

در جستجوی آرامش

نویسنده

شاماش آیدینا

ترجمه

ستاره دیمیان



سرشناسه	آلیدینا، شاماش. Alidina, Shamash
عنوان و نام پدیدآور	در جستجوی آرامش/نویسنده [آلیدینا، شاماش]؛ مترجم ستاره کریمیان.
مشخصات نشر	تهران: آذرفر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۰۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Relaxation for dummies, 2012.
یادداشت	آرامش و آسایش
موضوع	Relaxation
شماره افزوده	کریمیان، ستاره، ۱۳۵۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	RA۷۸۵
رده‌بندی دی‌سی	۷۹۲/۷۱۳
شماره کتابخانه ملی	۵۹۷۶۴۲۷

در جستجوی آرامش / ستاره شاماش: آلیدینا مترجم: ستاره کریمیان

نشر: آذرفر

سیراژ: ۱۰۰۰ نسخ

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸ ش.

صفحه و قطع: ۱۱۸ صفحه، رقعی

مدیر تولید: محمد بابائیس

طراح جلد و صفحه‌آرا: مهدی جهاننشا، ج۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۰۵-۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال



مرکز پخش: شهری، خیابان قم، پاساژ وکیل طبقه اول، واحد ۷۵

تلفن مرکز پخش: ۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به صاحب اثر می‌باشد.

آنچه می‌خوانید

۹	دیرینه
۱۰	ناری که می‌تواند در طول یک روز انجام دهید
۱۰	فرضیات بیش‌داد
۱۱	تکنیک‌های پیش‌بررسی که این کتاب استفاده شده‌اند
	بخش اول
۱۳	کشف آرامش
۱۴	درک آرامش
۱۶	بینش
۱۶	کشف واکنش آرام‌سازی
۱۹	بنسون، پدر واکنش آرام‌سازی
۲۰	اثر واکنش استرس
۲۰	ابعاد مختلف آرام‌سازی
۲۰	اثر واکنش آرام‌سازی
۲۰	سیستم عصبی پاراسمپاتیک
۲۰	نگاهی به مهم‌ترین روش‌های آرام‌سازی
۲۲	تکنیک‌های بدن
۲۲	تکنیک‌های ذهنی
۲۳	ارزش آرام‌سازی به‌عنوان داروی بدن
۲۴	سرگرمی و تفریح با آرام‌سازی
۲۵	اثر تسکین ذهن همواره بر روی بدن تاثیر می‌گذارد
۲۶	کشف مزایای آرام‌سازی
۲۶	اثر آرام‌سازی روی بدن

- ۲۷ اثرات آرامسازی بر روی ذهن و احساسات
- ۲۷ تاثیرات آرامسازی بر روی رفتار
- ۲۸ روحیه خود را با آرامسازی بالا ببرید
- ۲۹ آرامش را به زندگی خود بیاورید
- ۲۹ مشخص کردن جایی که دارید از آن شروع می‌کنید
- ۳۰ مقابله با مقاومت برای آرامسازی
- ۳۲ روع تکنیک‌ها و فعالیت‌های آرامسازی
- ۳۳ بنام دادن آرامش در زندگی روزانه
- بخش دوه
- ۳۵ آرمود تکنیک‌های مختلف آرامسازی
- ۳۶ چگونه ورزش منجر به آرامش می‌شود؟
- ۳۷ دستیابی به مزایای ورزش
- ۳۸ بدانیم که چه زمانی نباید ورزش کنیم
- ۳۹ یک روند درست تمرین‌های ورزشی برای خودتان پیدا کنید
- ۴۰ چه مقدار تمرین ورزشی لازم است؟
- ۴۱ با انگیزه باقی بمانید
- ۴۲ با بهانه‌های تان برای ورزش نکردن بجنگید
- ۴۳ چند تمرین ورزشی محبوب و رایج
- ۴۳ راه رفتن معجزه می‌کند
- ۴۴ دویدن برای ورزش
- ۴۶ دویدن مثل سوپرمن
- ۴۸ شنا کنید
- ۴۸ از دوچرخه سواری لذت ببرید
- ۵۰ استفاده از ماساژور
- ۵۲ انواع رایج ماساژ برای کسب آرامش و تمدد اعصاب
- ۵۴ خودماساژی برای آرامش بدن
- ۵۴ درک اصول خودماساژی
- ۵۵ تمرین تکنیک‌های مختلف برای بخش‌های مختلف بدن
- ۵۶ شانه‌ها

