

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فنون آرمیدگی و کاهش استرس

مؤلفان: متیو مکئی  
مارتا دیریس  
الیزابت رابینز شلن

مترجم:  
مهرداد فیروزبخت

ارسان  
نشر ارسباران

سرشناسه : دیویس، مارتا، ۱۹۴۷ - Davis, Martha  
 عنوان و پدیدآور : فنون آرمیدگی و کاهش استرس / مؤلفان: متیو مک‌کی، مارتا دیویس و الیزابت رابینز اشلمن  
 مترجم: مهرداد فیروزبخت.  
 مشخصات نشر : تهران: ارسباران، ۱۳۹۹.  
 شابک : 978-600-738567-8 ۷۵۰۰۰۰ ریال  
 یادداشت : عنوان اصلی: The relaxation & stress reduction workbook, 7th. ed, 2019.  
 یادداشت : کتابنامه.  
 موضوع : فشار روانی -- کنترل Stress--management. موضوع : آرامش و آسایش Relaxation.  
 شناسه افزوده : اشلمن، الیزابت رابینز. Eshelman, Elizabeth Robbins.  
 شناسه افزوده : مک‌کی، متیو، ۱۹۴۸ - McKay, Matthew, 1948 م.  
 شناسه افزوده : فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - Firoozbakht, Mehrdad مترجم.  
 رده‌بندی کنگره : RA ۷۸۵ شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۲۲۴۸۸  
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲ وضعیت رکورد : فیبا

### بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی اعضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌انکاران، فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

### فنون آرمیدگی و کاهش استرس

مؤلفان : متیو مک‌کی، مارتا دیویس و الیزابت رابینز اشلمن

مترجم : مهرداد فیروزبخت

ناشر : ارسباران

نوبت چاپ : اول، زمستان ۱۳۹۹

تعداد صفحات : ۴۱۶ صفحه

شمارگان : ۱۱۰۰

قیمت : ۷۵۰,۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

شابک : 978-600-7385-67-8

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۶۷-۸

مرکز پخش : تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن : ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفکس : ۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن : ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

# فهرست مطالب

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه ویراست هفتم                          |
| ۱۵ | سیاسکزاری                                  |
| ۱۷ | چطور از این کتاب‌ها بیشترین بهره را ببرید  |
| ۲۱ | فصل ۱ - چگونه به این حرس، حنش نشان می‌دهید |
| ۲۱ | منابع استرس                                |
| ۲۲ | پاسخ جنگ - یا - گریز                       |
| ۲۳ | استرس مزمن و مریضی                         |
| ۲۵ | تأثیر تجربه اخیر                           |
| ۲۸ | پیشگیری                                    |
| ۲۹ | تسکین نشانه                                |
| ۳۱ | تاکتیک‌های کنار آمدن با استرس              |
| ۳۵ | دانستن هدف‌تان                             |
| ۳۵ | موثر بودن تسکین نشانه                      |
| ۴۱ | فصل ۲ - ورنه انداز بدن                     |
| ۴۱ | پیشینه                                     |
| ۴۳ | صورت بدن                                   |
| ۴۴ | یادداشت استرس آگاهی                        |
| ۴۷ | رها سازی تنش                               |
| ۵۱ | فصل ۳ - تنفس                               |
| ۵۱ | پیشینه                                     |
| ۵۴ | موثر بودن تسکین نشانه‌ها                   |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۵۴ | وقت مسلط شدن                           |
| ۵۴ | دستورالعمل‌ها                          |
| ۵۴ | آماده شدن برای اجرای تمرین‌های تنفسی   |
| ۵۶ | مبانی تنفس                             |
| ۵۷ | ملاحظات ویژه                           |
| ۵۹ | تنفس برای رهاسازی تنش و آگاهی‌افزایی   |
| ۶۳ | تنفس برای کنترل نشانه یا رهاسازی نشانه |
| ۶۷ | افکار پایانی                           |

## فصل ۴ - آرمیدگی پیشرونده ۶۹

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۶۹ | پیشینه                |
| ۷۰ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۷۰ | زمان تسلط             |
| ۷۰ | دستورالعمل‌ها         |
| ۷۵ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۵ - مراقبه ۷۷

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۷۷ | پیشینه                |
| ۷۹ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۷۹ | وقت مسلط شدن          |
| ۸۰ | دستورالعمل‌ها         |
| ۸۲ | تمرین‌ها              |
| ۹۳ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۶ - تجسم ۹۷

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۹۷  | پیشینه                |
| ۹۹  | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۹۹  | زمان تسلط             |
| ۹۹  | دستورالعمل‌ها         |
| ۱۰۷ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۷ - آرمیدگی آموزی کاربردی ۱۰۹

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۰۹ | پیشینه                |
| ۱۱۰ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۱۱۰ | زمان تسلط             |
| ۱۱۱ | دستورالعمل‌ها         |
| ۱۱۸ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۸ - هیپنوتیزم خود ۱۲۱

