

به نام خداوندی

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان راه که در این اسرار غمور کند.

سرشناسه: اچ بارلو، دیوید؛ ام رای، رونالد؛ پرینی، سارا

10 Steps to Mastering Stress

BARLOW, DAVID H.; RAPEE, RONALD M.; PERINI, SARAH

عنوان: ۱۰ گام به سوی مهار استرس (تنیدگی): روی آورد سبک زندگی

پدیدآورندگان: دیوید اچ بارلو، رونالد ام رای، سارا پرینی

مترجم: دکتر زهره مجدآبادی فراهانی

ویراستار: فروزنده داورپناه

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۸

چاپ دوم: ۲۰۰ نسخه

مشخصات ظاهری: ۱۶۳ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۸-۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ب۱۳/ف۵/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۷۳۶۷۴۳

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: اتوبان کردستان/خ ۲۷ غربی/۲۰ متری اول/خ ۲۵/ب ۱۸/ط ۲ تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

neevandpub.ir

۱۰ گام به سوی مه‌ار استرس (تنیدگی)

روی آورد سبک زندگی

نوشته:

دیوید ایچ بارلو

رونالد ام راپی

سارا پرینی

مترجم: دکتر زهره مجدآبادی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

نوبت چاپ: دوم شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس، ۱۳۹۸

مدیر تولید: پریسا فرجی

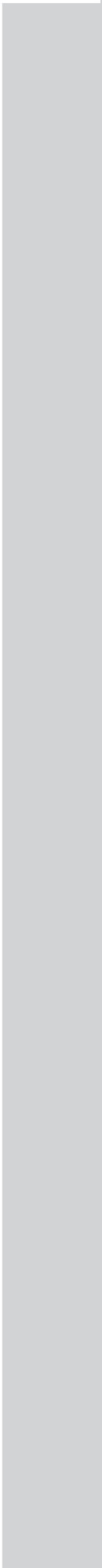
صفحه آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

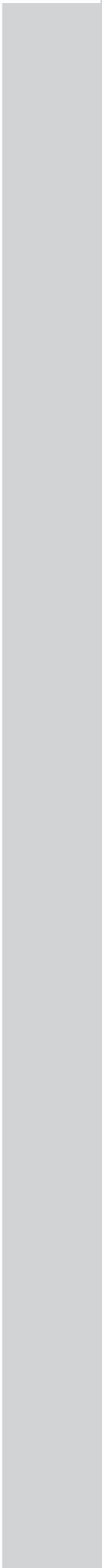
نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش های روان شناختی



فهرست

۷	مقدمه
۱۷	گام اول: علت تنیدگی تان را بشناسید
۳۹	گام دوم: تنش بدنتان را کاهش دهید
۵۳	گام سوم: واقع بینانه فکر کنید
۶۹	گام چهارم: پیامدها را ارزشیابی کنید
۸۳	گام پنجم: پیش بینی ها را بیازمایید
۹۷	گام ششم: در زمان حال باشید
۱۰۹	گام هفتم: کنترل زندگی تان را به دست بگیرید
۱۱۵	گام هشتم: قاطع باشید
۱۲۹	گام نهم: وقتتان را مدیریت کنید
۱۴۷	گام دهم: مشکلات را حل کنید
۱۵۷	نتیجه گیری
۱۶۳	درباره نویسندگان



مقدمه

از بیرون، زندگی جو همان داستان موفقیت قدیمی بود. در ۴۵ سالگی صاحب کسب و کار سودآوری بود، خانواده‌ای دوست داشتنی داشت و تازه یک خانه‌ی جدید ساخته بود. اما او از درون، احساس بدبختی می‌کرد. اگرچه هر شب تا دیر وقت سر کار می‌ماند، هرگز به نظر نمی‌رسید که کارها را به اتمام می‌رساند. وقتی سرانجام به خانه می‌رسید، سرش درد می‌کرد، سر بچه‌هایش داد می‌کشید به حدی که آنها کمتر به او نزدیک می‌شدند. هیچ چیز جو را خوشحال نمی‌کرد — نه کسب و کارش، نه خانواده‌اش و از همه بیشتر، نه خودش. هر روز برای جو آرزوگی‌های جدیدی به دنبال داشت، تا وقتی که یک روز به اطرافش نگاه کرد و فهمید که دارد هر چیز و هر کسی را که برای او مهم بوده، می‌رنجاند.

