

فعالیت‌های آرامش‌بخش

بازی‌هایی برای رهایی از استرس

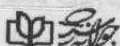
ریسده

دکتر روبرت استاین

مترجمان

حمیده جعفریزدی - زهره دهقانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



۱۳۹۶ تهران -

www.ketab.ir

اپستاین، رابرت، ۱۹۵۳ - م
فعالیت‌های آرامش‌بخش (بازی‌هایی برای رهایی از استرس) / نویسنده رابرت اپستاین؛ حمیده جعفری‌زدی، زهره دهقلی - تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۶.
۲۰۸ ص: مصور، جدول. فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
ISBN 964 - 7475 - 47 - 0
The big book of stress-relief games: quick, fun, activities for feeling
عنوان اصلی: better at work.c2000.
۱. فشار روانی - کنترل. ۲. بازی‌ها. الف. جعفری‌زدی، حمیده، مترجم. ب. دهقلی، زهره، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان:
بازی‌هایی برای رهایی از استرس
۷ ف ۲ الف / RAY۸۵ ۱۵۵/۹۰۴۲۶ کتابخانه ملی ایران ۸۴-۲۶۹۵۲ م

فصلنامه‌های آرامش بخش

مازی پاشایی: ای رهایی از استرس

نویسنده

دکتر رابرت اسپرین

مترجم

حمیده جعفری‌زیدی - زهرا ده‌دلی

ویراستاری: گروه علمی رش

چاپ سوم: بهار ۱۳۹۶

چاپ اول: ۱۳۸۴ - چاپ دوم: اسفند ۱۳۸۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: حابر



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۶

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	مقدمه مریحان
۱۳	تقدیر و تشکر
۱۵	آماده شوید
۱۷	مقدمه‌ای بر کنترل فشار روانی
۲۹	فعالیت‌ها
۳۱	فعالیت ضد بی‌حوصلگی
	طرحی سازنده برای دوره‌های رخوت
۳۵	رئیس دیوصفت
	خیالپردازی و نقش‌آفرینی با تمرکز روی رئیس
۳۷	باورهایی که می‌توانند کشته باشند
	نگاهی بر تفکرات غیرمنطقی در محل کار
۴۱	فهرست شادی‌آور
	تهیه فهرستی شخصی از فعالیت‌های آرامش‌یابی
۴۳	دور کردن تنش
	آرامش‌یابی سریع با تنفس پاک‌کننده
۴۷	زیر و روشن شدن شرکت
	تصور امور از قبل، به کمک تصویرسازی ذهنی هدایت شده
۴۹	ساختن یک مانشین آرامش‌یابی
	آموزش استفاده از اشیاء در دسترس برای کمک به آرامش‌یابی
۵۳	تسخیر یک رویا
	تصویرسازی ذهنی هدایت نشده برای ارتقاء آرامش‌یابی و خلاقیت

- ۵۵ آرامش‌یابی رایانه‌ای
استفاده از کامپیوتر به عنوان ابزاری برای آرامش‌یابی
- ۵۹ سفر مجازی به فضا
تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده به عمق فضا
- ۶۳ بازی تلفنی
نتیجه‌ای شگفت‌آور از بازی تلفنی
- ۶۵ همکاری جهنمی
نقل آفیننی برای کنار آمدن با تعارضات بین‌فردی
- ۶۷ رقص چشم‌ها
حرکات آرام‌کننده سریع و آسان چشم‌ها
- ۷۱ بام رنگارنگ
تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و رویایی
- ۷۵ خوب، بد، زشت
آموزش تمایز دادن راه‌های صحیح و نادرست کنترل فشار روانی
- ۷۹ جادوی جاذبه
آرامش‌یابی با فنون کششی منفعل
- ۸۳ دست‌های شفابخش
هنر ماساژ شخصی
- ۸۷ قدرت زمان
آموزش چگونگی زمان‌بندی کردن زمان استراحت
- ۹۱ آتش را روشن نگه دارید
مقابله با فشارهای خردکننده از طریق تغییرات جزئی
- ۹۷ نمودار خنده
قدرت شوخی و مزاح در پایین آوردن سطح فشار روانی
- ۱۰۱ کمک ناچیزی از طرف دوستان
به وجود آوردن تیم‌های حمایتی متقابل
- ۱۰۳ فن مشت‌کردن

