

آرامش

سارا جی. وِتر

برگردان: قربانعلی خدایی



نشر رانین، ۱۳۹۵



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : آرامش سارا بروئر، مترجم: قربانعلی خدایی
مشخصات نشر : همدان: رایین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۹۵ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۵۰-۶-۲
ضمیمه: فهرست نویسی : فیپای مختصر
یاد است : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت : عنوان اصلی: Relaxation.
شناسه افزودن : خدایی، قربانعلی، ۱۳۲۱ -
رده بندی دنگ :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۷۱۰۰۰۰

آرامش

سارا بروئر

برگردان: قربانعلی خدایی

طرح جلد: حمید محمدی

ناشر: نشر رایین چاپ و صحافی: روشن

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۵۰-۶-۲ SBN: 978-600-92450-6-2

تعداد صفحات: ۹۵ صفحه

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

انتشارات رایین، همدان، ابتدای خیابان بوعلی، پاساژ ایران، طبقه پایین

تلفن: ۰۸۱۳۲۵۱۰۰۴۸

یادداشت مترجم

داستان بانویی

در روز ۱۰ سال، حصیلی، خانم تامپسون، معلم کلاس پنجم دبستان، وارد کلاس شد و پس از صحبت‌های اولیه، مطابق معمول به دانش‌آموزان گفت که همه آنها را به یک اندازه دوست دارد و فرقی بین آنها قائل نیست. البته او دروغ می‌گفت و چنین چیزی امکان نداشت. مخصوصاً این که پسر کوچکی در ردیف جاری کلاس روی صندلی لم داده بود. نام او تدی بود و خانم تامپسون پندار دل، خوشی از او نداشت. تدی سال قبل نیز دانش‌آموز همین کلاس بود. همیشه لباس‌های کثیف به تن داشت. با بچه‌های دیگر نمی‌جوشید و به‌درش هم نمی‌رسید. او واقعاً دانش‌آموز نامرتبی بود و خانم تامپسون از دست او بسیار ناراضی بود و سرانجام هم به او نمره قبولی نداد و او را مردود کرد.

امسال که دوباره تدی در کلاس پنجم حضور می‌یافت، خانم تامپسون تصمیم گرفت، به پرونده تحصیلی سال‌های قبلی او نگاهی بیندازد تا شاید به علت درس نخواندن او، پی ببرد و بتواند کمکش کند.

معلم کلاس اول تدی در پرونده‌اش نوشته بود: تدی دانش‌آموز با هوش، شاد و با استعدادی است. تکالیفش را خیلی خوب انجام می‌دهد و رفتار خوبی دارد «رضایت کامل»

معلم کلاس دوم او، در پرونده‌اش نوشته بود: «تدی دانش‌آموز فوق‌العاده‌ای است. همکلاسی‌هایش دوستش دارند، ولی او به خاطر بیماری درمان‌ناپذیر مادرش که در خانه بستری است، دچار مشکل روحی است».

معلم کلاس سوم او، در پرونده‌اش نوشته بود: مرگ مادر برای تدی بسیار گران تمام شده است. او تمام تلاشش را برای درس خواندن می‌کند، ولی پدرش به درس و مشق او علاقه‌ای ندارد. اگر شرایط محیطی او در خانه تغییر نکند، او به زودی با مشکل رو به رو خواهد شد.

معلم کلاس چهارم تدی در پرونده‌اش نوشته بود: تدی درس خواندن را رها کرده است و علاقه‌ای به مدرسه نشان نمی‌دهد. دوستان زیادی ندارد و گاهی در کلاس خوابش می‌برد.