تنیدگی^۱ (استرس)، زندگی جو را تخریب کرده بود. او تنها نیست. تنیدگی مشکل متداولی است که انسان‌های دنیای پیچیده‌ی امروز با آن مواجه‌اند. شما نمی‌توانید آن را ببینید، بشنوید یا بو کنید. با این حال، تنیدگی می‌تواند هم سلامتی جسمانی و هم بهزیستی روان‌شناختی شما را تهدید کند. اگر شما غصه‌خوَر کهنه‌کاری هستید، اگر هر روز خودتان را مجبور می‌کنید که کارهایتان را بدون نقص انجام دهید و بعداً خودتان را برای همه‌ی کارهایی که به اتمام نرسانده‌اید، تنبیه می‌کنید، آنگاه درگیر مبارزه خود با تنیدگی هستید. شاید شما بیشتر وقت‌ها تحریک‌پذیر و عصبی هستید و پزشکتان به

1 . stress

شما گفته است که علت سردرد و معده دردتان، تنیدگی است.

اشخاص به صورت‌های متفاوتی به تنیدگی واکنش نشان می‌دهند. واکنش شما به تنیدگی هر طور که باشد، مهم است که یک چیز را بدانید: شما می‌توانید یاد بگیرید که بر تنیدگی و مشکلات ناشی از آن غلبه کنید. برنامه‌ی ده گامی ما به شما کمک خواهد کرد که علت تنیدگی‌تان را شناسایی کنید، به شما یاد خواهد داد که تنش‌تان را کم کنید و به شما نشان خواهد داد که چگونه واقع‌بینانه‌تر فکر کنید. این برنامه به شما راهبردهایی نیز ارائه خواهد داد تا از عهده‌ی رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی که ممکن است شما را پریشان سازند، برآیید. شما آرام‌تر خواهید شد و بر خود تسلط بیشتری خواهید داشت. شما با انتخاب این کتاب، اولین قدم را به سمت این هدف‌ها، برداشته‌اید.

برنامه‌ی ارائه شده در این کتاب، نتیجه‌ی بیش از سه دهه پژوهش است که در ابتدا، در مرکز تنیدگی و اختلال‌های اضطرابی دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی و اخیراً در مرکز اضطراب و اختلال‌های مرتبط در دانشگاه بوستون صورت گرفته است. این مرکز بزرگ‌ترین مرکز پژوهشی از نوع خود در جهان است و در سال‌های اخیر، پژوهشگران این مرکز به چیزهایی بیشتر از آنچه در گذشته در مورد تنیدگی شناخته شده بود، پی برده‌اند. در استرالیا ما این پژوهش‌ها را در مرکز سلامت هیجانی در دانشگاه مک کوئاری^۲ ادامه داده‌ایم. صدها نفر از انسان‌هایی که برای دریافت کمک به این درمانگاه‌ها مراجعه کرده‌اند برنامه‌ای شبیه به این را دنبال کرده‌اند و دریافته‌اند که خیلی بهتر می‌توانند با تنیدگی مقابله کنند.

ما چهار تک‌بررسی را انتخاب کرده‌ایم که در سرتاسر این کتاب، در به کار بستن هر ده گام، آنها را دنبال خواهیم کرد. این تک‌بررسی‌ها بر ترکیبی از بیماران واقعی مبتنی هستند که ما در درمانگاه‌هایمان دیده‌ایم. شما خواهید دید که پیشینه و موقعیت زندگی آنها متفاوت است و هر یک به شیوه‌ای متفاوت، تنیدگی را احساس می‌کند. شاید وضعیت شما به یک یا چند نفر از آنها نزدیک باشد. امیدواریم این نمونه‌ها به شما نشان دهند که چگونه می‌توانید برای کاهش تنیدگی در زندگی خود، ده گام ما را به کار ببندید.

