

راہِ سہیلہ

کتاب کوچک
آرامش

The little book of
CALM

- لوسی لین -
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: آرامش / لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور
ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۷ ص.؛ ۱۰ × ۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of calm

موضوع: آرامش

Calmness

آرامش -- کلمات قصار

Calmness -- Quotaions, maxims, etc.

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۸۷۱۴۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کتاب کوچک آرامش

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: چهارم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۱۵،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۸-۷

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: raftarinstitute.com

* مقدمه

در وهله اول، به نظر می‌رسد آرام بودن توانایی مدیریت تمام موقعیت‌ها است، همه چیز را تحت کنترل خود درآوردن است و اینکه هیچ چیز نتواند ما را آشفته کند، اما کاملاً اشتباه است. هیچ‌کس از احساس‌های نگرانی، اضطراب و دلواپسی در امان نمی‌ماند. در حقیقت این احساس‌ها طبیعی هستند و بخش حیاتی تجربه انسان‌ها هستند. در عوض، آرام بودن به معنای چگونگی رفتار شما با این احساس‌ها است. ممکن است عصبانی شوید، استرس بد داشته باشید یا در شرایط سختی قرار بگیرید، داشتن این احساس‌ها و شرایط لزوماً شما را مضطرب نخواهند کرد. هر کسی با استفاده از تکنیک‌ها و کمی تمرین، می‌تواند یاد بگیرد که آرام باشد. این کتاب کوچک به شما کمک می‌کند تا خود و هیجانات خود را کنترل کنید، به وضوح فکر کنید و به شما کمک می‌کند به آرامی زندگی کنید و زندگی شادتری داشته باشید.

emotions .1

درون شما سکوت و
پناهگاهی وجود دارد که
می‌توانید هر زمان که
می‌خواهید
به آن پناه ببرید و
خودتان شوید.

• هرمان هسه

اگر یاد بگیرید آرام باشید،

همیشه خوشحال
خواهید بود.

• پاراماها انزا یوگاناندا

* مزایای آرام بودن

اگر بتوانید حس آرامش را وارد زندگی خود کنید، از مزایای بیشمار آن برای جسم و روان خود بهره خواهید برد. آرامش برای شما مفید است، اما استرس و تنش در طولانی مدت برای بدن مضر هستند، بنابراین اگر بتوانید این احساس‌ها را مدیریت کنید، به شما کمک می‌کنند تا سالم بمانید. می‌توانید کاملاً تمرکز داشته باشید و آرام بودن به شما این امکان را می‌دهد تا تمام توجه خود را (بدون حواس پرتی) به وقایع اطرافتان جلب کنید و به احتمال زیاد تصمیم‌های آگاهانه و عقلانی بگیرید و بدون اینکه احساس استرس همراه با آشفتگی داشته باشید، آزاد هستید در لحظه زندگی کنید. می‌توانید غذایی که می‌خورید را مزه و بو کنید، در کتابی که می‌خوانید یا فیلمی که می‌بینید غوطه‌ور شوید و به جزئیات دنیای اطراف خود توجه کنید. اگر بتوانید آرامش را پیدا کنید، زندگی زلال، گرانبها و درخشان‌تری خواهید داشت.

rational .1

* فقط نفس بکشید

اگر استرس دارید، یکی از راه‌های آرام شدن این است که سرعت خود را کم کنید. برای این کار، تمرین تنفسی ساده‌ای را امتحان کنید. جایی که راحت هستید بنشینید یا بایستید و ماهیچه‌های بدن خود را شل کنید. از بینی خود نفس بکشید و تا جایی که می‌توانید نفس خود را نگه دارید تا شش‌هایتان پر از هوا شوند. سپس به آرامی هوا را از دهانتان خارج کنید. با این کار می‌توانید احساس اضطرابی که می‌تواند سریعاً برافروخته شود را آرام کنید و کمک می‌کند روی مرحله بعد تمرکز کنید.

اگر هرکاری را به آرامی و
بادقت انجام دهیم،

سریع و کم استرس
انجام خواهد شد.

• ویگو مورتسن

* با خودتان صلح کنید

اگر بخواهید به هر موضوعی که از ذهن تان می‌گذرد توجه کنید (از نگرانی‌های بزرگ گرفته تا هر موضوع پیش پا افتاده)، زمانی که بفهمید اکثر این نگرانی‌ها از فشارهای اجتماعی یا نگرانی‌های "ساختگی" نشئت می‌گیرند، تعجب خواهید کرد. در حالی که طبیعی است درباره ضروریات زندگی از قبیل شرایط امن زندگی یا سلامت جسم و روان نگران شویم، نگرانی‌های دیگر مانند اینکه دیگران راجع به شما چه فکری می‌کنند، از فشارهای اجتماع مانشت می‌گیرند. ما اغلب در جستجوی موضوعاتی هستیم که بتوانیم به آنها به دید منفی نگاه کنیم، در حالی که اگر اجازه بدهیم نگرانی‌ها از بین بروند، سالم‌تر و خوشحال‌تر خواهیم بود. با استفاده از این روش، یادگیری آرام کردن خود، مهمترین مهارت است و شما را قادر می‌سازد تا نسبت به لذت‌های زندگی قدرشناس باشید. اغلب اجازه می‌دهیم استرس و خستگی، زیبایی‌های اطراف

ما را محو کنند. زمانی که آرام هستید، راحت تر می توانید
به خاطر تمام خوبی هایی که در زندگی شما وجود دارند،
قدردانی کنید و از فشارهای بیرونی دوری کنید.

خودتان را اثبات نکنید خودتان باشید.

• کارا دلوین

* به نشانه‌ها توجه کنید

توانایی نگهداری آرامش در زندگی مستلزم این است که بتوانید استرس و شرایط سخت را مدیریت کنید، بنابراین یکی از مهمترین تمرین‌ها این است که تشخیص بدهید چه زمانی مضطرب می‌شوید. افراد به روش‌های مختلف تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرند، اما علائم رایج آن عبارتند از: احساس دستپاچگی یا تحریک پذیری، افکار آشفته یا به سختی تمرکز کردن یا داشتن علائم فیزیکی از قبیل سردرد، گیجی، تنش عضلانی، خستگی یا تغییراتی که در اشتها به وجود می‌آیند. زمانی که استرس دارید، هرچه آگاه‌تر باشید، بهتر می‌توانید با احساس‌هایتان ارتباط برقرار کنید.

همچنین تهیه لیستی از کارهایی که شما را مضطرب یا نگران می سازند، مفید خواهد بود. ممکن است به الگوی خصوصیات فردی خود توجه کنید، به عنوان مثال ممکن است زمانی که به مکان خاصی می روید یا زمانی که در جمع سخنرانی می کنید، مضطرب شوید. زمانی که بدانید چه چیزهایی احساس های منفی شما را تحریک می کنند، می توانید برای ارتباط برقرار کردن با آنها قدم های مثبت بردارید.