- ۵۷ شکم
- ۵۸ دست‌ها
- ۵۹ صورت
- ۶۱ پاها
- ۶۴ استفاده از رویکرد صحیح برای غلبه بر استرس
- ۶۵ مداخلات ساکت و آرام
- ۶۵ راه‌های طبیعی (اسانس‌ها)
- ۶۶ رایج‌های آرامش بخش
- ۶۷ طعم‌های آرامش بخش
- ۶۸ تماس تئوئین بخش
- ۶۸ کوبیدن کردن به راه‌های استرس برای رفع استرس
- ۶۹ حرکت به سوی جوی و جدید
- بخش سوم
- ۷۱ آرامش هر روزه
- ۷۲ پیدا کردن آرامش در خانه
- ۷۲ فضای خاص خود را برای کسب آرامش ایجاد کنید
- ۷۳ توی خانه منظم باشید تا گره از مشکلاتتان برآید
- ۷۴ باغبانی برای آرامش اعصاب
- ۷۸ برای کسب آرامش به شیوه خودتان آسبزی کنید
- ۷۸ تجربه‌ای برای آرام‌سازی خلاق
- ۷۹ برای کسب آرامش ذهنی با تفکر و خودآگاهی ذهنی آسبزی کنید
- برای حفظ آرامش، یک حیوان خانگی نگه دارید
- ۸۱ برای کسب آرامش از وان آب گرم بهره بگیرید
- ۸۳ انتظارات کاری را خود متعادل کنید
- ۸۴ ایجاد توازن بین زندگی و کار
- ۸۷ اولویت‌ها و دورت‌های‌تان را تعیین کنید
- ۹۰ قدردان و شکرگزار باشید
- ۹۰ فواید شکر گزاربودن
- ۹۳ یافتن راه‌هایی برای قدردان بودن

بخش چهارم

- ۹۷ از اینجا به کجا می‌رویم؟
- ۹۸ فواید آرام‌سازی
- ۹۹ پیوست ۱
- ۹۹ ۱۰ راه سریع برای کسب آرامش
- ۱۰۰ نفس عمیق بکشید
- ۱۰۲ بدرت موش‌بینی خود را تقویت کنید
- ۱۰۳ خودتان بیابید
- ۱۰۵ کاری را انجام دهید که خوشحال‌تان می‌کند
- ۱۰۷ کمی ریش کن
- ۱۰۸ تمرین سب بازی با آرام
- ۱۰۹ لب‌خند بزنید یا بخندید
- ۱۱۰ تکنیک ریلکس را امتحان کنید
- ۱۱۱ یک مدیتیشن کوتاه سه مرحله‌ای انجام دهید
- ۱۱۲ تجسم کردن یک نتیجه موفق
- ۱۱۴ پیوست ۲
- ۱۱۴ استفاده از شش کلید برای آرام‌سازی و تعدد اعصاب
- ۱۱۷ درباره نویسنده

دیباچه

بیش از یک دهه فعالیت در حرفه‌ام، به من این امتیاز و افتخار را داده تا به افراد کمک نمایم استرس‌ها و نگرانی‌هایشان را کاهش دهند. خیلی خوشبخت بودم که توانسته‌ام به هزاران نفر از مردم از طریق مشاوره‌های شخصی، کارگاه‌ها، کتاب‌ها، فایل‌های صوتی و کلاس‌های آنلاین کمک کنم. این را واقعاً از صمیم قلب و با افتخار و شوق کامل می‌گویم؛ در آن زمان، چیزی به نظرم آمد. اینکه اکثر مردم نمی‌دانند چگونه باید آرام و خونسرد باشند. تمدد اعصاب یا استراحت که به ریلکسیشن هم معروف است یک رت محسوب می‌شود. ممکن است فکر کنید که مثلاً وقتی روی میل نشسته‌اید و دارو بریزون تماشا می‌کنید و یا حتی وقتی که در خواب هستید، دارید استراحت می‌کنید اما این آن مهارت عمیق یا کاملی نیست که در این کتاب به آن اشاره می‌کنیم.

۹

تمدد اعصاب نه تنها مانع از بروز بسیاری از مشکلات سلامتی و تندرستی شما را نیز افزایش می‌دهد. اگر به جای اینکه شما مضطرب و نگران باشید تنها مقدار اندکی فشار یا نگرانی را تحمل کنید، بخش‌های هوشمند و خلاق ذهن شما بهتر و موثرتر عمل می‌کنند. در این حالت، شما می‌توانید احساسات خود را به خوبی پردازش کنید؛ در نتیجه از روابط بهتری برخوردار می‌شوید، همچنین که منابع نوسان احساسات خواهید شد و چیزها را با خوش‌بینی و آرامش بیشتری خواهید دید. موقعیت‌ها را از چشم‌انداز بزرگتری درک خواهید کرد، تصمیمات بهتری خواهید گرفت. اشتباهات کمتری مرتکب خواهید شد.

در نهایت اینکه، یک زندگی متوازن و متعادل ترکیبی از تکنیک‌های منظم و موثر آرام‌سازی به همراه بینشی خردمندانه نسبت به زندگی روزمره است. این خرد، هم اکنون نیز درون شما وجود دارد بنابراین وقتی که یاد بگیرید تا به بینش و فراست درونی‌تان اعتماد کنید این امکان را می‌یابید تا به طور منظم و همیشگی به این خرد دسترسی داشته باشید.