چرا باید تنیدگی را مهار کرد؟

در سال‌های اخیر، ما به این آگاهی رسیده‌ایم که مهار تنیدگی می‌تواند برای بهزیستی مان بسیار مهم باشد. آشکار شده است که تنیدگی می‌تواند در بسیاری از بخش‌های زندگی مان اختلال ایجاد کند، به این صورت که تنیدگی بر احتمال ابتلا به بیماری‌ها می‌افزاید، غیبت از کار را افزایش می‌دهد، می‌تواند به مشکلاتی در روابط بین‌شخصی منجر شود و مناسبات میان افراد را خدشه دار کند و می‌تواند خطر توسل به آرامش مصنوعی از قبیل مواد مخدر و الکل را افزایش دهد. از یک سو، بسیار با اهمیت است که تنیدگی خطر ایجاد ناخوشی‌های جدی در آینده را افزایش می‌دهد و حتی از جنبه‌ای که کمتر مهم

1. strategy

2. Macquarie

به نظر می‌رسد، تنیدگی می‌تواند لذت ما را از زندگی کاهش دهد. مطالبات کارکنان در مورد تنیدگی شغلی در حال افزایش است. تنیدگی هر سال برای جامعه، هزینه‌ی مالی سنگینی دربردارد — هم به‌طور مستقیم به‌خاطر مطالبات پزشکی و قانونی و هم به‌طور غیر مستقیم در زمینه‌ی غیبت از کار، طلاق و تصادفات. بنابراین، همان‌طور که می‌بینید کاهش تنیدگی تان، نه فقط برای شخص شما بلکه برای جامعه در کل، سودمندی زیادی خواهد داشت.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای افرادی است که مایلند برای کاهش سطح تنیدگی یا اضطرابشان از فنون مؤثر و مبتنی بر پژوهش‌ها بهره‌گیرند. ده‌گامی که خطوط اصلی آنها در این کتاب ارائه می‌شود بر سال‌ها پژوهش روان‌شناختی در دانشگاه‌های پیشرو مبتنی است. در آن پژوهش‌ها، این فنون در مورد بسیاری از افراد آزمایش شده‌اند؛ یعنی، از افرادی که تنیدگی‌شان معمولی و روز به روز است تا افرادی که تنیدگی‌شان به اندازه‌ای طاقت‌فرساست که مانع توانایی آنها برای برقرار کردن ارتباط با خانواده و دوستان، به اتمام رساندن کارهای لازم سرکار، یا به‌طور کلی لذت از زندگی می‌شود. تنیدگی شما چه گاه و بی‌گاه باشد و چه مستمر، از اجرای فنون این کتاب احتمالاً سود خواهید جست.

این کتاب برای شما نیست اگر:

± به دنبال پیدا کردن راه حلی سریع و آسان برای تنیدگی تان هستید که مستلزم هیچ کوششی از طرف شما نباشد. صرفاً خواندن این کتاب، مؤثر واقع نمی‌شود. برای اینکه فنون این کتاب، نتیجه‌بخش باشند باید آنها را به‌طور منظم تمرین کرد.

± در حال حاضر به افسردگی بالینی مبتلا هستید. افسردگی بالینی از احساس غمگینی، کسلی، یا غصه‌ی گذرا که بعضی وقت‌ها دامنگیر بیشتر آدم‌ها می‌شود، متفاوت است. افسردگی بالینی یک اختلال خلقی است که مستلزم آن است که فرد تقریباً هر روز برای یک دوره‌ی زمانی دو هفته‌ای یا بیشتر، در قسمت اعظم روز، احساس دائم غمگینی یا کسلی بکند. در افرادی که از نظر بالینی افسرده هستند، دیگر نشانه‌های مرضی بی‌وقفه‌ای مانند مشکلات مستمر در زمینه‌ی خواب و اشتها، بی‌علاقگی به چیزهایی که سابقاً از آنها لذت می‌بردند و احساس نارزشمندی دیده می‌شود. اگر شما چنین نشانه‌هایی دارید توصیه می‌کنیم که بی‌درنگ به دنبال دریافت کمک از سوی پزشک، روان‌شناس، یا روانپزشک خانوادگی تان برآیید. درمان حرفه‌ای این احتمال را به همراه دارد که خلق شما بهبود یابد. در این صورت، شما در موقعیت بهتری قرار خواهید داشت تا از این کتاب بهره‌مند شوید.

این برنامه از چه نظر متفاوت است؟

اگرچه کتاب‌های زیادی در مورد تنیدگی در بازار وجود دارد، این برنامه از بیشتر کتاب‌ها به چندین دلیل مهم، متفاوت است.

