باشد. (مارگوت بیگلر) شاید این ندای درون هریک از ما در جزرومد دریای پرتلاطم زندگیمان باشد.

گاه به نظر می رسد در پیچیده دغدغه های این زندگی ماشینی دستیابی به آرامش خود نیازمند صرف زمان و انرژی است، که ما راز رسیدگی به امور روزمره باز می دارد و در نهایت بیشتر موجب ناآرامی و ناکامی ما در پی عدم دستیابی به اهداف روزانه می شود. این کتاب فرصت هایی را به ما نشان می دهد که تاکنون به آنها توجهی نداشتیم و آنها را با افکار نگران کننده درمورد آینده یا افسوس هایی درمورد گذشته از دست می دادیم. شاید بتوان درفاصله رسیدن از منزل به محل کار، در حین پیاده روی یا در اندک زمان چند دقیقه ای قبل از شروع یک جلسه مهم کاری تکنیک های ساده و امکان پذیر در شرایط مختلف، مانند آنچه در این کتاب به شما معرفی شده آرامش را تجربه کنیم و در این فرصت ها و به جای تمرکز به مسایل نگران کننده به دستیابی آرامش درون بپردازیم. این کتاب اولین بار در سال ۱۹۹۹ و سپس در سال های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۴ و ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ تجدید چاپ گردیده است.