

تمرینات عملی برای رسیدن به آرامش و کاستن از استرس

دکتر مارتا دیویس، الیزابت رابینز اشلمن و
دکتر ماتیو مک کی

برگردان مهدی قراچه داغی

نشر آسیم
تهران، ۱۳۹۰

این کتاب برگردانی است از:

THE RELAXATION AND STRESS REDUCTION WORKBOOK

by

Martha Davis, Ph.D., Elizabeth Robbins Eshelman, and
Matthew McKay, Ph.D.
MJF Books, U.S.A., 2000

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: فریبرز عباسی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ: چاپخانه سهند

بها: ۵۵۰۰۰ ریال

سرشناسه: دیویس، مارتا، ۱۹۳۷ - و (Davis, Martha)
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات عملی برای رسیدن به آرامش و کاستن از استرس / مارتا دیویس، الیزابت رابینز اشلمن، ماتیو مک‌کی؛
برگردان مهدی قزاقچادانی؛ ویراستار بهاره فیروزه
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.
شابک: 978-964-418-517-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
عنوان اصلی: The relaxation and stress reduction workbook, 5th. ed, 2000.
یادداشت: نه طریقت اسرارآمیز (و آرام‌بخش) مدی‌تیشن، خودهیمن‌ایز، رها کس شدن پیشرونده
عنوان دیگر: خودآموز آرام‌سازی و کاهش فشار روانی.
عنوان دیگر: فشار روانی - کنترل / آرامش و آسایش
موضوع: اشلمن، الیزابت رابینز (Eshelman, Elizabeth)
شناسه افزوده: مک‌کی، متیو (McKay, Matthew)
شناسه افزوده: قزاقچادانی، مهدی، ۱۳۳۶ - ، مترجم.
شناسه افزوده: فیروزه، بهاره، ۱۳۵۷ - ، ویراستار.
رده‌بندی کنگره: RA ۷۸۵ / د ۹ ن ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
نمارة کتابشناسی ملی: ۲۲۸۲۶۷۷

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان سیزدهم ○ شمارهٔ سیزده

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴-۹۹۲-۴

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

فهرست

۱	 چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۵	 ۱. چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهید
۲۴	 ۲. آگاهی از بدن
۳۱	 ۳. تنفس کردن
۴۵	 ۴. آرمیدگی تدریجی
۵۲	 ۵. تصویرسازی و تجسم
۶۱	 ۶. آموزش کاربردی قرار گرفتن در حالت آرمیدگی
۷۰	 ۷. نوار آرمیدگی خود را ضبط کنید
۷۹	 ۸. رد کردن نظرات غیرمنطقی
۱۰۷	 ۹. توقف اندیشه
۱۱۴	 ۱۰. کنترل نگرانی
۱۳۱	 ۱۱. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
۱۵۹	 ۱۲. هدف‌گذاری و مدیریت زمان
۱۸۰	 ۱۳. آموزش قاطعیت (جبرنت‌آموزی)
۲۰۰	 ۱۴. مدیریت استرس‌های شغلی
۲۱۶	 ۱۵. تغذیه
۲۳۳	 ۱۶. ورزش
۲۶۰	 ۱۷. وقتی راحت به نظر نمی‌رسد

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب به گونه‌ای تدوین یافته که مؤثرترین شیوه‌های رسیدن به آرامش و کاستن از استرس را آموزش می‌دهد. این کتاب راهنمای شماست تا از واکنشهای شخصی خود در مقابل استرس آگاه شوید و بتوانید عوامل تنش‌زا در زندگی خود را کنترل نمایید. امیدواریم مطالعه این کتاب سبب شود که از زندگی خود بیشتر لذت ببرید و از ناراحتی کمتری برخوردار گردید.

ابتدا فصل ۱ و ۲ کتاب را بخوانید. این دو فصل پایه و اساس تدوین بقیه فصلهای کتاب هستند. بعد از خواندن دو فصل اول، اطلاعات کافی درباره استرس پیدا می‌کنید و با توجه به واکنشهای خود در قبال استرس می‌فهمید که کدام فصل از کتاب را بعداً بخوانید.

