

آرامش گوسفندی

چگونه به آرامش گوسفندی برسیم

متن دوزبانہ



ناتال جروم
زھرہ زاھدی

Feng Shaun

Discover Inner peace with shaun the sheep

فنگ شاون

چگونه به آرامش گوسفندی برسیم

Feng shaun

Discover Inner peace with shaun the sheep



ناتال جروم
زهره زاهدی
آرامش گوسفندی / ناتال جروم، مترجم زهره زاهدی - تهران
کتابسرای نیکه، ۱۳۸۲
ISBN: 964-8664-49-8
فهرست‌نویسی، بر اساس اطلاعات پیدا
عنوان اصلی:
۱. فشار روانی، آلفه جروم، ناتال به زاهدی، زهره، ۱۳۳۰ - مترجم ج. عنوان،
۱۵۵/۹۰۳۲ ۵۷۵/۵۷۵
۱۳۸۲
کتابخانه ملی ایران ۸۴-۲۳۰۳

آرامش گوسفندی

ناتال جروم

زهره زاهدی

انتشارات



کتابسرای نیک

نوبت چاپ: هفتم

تاریخ چاپ: ۱۳۸۷

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۶۶۴-۳۹-۸

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد.



خیابان وصال شیرازی پلاک ۵۲ طبقه ۵ واحد ۱۵

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۷۱ فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

Email: nikbook@gmail.com

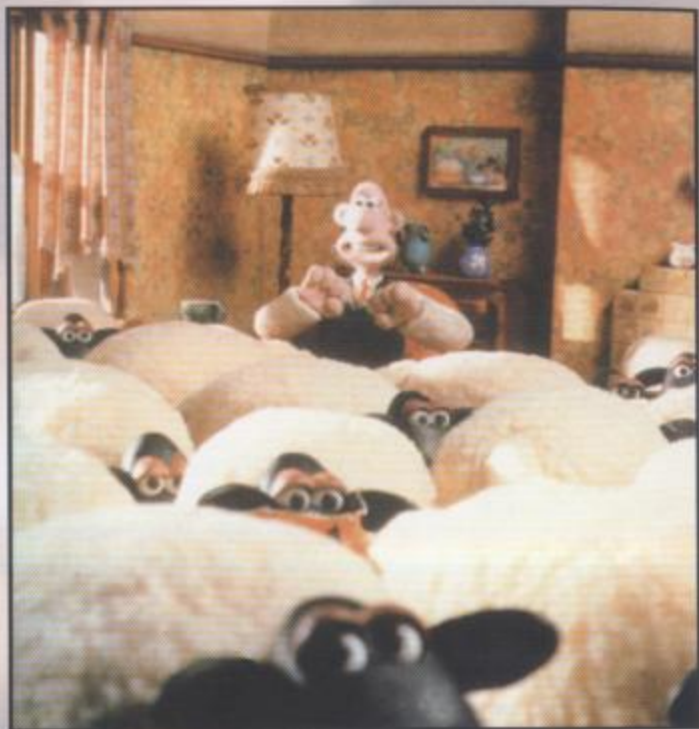
لذت‌های ساده زندگی را انتخاب کن

لباست را از پارچه‌های سفید و طبیعی انتخاب کن که
احساس آرامش و پاکیزگی را القا می‌کند.

SINGLE OUT LIFE'S SMALL 'PLEASURES

Wear white, natural fabrics to induce a feeling
of calm and purity





درهم ریختگی‌ها را مرتب کن

درهم ریختگی انرژی حیات را مسدود می‌کند
و موانع زیرکانه در زندگی‌ات ایجاد می‌کند.

CLEAR AWAY CLUTTER

Clutter blocks vital energy,
leading to frustration and subtle
obstacles in your life



روح‌ت را پرورش بده

صرف وقت بیشتر با دوست خوب و وقت کمتر
با دوست بد، بر سلامت ذهن و روح تأثیر مثبت می‌گذارد.

CULTIVATE YOUR SOUL

Spending more time in good company
and less time in bad company
will have a positive effect on
your mental and spiritual
wellbeing





به ذهنت آرامش بده

کارهای کند و تکراری راه بسیار خوبی
برای آرام کردن یک ذهن مشوش است.

TAKE YOUR MIND OFF THINGS

slow, repetitive tasks are a great
way to ease an anxious mind



عشق بساز

عشق را به زندگیات وارد کن.
تأثیر مثبتی بر الگوی فکری و سطح ترشح
اندروفین در خونت خواهد داشت.

LOVE - MAKING

Introduce love into your life
it has a positive affect on your
thinking patterns and endorphin levels





ایمان داشته باش

دعا معمولاً تنها راه مقابله با
بعضی مشکلات غیر قابل حل است.

HAVE FAITH

Prayer is often the only solution to
certain insurmountable problems



ظاهر مناسب داشته باش، تا احساسی خوش داشته باشی

آراستگی شخصی برای افزایش احترام
به خود ضروری است. هر روز اطمینان حاصل کن،
که آراسته‌ترین ظاهر را داری.

