

کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس

راهنمایی قدم به قدم، ساده و دقیق برای:

ذهن‌آگاهی | مهربانی با خود | تنفس | بررسی بدن
آرام‌سازی تدریجی | مراقبه | پذیرش | گسلش
خودهیپنوتیزم | تجسم | تمرین | تغذیه | مدیریت خشم
مدیریت زمان | جرأت | مدیریت استرس کاری
رد کردن ایده‌های غیرمنطقی | رهایی از نگرانی و اضطراب
روبرو شدن با ترس و اجتناب | آرامش‌بخش‌های سریع

ویرایش هفتم

تألیف

دکتر مارتا دیویس
الیزابت رایینز اشلمن
دکتر متیو مک کی

ترجمه

دکتر فرح‌دخت ساسانیان
دکترای روان‌شناسی سلامت

دکتر حسن رضایی جمالویی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد



کتاب ارجمند

سرشناسه: دیویس، مارتا، ۱۹۴۷-م. Davis, Martha.
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار آرام‌سازی و کاهش
استرس / تألیف مارتا دیویس، الیزابت رابینز اشلمن، متیو
مکی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص، وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۲۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان اصلی: The relaxation and stress reduction
workbook, 7th.ed, [2019].
موضوع: فشار روانی -- کنترل
موضوع: آرامش و آسایش
شناسه افزوده: مکی، متیو، ۱۹۴۸-م
شناسه افزوده: اشلمن، الیزابت رابینز
شناسه افزوده: ساسانیان، فرح‌دخت، ۱۳۵۳-، مترجم
شناسه افزوده: رضایی جمالویی، حسن، ۱۳۶۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RAV۸۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۴۲۲۱

دکتر مارتا دیویس، الیزابت رابینز اشلمن، دکتر متیو مکی
کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس
ترجمه: دکتر فرح‌دخت ساسانیان
دکتر حسین رضایی جمالویی
فروست: ۱۹۲۳
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: سحر هداوند
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ و صحافی: پیکان
چاپ اول، آبان ۱۴۰۰، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۲۶-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هترمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، مترجم یا پخش یا عرضه
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۴، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۱۰۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

مقدمه ویراست هفتم	۷
چگونه بیشترین بهره را از این کتاب ببریم	۹
فصل ۱. واکنش شما به استرس	۱۳
فصل ۲. اسکن بدن	۳۱
فصل ۳. تنفس	۴۰
فصل ۴. آرام‌سازی تدریجی	۵۵
فصل ۵. مراقبه	۶۲
فصل ۶. تجسم	۸۰
فصل ۷. آموزش آرامش کاربردی	۹۱
فصل ۸. خود هیپنوتیزم	۱۰۱
فصل ۹. خود آفرینی	۱۲۰
فصل ۱۰. تکنیک‌های ترکیبی کوتاه	۱۳۱
فصل ۱۱. شفقت به خود	۱۴۰
فصل ۱۲. رد کردن ایده‌های غیرمنطقی	۱۵۰
فصل ۱۳. رهایی از نگرانی و اضطراب	۱۷۵
فصل ۱۴. روبرو شدن با ترس و اجتناب	۲۰۱
فصل ۱۵. ایمنی در برابر خشم	۲۲۱
فصل ۱۶. تنظیم هدف و مدیریت زمان	۲۴۱
فصل ۱۷. آموزش قاطعیت	۲۷۱
فصل ۱۸. مدیریت استرس کاری	۳۰۸

فصل ۱۹. تغذیه و استرس	۳۲۷
فصل ۲۰. ورزش	۳۵۸
فصل ۲۱. مشکلات دستیابی به موفقیت- رفع موانع	۳۸۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۸۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۹۱

www.ketab.ir

مقدمه ویراست هفتم

امروزه، غرق در انواع مختلف اطلاعات هستیم، از جمله اطلاعات بی‌شماری دربارهٔ استرس و مدیریت استرس. نکتهٔ منحصر به فردی که در رابطه با این کتاب وجود دارد این است که بلافاصله به سراغ موضوعی می‌رود که به شما مربوط است، یعنی عوامل استرس‌زای خاص در زندگی شما و نحوه واکنش شما به آنها. پس از اینکه منابع استرس، علائم آزاددهنده و روشی که معمولاً با آنها مقابله می‌کنید را شناسایی کردید، شما را با تکنیک‌هایی آشنا می‌کنیم که به شما و موقعیت خاص شما کمک خواهد کرد. خلاصه اینکه، لازم نیست وقت خود را صرف خواندن مطالبی کنید که ارتباطی با نیازهای خاص شما ندارد؛ در عوض می‌توانید روی دستورالعمل‌های گام به گامی متمرکز شوید که به شما یاد می‌دهند چگونه همین حالا احساس بهتری داشته باشید.

این کتاب تمرینی بر اساس بیش از سی‌وپنج سال تجربهٔ بالینی و کار با افرادی نوشته شده است که با علائم تنش و استرس مانند بی‌خوابی، نگرانی، فشارخون بالا، سردرد، سوءهاضمه، درد مزمن، افسردگی و خشونت در رانندگی به ما مراجعه می‌کردند. بسیاری از این افراد که به دنبال دریافت کمک بودند، گزارش کردند که نوعی تغییر را تجربه کرده‌اند، مانند از دست دادن، ارتقا یا جابه‌جایی. تعجب‌آور نیست، زیرا می‌توان استرس را به عنوان تغییر تعریف کرد که شما باید خود را با آن سازگار کنید.

