

آموزش آرام سازی  
تنفسی عضلانی و ذهنی  
به زبان ساده برای همه

دکتر محمد قهرمانی  
مریم باباخانی

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -  
عنوان و نام پدیدآور: آموزش آرام‌سازی (تنفسی، عضلانی و ذهنی به زبان ساده برای همه) / محمد قهرمانی، مریم باباخانی.  
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.: مصور، جدول.  
فروست: خودیاری؛ ۶.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۴-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: کتابنامه  
موضوع: آرامش و آسایش  
موضوع: Relaxation  
موضوع: خود یاری  
موضوع: Self-help techniques  
شناسه افزوده: باباخانی، مریم، ۱۳۵۶ -  
رده بندی شنگره: ۱۳۹۸ ق ۹۴۵ / BF۶۳۷  
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱



عنوان کتاب: آموزش آرام‌سازی (تنفسی، عضلانی و ذهنی به زبان ساده برای همه)  
(مجموعه خودیاری ۶)  
نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی  
ویراستار: نرگس خاتون برزگر  
طراح جلد: بهداد شریفی مطلق  
تصویرگر جلد: علی پاک نهاد  
تصویرگر داخل صفحات: مریم رحیم زاده  
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول بهار ۹۸  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۴-۲  
انتشارات: ندای کادح

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱- ۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                 | ۷  |
| فصل اول: آشنایی با مهارت آرام سازی و ضرورت یادگیری آن | ۱۱ |
| تاریخچه آرام سازی                                     | ۱۲ |
| آرام سازی چیست؟                                       | ۱۳ |
| انواع روش های آرام سازی                               | ۱۳ |
| فصل دوم: ضرورت یادگیری آرام سازی                      | ۱۷ |
| آیا شما نشانه های بادرگی آرام سازی دارید؟             | ۱۸ |
| آگاهی نشانه های تنش و استرس                           | ۱۹ |
| تنفس سریع (تنفس نفس زدن)                              | ۲۷ |
| آیا شما دچار تنفس سریع هستید؟                         | ۲۹ |
| ضرورت یادگیری آرام سازی                               | ۳۱ |
| فواید آرام سازی                                       | ۳۵ |
| بهانه های انجام ندادن آرام سازی                       | ۳۶ |
| فصل سوم: آموزش آرام سازی                              | ۴۱ |
| ارکان اصلی آموزش آرام سازی                            | ۴۲ |
| شناسایی تنش                                           | ۴۳ |
| اصول آرام سازی                                        | ۴۵ |
| نکات مهم قبل از شروع آرام سازی                        | ۴۵ |
| آرام سازی تنفسی عمیق (شکمی)                           | ۴۸ |
| آرام سازی عضلانی پیشرونده                             | ۵۱ |
| آرام سازی از طریق تصویر سازی ذهنی هدایت شده           | ۶۱ |
| آرام سازی از طریق تصویر سازی ذهنی بخش                 | ۶۴ |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| آرام سازی به کمک اصلاح افکار منفی و مزاحم | ۶۵ |
| کلام آخر                                  | ۶۷ |
| پیوست                                     | ۶۸ |
| منابع و مطالعات پیشنهادی                  | ۷۱ |

www.ketab.ir

همان‌طور که می‌دانید استرس، خشم و افکار منفی مشکلات و آسیب‌های زیادی به جسم و روح ما وارد می‌کند و چنان‌چه بیش از آستانه تحمل ما باشد، مانند مصرف بیش از حد نمک، چربی، شکر، و... برای جسم ما مضر است و باعث مشکلات و بیماری‌های مختلفی مانند چربی خون، فشار خون، قند خون در ما می‌شود. تنش، خشم، حرص خوردن و در خود ریختن مداوم نیز باعث مشکلات و اختلالاتی همچون اضطراب، پرخاشگری، افسردگی در زندگی ما می‌شود. به گفته بیشتر متخصصین، بین ذهن و جسم ارتباط دو سویه و تنگاتنگی وجود دارد؛ هر چه آرامش بیشتری داشته باشد آرامش ذهنی و تمرکز بیشتری خواهد داشت و از افکار منفی مزاحم‌تر می‌شود. چون استرس، خشم و افکار منفی عضلات ما را منقبض می‌کند و باعث تنش جسمی در ما می‌شود، اگر ما بتوانیم با روش آرام‌سازی عضلانی، عضلات و جسم خود را آرام کنیم و تنش و انقباضشان را از بین ببریم به طور ناخودآگاه

آرامش ذهنی نیز پیدا می‌کنیم. انسان‌ها از همان ابتدا به دنبال روش‌هایی بودند که بتوانند جسم و ذهن خود را آرام نمایند ابداع روش آرام‌سازی به آنها کمک کرد تا به هدف خود برسند. در حال حاضر یادگیری و به کار بردن روش آرام‌سازی یکی از موثرترین روش‌ها برای مدیریت استرس و خشم و کسب آرامش در چنین موقعیت‌هایی است.

کتابی که در دست دارید، ششمین کتاب از «مجموعه‌ی کتاب‌های خودیاری» است که با هدف آشنایی و آموزش آرام‌سازی تنفسی عضلات و آشنایی نگاشته شده است. مشکل فرهنگی کمبود مطالعه‌ی ایرانی‌ها مشغله‌ی بسیار در زندگی روزمره، سبب شد که این کتاب به طرز خاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جامعه و با هر سطح تحصیلات، نوشته شود. محتوای کتاب در طول بیش از یک دهه و بر اساس تجربه‌ی نویسندگان در زمینه‌ی آموزش آرام‌سازی و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه نوشته شده است. امیدواریم افرادی که از استرس و پرخاشگری رنج می‌برند، با خواندن کتاب و گوش دادن به فایل صوتی آن و با به‌کارگیری پیشنهاد‌های آن بتوانند به آرامش جسمی و روحی برسند.

در پایان، ضمن تشکر از همه‌ی کسانی که ما را در مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند، از همه‌ی خوانندگان و صاحب‌نظران در این زمینه خواهشمندیم ما را از نظرات خود

برای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب، از راه‌های ارتباطی زیر  
آگاه کنند:

۸۸۵۰۰۴۵۷

تلفن دفتر مشاوره ما:

Ghahremani.m.1358@gmail.com

پست الکترونیکی:

Maryambabakhani56@yahoo.com

WWW.DrMohammadGhahremani.com

وبسایت

محمد قهرمانی خرم (دکترای روان‌شناسی)

مریم آید خانی (کارشناسی ارشد روان‌شناسی)

www.ketab.ir