

家

نغمه های آرامش

پاول ویلسون
هانیه تیماجچی

سرشناسه: ویلسون، پل، ۱۹۴۹ - م.

Wilson, Paul

عنوان و نام پدیدآور: نغمه‌های آرامش / پاول ویلسون؛ ترجمه‌ی
هانیه تیماج‌چی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۷ ص.

شابک: ۶-۶۲-۵۳۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: زبان: فارسی - انگلیسی.

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of calm, ۱۹۹۷.

موضوع: فشارروانی

(Stress (Psychology

فشارروانی -- کنترل

Stress management

آرامش و آسایش

Relaxation

شناسه افزوده: تیماج‌چی، هانیه، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۹۷۱۹۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نغمه‌های آرامش

نویسنده: پاول ویلسون

مترجم: هانیه تیماجچی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان


شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۶۲-۶

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری،

نرسیده به منیری جاوید، پلاک ۱۱۷، طبقه‌ی سوم، واحد ۳

۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

 vianbook.ir

من این کتاب کوچک را نوشتم تا آرامش را برای شما به ارمغان آورد. آن را همواره با خود داشته باشید تا لحظاتی از آرامش و دوستی را بربایید. در هر زمان و در هر مکانی. توصیه‌های آن را دنبال کنید و آرام باشید. حتی در سخت‌ترین لحظه‌ها. و از همه مهمتر، وقتی احساس دردسر می‌کنید، این کتاب را باز کنید - بگذارید شهودتان شما را راهنمایی کند - تا موثرترین راه برای شما پیدا شود و در آن لحظه خاص آرامش پیدا کنید. به شهود خود اعتماد کنید و آرام شوید.



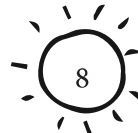
تکه‌ای آرامش با خود بردارید

بر سکوت تمرکز کنید. وقتی ذهنتان در سکوت رفت، به آنچه که به نظر می‌رسد، بپردازید. سپس تلاش کنید تا هر کجا که هستید آرامش خود را با خود همراه کنید.

CARRY A PIECE OF THE QUIET

Concentrate on silence. When it comes, dwell on what it sounds like.

Then strive to carry that quiet with you wherever you go.



کمی زمان هدر بدهید

افراد سختکوش هرگز وقت خود را صرف فعالیت‌های بیهوده و سرگرم‌کننده نمی‌کنند. برای این افراد هر زمانی که بدین صورت سپری می‌شود، هدر رفته است.

WASTE SOME TIME

Hard-working people never waste time on frivolous, fun-filled activities. Yet, for hard-working people any time spent this way far from wasted.



در انتخاب همنشین خود وسواس به خرج دهید

همانطور که بسیار نامطلوب بنظر می آید، برقراری ارتباط با افراد پراسترس باعث می شود احساس استرس کنید. از طرف دیگر، برقراری ارتباط با افراد آرام - حتی برای کوتاهترین دوره - باعث می شود احساس آرامش کنید.

SELECT YOUR COMPANY WELL

As harsh as it may sound, mixing with highly stressed people will make you feel stressed.

On the other hand, mixing with calm people - even for the briefest period - will leave you feeling calm.