LOOK GOOD, FEEL GREAT!

Personal grooming is essential for
increasing self - esteem. Make sure
you look your very best every day



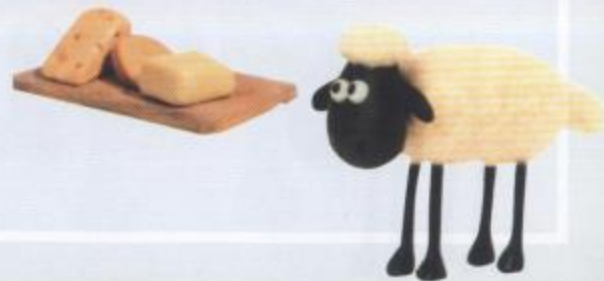


کافی است بگویی نه!

هوس‌ها و عادت‌های خودت را درک کن.
آنها نشان‌دهنده نداشتن اختیار بر خود
هستند و بدبختی به بار می‌آورند.

JUST SAY NO!

Understand your cravings and
addictions - they show a lack of
control and cause unhappiness



راحت به سوی خوشبختی را لمس کن

یکی از مطمئن‌ترین راه‌های تسکین اضطراب نوازش است.
دستی که روی شانه‌ای حلقه شده، وضعیت
ساده‌ای است که گاه شگفتی می‌آفریند.

FEEL YOUR WAY TO HAPPINESS...

One of the surest ways of soothing
anxiety is through touch. An
arm on a shoulder is a simple
gesture that can sometimes work
wonders





ورزش تایچی یاد بگیر

حتی حرکات ابتدایی تایچی می‌تواند
احساس آرامش فوری بدهد.

LEARN TAI CHI

Even basic Tai Chi can lead to
instant feelings of calm



حباب مابون و آشفته‌گی

بعد از یک روز کار سخت، برای احیا و سر حال
آوردن جسم خسته، هیچ چیز بهتر از
خیسیدن طولانی در حمام نیست.

BUBBLES AND TROUBLES

After a hard day, there's nothing
better than a good long soak
to revive and refresh that tired old body





به زندگی عاشقانهات چاشنی بزن

یادت باشد که از هر فرصتی برای تزریق شور
و هیجان به رابطه عاشقانهات استفاده کنی.
این کار برای جسم و روح هر دو، شگفتی می آفریند.

SPICE UP YOUR LOVE LIFE

Remember to take every opportunity
to inject some passion into your relationship.
It will do wonders for body and soul



تحت فشار

سعی کن در وضعیت تنش، واکنش بیش از حد نشان ندهی.

UNDER PRESSURE

Try not to over - react in times of stress





بزن بیرون و خودت را تخلیه کن

اگر شک داری، از مشکل فرار کن.
ورزش راه فوق‌العاده‌ای برای تسکین تنش است.

GET OUT AND ABOUT

If in doubt, run away from trouble.
Exercise is a great way of
alleviating tension



مرا به حال خودم بگذار!

زمانی می‌رسد که نیاز داری سنگر بگیری و از خودت در مقابل شرایط بالقوه تنش‌زا محافظت کنی.

JUST LEAVE ME ALONE!

There comes a time when you need to protect and barricade yourself from potentially stressful situations





رودهٔ تحریک‌پذیر

اگر احساس نفخ و باد معده می‌کنی،
مواظب رژیم غذایی‌ات باش.
معمولاً معدهٔ ناراحت نشانهٔ غذای سنگین و چرب است.

IRRITABLE BOWEL?

If you're feeling bloated and gassy,
watch your diet. A sore tummy is
often due to rich and fatty foods





فکر باز داشته باش

با آدم‌های تازه دوست شو.
به ظاهر مردم نگاه نکن و یادت باشد که غریبه‌ها دوستانی
هستند که هنوز با آنها آشنا نشده‌ایم.

BE OPEN - MINDED

Make friends with new people.
Look beyond appearances and remember,
strangers are just friends we haven't met



برای زندگی کردن بخور!

بیشتر سبزیجات بخور.

سبزیجات میان‌غذایی کامل برای جسم و روح هستند.

EAT to LIVE!

Eat more greenery - it's the perfect
snack food for body and soul





روش پاسخ به تنش‌ات را تغییر بده

مواجهه با اضطراب با منشی آرام و موقر،
خود درونیات را تغذیه خواهد کرد.

CHANGE YOUR RESPONSE TO STRESS

Dealing with anxiety in a calm,
dignified manner nourishes your
inner self



مصرف کافئینات را محدود کن

اگر روزانه بین چهار تا شش فنجان قهوه یا چای مصرف می‌کنی،
از حد مجاز مصرف کافئین فراتر رفته‌ای.
کافئین زیاد بی‌قرارت می‌کند.

LIMIT YOUR CAFFEINE INTAKE

Between four and six cups of
coffee or tea a day and you are over
your caffeine limit. Too much
caffeine can make you hyperactive





خطا کردن انسانی، و بخشیدن الهی است

خشم یک احساس منفی است.

از دشمنانت بزرگوارتر باش و تا می‌توانی آنها را ببخش.