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۲۱ | پیشینه                |
| ۱۲۲ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۱۲۲ | مغایرت‌ها             |
| ۱۲۳ | زمان تسلط             |
| ۱۲۳ | دستورالعمل            |
| ۱۴۰ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۹ - خودزادها ۱۴۳

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۴۳ | پیشینه                |
| ۱۴۵ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۱۴۵ | مغایرت‌ها             |
| ۱۴۶ | زمان تسلط             |
| ۱۴۶ | دستورالعمل‌ها         |
| ۱۵۲ | ملاحظات خاص           |

## فصل ۱۰ - فنون ترکیبی کوتاه ۱۵۵

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۵۵ | پیشینه                |
| ۱۵۶ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۱۵۶ | زمان تسلط             |
| ۱۵۶ | دستورالعمل‌ها         |

## فصل ۱۱ - دلسوزی برای خود ۱۶۵

|     |        |
|-----|--------|
| ۱۶۵ | پیشینه |
|-----|--------|

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۶۶ | موثر بودن کاهش نشانه  |
| ۱۶۶ | زمان تسلط             |
| ۱۶۶ | ساختن دلسوزی برای خود |
| ۱۷۳ | افکار پایانی          |

## فصل ۱۲ - رد کردن عقاید نامعقول ۱۷۵

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۷۵ | پیشینه                |
| ۱۷۸ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۱۷۹ | زمان تسلط             |
| ۱۷۹ | دستورالعمل‌ها         |
| ۱۹۰ | رد کردن عقاید نامعقول |
| ۱۹۶ | ملاحظات خاص           |
| ۱۹۶ | تجسم عقلانی یجان      |

## فصل ۱۳ - تسکین نگرانی و اضطراب ۲۰۱

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۲۰۱ | پیشینه                            |
| ۲۰۴ | موثر بودن تسکین نشانه             |
| ۲۰۴ | زمان تسلط                         |
| ۲۰۴ | دستورالعمل‌ها                     |
| ۲۰۸ | ناهم‌جوشی فکر                     |
| ۲۱۲ | رفتارهای امنیتی تان را تغییر دهید |
| ۲۲۱ | تبدیل نگرانی به حل مسئله          |
| ۲۲۵ | فکرهای پایانی                     |

## فصل ۱۴ - روبه‌رو شدن با ترس و اجتناب ۲۲۷

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۲۲۷ | پیشینه                |
| ۲۳۰ | موثر بودن تسکین نشانه |
| ۲۳۰ | زمان تسلط             |
| ۲۳۰ | دستورالعمل‌ها         |
| ۲۴۵ | ملاحظات خاص           |

## مقدمه ویراست هفتم

امروزه در معرض سیلی از انواع اطلاعات، از جمله در معرض سیل اطلاعات مربوط به استرس و مدیریت استرس قرار داریم. ویژگی منحصر به فرد این کتاب آن است که فوراً به چیزی که به شما مربوط است، یعنی به عوامل استرس آفرین زندگی‌تان و طرز واکنش شما به این عوامل، می‌پردازد. وقتی منابع استرس را شناسایی کردید، شما را به سوی فنونی هدایت می‌کنیم که در وضعیت خاص‌تان به شما کمک خواهند کرد. خلاصه این که مجبور نیستید وقت خود را بابت خواندن مطالبی که ربطی به نیازی خاص‌تان ندارند، هدر دهید؛ به جای آن می‌توانید روی دستورالعمل‌های گام به گامی که چگونگی احساس بهتر در همین حالا را تعلیم می‌دهند، تمرکز کنید.

این کتاب کار، بر اساس بیش از سی و پنج سال تجربه بالینی در رابطه با مراجعان نوشته شده است که با نشانه‌های تنش و استرس، مثل بیخوابی، نگرانی، فشارخون بالا، سردرد، سوءهاضمه، درد مزمن، افسردگی و خشم در زمان رانندگی، سرخا و سرافراز شده بودند. وقتی مراجعان کمک می‌خواستند که بسیاری از آنها گزارش می‌دادند که در حال تجربه کردن نوعی گذار، مثلاً در حال تجربه کردن یک فقدان، ترفیع یا نقل مکان، هستند. آن تعجب‌آور نیست چون استرس را می‌توانیم هرگونه تغییری تعریف کنیم که باید با آن منطبق باشیم.

اکثر مراجعان احساس‌شان را این‌گونه توصیف می‌کنند که گویی گرفتاری‌های روزمره، مثل سروکار داشتن با آدم‌های بی‌ملاحظه و گستاخ، طی کردن مسیرهای طولانی، بچه‌داری و مراقبت از سالمندان، و مدیریت کارهای اداری و دفتری، آنها را از پا انداخته است. مراجعی در اشاره به این ازیافتادن، «تعبیر مرگ بر اثر هزاران جراحی» را به کار می‌برند. در حقیقت، استرس مدیریت نشده می‌تواند اثری انباشته داشته باشد که به بیماری‌های روانشناختی و فیزیکی عمده منتهی می‌شود. همچنین مراجعان به ما درباره برخی از راهبردهای مدیریت کمتر موفقیت‌آمیز استرس می‌گویند؛ راهبردهایی مثل کار بیشتر و سریع‌تر، کسب کردن درد و آرام

کردن خود با داروها، الکل و غذا؛ نگرانی درباره مشکلات؛ تعلل؛ و مسئول دانستن دیگران بابت ناکامی‌های خود.

