

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

WILEY

آرامش FOR DUMMIES®

نوشته‌ی آیدینا شاماش
برگردان: حسین پاشایی



آوند دانش

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱

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

تصورات خنده‌دار..... ۲

نمادهای به‌کار رفته در این کتاب..... ۲

فصل ۱: آشنایی با آرامش..... ۵

درک آرامش..... ۵

آشنایی با واکنش آرامشی..... ۷

توجه به ابعاد مختلف آرامش..... ۱۰

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

تکنیک‌های جسمی..... ۱۲

تکنیک‌های ذهنی..... ۱۲

تکنیک‌های روحی..... ۱۲

تصدیق آرامش به‌عنوان طب ذهن-جسم..... ۱۳

سرگرم‌بودن با آرامش..... ۱۴

آشنایی با مزایای آرامش..... ۱۵

اثرات آرامش بر بدن شما..... ۱۵

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

اثرات آرامش بر رفتار شما..... ۱۶

تقویت روان خود با آرامش..... ۱۶

وارد کردن آرامش در زندگی‌تان..... ۱۷

- 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 سرحال آمدن

فصل ۳: آرامش روزمره..... ۵۱

- ۵۱..... یافتن آرامش در خانه
- ۵۲..... اختصاص دادن فضایی برای خود به‌منظور 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

- 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 انگیزه باقی ماندن
- ۲۹..... شناخت تعدادی ورزش پرطرفدار
- ۲۹..... پیاده‌روی معجزه می‌کند
- ۳۱..... دویدن به‌عنوان ورزش
- ۳۴..... شنا کردن
- ۳۴..... لذت بردن از دوچرخه‌سواری
- ۳۵..... آشنایی با ماساژ
- ۳۵..... انتخاب ماساژور
- ۳۷..... آشنایی با انواع پرطرفدار ماساژ برای کسب آرامش
- ۳۸..... بررسی خودماساژی برای آرامش بدن شما
- ۳۹..... درک اصول خودماساژی
- ۳۹..... اجرای تکنیک‌های گوناگون برای قسمت‌های مختلف بدن‌تان
- ۴۰..... شانه‌ها
- ۴۰..... شکم
- ۴۱..... دست‌ها

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

مقدمه

بیش از یک دهه است که من در کارم افتخار و سعادت کمک به بزرگسالان برای کاهش استرس‌شان 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 مغزتان به‌طور مؤثرتری کار می‌کنند. می‌توانید احساساتتان را به‌درستی پرورش دهید و در نتیجه روابط خود را بهبود ببخشید. 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.

تصویرات خنده‌دار

این کتاب را با پیش‌فرض‌های زیر درباره‌ی شما 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. نمادهای در مجموعه کتاب‌های دامیز شیوه‌ای برای جلب توجه شما به موارد مهم، جالب و چیزهایی که واقعاً نیاز دارید یا نباید انجام دهید، است.

توصیه‌هایی به دربخور 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 بادقت 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.