

روم سہ ماہی

کتاب کوچک
آرمیدگی

The little book of
RELAXATION

- لوسی لین -
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک آرمیدگی/لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.؛ ۱۰×۱۳ س.م.

شابک: ۶-۲۵-۸۰۱۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of relaxation, 2015.

موضوع: آرامش و آسایش

Relaxation

آرامش و آسایش -- کلمات قصار

Relaxation -- Quotations, maxims, etc

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: RA۷۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۴۷۱۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کتاب کوچک آرمیدگی

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: اول-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۳۶,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۵-۶

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: raftarinstitute.com

* مقدمه

شلوغی و هیاهوی دنیای امروز بیشتر از هر زمان دیگری شده است. شاید گاهی اوقات رایانه، تلفن و سایر دستگاه‌ها توجه ما را در تمام ساعات شبانه روز به خود جلب می‌کنند و برآورده کردن نیازهای همکاران، دوستان و اعضای خانواده می‌تواند آن قدر زیاد باشد که داشتن آرامش فقط رویایی دور از دسترس است. با این حال، ناامید نشوید؛ این کتاب مفید مملو از نقل قول‌های الهام‌بخش و نکات ساده است که به شما کمک می‌کند دوباره با خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید و بتوانید خود را التیام دهید و لحظات آرامش‌بخشی را در طول روز داشته باشید.

* روز خود را از مکانی آرام شروع کن

به جای پریدن از رختخواب و دوش گرفتن و شروع روز پر مشغله، ترجیح این است در آغاز هر روز پنج دقیقه بی حرکت بنشینید و با درون آرام و در تعادل خود ارتباط برقرار کنید. روی تنفس خود تمرکز کنید و اجازه دهید آرامش مثل آبخاری از ستون فقرات و سپس در سراسر بدن تان جاری شود. در حین انجام این کار، این کلمات را به آرامی با خود بگویید، «من در صلح هستم».

آرامش را

در درون خود بیابید.

آرامش واقعی
تحت تاثیر برون نیست.

• مهاتما گاندی

هیچ چیز
جز خودت نمی تواند
به تو آرامش بدهد.

• رالف والدو امرسون

* عجله نکن

امروزتان را به یک روز «بدون عجله» تبدیل کنید. هر یک از فعالیت‌های خود را با دقت و توجهی که شایسته آن است انجام دهید. و این‌گونه از اینکه چقدر کارهایتان را انجام داده‌اید شگفت‌زده خواهید شد. از این‌رو، در پایان روز نسبت به زمانی که کارهای روزانه خود را با استرس و تنش انجام می‌دهید، احساس شادابی و آرامش بیشتری خواهید داشت.

هرگز عجله نکن؛

هر چیزی را بی سروصدا انجام بده و با روانی آرام.

• فرانسوا دوسال

برای همه چیز

وقت هست.

• توماس ادیسون

* مثبت بیندیش

فهرستی از تمام چیزهای مثبت زندگی خود را یادداشت کنید و آن را روی در یخچال یا جای دیگری قرار دهید که هر روز آن را ببینید. این چیزها می‌تواند به سادگی یک تبریک تولد از طرف یک دوست یا به اندازه یک روز عروسی یا رویداد بزرگ دیگر مهم باشد. هر زمان که احساس ناراحتی کردید، زمانی را به خواندن، لذت بردن و گرفتن قدرت از این چیزهای مثبت لیست شده اختصاص دهید. هر زمان که می‌توانید چیزی به آن لیست اضافه کنید!

دریافته‌ام که اگر زندگی را
دوست داشته باشی،

زندگی هم تو را
دوست خواهد داشت.

• آرتور روبینشتاین

جایی که سادگی نیست،

عظمتی وجود ندارد.

• لئو تولستوی

* بگذار صورتت آرام شود

ما احساسات زیادی را در ماهیچه‌های صورت خود نگه می‌داریم. یک لحظه در طول روز را زمان صرف کنید تا از حالت قیافه خود آگاه شوید و متوجه می‌شوید که ابروهای اخم شده، فک منقبض یا دهان کج و معوج دارید. دست‌های گرم خود را برای چند ثانیه روی صورت خود نگه دارید و اجازه دهید تنش یا احساس عصبی فروکش کند. صورت شما احساس رهایی بیشتری می‌کند و ذهن آرام‌تر خواهد بود.