

رهایی از بی‌تابی

صد و یک راه برای رسیدن به آرامش
پس از درگذشت عزیزان

نوشته: دِیورا استفانیاک

ترجمه: کورش طارمی - اشرف رحمانی

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

Stefaniak, Deborah

استفانیاک، دבורا

رهایی از بی‌تابی: صد و یک راه برای رسیدن به آرامش پس از درگذشت عزیزان /
نوشته دبور استفانیاک؛ ترجمه کورش طارمی، اشرف رحمانی. - - تهران: راشین،
۱۳۸۴.

۱۱۲ ص.

ISBN 964-7851-43-x

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: 101 Ways to Heal the Hurt: Dealing with the Death of a
Loved one.

۱. آرامش و آسایش. ۲. مرگ - - جنبه‌های روان‌شناسی. الف. طارمی، کورش، ۱۳۴۲ -
، مترجم. ب. رحمانی، اشرف، ۱۳۴۲ -، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: صد و یک راه
رسیدن به آرامش پس از درگذشت عزیزان.

۶۱۳/۷۹ RA ۷۸۵ / الف ۱۵۳/۹

۱۳۸۴.

۸۴-۳۳۳۹۹م

کتابخانه ملی ایران

ناشر: انتشارات راشین، تهران: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک
۲۲۴.

Email: rashinpress@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۱۷۰۰۴

مرکز پخش: انتشارات رهنما، تهران: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری،
پلاک ۲۲۰، صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵.

Email: info@rahnmapress.com

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۳۷

http://www.rahnmapress.com

نمابر: ۶۶۴۶۸۱۹۴

چاپ اول: بهار ۱۳۸۵ تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه بها: ۵۰۰۰ ریال لیتوگرافی: فراندیش

پیشگفتار

یادآوری‌ها و راهنمایی‌های این مجموعه ارزشمند حقیقتاً می‌تواند به کسانی که عزیزی را از دست داده‌اند کمک کند.

غم و اندوه ناشی از مرگ عزیزان را نباید انکار کرد. اما این تجربه نه تنها لازم نیست آسیب روحی به بار بیاورد بلکه می‌تواند سازنده و تعالی‌بخش هم باشد. این کتاب کوچک کمک می‌کند تا هر کس راه‌هایی از بی‌تابی را قدم به قدم و با روش مناسب خود طی کند.

این کتاب بر این باور متکی است که مرگ نقطه پایان نیست بلکه نقطه آغاز مرحله دیگری از هستی ماست.

روش‌های عملی و آسانی که در این کتاب ارائه می‌شود به خوانندگان کمک می‌کند تا این دوران سخت را بی‌آنکه از نظر جسمی و روانی آسیبی ببینند پشت سر بگذارند و از تجربه‌هایی که در این راه کسب می‌کنند برای تعالی معنوی، رشد شخصیت و ساختن آینده‌ای سالم و پربار در زندگی استفاده کنند.

کوروش طارمی - اشرف رحمانی