خانم تامپسون با مطالعه پرونده‌های تدی به مشکل او پی برد و از اینکه دیر به فکر افتاده بود، خود را نکوهش می‌کرد. تصادفاً فردای آن روز، روز معلم بود و همه دانش آموزان هدایایی برای او آورده بودند. هدایای همه در کاغذ کادوهای زیبا و نوارهای رنگارنگ پیچیده شده بود. به جز هدیه‌ی تدی که داخل یک کاغذ معمولی و به شکل نامناسبی بسته تدی شده بود. خانم تامپسون هدیه‌ها را سر کلاس باز کرد. وقتی بسته تدی را باز کرد، یک دست بند کهنه که چند نگینش افتاده بود و یک شیشه عطر که به چهارش مصرف شده بود در داخل آن دید. این موضوع، باعث خنده بچه‌ها و کلاس شد. اما خانم تامپسون فوراً خنده بچه‌ها را قطع کرد و شروع به تعجب از زیبایی دستبند کرد. سپس آن را همانجا به دست کرد و مقداری از آن عطر را بر به خود زد. تدی آن روز بعد از تمام شدن ساعت مدرسه، مدتی بیرون مدرسه بگردید تا خانم تامپسون از مدرسه خارج شد. سپس نزد او رفت و به او گفت: خانم تامپسون، شما امروز بوی مادرم را می‌دادید.

خانم تامپسون، بعد از خدا حافظی از تدی، داخل ماشینش رفت و برای دقایقی طولانی گریه کرد. از آن روز به بعد، او آدم دیگری شد و در کنار تدریس خواندن، نوشتن، ریاضیات و علوم، به آموزش زندگی و عشق به همونوع به بچه‌ها پرداخت و البته توجه ویژه‌ای نیز به تدی

می کرد.

پس از مدتی، ذهن تدی دوباره زنده شد. هرچه خانم تامپسون او را بیشتر تشویق می کرد، او هم سریعتر پاسخ میداد. به سرعت، او یکی از باهوشترین بچه های کلاس شد و خانم تامپسون با وجودی که به دروغ گفته بود که همه را بیک اندازه دوست دارد، اما حالا تدی محبوبترین دانش آموزش شده بود.

یک سال بعد، خانم تامپسون یادداشتی از تدی دریافت کرد که در آن نوشته بود: شما بهترین معلمی هستید که من در عمرم داشته ام. شش سال بعد، یادداشت دیگری از تدی به خانم تامپسون رسید. او نوشته بود که دبیرستان را تمام کرده است و شاگرد سوم شده است، و افزوده بود که خانم تامپسون همچنان بهترین معلمی است که در تمام عمرش داشته است.

چهار سال بعد از آن، خانم تامپسون نامه دیگری دریافت کرد که در آن تدی نوشته بود که با وجودی که روزگار سختی داشته است اما دانشکده را رها نکرده است و بزودی از دانشگاه با رتبه عالی فارغ التحصیل می شود. باز هم تاکید کرده بود که خانم تامپسون، بهترین معلم دوران زندگی اش بوده است.

چهار سال دیگر هم گذشت. باز نامه ای دیگر رسید. این بار تدی توضیح

داده بود که پس از دریافت لیسانس تصمیم گرفته است به تحصیل ادامه دهد. باز هم خانم تامپسون را محبوب‌ترین و بهترین معلم دوران عمرش خطاب کرده بود، اما این بار، نام تدی در پایان‌نامه کمی طولانی‌تر شده بود. دکتر تدی استوارد.

ماجرای هنوز تمام نشده است. بهار آن سال نامه دیگری رسید. تدی در این نامه گفته بود که با دختری آشنا شده است و می‌خواهند باهم ازدواج کنند. تدی توضیح داده بود که پدرش چند سال پیش فوت شده است و از خانم تامپسون پولش گرفته بود، اگر موافقت کند در مراسم عروسی در کلیسا، در مکانی که مادر مولا برای نشستن مادر داماد در نظر گرفته می‌شود، بنشیند. خانم تامپسون بدون معطلی پذیرفت. حدس بزنید چه کار کرد؟ او دستبند مادر تدی را به همان جاهای خالی نگین‌ها بدست کرد و علاوه بر آن، یک شیشه از همان عطری که تدی برایش آورده بود، خرید و روز عروسی به خودش زد.