همان‌طور که در سطرهای پیشین شرح داده شد، این برنامه به‌طور علمی تدوین و آزمون شده است تا تضمین گردد که مؤثرترین شیوه برای مهار تنیدگی است. در حالی که بسیاری از کتاب‌های دیگر، صرفاً بر عقاید و اندیشه‌های نویسنده مبتنی هستند، عناصر این برنامه به‌طور گسترده مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. بدین‌منظور، این برنامه در مورد صدها فرد مبتلا به تنیدگی اجرا شده است و این افراد با افراد دیگر مبتلا به تنیدگی که در برنامه شرکت نداشتند، مقایسه شده‌اند تا اثر بخشی آن به‌طور عینی نشان داده شود. این کتاب به جای اینکه صرفاً در بردارنده‌ی فهرستی از فنون گوناگون باشد که به شیوه‌ای تصادفی ارائه شده‌اند، برنامه‌ای نظام‌دار را توصیف می‌کند که در آن، نحوه‌ی یاد گرفتن فنون مربوط و وارد کردن آنها در زندگی‌تان به‌طور گام به گام ارائه می‌شود. ما چهار تک‌بررسی را هم دنبال خواهیم کرد، به‌طوری‌که برای هر گام، تصویر روشنی از چگونگی به کار بردن این فنون خواهید داشت. فرم‌های ثبتی که تدارک دیده‌ایم به شما کمک خواهد کرد که این فنون را در زندگی خودتان به کار ببندید. این فرم‌ها را می‌توانید از سایت www.oup.com/us/ttw کپی یا بارگیری کنید.

فنونی که توصیف کرده‌ایم شیوه‌های معقول و ملموسی هستند که اگر آنها را به گونه‌ای باثبات و نظام‌دار در مورد مسائل زندگی‌تان به کار ببندید، نتیجه‌بخش واقع می‌شوند. ما این فنون را به‌عنوان فوننی که «دوای همه‌ی دردها» هستند، به شما قالب نمی‌کنیم، بلکه بر اهمیت تمرین آنها به‌صورت منظم تأکید داریم. از همه مهم‌تر، سعی نداریم ادعا کنیم که برنامه‌ی توصیف شده در این کتاب تنیدگی‌تان را به‌طور سحرآمیزی از بین می‌برد. بلکه، ما بر اهمیت اینکه این فنون را بخشی از زندگی‌تان کنید، یعنی، روی آوردن سبک زندگی، تأکید می‌کنیم.

آیا آماده هستید؟

تنها کسی که می‌تواند سطح تنیدگی‌تان را تغییر دهد، خودتان هستید. برنامه‌ی ما در این جهت، به شما کمک می‌کند اما انگیزش و زمان، باید از طرف خود شما باشد. اگر سخت بکوشید، پاداش دریافت می‌کنید. اشخاصی که این برنامه را گذرانده‌اند، گزارش می‌کنند که از زندگی، بیشتر لذت می‌برند و دوستان و خانواده‌شان آنها را بیشتر دوست دارند.

در فصل‌های بعد، شما مهارت‌هایی جدید، یعنی شیوه‌های جدید فکر کردن، عمل کردن و سازماندهی کردن زندگی‌تان را یاد خواهید گرفت. اصطلاح کلیدی که همواره خواهید شنید تمرین است. ما مطمئن هستیم که اگر این مهارت‌ها را تمرین کنید و زیاد تمرین کنید، مهارت کردن تنیدگی‌تان را یاد خواهید گرفت.

هدف این نیست که از همه‌ی تنیدگی‌تان رهایی پیدا کنید بلکه هدف این است که آن را کاهش دهید تا به سطحی قابل مدیریت برسد. زندگی هیچ‌یک از ما نمی‌تواند عاری از قدری تنیدگی باشد. اگر مدتی طولانی است که به تنیدگی دچارید، پزشک ممکن است برای شما آرامبخش یا دارویی دیگر

تجویز کرده باشد. کاملاً قابل قبول است که در حالی که به درس های این برنامه می پردازید، به مصرف آن داروها ادامه دهید. اگر مایلید داروی تجویز شده ی معمولتان را طی این برنامه یا پس از آن مصرف نکنید، توصیه می کنیم که با پزشکتان مشورت کنید.

