

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

آرامش FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی آیدینا شاماش
برگردان: حسین پاشایی



آوند دانش

سرشناسه: آلدینا، شاماش Alidina, Shamash
 عنوان و نام پدیدآورنده: آرامش For Dummies / شاماش آلدینا، برگردان حسین پاشایی
 مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۸۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۱۰-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی Become More Relaxed In A Day for Dummies
 موضوع: آرامش و آسایش
 موضوع: آرامش ذهنی
 شناسه افزوده: پاشایی، حسین ، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ / ۸۱۴ / RAY۸۵
 رده بندی دیویی: ۷۹/۶۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۲۲۹۹۴



آوند دانش

آرامش

نوشته‌ی شاماش آلدینا
 ویراستار: آرزو سلطانی تهرانی
 تاریخ انتشار: ۱۴۰۲، چاپ هفتم
 لیوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست تلای، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸

نمبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده‌ی شمالی، بعد از چهارراه نصر، کوچه‌ی دعوتی، شماره‌ی ۱۲، تلفن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۱۰-۸

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

۹۵،۰۰۰ تومان

معاف از ارزش افزوده



محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هر گونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

درباره نویسنده

شاماش آیدینا متخصص مدیریت استرس است، که بیشتر از روش تحقیقاتی علمی به نام هوشیاری استفاده می‌کند. او مشاور و آموزش‌دهنده‌ی هوشیاری شناخته‌شده‌ای در انگلستان است. علاوه بر تألیف کتاب‌های پرفروش *Mindfulness* و *Relaxation* از سری کتاب‌های دامیز، مرتباً در تلویزیون ملی، رادیو، روزنامه‌ها و مجلات حضور پیدا می‌کند. شاماش بیش از یک دهه است که هوشیاری را به شیوه‌ای سکولار تدریس کرده است. پیش از این، او در مدارسی درس می‌داد که دانش آموزان تکنیک‌های تمرکز و هوشیاری را هر روز تمرین می‌کردند.

شاماش دو مدرک فوق لیسانس در مهندسی و تعلیم و تربیت دارد. او سابقه‌ی آموزش به روش تحقیقاتی بالینی با نام "کاهش استرس بر پایه‌ی هوشیاری" در مرکز هوشیاری در ماساچوست آمریکا و مرکز هوشیاری دانشگاه بانگور که بخشی از دانشکده‌ی روانشناسی است را داراست.

شاماش هوشیاری را به‌طور حرفه‌ای به معنوم مردم، معلمان، درمانگرها، پزشکان، مربیان و سازمان‌های شرکتی، هم به‌صورت رودررو و هم از طریق برنامه‌های آموزشی از راه دور که در دسترس همگان است، درس می‌دهد. او در کارگاه مدیریت استرس تدریس کرده است و مرتباً مقام‌های اجرایی در هوشیاری را به‌منظور عملکرد، خلاقیت، تصمیم‌گیری مطلوب و بهینه و کاهش استرس آموزش می‌دهد. او هوشیاری را در سرتاسر جهان، از جمله خاورمیانه، خاور دور، ایالات متحده و اروپا تدریس کرده است.

شاماش در حال حاضر در لندن زندگی می‌کند.

فهرست مطالب

۱.....مقدمه

۱.....در یک روز چه کارهایی می‌توانید انجام دهید.....

۲.....تصورات خنده‌دار.....

۲.....نمادهای به کار رفته در این کتاب.....

۵.....فصل ۱: آشنایی با آرامش.....

۵.....درک آرامش.....

۷.....آشنایی با واکنش آرامشی.....

۱۰.....توجه به ابعاد مختلف آرامش.....

۱۱.....نگاهی به شیوه‌های اصلی کسب آرامش.....

۱۲.....تکنیک‌های جسمی.....

۱۲.....تکنیک‌های ذهنی.....

۱۲.....تکنیک‌های روحی.....

۱۳.....تصدیق آرامش به عنوان طب ذهن-جسم.....

۱۴.....سرگرم بودن با آرامش.....

۱۵.....آشنایی با مزایای آرامش.....

۱۵.....اثرات آرامش بر بدن شما.....

۱۵.....اثرات آرامش بر ذهن و احساسات شما.....

۱۶.....اثرات آرامش بر رفتار شما.....

۱۶.....تقویت روان خود با آرامش.....

۱۷.....وارد کردن آرامش در زندگی‌تان.....