۱۰۵	یک فن ساده در آرامش عضلانی
۱۰۷	مرا بخندان..... کنترل موقعیت‌های فشارزا با شوخی
۱۱۱	آرامش یابی شخصی..... طراحی برنامه آرامش یابی شخصی
۱۱۳	مراقبه برای افراد بی حوصله..... آموزش پایه‌های آرامش یابی
۱۱۷	اتاق نیرو..... طراحی کردن محل کار با فشار روانی کم
۱۱۹	یک دقیقه در جهنم..... یادگیری سازگاری با ناخوش
۱۲۱	جزیره آرامش مطلق..... رفتن به چنین جزیره‌ای با استفاده از تسو بسازی هدایت شده مختصر
۱۲۳	فوت‌های ملوان زبل..... بیرون فرستادن هوای مانده در شش‌ها با سوپار فوت کردن
۱۲۵	مشت زدن به بالش..... یادگیری بروز غیرمستقیم خصومت در شاغلان
۱۲۷	پرکشیدن به آسمان..... تمرینی از نوع کشش فعال
۱۳۱	آماده، حاضر، بنشین!..... قدرت یک وضعیت آرامش دهنده
۱۳۵	قرمز، سفید، و آبی پررنگ..... دیدگاهی رنگارنگ برای کنترل فشار روانی
۱۳۹	زندگی‌ات را نجات بده..... تمرین‌های هوای سریع برای ادارات
	گشتن و گشتن..... یافتن و کاهش دادن منابع فشار روانی

- ۱۴۱ تلنبار تا سقف
رویکردی ساختاریافته برای نظم‌دادن و اولویت‌بندی کردن
- ۱۴۵ حفظ خونسردی، عصبی شدن
استفاده از حسگرهای دما برای بازخورد زیستی سریع و آسان
- ۱۴۹ درختان نارنگی
تجسسی هدایت‌شده و زیبا
- ۱۵۳ برنامه ده ساله
ه رزه با فشار روانی با برنامه‌ریزی درازمدت
- ۱۵۷ فن‌های تنفس شکمی
یک راه ساده برای فراگیری تنفس شکمی
- ۱۵۹ این روز عالی
تجسسی هدایت‌شده برای ایجاد آرامش
- ۱۶۳ تاده شمردن
تمرینی برای کنترل خشم
- ۱۶۷ حرکات چرخشی سر
ورزش ساده چرخاندن و خم کردن سر
- ۱۷۱ فن‌لاک پستی
فراگرفتن کناره‌گیری کردن سودمند
- ۱۷۵ روز بیست و هشت ساعته
به‌وسیله مدیریت زمان، ساعت‌های بیشتری به‌دست آوردن
- ۱۷۹ گرمای خورشید
یک تمرین تجسسی برای دوستداران ساحل
- ۱۸۳ چه می‌دانید؟
یک آزمون کنترل فشار روانی برای محیط کار
- ۱۸۹ از این گوش گرفتن و از آن گوش بیرون کردن
تمرینی قدرتمند برای سازمان‌دهی مجدد تفکر
- ۱۹۳ درون تو، برون تو

تمرین تجسمی کاوشگرانه در بدن و دور و بر آن	
دنیانگرد است	۱۹۷
تمرینی بنیادی برای سازمان‌دهی مجدد تفکر	
درباره نویسنده	۲۰۱
فهرست موضوعی	۲۰۳

مقدمه مترجمان

در حال حاضر در قرن شکوفایی علم تکنولوژی به سر می‌بریم، و می‌توان ادعا کرد که هر لحظه، اختراع و اکتشافی جدید به نظر می‌رسد تا به آسایش و کامیابی افراد بشر کمک کند و به آن‌ها یاری رساند در نهایت خرسندی، زندگی، و سپری کنند. اما در چنین عصری که انسان، سوار بر کشتی تکنولوژی، به سوی مرزهای آسایش پیس می‌رود، پدیده فشار روانی و استرس، مجالی برای لذت بردن از این همه پیشرفت به بشر نمی‌دهد. هر از بسندگاه، آنچنان او را گرفتار می‌کند که به ستوه می‌آید و فریاد کمک برمی‌آورد.