تا امروز بیش از یک میلیون نفر، این کتاب را خریده‌اند تا یاد بگیرند چطور در بدن‌شان آرمیدگی ایجاد کنند، ذهن‌شان را آرام کنند، رفتار خودناکام‌کن‌شان را تغییر دهند، و زندگی پرتکاپوی‌شان را کنترل کنند. ما گهگاه این کتاب کار را به‌روز می‌کنیم و راهبردهایی را به آن می‌افزاییم که بر اساس آخرین پژوهش‌ها و آخرین تجارب بالینی، موثر بوده‌اند. فنونی را که خیلی مفید نبوده‌اند حذف می‌کنیم، و برخی فنون را تقویت و کوتاه می‌کنیم تا وقت شما هدر نرود. به این ترتیب می‌توانیم این کتاب کار را به‌روز و آن را منبع مهمی برای متخصصان، و منبع اطلاعاتی برای افرادی کنیم که می‌خواهند مدیریت استرس خود را یاد بگیرند، و آن را کتاب معروفی در کلاس‌ها و کارگاه‌های مدیریت استرس و آرمیدگی کنیم.

پژوهش اخیر از این فهم عامیانه که بهتر است به‌جای فرار از مشکلات با آنها روبه‌رو شوید، حمایت می‌کند. اگرچه تمرکز احساسات دردناکی مثل اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌تواند در کوتاه‌مدت شما را بهتر کند ولی این اجتناب در بلندمدت، شما را از داشتن تجارب اصلاحی مرتبط با این احساسات دردناک محروم می‌کند. برای مثال، حذف یک کلاس به‌خاطر آن که نگران خراب کردن صبحانه مقابل گروهی از غریبه‌ها هستید، می‌تواند اضطراب‌تان را فوراً تسکین دهد ولی از تجربه صحت کردن مقابل جمع و اعتمادبه‌نفس ناشی از پی بردن به این که می‌توانید چنین کاری را هر چند با غرور ناقص انجام دهید، محروم خواهید شد. در حقیقت، همچنان با ترس از صحبت برای جمع‌رسانی خواهید کرد، و دفعه بعد هم که قرار است در برابر جمع سخنرانی کنید، وحشت خواهید کرد.

ما با در نظر داشتن این موضوع، برای تقویت توانایی تحمل احساس ناراحتی و بالا بردن اعتمادبه‌نفس‌تان به‌منظور آن‌که بتوانید به نحو موثرتری به این اهداف رسید، برخی فنون را اضافه کرده‌ایم. فصل «بدن‌آگاهی» را با فنون جدیدی به‌روز کرده و نامش را به «ورانداز بدن» تغییر داده‌ایم. فصل دلسوزی برای خود را هم جانشین فصل «تمرکز» کرده‌ایم که ترکیبی از حرمت‌نفس نامشروط، مراقبت از خود، و خودپذیری است. در فصل «روبه‌رو شدن با نگرانی و اضطراب» هم تجدید نظر کرده‌ایم (و این فصل هم‌اکنون «تسکین نگرانی و اضطراب» نامیده می‌شود). این تجدید نظر را هم با برداشتن بحث خطر سنجی و مواجهه تجسمی، و افزودن راهبرد جدید کنار آمدن، با عنوان «خنثی کردن»، انجام داده‌ایم. فصل جدیدی با عنوان «روبه‌رو



شدن با ترس و اجتناب» را هم جایگزین «آموزش مهارت‌های کنار آمدن با ترس‌ها» کرده‌ایم. این برنامه مواجهه رفتاری به‌روزشده، خواننده کتاب را به رد کردن انتظارات ترسناکش با تجربه عملی خودش در جریان تمرین‌های مواجهه دعوت می‌کند. فصل «تغذیه و استرس» و فصل «تمرین» را هم به‌روز کرده‌ایم تا با راهنماهای جاری همگام شوند.

صرف‌نظر از این که آیا می‌خواهید فقط چند تغییر کوچک در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید، یا به تجدیدنظری اساسی در زندگی‌تان نیاز دارید، این کتاب کار نشان خواهد داد که چگونه این کار را شروع کنید و به برنامه مناسب خودتان بچسبید. طبق بازخوردهای مراجعان ما و خوانندگانی که این فنون را کار بسته‌اند، تلاش‌های شما پاداش فراوانی خواهند گرفت.

www.ketab.ir