- ۱۷..... مشخص کردن اینکه از کجا شروع کنید
- ۱۸..... غلبه بر مقاومت در برابر کسب آرامش
- ۱۹..... استفاده از تکنیک‌ها و فعالیت‌های کسب آرامش
- ۲۰..... آرامش را جزئی از زندگی روزمره‌تان کنید

فصل ۲: اجرای تکنیک‌های مختلف کسب آرامش..... ۲۳

- ۲۴..... ورزش کردن چگونه منجر به کسب آرامش می‌شود
- ۲۴..... آشنایی با مزایای ورزش کردن
- ۲۵..... چه زمانی نباید ورزش کنید
- ۲۶..... تشخیص برنامه‌ی ورزشی مناسب برای شما
- ۲۷..... ارزیابی اینکه چقدر باید ورزش کنید
- ۲۷..... با انتخاب وقت مناسب
- ۲۹..... شناخت تعدادی ورزش پرطرفدار
- ۲۹..... پیاده‌روی معجزه می‌کند
- ۳۱..... دویدن به عنوان ورزش
- ۳۴..... شنا کردن
- ۳۴..... لذت بردن از دوچرخه سواری
- ۳۵..... آشنایی با ماساژ
- ۳۵..... انتخاب ماساژور
- ۳۷..... آشنایی با انواع پرطرفدار ماساژ برای کسب آرامش
- ۳۸..... بررسی خود ماساژی برای آرامش بدن شما
- ۳۹..... درک اصول خود ماساژی
- ۳۹..... اجرای تکنیک‌های گوناگون برای قسمت‌های مختلف بدن‌تان
- ۴۰..... شانه‌ها
- ۴۰..... شکم
- ۴۱..... دست‌ها

- ۴۲..... صورت
- ۴۳..... پاها
- ۴۴..... خودماساژی را بخشی از برنامه‌ی روزمره‌ی خود کنید
- ۴۶..... استفاده از حواس پنجگانه برای دستیابی به آرامش
- ۴۶..... انتخاب رویکرد مناسب برای استرس خود
- ۴۷..... مشاهدات آرام‌کننده
- ۴۸..... بوهای آرامش‌بخش
- ۴۸..... طعم‌های آرامش‌بخش
- ۴۹..... لمس کردن‌های آرامش‌بخش
- ۴۹..... گوش دادن برای رسیدن به آرامش
- ۵۰..... حرکت کردن برای رفع خستگی و سر حال آمدن

فصل ۳: آرامش روزمره..... ۵۱

- ۵۱..... یافتن آرامش در خانه
- ۵۲..... اختصاص دادن فضایی برای خود به منظور رسیدن به آرامش
- ۵۲..... نظم در خانه برای رسیدن به احساس آرامش
- ۵۵..... باغبانی برای کسب آرامش
- ۵۶..... آشپزی کردن برای رسیدن به آرامش
- ۵۷..... نگهداری از حیوانات خانگی برای رسیدن به آرامش
- ۵۹..... لذت بردن از حمامی آرامش‌بخش
- ۶۰..... برقرار کردن تعادل در شرایط کاری
- ۶۱..... ایجاد تعادل کار-زندگی
- ۶۳..... تعیین اولویت‌ها و چشم‌اندازهای شما
- ۶۵..... افزایش قدرشناسی
- ۶۵..... درک مزایای قدرشناس بودن
- ۶۷..... یافتن راه‌هایی برای قدرشناس بودن

استفاده از دفترچه‌ی قدرشناسی برای رسیدن به آرامش بیشتر.....۶۸

فصل ۴: مقصد بعدی

مزایای رسیدن به آرامش.....۷۱

بازدید از سایت dummies.com.....۷۲

www.ketab.ir

مقدمه

بیش از یک دهه است که من در کارم افتخار و سعادت کمک به بزرگسالان برای کاهش استرس شان را داشته‌ام. موفق شده‌ام به هزاران نفر از طریق مشاوره‌های شخصی، کارگاه‌ها، کتاب‌ها، ابزارهای صوتی و کلاس‌های آنلاین کمک کنم، که تصور آن هم باعث خضوع و فروتنی است. در تمام این دوران، یک چیز مشخص بود: بیشتر مردم نمی‌دانند چطور آرامش کسب کنند. آرامش، مهارت است. شاید شما فکر کنید وقتی که روی کاناپه لم داده و مشغول تماشای تلویزیون هستید، یا حتی وقتی خوابیده‌اید آرامش دارید، اما این آرامش قوی یا عمیقی که ما در این کتاب به آن می‌پردازیم نیست.

