

تمرین‌های ده دقیقه‌ای برای آرامش جسم و جان

نویسنده: جنی هاردینگ

ترجمه: فرزانه فرشادی

سرشناسه:	هاردینگ، جنی	Harding, Jennie
عنوان و نام پدیدآور:	تمرین‌های ده دقیقه‌ای برای آرامش جسم و جان/ نویسنده جنی هاردینگ:	
مشخصات نشر:	تهران: تالیا، ۱۳۹۱.	
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.	
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۲۲-۸	
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا	
یادداشت:	عنوان اصلی: Ten minute relaxation for mind & body, c2003	
موضوع:	آرامش و آسایش	
موضوع:	فشار روانی -- کنترل	
شناسه افزوده:	فرشادی، فرزانه، مترجم	
رده‌بندی کتاب:	۱۳۹۱ هـ ۲ / آ ۴۵ / BF ۶۳۷	
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵.۹۰۴۲	
شماره کتابشناسی ملی:	۲۹۶۶۷۰۰	



Email: taliyapub@gmail.com

تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۱۹۱۲۹ و ۰۲۱-۹۱۲۶۰۷۳۰۹۸

تمرین‌های ده دقیقه‌ای برای آرامش جسم و جان

نویسنده: جنی هاردینگ

ترجمه: فرزانه فرشادی

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

چاپخانه: شعبانی

صحافی: البرز

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۲۲-۸

فهرست مطالب

مقدمه	۵
اضطراب چیست؟	۷
نگاهی دقیق تر به اضطراب	۷
آگاهی بر اضطراب	۱۰
اضطراب و سیستم ایمنی	۱۲
گونه‌های مختلف اضطراب	۱۴
حواس و رهایی از اضطراب	۱۶
پیروزی حواس بر اضطراب	۱۹
سفر حسی	۲۱
حس بینایی	۲۳
رنگین کمانی از رنگ‌ها	۲۳
رنگ در محیط زندگی	۲۵
ورزش برای مراقبت از چشم	۲۶
مراقبت از چشم‌ها	۲۸
منظر طبیعت	۳۰
حس چشایی	۳۳
مزه‌ها در تاریخ و سنت	۳۳
حفظ تعادل داخلی بدن	۳۴
اعجاز ترکیب میوه‌ها در ده دقیقه	۳۶

۳۸	الگوهای غذایی و اضطراب
۴۰	غذاهای قرون وسطی
۴۲	گیاهان و ادویه‌ها
۴۳	دستور ده دقیقه‌ای
۴۵	حس بوایی
۴۵	رایحه‌ها و حالت روحی
۴۷	رایحه درمانی برای آرامش
۴۸	کلید انسان‌های روغنی
۵۲	روغن برای حمام کردن
۵۴	پیرامون عطرها
۵۵	چرخه‌های زمانی و ریتم
۵۷	پوست خوش بو و مراقبت از مو
۶۱	حس لامسه
۶۱	عصاره مراقبت
۶۳	فعال سازی حس لامسه
۶۵	ماساژ ساده صورت
۶۶	ماساژ روزانه دست
۶۸	ماساژ پا
۶۹	گرفتن خستگی گردن و شانه‌ها
۷۱	طب فشاری برای کاهش اضطراب
۷۳	حس شنوایی
۷۳	صدا، شلوغی، سکوت
۷۵	ماهیت صدا
۷۷	سکوت برای شفایابی
۷۹	ترنم برای جسم و روح
۸۰	منابع

مقدمه

از دیرباز، پیشرفت و ترقی بر پایه «داد و ستد» بنا گذاشته شد. در دوران باستان داد و ستد فقط جابه‌جایی کالا با کالا بوده است و به تدریج در دوره‌های بعدی با شروع شهرنشینی موازنه کالا با کالا تغییر یافت و داد و ستد بین سرمایه معنوی با کالای مادی شکل گرفت. به این صورت که فرزندان به عنوان نیروی کار ارزش‌گذاری می‌شدند و در مقابل دریافت کالا به صاحبان محصولات واگذار می‌شدند. کم‌کم این روش، نوعی تجارت شد و برده‌داری نام گرفت. تا حدود صد و پنجاه سال پیش (۱۸۶۲) برده‌داری در آمریکا نیز رواج داشت.

امروزه داد و ستد نیز مانند هر پدیده‌ای دیگری شکل مدرن به خود گرفته است؛ در دنیای تکنولوژی ما در حال داد و ستد با خودمان هستیم و برده تکنولوژی شده‌ایم. به بهای به دست آوردن آسایش، آرامش را از گف می‌دهیم. در ظاهر به نظر می‌آید از دست دادن آرامش در مقابل به دست آوردن آسایش و امکانات مادی هزینه گزافی نباشد؛ ولی در مدت کوتاهی متوجه می‌شویم که این‌طور نیست. برخی از نخستین پیامدهای نبود آرامش، اضطراب، نگرانی، بی‌خوابی و افزایش وزن هستند. در صورت ادامه یافتن این وضعیت، گاهی دچار بیماری‌های مزمن می‌شویم بدون این‌که سرچشمه

واقعی را بیابیم. بهتر است موازنه بین هر دو کفه برقرار شود تا در آرامش از آسایش لذت ببریم و هیچ‌یک را به بهانه‌ی به دست آوردن دیگری نادیده نگیریم.

خوشبختانه هنوز روش‌های بسیاری قدیمی برای برقراری توازن بین دو کفه زندگی کارساز هستند و می‌توان با بهره‌گیری از این روش‌ها به بازگشت آرامش از دست رفته در دنیای مدرن کوشید. برخی از این روش‌ها به زبان بسیار ساده و کارآمد در کتاب آرامش در ده دقیقه نوشته خانم چنی هاردینگ آورده شده است. شیوه‌های به کار گرفته شده در این کتاب فقط با ایجاد هوشیاری در خواص پنج‌گانه است و دستورها با ابتدایی‌ترین امکانات اجرا می‌شوند و برای همگان مفید هستند. امیدوارم کتابی که در دست دارید برای ایجاد آرامش درونی و ذهنی شما نیز اثرگذار باشد.

فرزانه فرشادی