



کتاب پلا

این کتاب ترجمه‌ای است از نیمی اول کتاب:

The Relaxation and Stress Reduction Work Book

by: Martha Davis, Ph.D.

Elizabeth Robbins Eshelman, M.S.W

New Harbinger Publications

Tenth Printing 1991

Davis, Martha

دیویس، مارثا، ۱۹۲۷ -

نه طریقت اسرار آمیز (و آرام بخش): مدی تیشن، خود هیپنوتیزم، ریلکس شدن پیشرونده، ... / تألیف مارثا دیویس، الیزابت روبینز، ماتیو مکسی؛ ترجمه رضا جمالیان، علیرضا ظهیرالدین - تهران: عطائی، ۱۳۸۰.

ISBN 964-313-574-8

۲۸۳ ص: مصور. جدول.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The relaxation & stress reduction work book.

عنوان اصلی:

۱. فشار روانی - کنترل. ۲. آرامش و آسایش.

الف. اشلمن، الیزابت روبینز، Elizabeth Robbins، Eshelman، ب. مکسی، متیو،

Matthew Mcchay، ج. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴ - ، مترجم. د. ظهیرالدین، علیرضا،

۱۳۳۷ - ، مترجم. ه. عنوان.

۱۵۵/۹۰۲۲

RA۷۸۵/د۹۸۹

۱۳۸۰

م ۸۰-۱۸۱۲۳

کتابخانه ملی ایران

نظریقت اسرار آمیز

(وآرامش بخش)

مدی تیشن، خود هیپنوتیزم، ریلکس شدن پیشرونده، تعالیم اتونژنیک،
بیوفیدبک، تنفس آرامش بخش، آگاهی نسبت به بدن،
تجسم خلاق و توقف فکرهای منفی

تألیف:

مارتا دیویس Ph.D.

الیزابت روینز M.S.W.

ماتیو مک کی Ph.D.

ترجمه

دکتر سیدرضا جمالیان MD MPH DTM & H

دکتر علیرضا ظهیرالدین (روانپزشک)

ایچ. ا. ا. پابلیکیشنز
The Atai Publications and Sales Organization (P.A.S.O.)
by Marziyeh Davari, Ph.D.
Espanish War and the Islamic Revolution
1341
ISBN 9789643135744

دستیابی به آگاهی و پیوند به منابع علمی و فرهنگی و توسعه و پیشرفت از طریق
دانش و تحقیقات و فعالیت‌های علمی و فرهنگی و اجتماعی
و فرهنگی و اجتماعی و فرهنگی و اجتماعی و فرهنگی و اجتماعی



عطاء

مؤسسه انتشارات عطاء

شماره یک، نبش کوچه درخشان، خیابان لبافی نژاد، چهارراه اردیبهشت، تهران
تلفکس: ۶۶۴۱۲۷۹۰ و ۸-۶۶۹۶۵۱۰۷ / کدپستی ۱۳۱۴۹۷۳۱۱۱

<http://www.ataipub.com>
[email: info@ataipub.com](mailto:info@ataipub.com)



نه طریقت اسرارآمیز (و آرام‌بخش):
مدی تیشن، خودهیئتو تیزم، ریلاکس شدن پیشرونده...
مارتا دیویس، الیزابت روینز، مانیو مک کی
ترجمه رضا جمالیان، علیرضا ظهیرالدین
چاپ دوم، ۲۲۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
EAN 9789643135744
تهران، ۱۳۸۷

مقدمه مؤلفین

نحوه دسترسی به بیشترین نتایج با مطالعه این کتاب

این کتاب کاربردى بصورتى طراحى و تهیه شده که بدون هدایت یا کمک یک در مانگر حرفه‌ای و یا یک استاد هم کاملاً و بصورت مؤثر بتواند مورد استفاده شما قرار بگیرد. در بطن کتاب و در متن جامعه، مرتبط با عناوین و مضامینی که در این کتاب به آنها اشاره شده، فهرست بسیار مفصلی از منابع وجود دارند که در مسیر بی پایان کسب اطلاعات بیشتر در این موارد می‌توانند مورد استفاده شما قرار بگیرند.

خیلی مهم است که ابتدا فصلهای اول و دوم این کتاب را بخوبی مطالعه کنید. اینها پایه‌ها مستحکم و مهمی هستند که تمام بخشهای

دیگر بر روی آنها بنیان و پایه‌ریزی شده‌اند. پس از اینکه شما دو بخش نخست این مجموعه را بخوبی و با دقت مطالعه کردید، اطلاعات و آگاهیهای اولیه و لازم را درباره استرس و عکس‌العمل انسانها در مقابل آنها کسب می‌کنید. در این شرایط، شما آماده می‌شوید که از هر یک از بخشهای دیگر این کتاب که تصور می‌کنید بیشتر برای شما مناسب هستند، بهره ببرید.

نکته اساسی و مهم در انتخاب و مطالعه این اثر این است که کسب اطلاع و آگاهی در زمینه‌های مهم و بسیار مفیدی مانند استرس و راههای کاهش آن آنگاه مؤثر و با ارزش واقع می‌شوند که با تمرین مرتب و مستمر روشها یا تکنیکهای کاربردی آنها همراه باشد. کسب اطلاعات روشنفکرانه درباره این مطالب اگر با کاربرد مرتب و مستدام همراه نباشند، اگر فواید اندکی هم داشته باشند، با اضطراب و استرسی که در زمینه‌های عوارض و عواقب زیانبار استرس برمی‌انگیزانند، خود زیانبار و استرس‌آفرین به‌نظر می‌رسند. بنابراین، حتی اگر شما به عنوان استاد یا مربی قصد دارید روشهای نوشته شده در این کتاب را به افرادی که در معرض استرس قرار دارند تدریس کنید، پیش از تعلیم این روشها به دیگران، خود برای مدتی از آن روشهای خاص استفاده کنید تا درک بهتر و دقیقتری درباره آن تکنیکها داشته باشید.