فصلهای ۳ تا ۸، روشهایی برای قرار گرفتن در شرایط آرمیدگی را مطرح می‌سازند. فصلهای ۹ تا ۱۱، به شما کمک می‌کنند تا با اندیشه‌های استرس‌آمیز زندگی‌تان برخورد کنید. فصل ۱۲، درباره استفاده مؤثرتر از زمان بحث می‌کند. این‌گونه بهتر می‌توانید با استفاده از زمان به طور مؤثر در شرایط آرمیدگی قرار بگیرید و کاری را که برای شما مهم است، انجام دهید. در فصل ۱۳، می‌خوانید که چگونه ابراز وجود کنید. فصل ۱۴، به برخورد با استرسهای محیطی و میان‌فردی

اشاره دارد. فصلهای ۱۵ و ۱۶، به تغذیه و ورزش و رابطه این دو با مدیریت استرس اختصاص یافته‌اند. فصل ۱۷، به افزایش انگیزه شما برای برخورد با مسائلی که در این رهگذر نصیب شما می‌شود کمک می‌کند.

زمانی از روشهای ارائه شده در این کتاب بیشترین بهره‌برداری را می‌کنید که تمرینات ارائه شده را به طور منظم انجام دهید. اینک به شما خواهیم گفت از روشهای ارائه شده در کتاب به سود خود و یا برای کمک به تخفیف استرس دیگران کمک کنید، موضوع مهمی است.

هدف از تمرین منظم، دو موضوع است. اول اینکه، در شرایطی قرار می‌گیرید که هر زمان بخواهید از مطالب کتاب به سود خود بهره‌گیری کنید. دوم، تمرین منظم به شما کمک می‌کند که در سطح ناهشیار خود به این روشها عادت کنید.

مدت زمانی که همه‌روزه صرف تمرین روشهای پیشنهاد شده در کتاب می‌کنید با توجه به نوع و ماهیت روش متفاوت است. توصیه ما این است که در شروع کار روزی دو نوبت و هر نوبت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صرف تمرینات خود بکنید. برای انجام دادن تمرینات با خود پیمان ببندید. وقتی که صرف انجام دادن تمرینات کتاب می‌کنید، پاداشی گرانبها برایتان به ارمغان می‌آورد. وقتی دانستید کدام روش و تمرین برای شما مناسب‌تر است، می‌توانید فرصت بیشتری را صرف انجام دادن آن بکنید.

مکان ساکتی را پیدا کنید تا بدون مزاحمت دیگران بتوانید روشها را بیاموزید. از آنجایی که این فعالیت جدیدی برای شما محسوب می‌شود، بهتر است به اطرافیان خود بگویید که چه می‌کنید و چه برنامه‌ای دارید. از آنها مؤدبانه بخواهید در حالی که تمرینات را انجام می‌دهید، مزاحم شما نشوند. وقتی افراد خانواده، بستگان، دوستان و همکاران شما بدانند که چه می‌کنید و چرا این تمرینات را انجام می‌دهید، مطمئناً از شما حمایت خواهند کرد.

اگر احساس می‌کنید موانعی بر سر راه انجام دادن تمرینات شما وجود دارد، چند توصیه زیر می‌تواند به شما کمک کند.

- شاید بتوانید تمرین را با شخص دیگری انجام بدهید. این گونه تشویق می‌شوید که تمرینات را بهتر و مرتب‌تر انجام دهید.
- اگر احساس می‌کنید وقت عامل مهمی است که نمی‌گذارد تمرینات را انجام بدهید، مانند اینکه با کسانی قرار ملاقات می‌گذارید با خود قراری را مشخص کنید و براساس آن عمل نمایید. اگر مجبور شدید قرار ملاقات با خودتان را لغو کنید، بلافاصله زمانی را برای ملاقات بعدی مشخص نمایید.

اگر با این حال احساس کردید که نمی‌توانید مطابق خواسته‌های خود عمل کنید، فصل ۱۷ را بخوانید. اگر بیش از سی سال سن دارید و اگر واکنش شما به استرس دربرگیرنده نشانه‌های فیزیکی مانند سردردهای مکرر، مشکلات گوارشی یا فشار خون زیاد است، قبل از شروع تمرینات با پزشک خود ملاقات کنید. به پزشک بگویید می‌خواهید تمرینات کاستن از فشار و مدیریت استرس را انجام دهید. از او بپرسید آیا ناراحتیهایی شما ناشی از استرس هستند. پزشک شما می‌تواند یک حمایتگر از تمرینات شما باشد.