TO ERR IS HUMAN, TO FORGIVE DIVINE

Anger is negative emotion
be bigger than your enemies and
forgive others as often as you can

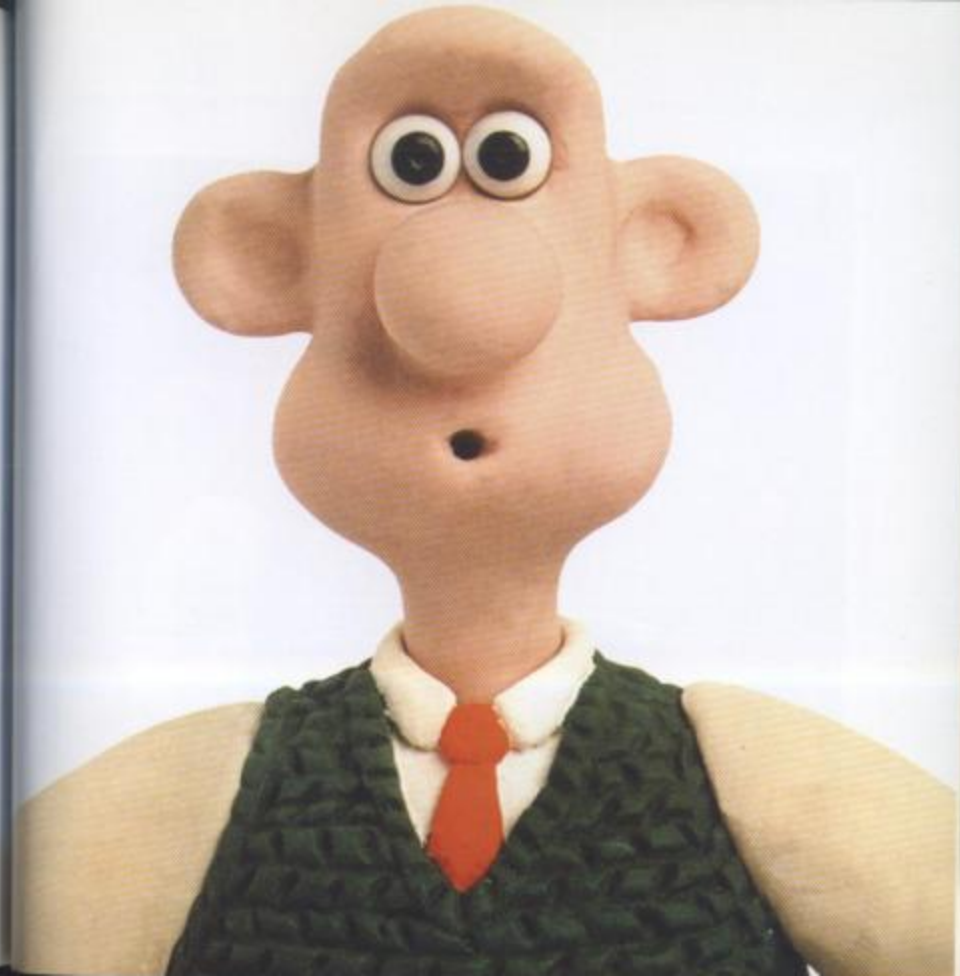


نفس عمیق بکش

وقتی خودت را تحت فشار احساس می‌کنی،
آهسته نفس از بینی تو بکش و از دهان بیرون بده.
به زودی احساس آسودگی خواهی کرد.

BREATHE DEEPLY

When feeling pressured, breathe
in slowly through the nose and
out through the mouth.
You will soon be to feel relaxed



و بالاخره...

هر چند بار که می‌توانی این کتاب را بخوان. در اتوبوس،
در اتومبیل یا قطار، در یک مزرعه آرام... هر
وقت که احساس کردی خونت دارد به جوش می‌آید،
سطح تنشات بالا می‌رود و دست‌هایت به شکل
مشت در می‌آیند، این کتاب را بخوان.
یادت باشد که دوستت گوسفند پشت سرت است.
اصول ساده منطق او را فراموش نکن و سخت نگیر!

AND FINALLY...

Read this book as often as you can - on
the bus, on the tube or train, in a quiet field ...
whenever you feel your blood
starting to boil, your stress levels rising
and your hands forming a fist.
Remember your pal shaun is there
for you don't forget the simple tenets
of his wisdom and...
JUST TAKE IT EASY!





در این دنیای شلوغ همه ما نیاز داریم که یک لحظه
وقت پیدا کنیم تا از خود تنش زدایی کنیم،
از خود مراقبت کنیم، و خود را فنک کنیم.
ولی انجام این کار معمولاً بدون مزاج،
توصیه‌هایی از جانب یک دوست
ترغیب شدن و کلمات حکیمانه‌ای
دربارهٔ پگونگی باز کردن گره‌ها و
رها کردن ذهن
از تنش‌ها و فشارهای زندگی مدرن، مقدور نیست.



انتشارات



کتاب‌سرای نیک

ISBN: 964-8664-49-8



9 789648 664492