مدت زمانی که شما شایسته و بایسته است که هر روز به انجام یکی از

روشهای ریلکس شدن که در بخشهای مختلف این کتاب به تعدادی از آنها اشاره شده پردازید، متفاوت است. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که در برنامه روزانه خودتان مکان و زمان مناسب و ثابتی را برای یک محدوده زمانی برای انجام این تمرینها اختصاص دهید. انجام این برنامه‌ها در تمام روزهای هفته ممکن است زیاد باشند، بنابراین، شما می‌توانید در هر هفته یکی دو روز بخودتان استراحت بدهید. برای استفاده عملی از این تکنیکها، یک مکان آرامی را انتخاب کنید که در مدت انجام تمرین، کسی یا چیزی مزاحم شما نشود. از آنجاکه این برنامه یک روش جدید در زندگی روزمره شماست، بنابراین شایسته است که اطرافیان را از علت و چگونگی انجام این برنامه‌ها آگاه کنید. از آنها با ادب و مهربانی تقاضا کنید که در انجام این برنامه‌ها به شما کمک کنند و در زمان تمرین شما را تنها بگذارند و در این شرایط تنهایی، آرامش شما را بهم نزنند. تجربه نشان داده که اگر اطرافیان، دوستان و افراد خانواده بخوبی از علت انجام این تمرینها توسط شما آگاهی قبلی پیداکنند، در این شرایط نهایت همکاری و حمایت را انجام می‌دهند.

نتایج انجام مرتب و مستمر این تمرینها فراوان هستند. یکی از مهمترین آنها این است که به شما نشان می‌دهند که هر زمان که اراده کنید، می‌توانید بدون مراجعه به این کتاب یا منابع دیگر، این تکنیکها را بخوبی مورد استفاده قرار دهید. از سوی دیگر، زمانیکه شما بصورت مرتب

به انجام هر یک از روشهای متعدد و متنوع به ریلکس شدن بپردازید، عادت و استعداد شما در رسیدن به آرامش و درجات بیشتر و عمیقتری از ریلکس شدن در سطوح ناخودآگاه افزایش پیدا می‌کند.

در طول انجام این تمرینها، اگر شما به دلیلی نتوانستید یک روز یک برنامه تمرین را انجام دهید، درست به همانصورت این مطلب را تلقی کنید که گویی یک قرار ملاقات برای مراجعه به یک پزشک مشهوری را که دارای مطلب شلوغی است، لغو می‌کنید. همانطور که در این موارد با ادب، محبت و کرنش معذرت می‌خواهید، شایسته است که در این شرایط هم از خودتان به علت اینکه این قرار تمرین را از دست داده‌اید، معذرت و پوزش بخواهید.

ضمناً اگر شما به اندازه کافی برای انجام این تمرینها انگیزه ندارید و یا با توجه به سوابق گذشته در برنامه‌ریزیها نمی‌توانید مرتب و موفق باشید، بهتر است که برنامه تمرین را همراه با فرد دیگری انجام دهید تا دلگرمی بیشتری پیدا کنید.

بالاخره، اگر عکس العمل شما نسبت به استرس موجب پیدایش برخی از علایم و نشانه‌های جسمی مانند سردردهای مکرر، ناراحتیهای گوارشی و یا افزایش فشارخون شده است، پیش از شروع به تمرین ریلکس شدن، یک کنترل سلامتی توسط پزشک متخصص را انجام دهید. در این شرایط اگر علت پیدایش و تشدید ناراحتیهای شما استرس بوده باشد، این

کتاب ۹۰ طریقت اسرار آمیز، طوری طراحی، تهیه و تنظیم شده تا بدون وجود یک در مانگر حرفه‌ای هم مؤثر باشد.

بنابراین پس از اینکه شما دو بخش نخست این مجموعه را به خوبی و با دقت مطالعه کردید، اطلاعات و آگاهی‌های اولیه و لازم را در جلسه استرس و راه‌های مقابله با آن رکنسب می‌کنید.

نکته اساسی و مهم در مطالعه این کتاب این است که کسب اطلاع و آگاهی در زمینه‌های مهم و بسیار مفیدی مانند استرس و راه‌های کاهش آن، نگاه مؤثر و با ارزش و واقع می‌شود که با تمرین مرتب و مستمر روشها یا تکنیکهای کاربردی آنها همراه باشد.

مدت زمان انجام روشهای ریلکس اشاره شده در این کتاب برای روزهای مختلف متفاوت است و ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که در برنامه روزانه خودتان مکان و زمان مناسب و ثابتی را برای این روشها اختصاص دهید.

بنابراین شایسته است که اطرافیان را از علت و چگونگی انجام این برنامه‌ها آگاه کنید. از آنها یا ادب و مهربانی تقاضا کنید که در انجام این برنامه‌ها به شما کمک کنند و در زمان تمرین شما را تنها بگذارند و در این شرایط تنهایی، آرامش شما را بر هم نزنند.

ضمناً اگر شما به اندازه کافی برای انجام این تمرینها انگیزه شارید و یا با توجه به سوابق گذشته در برنامه‌ریزیها نمی‌توانید مرتب و موفق باشید، بهتر است که برنامه تمرین را همراه یا فرد دیگری انجام دهید تا دلتان را بیشتر ییعا کنید.



خطات

ISBN 964-013-574-8



9 789643 135744

۴۵۰۰۰ تومان