

معجزه‌ی آرامش

رسیدن به آرامش در هر زمان که اراده کنید

پروفسور هانری برونل

مترجم:

سمانه حنیفی



۱۳۹۴

برونل، هائری، ۱۹۲۸ - Brunel, Henri	سرشناسه:
معجزه‌ی آرامش: رسیدن به آرامش هر زمان که اراده کنید.	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: کیان افراز، ۱۹۲۸	مشخصات نشر:
۸۸ ص	مشخصات ظاهری:
۹-۰۰-۹۵۲۴۷-۶۰۰-۹۷۸	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی:
عنوان اصلی: Guide de relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps	یادداشت:
آرامش و آسایش	موضوع:
حنیفی، ممانه، مترجم	شماره افزوده:
ب۱ ۱۵ / ۸۱۲۱ ۷۱۶ BF	رده‌بندی کنگره:
۸۵۱/۸	رده‌بندی دیویی:
	شماره کتاب‌شناسی:



انتشارات کیان افراز

دفتر مرکزی: خیابان فلسطین جنوبی، خیابان وحید نظری، بن بست افشار، پلاک ۱، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۰۱۵۸۵

مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۱۶۶

معجزه‌ی آرامش

رسیدن به آرامش در هر زمان که اراده کنید

پروفسور هانری برونل

مترجم: معانه حنیفی

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

طراحی جلد: یاسین محمدی / تلبه افراز

آرایش صفحات: یاسین حسدری

لیتوگرافی / چاپ / صحافی: ترنج / تصویر / یکتا

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۷۰۰ تومان

تمام حقوق این اثر برای انتشارات افراز محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله،

چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیک، فیلم، نمایش و صدا نیست.

این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست

۷.....	مقدمه‌ی مترجم.....
۹.....	رویکردی بر آرامش اعصاب.....
۱۰.....	رویکرد اصلی آرامش.....
۱۴.....	روش‌های آرامش اعصاب؛ آسان، مؤثر، بدون خطر.....
۲۱.....	بخش اول: آرامش اعصاب موضعی.....
۲۱.....	آرامش زبان.....
۲۳.....	آرامش چشم‌ها.....
۲۵.....	آرامش شانه‌ها.....
۳۰.....	آرامش ابروها.....
۳۲.....	آرامش لب‌ها.....
۳۴.....	آرامش چشم‌ها «پالمینگ».....
۴۹.....	بخش دوم: آرامش عمومی.....
۴۹.....	خندیدن.....
۵۲.....	آرامش هنگام تفریح و پیاده‌روی.....
۵۳.....	آرامش و تنفس.....
۵۵.....	آرامش هنگام رانندگی.....
۵۶.....	رسیدن به آرامش در حالت ایستاده.....
۵۹.....	کسب آرامش به کمک حواس پنج‌گانه.....
۶۴.....	خودآگاهی.....

۶۵ رسیدن به آرامش کلی

۷۷ رسیدن به آرامش با بله گفتن

۷۹ تصویر اندام‌ها

۸۲ گفت‌وگو کردن

۸۲ دوست داشتن

۸۳ زنده کردن زمان حال

۸۵ کمک گرفتن از مرداب

۸۷ دعا کردن نوعی از آرامش اعصاب

۸۸ آرامش قلب

۸۸ سکوت

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مترجم

همان‌طور که می‌دانید هیچ چیز به اندازه‌ی آرامش در تمرکز فکر مؤثر نیست. هرچه آرامش ذهنی و جسمی انسان بیشتر باشد به همان نسبت تمرکز فکرش بیشتر خواهد بود. از آن‌جا که بین ذهن و جسم ارتباط تنگاتنگی وجود دارد هرچه که فرد در جسم خود آرامش بیشتری برقرار کند در ذهن او نیز آرامش بیشتری برقرار می‌شود.

اغلب کسانی که از عدم تمرکز شکایت می‌کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می‌نالند. واقعیت این است که انسان به‌طور ارادی و آگاهانه نمی‌تواند افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کند، اما می‌تواند آرام‌سازی و آزادسازی ذهن خود را از راهی غیرمستقیم انجام دهد. از آن‌جا که هر فکری عضلات بدن انسان را منقبض می‌کند، پس باید عضلات را آرام کرد و تنش و انقباضشان را از بین برد. در نتیجه افکار منفی هم خودبه‌خود از ذهن خارج می‌شوند.

آرامش، شست‌وشوی روانی از آلودگی‌های درونی است. سلول‌های مغز بر اثر خستگی و کارکرد زیاد موادی از خود تولید می‌کنند که باعث

تخریب و فرسودگی آن‌ها می‌شود و اختلالاتی در مغز به وجود می‌آید. آرامش، این سلول‌های تخریب شده را ترمیم می‌کند و موجب افزایش قدرت، خلاقیت و نوآوری می‌شود. آرامش هم از عواقب و عارضه‌های روانی پیشگیری می‌کند و هم موجب بهبودی و رفع عارضه‌ها می‌شود و علاوه بر تنظیم اتوماتیک جسم و روح باعث افزایش بازده مفید نیز می‌شود. گاهی در اثر ترس و اضطراب انقباض عضلانی ایجاد می‌شود بنابراین برای کاهش ترس و اضطراب می‌توان تنش‌زدایی کرد.

نویسنده در این کتاب با معرفی چندین روش که به بی‌حرکتی و رهایی عضلات کمک می‌کند درصدد این برآمده که بتواند تنش عضلانی را کم کند و اضطراب و نگرانی‌های فکری را کاهش دهد. چند دقیقه آرامش عمیق به سرعت می‌تواند خستگی را کاهش دهد درحالی‌که یک خواب چند ساعته شاید نتواند این خستگی را از انسان دور کند. شخص باز هم بعد از بیداری احساس خستگی می‌کند.

هنگامی که بدن را در حالت ریلکس قرار می‌دهیم با ایجاد یک تعادل در کل بدن در جهت ترمیم و هماهنگی عمل کرده‌ایم. آرامش مختص مغز نیست بلکه در تمام عضلات و اندام‌ها می‌توان ایجاد آرامش نمود علاوه بر تعادل و هماهنگی در یک عضو خاص هماهنگی بین آن عضو با کل بدن و ذهن آن فرد ایجاد خواهد شد. انسان بدون کسب آرامش از درون پوسیده می‌شود علاوه بر آن برای خودسازی باید به آرامش برسیم. در پایان از لطف و محبت همه‌ی کسانی که من را در ترجمه این کتاب تشویق کردند تشکر می‌کنم و ترجمه‌ی این کتاب را با قدردانی و سپاس فراوان به همسرم تقدیم می‌کنم.

سیده سمانه حنفی