کسب آرامش نه تنها از بیماری جلوگیری می‌کند بلکه موجب تندرستی نیز می‌شود. اگر به جای اینکه بیش از اندازه دچار استرس باشید، تحت مقدار مناسبی فشار قرار داشته باشید، بخش‌های هوشمند و خلاق مغز شما به طور مؤثرتری کار می‌کنند. می‌توانید احساساتتان را به درستی پرورش دهید و در نتیجه روابط خود بهبود بخشید. کمتر دچار بدخلقی می‌شوید، به مسائل با فراغ بال بیشتری نگاه می‌کنید، تصمیمات بهتری می‌گیرید و اشتباهات کمتری مرتکب می‌شوید.

اساساً، زندگی متعادل ترکیبی است از تکنیک‌های مؤثر و متعارف کسب آرامش با نگرشی خردمندانه به نحوه‌ی گذران زندگی روزمره. این خردمندی درون شما وجود دارد و یادگیری اعتماد به احساسات درونی‌تان شما را قادر می‌سازد که به‌طور منظم به این خردمندی دسترسی داشته باشید.

در یک روز چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

به‌عنوان بخشی از مجموعه‌ی کتاب‌های "In A Day For Dummies" این کتاب را طوری طراحی کرده‌ام که خواندن آن حدود یک روز (یا چند روز اگر عجله نداشته باشید) زمان ببرد. بر روی تکنیک‌های کلیدی کسب آرامش تمرکز کرده‌ام که می‌تواند به شما کمک کند زندگی آرام‌تری داشته باشید و تمام آن هم می‌تواند یک روزه فهمیده شود. شما باید اطلاعات کافی داشته باشید تا بتوانید تغییر در سطح استرس خود را بلافاصله حس کنید.

تصورات خنده‌دار

این کتاب را با پیش‌فرض‌های زیر درباره‌ی شماى خواننده نوشته‌ام:

- ✓ می‌خواهید آرامش بیشتری در زندگی‌تان داشته باشید ولی نمی‌دانید از کجا شروع کنید.
- ✓ حاضرید تکنیک‌ها و استراتژی‌های متنوعی که چند دفعه توصیه می‌کنم را امتحان کنید، پیش از اینکه قضاوت کنید آیا آن‌ها به کار شما خواهند آمد یا خیر.
- ✓ حاضرید زمانی را در روز کنار بگذارید تا تکنیک‌های آرامش را تمرین کنید.

بجز این موارد، امیدوارم چیز زیادی فرض نکرده باشم.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

نمادهای مختلفی در سرتاسر این کتاب خواهید دید که شما را در طول مسیر راهنمایی می‌کنند. نمادها در مجموعه کتاب‌های **دوره شش‌ماهه** برای جلب توجه شما به موارد مهم، جالب و چیزهایی که واقعاً نیاز دارید یا نباید انجام دهید، است.

توصیه‌هایی به دردمخور که به شما کمک می‌کنند بیشترین استفاده را از مطالعاتتان در ارتباط با کسب آرامش ببرید. این ایده‌های کوتاه، مفاهیم کلیدی کسب آرامش را در قالبی کوتاه خلاصه می‌کنند تا شما بتوانید آسان‌تر به آن‌ها دسترسی داشته باشید.



مواردی است که نیاز دارید بدانید. هر چیز دیگری را سرسری می‌گیرید، به این نکات با دقت توجه کنید.



به توصیه‌هایی که با این نماد مشخص شده با دقت توجه کرده تا از مشکلات غیرضروری دوری کنید.



این‌ها نمونه‌هایی از موقعیت‌هایی هستند که من با آن‌ها مواجه شده‌ام و احساس می‌کنم به شما در درک بهتر اینکه چگونه تکنیک‌های آرامش در زندگی روزمره می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند کمک می‌کنند.



این یک کتاب عملی است. این نماد به شما فرصت امتحان کردن تکنیک‌ها یا استراتژی‌های معینی برای کسب آرامش ارائه می‌دهد. با به کار بستن این تئوری‌ها، شما می‌توانید شروع به تجربه‌ی حس بهتر آسایش کنید.



برخی مفاهیم در این کتاب ممکن است کمی پیچیده باشند. اگر علاقه‌مند به توضیح بیشتر هستید، به نماد نکات فنی توجه کنید.



برخی مطالب اضافی که می‌توانید در وبسایت این کتاب پیدا کنید را معرفی می‌کند.



www.ketab.ir