با توجه به اینکه فشار روانی، اصلی‌ترین مشکل روانی بشر در عصر حاضر است و مشکلات زیادی را به همراه خود به ارمغان می‌آورد، در کتابی که پیش رو دارید: دکتر اینجی سعی کرده است با استفاده از یک سری فعالیت‌های خلاق و گاه سرگرم‌کننده و خنده‌آور در یک‌ش‌تنش و فشار درونی و بیرونی، به افراد کمک کند.

کتاب دربردارنده فعالیت‌های بازی‌گونه خلاق برای کاهش دادن فشار روانی است که اکثر آن‌ها به زمان بسیار کمی نیاز دارند. این فعالیت‌ها را می‌توان به صورت گروهی یا فردی انجام داد. در ابتدای هر فعالیت، ابتدا یک خلاصه تحت عنوان در یک نگاه آمده است و پس از آن، زمان لازم برای هر بازی آورده شده است و سپس به شرح وسایل و ابزاری که مورد نیازند، پرداخته شده است. دکتر اپستاین سعی کرده با روشی ساده و قابل فهم عموم که در عین حال بر اصول علمی نیز مبتنی است، به توضیح روش انجام هر فعالیت بپردازد. آنگاه پس از توضیح هر فعالیت، سؤال‌هایی آورده شده است که می‌توانند به افراد برای بحث و گفتگو با یکدیگر کمک کنند. در نهایت، چگونگی انجام فعالیت‌ها به صورت انفرادی، توضیح داده شده است. در برخی

از فعالیت‌ها، نکات دیگری نیز ذکر شده است که به انجام بهتر آن فعالیت‌ها کمک می‌کند. این کتاب به دلیل اینکه از زبانی ساده و قابل فهم برخوردار است و اینکه در اکثر مواقع، انجام فعالیت‌های مندرج در آن، به وسایل خاص و گران قیمتی نیاز ندارد، می‌تواند برای کاهش فشار روانی، مورد استفاده عموم قرار گیرد.

از آن جا که دکتر اپستاین از پیشگامان صاحب نظر در رشته رفتار انسانی و همچنین استاد چندین دانشگاه است^۱، کتاب را بر پایه اصول علمی تدوین کرده است که این امر موجب می‌شود تا روان‌شناسان و سایر افرادی که از فن گروه‌درمانی استفاده می‌کنند یا حتی روان‌درمانگران، بتوانند به نحو مطلوبی از این کتاب بهره ببرند.

کتاب حاضر پس از بررسی در مجموعه انتشارات رشد، برای ترجمه به ما سپرده شد. ضمن تشکر از زحمات بی‌ریغ و فراوان همکاران انتشارات رشد (آقایان دکتر محمود گلزاری، مختار صحرایی و خانم صبر شمیایی) بر خود لازم می‌دانیم که از آقای دکتر محسن دهقانی که با نهایت صبر و مساعدت، کار پر استقامت مقابله ترجمه با متن اصلی را بر عهده گرفتند، و همچنین خانم فروزنده داوورپناه که ویرایش ادبی کتاب را انجام دادند، مراتب تشکر را به عمل آوریم. در نهایت، این کتاب را به همه مردم ایران تقدیم می‌داریم؛ باشد که با این اقدام، در راه کمک به بهبود سطح سلامت روان در این مرز و بوم، گامی کوچک برداشته باشیم.

نمیده جعفریزدی - زهره دهقانی

تهران - ۱۳۸۴