

# براش وقت بذار

دانش پرهیز از شتابزدگی

استیابی به آرامش و معنا در زندگی

نویسنده: اکبات اسواران

مترجم: فرنوش پورانی



کتابسرای تندیس

ایسواران، اکناث Easwaran, Eknath برایش وقت بذار، دانش پرهیز از شتابزدگی  
/ نویسنده ایسواران اکناث؛ مترجم فرنوش جزینی  
تهران کتابسرای تندیس ۲۰۷ / ۱۳۹۸ ص

978-600-182-612-2

Take your time

عنوان اصلی:

خود راهبردی / کیفیت زندگی

جزینی، فرنوش — مترجم

BF ۶۳۷

۶۴۰ / ۴۳

۶۰۵۰۸۵۱



فروشگاه: تهران خیابان ولی عصر نرسیده، استاد مطهری شماره ۱۹۷۷ / ۸۸۸۹۲۹۱۷ - ۸۸۹۱۳۸۷۹  
دفتر: تهران، خیابان ولی عصر نرسیده به ستاد مطهری کوچه حسینی راد پلاک ۱۰ واحد ۲  
۸۸۹۱۳۰۸۱ - ۸۹۱۲۰۲۸

فروشگاه اینترنتی @ketabsaraye\_tandis\* Tandisbookstore.com  
E-mail: info@ketabsaraye\_tandis.com\* WWW.ketabsarayetandis.com

برایش وقت بذار  
نویسنده: اکناث ایسواران

مترجم: فرنوش جزینی

صفحه آرا: اکرم سرساخ

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰

صحافی: کیمیا

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

شابک: ۲ - ۶۱۲ - ۱۸۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978-600-182-612-2

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

## فهرست

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۹   | یادداشت ویراستار             |
| ۱۱  | پیشگفتار: موهبت زمان         |
| ۲۱  | • فصل یک: برآش وقت بذار      |
| ۳۷  | • فصل دو: پریز از شتابزدگی   |
| ۶۱  | • فصل سه: یک کار در آن واحد  |
| ۸۷  | • فصل چهار: برقرار تعادل     |
| ۱۰۷ | • فصل پنج: زندگی، آید        |
| ۱۳۱ | • فصل شش: زمان برقراری روابط |
| ۱۵۱ | • فصل هفت: تصویری والاتر     |
| ۱۷۱ | • فصل هشت: مرکز آرامش        |
| ۱۹۱ | آثار ايسواران                |
| ۱۹۵ | ضمیمه: برنامه‌ی هشت ماده‌ای  |
| ۲۰۳ | نحوه مدیتیشن                 |

## یادداشت ویراستار

کتاب پیش رو، نسخه‌ی کامل و بازنگری‌شده‌ی کتاب نویسنده به شمار می‌رود. علاوه بر بسیاری تغییرات جزئی، برخی داستان‌ها و ارجاعات کهنه و نامأنوس یا حذف و با مطالب جدیدی از میان گفته‌های اکنات ایسواران و پیشنهادهای تمرینی جهت تسویه، به صورت مجزا جایگزین شده است. از همه مهم‌تر، این کتاب حارمی یک فصل آغازین تازه، برگرفته از اثری قدیمی و چاپ‌نشده است که بر نواید مکتوبی یک ذهن آرام و یک زندگی هدفمند تأکید دارد. برآش وقت‌بندار، کتابی جهت تکمیل کتاب‌هایی در زمینه‌ی مدیریت زمان است به گونه‌ای که زمان و اولویت‌های گوناگون قادرند نیاز به یافتن معنا و هدف در مسائل زندگی روزمره را فراهم سازد. اگر بقیه‌ی کتاب‌ها به ما در آنچه که باید انجام دهیم کمک می‌رسانند، این کتاب در مسیر آنچه می‌خواهیم باشیم و در پی آن هستیم به ما یاری خواهد رساند.