همچنین، مهم است که قبول کنیم زندگی پر است از اتفاقات ناگوار، یعنی طلاق، بیماری، مرگ عزیزان، که همه ی آنها می توانند موجب تنیدگی شوند. آشکار است که این برنامه نمی تواند طلاق را باطل کند یا عزیزی را به زندگی برگرداند. آنچه این برنامه انجام خواهد داد کمک به شما است تا از عهده ی واکنش هایتان به این موقعیت ها برآیید تا در نتیجه، تنیدگی زندگی شما را کنترل نکند. فنونی که در این برنامه یاد خواهید گرفت می تواند همچنین به شما کمک کند که راه حل مستقیم تری برای دیگر انواع مشکلات مانند ناملایمات^۱ و فشارهای^۲ کوچک روزانه که همه ی ما با آنها مواجه می شویم، بیابید.

اهدافتان را تعیین کنید.

یافتن انگیزش برای اتمام یک تکلیف دشوار هرگز آسان نیست و وقتی که به دست آوردن پاداش، هفته ها یا ماه ها طول می کشد، حفظ انگیزه حتی از آن هم دشوارتر است. بنابراین، قبل از اینکه این برنامه را شروع کنید، این سه تمرین ساده را امتحان کنید تا رهاقتان به سوی این برنامه، تسهیل گردد:

۱. در این مورد فکر کنید که چرا می خواهید تغییر کنید.

تنیدگی با کیفیت زندگی شما چه می کند؟ در جدول صفحه بعد، فهرستی از همه ی آثار منفی ای که می توانید تصور کنید تنیدگی ایجاد می کند، تهیه کنید. شاید شب ها بیدار می مانید در حالی که نگران کارهایی هستید که باید انجام دهید، با همسرتان جر و بحث می کنید، یا سر کار اشتباهات نسنجیده مرتکب می شوید. زندگی تان را صادقانه بررسی کنید و اثرهای منفی ای که تنیدگی ایجاد می کند، به طور دقیق یادداشت کنید.

۲. در این مورد فکر کنید که چقدر زندگی تان بهتر خواهد بود وقتی تنیدگی تان را مهار کرده باشید.

شاید شما سردردهای کمتری خواهید داشت یا کمتر به معده دردهای عصبی دچار خواهید شد. شاید خواهید توانست در آرامش از همنشینی با دوستانتان لذت ببرید بدون اینکه نگران باشید که چقدر کار باید انجام دهید. در جدول زیر همچنین، اثرهای مثبتی را که قصد دارید در آینده به آنها برسید، فهرست کنید. یک رونوشت از فهرست تان تهیه کنید و آن را در جایی قابل رؤیت، مثلاً روی یخچال یا نزدیک تخت خوابتان، بگذارید. وقتی اوضاع و احوال دشوار می شود، به این فهرست نگاه کنید و منافی را که برای آنها تلاش می کنید به خاطر بیاورید.

1. hassles

2. burdens

اثرهای مثبتی که با مهار تنیدگی در زندگی ام، به آنها خواهیم رسید.	اثرهای منفی ای که تنیدگی در زندگی ام، ایجاد کرده است.

۳. برای این برنامه وقت بگذارید.

اگر در مورد کاهش تنیدگی تان جدی هستید، لازم است زمان زیادی را به این برنامه اختصاص دهید. باید هر گام را اغلب بیش از یک بار بخوانید تا واقعاً آن را بفهمید و لازم است به تمرین ها به دفعات زیاد عمل کنید. فکر خوبی است که هر هفته وقتی را کنار بگذارید برای اینکه گام بعدی را از اول تا آخر بخوانید یا جایی را که هستید مرور کنید و برای هفته ی آینده برنامه ریزی کنید. برای این برنامه، هیچ سرعتی از پیش، تعیین نشده است اما عمدتاً هدف تان می تواند این باشد که هر هفته به سوی یک گام جدید پیش بروید. در مورد برخی گام ها، ممکن است احساس کنید که به تمرین بیشتر نیاز دارید و ممکن است برای دو یا حتی سه هفته در یک گام بمانید. اگر با یک درمانگر به این برنامه می پردازید، زمان درمان هفتگی تان می تواند برای مرور هفتگی، مناسب باشد. بنابراین در مجموع، کل برنامه باید برای شما حدود ۱۲ تا ۱۵ هفته طول بکشد.