تدی وقتی در کلیسا خانم تامپسون را دید، بسیار خوشحال شد و به گرمی از او استقبال کرد و به او گفت: خانم تامپسون از این که به من اعتماد کردید، از شما متشکرم. به خاطر این که باعث شدید من احساس کنم که آدم مهمی هستم، از شما سپاسگزارم. خانم تامپسون که اشک در چشمانش جاری شده بود، در گوش او پاسخ داد: تدی، تو اشتباه

می‌کنی. این تو بودی که به‌من آموختی که چگونه می‌توانم آدم بشوم، می‌توانم تغییر کنم. من، پیش از آن روزی که تو بیرون مدرسه با من صحبت کردی، بلد نبودم، چگونه تدریس کنم. بد نیست که بدانید تدی اسواردهم اکنون در دانشگاه آیوا، یک استاد برجسته پزشکی است و سر سرطان دانشکده پزشکی این دانشگاه نیز بنام او نامگذاری شده است.

نتیجه این که از نظر روانشناختی اگر مربیان و مدرسان کمی با روانشناسی اساتذی داشته باشند کودکانی مانند تدی می‌توانند همه را در مسابقه‌ی زندگی جا بدارند.

Relaxation (6, 7)

مقدمه

به عنوان یک پزشک، عمده‌ترین و دکتر بیمارستان، بسیاری از افراد را دیده‌ام که سلامت و کیفیت زندگی‌شان به‌طور فوق‌العاده نامطلوبی تحت تاثیر استرس شدید قرار داشته است. سمینارهای زیادی در این رابطه تشکیل داده‌ام تا طریقه‌ی برخورد با این مشکل مهلک را آموزش دهم و این آموزش برای پزشکان و افرادی که مشکل استرس را بود، یکسان ارائه می‌شد. و هم چنین مشاهده نموده‌ام که چگونه تکنیک‌های آرام‌سازی به‌سادگی با زندگی مردم عجین شده است، و امیدوارم بتوانند بار سنگین روزانه را از دوش خود برداشته و زندگی شاد و سالم داشته باشند.

متأسفانه می‌بینم هنگام هجوم استرس شدید مردم به همه چیز فکر می‌کنند بجز آرام‌سازی. اغلب می‌شنوم که مردم می‌گویند کارهای

مهمتری داریم که انجام دهیم دیگر برای آرامسازی وقتی باقی نخواهد ماند. هرچند، با صرف کمترین وقت آن‌ها متقاعد می‌شوند که حتی پر مشغله‌ترین افراد می‌توانند وقت کمی را اختصاص به آرامسازی نمایند و اثر بسیار ملموس آن‌را در سلامت و آرامش خود مشاهده کنند. در ابتدا یاد گفت زمان‌هایی که برای استرس‌زدائی صرف می‌شود زمانی خواهد بود برای رفع استرسی که به وجود آمده. بالاخره، هرچند، عادت می‌کنیم که آن‌ها از زمان دور نگهداریم. احتمالاً همه‌ی شما این تجربه‌را دارید که کمی فشار در زندگی لازم است تا شمارا کمک کند به هدف‌تان برسید. مقدار معینی استرس، این‌ها را گریز می‌کند تا شما بتوانید برای رسیدن به هدف موانع‌را از میان بردارید. هرچند، فشار بیش از حد می‌تواند ایجاد بیماری‌های روانی و جسمانی نماید برعکس، اگر در وضع عادی قرار داشته باشید از مهارت‌های خود به‌طور کامل استفاده نخواهید کرد. و نتیجه این‌که محرکی وجود نخواهد داشت، استرس و یک نواختی در زندگی به وجود خواهد آمد، و معنی زندگی رنگ می‌بازد. این کتاب طراحی شده به شما کمک کند در زندگی خود آرامی به وجود بیاورید. در این صورت می‌توانید از مزایای مثبت فشار استفاده کنید و خودرا تسلیم فشار منفی و یا استرس نکنید. مطالب زیادی‌را در این کتاب پیدا می‌کنید که چگونه از عقل‌تان استفاده کنید و سرتاسر

این کتاب پر از چیزهایی است که می‌توانند در راستای آرام‌سازی مفید باشند. تمرینات زیادی هم دارد که باید انجام دهید تا هم به آرامش روحی و هم جسمانی برسید. رویکردی را ابداع کنید که برای شما مناسب است و می‌توانید از تمرینات این کتاب انتخاب کنید و آنرا در همان به کار گیرید. برنامه‌ریزی زمانی برای تمرینات ضروری است. با دو یا سه تا رین در هفته شروع کنید، آنرا به تدریج به روزی یکی برسانید.