

لمس آرامش

نویسندگان:

دکتر الویس آلی / دکتر دیوید کوئل

دکتر رحیم کریم / کن وگوتسکی

مترجم: ندا محفوظ پور

ویراستار: یونس غریبی

صفحه آرا و طراح جلد: علی قنبریان

ناشر: میراث فرهنگی گان Miras Farhikhtegan Publications

۰۲۱۵۵۵۴۰۷۶۵ و ۰۹۱۲ ۵۱۹۱۸۵

ناظر فنی: موسسه فرهنگی هنری نوین پژوهش فیاض

Novin Pazhuhesh Fayyaz A and Cultural Institute

چاپ اول / شهریور ۱۳۹۹ / شماره گان: ۵۰۰ نسخه

محل نشر: تهران / قطع: رقعی / قیمت: ۲۵۰۰ تومان

مالکیت مادی و معنوی این اثر برای مترجم محفوظ است

شابک ۷-۱۸-۷۳۷۷-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-7377-18-7



۰۹۱۲ ۸۵ ۱۹۹ ۸۵
WWW.MFARHIKHTEGAN.COM



موسسه فرهنگی هنری نوین پژوهش فیاض
۰۹۱۲ ۸۵ ۱۹۹ ۸۵
WWW.MFARHIKHTEGAN.COM



سرشناسه : آلی، الویس ا.

.Ali, Elvis A

عنوان و نام : لمس آرامش / نویسندگان الویس آلی ... [و دیگران] ؛ مترجم: ندا

پدیدآور : محفوظ پور؛ ویراستار: یونس غریبی.

مشخصات نشر : تهران: میراث فرهنگی، ۱۳۹۹.

مشخصات : ۱۹۵ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ اس.م.

ماه:

شابک : 978-622-737718-7: ۲۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت: فیا

فهرست نویسی

یادداشت : عنوان اصلی:

Stress Free Living: 222 Ways to Love Stress Free.

یادداشت : نویسندگان الویس آلی، دیوید گونل، رحیم کریم، کن وگوتسکی.

موضوع : فشار روانی -- کنترل -- مطالب گونه گون

موضوع : Stress management -- Miscellanea

موضوع : راه و رسم زندگی -- مطالب گونه گون

موضوع : Conduct of life -- Miscellanea

شناسه افزوده : محفوظ پور، ندا، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره : ۷۳۰۸۴۰۱

کتابشناسی ملی

سخن مترجم

"به نام خداوند دل‌های پاک"

خداوند بزرگ را شاکرم که ترجمه کتاب "زندگی بدون استرس"، ۲۲۲ روش
 برای زندگی خالی از استرس نوشته اساتید بزرگی چون دکتر الویس آلی، دکتر
 یوید گوئل، دکتر رحیم کریم و کن وگوتسکی، را با موفقیت به پایان رساندم.
 در طول ترجمه آن قدر مطالب را آرامش بخش یافتم که تصمیم گرفتم کتاب
 را به اخ‌سار "لش آرامش" بنامم. این کتاب در عین داشتن حجم کم، بسیار
 غنی و جذاب است.
 در اینجا مایه از سرکار منم نسرین امامی زاده که در انتخاب کتاب مرا یاری
 کردند و جناب آقای یونس بیجو، استاد زبان انگلیسی، نهایت سپاس و
 قدردانی خویش را ابراز دارم.
 امیدوارم از مطالعه این کتاب مدت بهره کافی را ببرید.

ندا - موظ پور

تابستان ۱۳۹۱

فهرست عنوان‌ها

۷	سخن مترجم
۸	راهنمای تصویری از میزبانان شما
۱۱	فهرست عنوان‌ها
۱۵	معرفی
۲۱	نگاه اجمالی و سرچشمه به انواع گوناگون استرس
۲۳	داستان آهان
۲۴	پرواز خیال
۲۶	به این بیاندهش
۴۷	رهایی از استرس از راه پیاده‌روی
۴۹	افکار، درونت را برای امروز برمی‌انگیزد
۵۳	اعتیادهای قانونی کُشنده!
۵۵	داستان آهان!
۶۰	بینشی برای هدایت زندگی شما
۶۱	داستان آهان!
۶۱	مربی فیل
۶۳	بیخوابی به عنوان یک مشکل
۶۴	اخبار جهان

- ۶۶..... خبرهای عجیب جهان
- ۶۷..... خبرهای بیشتر از جهان
- ۶۸..... روش‌های دیگر استفاده از گیاهان دارویی، به‌عنوان کاهنده استرس
- ۷۲..... اخبار جهان
- ۷۳..... راه‌سازی
- ۷۴..... تکنیک سریع عدم پافشاری
- ۷۷..... داستان آهان
- ۷۹..... جعبه جادویی که استرس بیهوده می‌دهد
- ۸۰..... داستان آهان!
- ۸۱..... حرف زدن در مورد بالش
- ۸۲..... راه‌حل سریع
- ۸۴..... این را تصور کن!
- ۸۸..... راهکار سریع برای رهایی فوری
- ۹۳..... داستان آهان!
- ۹۴..... بیچارگی، همراهی را دوست دارد؟!
- ۱۰۱..... پاکسازی هوا
- ۱۰۴..... اخبار جهان با یک پیچ و تاب
- ۱۰۶..... داستان آهان!
- ۱۰۹..... هنر مراقبه را تمرین کنید

داستان آهان!	۱۱۱
عاشق شوید!	۱۱۳
اخبار جهان	۱۱۷
چارت آغوش روزانه کن	۱۱۹
نجات سریع برای کاهش فشار کمر و ستون فقرات، در محل کار، خانه و بازی	۱۲۴
بایستید	۱۲۵
اخبار جهان	۱۲۸
داستان آهان!	۱۳۳
از دست خود رها شوید	۱۳۵
فنگ‌شویی	۱۴۰
ارزیابی مشکلات	۱۴۲
اخبار جهان	۱۴۳
آنچه مدفوع شما درباره سلامتی‌تان می‌گوید	۱۴۵
پرونده صفرا - درون‌گرایی از یک نوع متفاوت	۱۴۶
داستان آهان!	۱۴۸
با توانمندسازی دیگران، استرس خود را از بین ببرید	۱۵۱
گوش کنید	۱۵۲
اخبار جهان	۱۵۵

- داستان آهان!..... ۱۶۴
- آسانسور..... ۱۶۵
- اخبار جهان..... ۱۶۷
- موارد بیش یا افتاده اما شفا بخش..... ۱۷۰
- سبب هومیوپاتی..... ۱۷۳
- براقبانی شفا بخش..... ۱۷۸
- اخبار حسن..... ۱۸۰
- گیاهی شفا بخش: مایبروم پرفوراتوم..... ۱۸۱
- فکر تحریک بینش..... ۱۸۲
- آروماتراپی (رایحه درمانی)..... ۱۸۶
- اخبار جهان..... ۱۹۱
- داستان آهان!..... ۱۹۳
- آخرین نکته برای تفکر..... ۱۹۵