بسیاری از مراجعه‌کنندگان عنوان کردند که به دلیل دردهای روزمره مانند برخورد با افراد بی‌توجه و بی‌ادب، رفت‌وآمد در مسیرهای طولانی، مراقبت از کودکان و نزدیکان سالمند و مدیریت خروارها کار اداری احساس خستگی می‌کنند. یکی از مراجعه‌کنندگان این فرآیند خستگی را به عنوان «مرگ با هزار برش» توصیف کرد. درواقع، استرس کنترل نشده می‌تواند اثری انباشته داشته باشد که ممکن است منجر به بروز بیماری‌های عمدهٔ روان‌شناختی و جسمی شود. همچنین مراجعه‌کنندگان به برخی از راهبردهای ناموفق مدیریت استرس اشاره کردند: کار کردن سخت‌تر و سریع‌تر؛ بی‌حس کردن دردها و آرام کردن خود با مواد مخدر، الکل و غذا؛ نگرانی دربارهٔ مشکلات؛ عقب انداختن کارها؛ و تخلیهٔ ناامیدی خود روی دیگران.

تا به امروز، بیش از یک میلیون نفر این کتاب را خریداری کرده‌اند تا یاد بگیرند چگونه بدن خود را آرام کنند، چگونه ذهن خود را آرام کنند، چگونه رفتار خودشکنانه خود را معکوس کنند و چگونه کنترل زندگی آشفته خود را به دست بگیرند. هرچند وقت یک‌بار این کتاب را به‌روزرسانی کرده و راهبردهای اثربخش جدید را بر اساس آخرین تحقیقات و تجارب بالینی خود به آن اضافه می‌کنیم. تکنیک‌هایی را که متوجه شویم کارایی ویژه‌ای ندارند حذف می‌کنیم و برخی از تکنیک‌ها را ساده‌تر و

کوتاه‌تر می‌کنیم تا در زمان شما صرفه‌جویی شود. این کار باعث می‌شود که این کتاب را تبدیل به یک کتاب به‌روز کنیم که منبع جامعی برای افراد حرفه‌ای و منبع محکمی از اطلاعات برای افرادی باشد که می‌خواهند خودشان مدیریت استرس را یاد بگیرند. همچنین این کار باعث می‌شود که این کتاب تبدیل به یک کتاب درسی محبوب برای استفاده در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی در رابطه با مدیریت استرس و آرامش باشد.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بهتر است با مشکلات خود روبرو شوید و از آنها فرار نکنید. با اینکه فرار از احساسات دردناکی مانند اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌تواند در کوتاه‌مدت احساس خوبی را در شما ایجاد کند، اما در بلندمدت اجتناب از مشکلات مانع از تجربهٔ اصلاحی مثبت در زمینهٔ مواجهه با این احساسات دردناک می‌شود. برای مثال، وقتی به دلیل نگرانی از خراب کردن سخنرانی در مقابل گروهی از افراد غریبه، سخنرانی خود در کلاس را کنسل می‌کنید، بلافاصله احساس اضطراب شما از بین می‌رود، اما این تجربه را به دست نمی‌آورید که می‌توانید از پس سخنرانی بر بیایید و از اعتمادبه‌نفس ناشی از توانایی انجام آن (حتی ناقص) محروم می‌شوید. در عوض، همچنان با ترس از سخنرانی در جمع زندگی می‌کنید و دفعهٔ بعدی که مجبور به سخنرانی در مقابل گروهی از افراد هستید، هنوز می‌ترسید.

به همین دلیل، تکنیک‌هایی را برای تقویت توانایی شما برای تحمل استرس و همچنین ایجاد اعتمادبه‌نفس را به این کتاب اضافه کرده‌ایم تا بتوانید به شکل اثربخش‌تری به اهداف خود دست پیدا کنید. فصل «آگاهی از بدن» را با اضافه کردن تکنیک‌های جدید به‌روزرسانی کرده و نام آن را به «بررسی بدن» تغییر داده‌ایم. فصل «تمرکز کردن» را با فصلی دربارهٔ مهربانی با خود جایگزین کرده‌ایم که ترکیبی از موضوعات احترام بدون قید و شرط به خود، مراقبت از خود و پذیرش است. ما فصل «مواجهه با نگرانی و اضطراب» (که اکنون نام آن «راهایی از نگرانی و اضطراب» است) را تغییر داده‌ایم و موضوعات ارزیابی خطر و مواجهه با تصاویر را حذف کرده و راهبرد مقابله‌ای جدیدی با عنوان «گسلش» را به آن اضافه کرده‌ایم. همچنین فصل «آموزش مهارت‌های مقابله با ترس» را با یک فصل جدید با عنوان «روبرو شدن با ترس و اجتناب» جایگزین کرده‌ایم. این برنامهٔ مواجهه مبتنی بر رفتار، خوانندگان را به سمتی هدایت می‌کند که هنگام تجربهٔ واقعی در طول تمرین‌های مواجهه، انتظارات ترسناک خود را نپذیرند. فصل‌های «تغذیه و استرس» و «ورزش» را نیز به‌روزرسانی کرده‌ایم تا همگام با دستورالعمل‌های فعلی پیش برویم.

چه بخواهید تغییرات کوچکی در سبک زندگی خود ایجاد کنید، چه نیازمند یک ترمیم اساسی در زندگی خود باشید، این کتاب تمرینی به شما نشان می‌دهد که چگونه شروع کنید و چگونه به برنامهٔ مناسبی که برای شما آماده شده، پایبند بمانید. بر اساس بازخوردهایی که از مراجعه‌کنندگان و خوانندگانی که از این تکنیک‌ها استفاده کرده‌اند دریافت کردیم، پاداش فراوانی را بابت تلاش‌تان دریافت خواهید کرد.