با تک بررسی هایمان آشنا شوید

ما تک بررسی های زیر را انتخاب کرده ایم تا نشان دهیم که این برنامه را چگونه می توان در مورد اشخاص دارای تنیدگی واقعی به کار بست. برای هر فنی که معرفی می کنیم، از این تک بررسی ها استفاده خواهیم کرد تا چگونگی کاربرد عملی آنها را نشان دهیم.

آنی

آنی ۵۷ ساله است. او دفترداری است که به طور تمام وقت کار می کند، متأهل و دارای یک دختر است.

شوهر آنی اخیراً کارش را از دست داده و پیدا کردن شغلی دیگر برای او دشوار است. الی، دختر ۳۲ ساله ی آنها، اخیراً پس از متارکه با همسرش به خانه ی پدری نقل مکان کرده است. آنی نگران دختر و شوهرش است. او می خواهد تا آنجا که می تواند به هر دوی آنها یاری برساند اما از این واقعیت نیز آزرده است که بیشتر کارهای خانه را انجام می دهد و به طور تمام وقت هم کار می کند. آنی متوجه می شود که به خانواده اش پرخاش می کند و بعد احساس گناه می کند. او به خوبی نمی خوابد و اغلب خسته است.

اریک

اریک ۳۱ ساله است. شغل او نقشه کشی است. او به طور تمام وقت کار می کند و سعی می کند تحصیلات معماری اش را نیز به پایان برساند. او تحصیلات دانشگاهی خود را سال ها قبل آغاز کرد اما برایش دشوار است که تکالیف درسی اش را به موقع کامل کند. در نتیجه، تحصیلاتش بیش از آنچه انتظارش را داشت طول کشیده است و اتمام آن او را مستأصل کرده است. هرگز به نظر نمی رسد که در روز وقت کافی داشته باشد. اریک همیشه در ذهنش فهرست بلند بالایی از کارهایی دارد که باید انجام دهد و نمی تواند در مورد آنها فکر نکند. او در چند سال گذشته چاق شده و پزشکش به او تأکید کرده است که وزن خود را کم کند. اما اریک وقت ندارد که به ورزش بپردازد یا آشپزی کند و احساس می کند که بر اثر مطالبات زندگی اش کاملاً از پا در آمده است. در چند ماه گذشته، خُلق اریک واقعاً اُفت پیدا کرده است. او احساس می کند هیچ چیز، دیگر برایش سرگرم کننده نیست و نمی داند که اوضاع و احوال اصلاً بهتر خواهد شد یا خیر.

رانی

رانی ۲۲ ساله است. او با دو دوست خود زندگی می کند و به طور تمام وقت در یک سالن زیبایی کار می کند. رئیس رانی خیلی عیب جو و متوقع است و برای رانی، کار کردن با او سخت است. رانی آن قدر از این موقعیت احساس تنیدگی دارد که اغلب قبل از اینکه صبح سرِ کار برود، احساس می کند خیلی بد حال است و متوجه شده که حتی مواقعی هم که تعطیل است، برایش سخت است که خوشحال باشد. رانی همیشه شخصی کاملاً خجالتی بوده است و از دعوا و کشمکش متنفر است. او خیلی نگران است از اینکه دیگران در موردش چه فکری می کنند و موقعیت کاری او برایش تقریباً غیر قابل تحمل شده است.

جو

جو ۴۵ ساله است. او کسب و کاری سودآور دارد، متأهل است و دو پسرِ مدرسه ای دارد. دوستان جو به او می گویند که باید خوشحال باشد چون یک خانواده ی دوست داشتنی، کسب و کار موفق و یک خانه ی

جدید دارد. اما او ابدأ احساس شادی نمی کند. جو استانداردهای عالی دارد و ناتوانی خودش یا دیگران در برآورده کردن آنها، او را مأیوس می کند. او می بیند که غالباً در مقابل کارکنان و خانواده اش از کوره در می رود. همسر جو اغلب به او التماس می کند که آرام بگیرد و استراحت کند، اما او حقیقتاً نمی داند که چنین چیزی چگونه می تواند امکان پذیر باشد.

به خواندن این کتاب ادامه دهید تا دریابید که آنی، اریک، رانی و جو برای کاهش تنیدگی خود و داشتن زندگی شادتر و آرام تر، برنامه ی ده گامی ما را چگونه اجرا کرده اند.