

۲۱۰۵۶

ما به خداوند اعتماد داریم

از آرامش درونی در زندگی پر مشغله‌ی روزمره لذت ببرید

ریز ساسون

ترجمه‌ی فاطمه سلطانی



انتشارات الهی

تهران ۱۳۹۹

سرشناسه: ساسون، رمز

Sasson, Remez

عنوان و نام پدیدآور: از آرامش درونی در زندگی پر مشغله‌ی روزمره لذت ببرید /

رمز ساسون، ترجمه‌ی فاطمه سلطانی

مشخصات نشر: تهران: راز الماس، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۸۸ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۳-۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

داشت: عنوان اصلی: Enjoy Inner Peace In The Busy Daily Life.

موضوع: آرامش ذهنی / مثبت نگری / روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع: Peace of mind / Affirmations / Positive psychology

شماره افزوده: سلطان، فاطمه - مترجم

رده بند کنگ: BF۶۳۷

رده بندی: ۵۸۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۳۳۸۷



از آرامش درونی - زندگی پر مشغله‌ی روزمره لذت ببرید

نام انتشارات : راز الماس

نام نویسنده : رمز ساسون

نام مترجم : فاطمه سلطانی

مدیر فنی و هنری : محیا کاظمی

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

قیمت : ۲۹۰۰۰ تومان

تهران - خیابان کارگر شمالی بالاتر از فاطمی بین مریخ و اشراقی تلفن: ۶۶۹۳۰۷۳۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نشر راز الماس می‌باشد.

هرگونه کپی برداری ممنوع می‌باشد.

برای دیدن سایر محصولات به وبسایت انتشارات مراجعه کنید.

WWW.RAZALMAS.COM

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
درس اول - اثرات آرامش درونی.....	۷
آرامش درونی امتیازی برای همه.....	۷
چرا شما به دنبال آرامش درونی هستید.....	۹
اهمیت آرامش درونی.....	۱۱
اثرات نامتعادل استرس بر بدن.....	۱۲
اثرات مثبت آرامش درونی.....	۱۳
درس دوم - چگونه با افراد استرس زای اطرافمان رفتار کنیم.....	۱۷
زمانی که در جمع افراد استرس زای هستیم چه کاری انجام دهیم.....	۱۷
درس سوم - آرامش درونی در زندگی روزمره.....	۲۳
شما از آرامش درونی هر روز لذت می‌برید.....	۲۳
اقدامات اولیه برای رهایی از استرس و تنش و اضطراب.....	۲۵
دستورالعمل‌هایی برای رهایی از استرس و به‌دست آوردن آرامش.....	۲۸
آرامش ذهن قبل از خواب.....	۴۳
درس چهارم - شادی و آرامش درونی.....	۴۷
زمانی که آرامش درونی وجود دارد شادی ظاهر می‌شود.....	۴۷
درس پنجم - زندگی در لحظه اکنون.....	۵۱
زندگی در لحظه اکنون را انتخاب کنید.....	۵۱

۴ از آرامش درونی در زندگی پرمشغله‌ی روزمره لذت ببرید

- درس ششم - تفکر مثبت و آرامش درونی ۵۷
- آرامش را به جای استرس انتخاب کنید ۵۷
- تفکر مثبت و منفی ۶۰
- تغییر فکر شما از منفی به مثبت ۶۲
- درس هفتم - جدایی از احساسات استرس‌زا ۶۵
- بار سنگین غیر ضروری که بر پشتتان حمل می‌کنید ۶۵
- جدایی احساسی ۶۸
- جدایی احساسی در زندگی روزمره ۷۱
- چگونگی رشد و کشف احساسات احساسی ۷۴
- درس هشتم - خودت و دیگران: بخش ۸۱
- یادگیری بخشش ۸۱
- یک ذهن آرام در زندگی پرمشغله ۸۶

مقدمه

یک دوست یک‌بار به من گفت: «من شخص آسان‌گیری هستم اما زمانی که کسی مرا آزار می‌دهد یا از من انتقاد می‌کند مدت طولانی بعد از آن به آن چه که از گفته است فکر می‌کنم.»

آن چه به من گفت بسیار همه صادق است. ما سخنان ناخوشایندی که گفته می‌شود، خاصرت دردناک، نگرانی‌ها و ترس‌ها را در ذهن خود نگه می‌داریم که این حالت در ذهن ایجاد ناراحتی و استرس می‌کند.

تقریباً هر روز، ما با افراد پر استرس ملاقات می‌کنیم و در شرایط استرس قرار می‌گیریم که این بر حالت ذهن و احساس ما تأثیر می‌گذارد.

آن چه ما نیاز داریم آرامش درونی است. با بهر چوب آرامشی در ذهنمان می‌توانیم از افکار منفی، استرس و نگرانی‌ها اجتناب کنیم. آرامش درونی منجر به سلامت احساسی و فیزیکی بهتر می‌شود و به کمک می‌کند امور روزمره را به شیوه‌ای کارآمدتر اداره کنیم.

آرامش درونی حالت آرامش ذهنی و احساسی است که شما می‌توانید یاد بگیرید آن را در ذهن خود بکارید. در این حالت شما آرامش، شادی و حس آزادی را تجربه می‌کنید.

آرامش درونی برای همه امکان پذیر است. شما ممکن است یک زندگی شلوغ، یک شغل سخت و خانواده را حمایت و رهبری کنید و با این حال

۶ از آرامش درونی در زندگی پر مشغله روزمره لذت ببرید

از آرامش درونی لذت ببرید. صلح درونی به شما قدرت درونی، اعتماد به نفس و آرامش ذهنی می‌دهد تا با آرامش با هر مشکل یا مسأله‌ای که با آن روبه رو می‌شوید برخورد کنید.

هدف این کتاب این است که به شما آموزش دهد که چگونه این آرامش را به دست بیاورید و در زندگی روزمره خود از آن لذت ببرید.

در این جا راهنمایی، توصیه‌ها و تکنیک‌های مختلف برای کمک به شما برای به دست آوردن آرامش درونی و مواجهه با استرس، نگرانی و افکار منفی بیان شده است.

نویسنده این کتاب را در قالب مکالمات استاد و شاگرد نوشته است. این قالب او را قادر می‌سازد که نمونه توضیحات، راهنمایی‌ها و پرسش‌سؤالات و جواب آن‌ها را گویی به خواننده در حضور استاد قرار دارد مطرح نماید.

مطالعه درس‌های این کتاب و دنبال کردن راهنمایی‌های آن در زندگی شما تغییر محسوس ایجاد می‌کند. شما یاد می‌گیرید ذهن خود را از نگرانی، استرس و افکار منفی آزاد کنید و در زندگی روزانه و شرایط سخت آرام و متعادل بمانید.

آرزو مندم که مطالعه‌ی این کتاب برای شما و جهان آرامش به همراه آورد.