

روم سہ ماہی

کتاب کوچک
آسائش

The little book of
COMFORT

- لوسی لین -
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

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

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

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص:، ۱۰ × ۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: A Little Book of Comfort

موضوع: آرامش و آسایش

Relaxation

آرامش و آسایش -- کلمات قصار

Relaxation -- Quotations, maxims, etc

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷/۴۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۴۶۸۸۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کتاب کوچک آسایش

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

تایپوگرافی و صفحه آرایی: احسان رضوانی، لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: دوم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۲۲,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۲-۵

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: raftarinstitute.com

* مقدمه

زندگی گاهی سخت می‌شود. اگر احساس اضطراب یا غم دارید یا غرق افکار خود هستید، مهم است که زمانی را برای آرام کردن خود و شارژ مجدد باتری خود اختصاص دهید. خبر خوب این است که ساده‌ترین چیزهای زندگی بیشترین آرامش را به همراه دارند. چه مشکل‌تان را با یک دوست صمیمی در میان بگذارید و چه لحظه‌ای را برای لذت بردن از زیبایی طبیعت اختصاص دهید، همیشه یک مرهم آرامش‌بخش در دسترس است. این مجموعه از نقل قول‌های الهام‌بخش و نکات ساده به شما کمک می‌کند تا هر زمان که به کمی آرامش نیاز داشتید، خود را نوازش کنید و آرامش بخشید.

* از تاکیده‌های مثبت استفاده کن

تکرار یک جمله تاکیدی مثبت در ابتدای صبح می‌تواند به شما اطمینان خاطر دهد و به شما کمک کند تا لحنی مثبت برای روز خود تنظیم کنید. یک جمله مثبت را انتخاب کنید که با شما همسو باشد و احساس تعادل و آرامش در شما ایجاد کند، مانند «همه چیز خوب پیش خواهد رفت» یا «من آرام هستم». با کلمات مختلف آزمایش کنید و به آنچه برای شما بهتر عمل می‌کند پایبند باشید، حتی اگر فکر می‌کنید ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد! تحقیقات نشان می‌دهد هر فکر و احساسی که داریم بر مواد شیمیایی بدن ما و بر سلامت روان و جسم ما تأثیر می‌گذارد.

هیچ چیز مانند

ماندن در خانه

آسایش واقعی

به انسان نمی دهد.

• جین آستین

1. Jane Austen

با آرامش، می‌توان بر هر مشکلی غلبه کرد.

• پاپ شنوده سوم^۲

2. Pope Shenouda III

* به ندای درونی خود گوش فرابده

وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، اغلب به غذاها یا فعالیت‌های خاصی روی می‌آوریم تا به ما آرامش دهند. با این حال، یک تکه کیک یا یک شب جلوی تلویزیون نشستن ممکن است بهترین پادزهر برای استرس یا منفی‌گرایی که احساس می‌کنیم نباشد؛ در عوض، این روش ساده را برای دسترسی به خود امتحان کنید. آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به بدن‌تان گوش دهید. در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارید؟ یک آغوش؟ کمی سوپ مقوی؟ یک چرت کوتاه؟ به آرامی پرسید تا چیزی را پیدا کنید که در حال حاضر برای شما آرامش بخش و دلگرم‌کننده باشد. سپس چشمان خود را باز کنید، از توصیه‌های خوب بدن‌تان پیروی کنید و از این تجربه لذت ببرید.

من از لذت‌های کوچک، مثل
خواندن روزنامه در مترو،
بسیار حظ می‌برم.

• الیزابت استراوت^۳

* آغوش

آغوش یک تقویت‌کننده خلق و خوی فوری است. چه در آغوش شریک زندگی خود باشید و چه دوست خود را دودستی و سخت در آغوش بگیرید، آغوش‌ها باعث می‌شوند احساس امنیت و عشق کنیم و می‌توانند معجزه‌ای برای سلامتی ما ایجاد کنند. برای دریافت مزایای نیازی به آغوش دادن به شخص دیگری ندارید؛ آغوش دادن به خودتان نیز می‌تواند موثر باشد، همچنین می‌توانید ماساژ بگیرید یا حیوان خانگی خود را نوازش کنید. لمس، فشارخون را کاهش می‌دهد و بلافاصله سطح اکسی‌توسین را افزایش می‌دهد که باعث می‌شود احساس گرمی و آرامش درونی کنیم.

* روز خود را با لذت‌های ساده پرکن

به راحتی می‌توان از لذت‌های ساده زندگی غافل شد. ترفند لذت بخش‌تر کردن روزتان این است که آن را با لحظات دلپذیر آغشته کنید - تماشای طلوع خورشید، خوردن توت‌فرنگی برای صبحانه یا دراز کشیدن در رختخواب. وقتی زندگی سخت می‌شود و کار روحیه شما را تضعیف می‌کند، از چیزهای کوچکی که به زندگی ارزش زندگی کردن می‌دهند لذت ببرید. لیستی از لذت‌های ساده خودتان را بنویسید و مطمئن شوید در طول روز تا حد امکان از بسیاری از آنها لذت می‌برید. خواهید دید که استرس شما در کمترین زمان ممکن از بین می‌رود و لبخند شما برمی‌گردد.

وقتی تلاش می کنید
کسی باشید که باید باشید،
دچار تنش می شوید. آرامش
زمانی است که
خودِ خودتان باشید.

• ضرب المثل چینی

من نمی‌توانم
جهت باد را تغییر دهم،
اما می‌توانم
بادبان‌های خود را
طوری تنظیم کنم تا
به مقصد برسم.

• جیمز دین^۴

4. James Dean

* تنفس کن تا آرام شوی

تنفس به طور عمیقی با احساسات مرتبط است. وقتی استرس داریم، تنفس ما تمایل دارد سریع و سطحی شود. حتی ممکن است برای مدت کوتاهی نفس خود را حبس کنیم. تنفس آهسته و عمیق یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس در بدن است زیرا پیامی به مغز می‌فرستد تا آرام شود و پاسخ آرامش را در بدن فعال می‌کند. یک تکنیک ساده این است که به آرامی از طریق بینی دم بگیرید و به آرامی از طریق لب‌های جمع شده بازدم کنید، انگار که یک شمع را فوت می‌کنید. این کار را چندین بار در فواصل مختلف در طول روز (یا هر زمان که احساس استرس کردید) تکرار کنید. این باعث کاهش سرعت تنفس و ضربان قلب شما می‌شود و احساس آرامش و تمرکز بیشتری خواهید داشت.