

راه‌های رسیدن به آرامش

نویسنده :

سیده نازنین زهرا موسوی



ادبیات علوم و فنون پزشکی اهواز

تابستان ۹۳

www.ketab.ir

موسوی، سیده نازنین زهرا، ۱۳۶۸ -	مؤلف
راه‌های رسیدن به آرامش / مولف سیده نازنین زهرا / موسوی،	عنوان و نام پدیدآور
اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۳	محل نشر
۲۲۴ ص.	محل نشر
978-600-7025-02-4	شابک
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی
آرامش دهنی	موضوع
رفتار -- تغییر و تعدیل	موضوع
راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی	موضوع
۱۳۹۳ ۸۴۴/۶۲۷BF	ردیف کتابخانه
۱/۱۵۸	ردیف دیسک
۳۴۸۷۵۱۹	شماره ثبت ملی



نام کتاب: راه‌های رسیدن به آرامش

نویسنده: سیده نازنین زهرا موسوی

ترجمه: آوا: مینا امیری مهر

موضوع: رفتار و فنون پزشکی اهواز

نویسنده: آوا: ۱۳۹۳

نویسنده: آوا: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵ تومان



هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این کتاب بدون اجازه مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، معترضان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش اهواز - امامیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱۱-۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۸۶۵

دورنگار: ۰۶۱۱-۳۳۶۴۵۶۸

نشانی اینترنتی: www.ofo.ir - www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی: olamofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۴	پیش گفتار
۱۶	فصل اول: خودشناسی در راستای رسیدن به آرامش
۱۷	شناخت الکوه‌های درونی
۱۹	تفسیر مثبت زندگی
۲۱	رفتارشناسی و شناخت احساسات
۳۴	آرام کردن اندیشه
۳۶	قاطعیت در راستای آرامش
۳۹	زیستن در لحظه و حال
۴۶	فصل دوم: مدیریت ارتباط در راستای برخورد مناسب برای رسیدن به آرامش
۴۷	قانون جذب و انواع راه‌های جذب و ارتباط
۴۷	جذب به وسیله‌ی افراد
۵۳	مذاب‌تر باشیم
۵۵	جذب مثبت
۵۶	جذب منفی
۵۶	جذب طبیعت
۵۹	فصل سوم: ترس و سلب آرامش و راه‌های مقابله با آن
۶۰	معرفی ترس
۶۳	نسبت مثبت ترس
۶۴	ترس‌های غیرواقعی ناشی از عوامل درونی

۶۶	ترس‌های اجتماعی
۶۹	بررسی ترس نسبت به زمان
۷۰	مهارت برای آزادی از افکار و گذشته‌ها
۷۳	فصل چهارم: تمرین‌های ذهنی و آمادگی افکار برای پذیرش موقعیت‌های مختلف
۷۴	معرفی تمرین ذهنی
۷۷	ایجاد تمرین ذهنی بعد از شناخت سافتکارهای ترس
۸۰	فصل پنجم: شناخت آسیب‌های رومی مانند تنش و مقابله با آن برای ایجاد آرامش
۸۱	تنش چیست
۸۶	آثار تنش بر مبداهایی از آن
۹۱	فصل ششم: شناخت سافتکارهای رومی و فلق شرایط مناسب برای برخورد صمیم و رسیدن به آرامش
۹۲	هنر مذاکره و سافتکارهای آن
۹۳	انحرافات شناختی در مذاکره و انحراف آن
۹۶	تأثیر بغشش بر مذاکرات
۹۸	فنون سوال کردن
۱۰۰	شنود موثر
۱۰۹	سافتکار پیام‌ها در مذاکره و بعدهای آن
۱۱۲	قدرت تأثیر گذاری در کلام
۱۱۵	حل مبامث
۱۲۹	فصل هفتم: اضطراب و نگرانی و راههای جلوگیری از آن برای ایجاد آرامش
۱۳۰	معرفی اضطراب
۱۳۱	اثرات مغرب بر تفکر

۱۳۶	رهایی از اضطراب
۱۴۲	فصل هشتم: افسردگی و راه‌های جلوگیری و مقابله با آن برای رسیدن به آرامش
۱۴۳	افسردگی و معرفی آن
۱۴۸	افسردگی و وراثت
۱۵۰	جنسیت و افسردگی
۱۵۲	افسردگی و سن
۱۵۶	مکان‌های پدید آمدن افسردگی و انواع آن
۱۶۳	افسردگی درونی و واکنشی
۱۶۵	افسردگی عاطفی
۱۶۸	افسردگی لایه و ثانویه
۱۶۸	شیوه‌های درمان افسردگی
۱۸۱	فصل نهم: راه‌های رسیدن به شادمانی و غلبه بر قشمت
۱۸۵	ده اصل برای دستیابی به شادمانی
۱۸۸	پیش به سوی شکوفایی

مقدمه

زندگی فرصتی مناسب برای خلق شادی‌هاست، یک فرصت برای فکر کردن در مواقعی که تحت فشار مشکلات هستید و می‌توانید به رشد کردن بعد از شکست دست پیدا کنید، بیاموزید زندگی با هر شرایط خاص جریان دارد، زندگی کردن بدون تلفی گامی اساسی برای یک زندگی هدفمند است، پس دانید زندگی فرصتی برای مثبت، فرصتی برای صداقت، فرصتی برای از نو شروع کردن و در کل فرصتی برای خودباوری.

پس فرصت را راه برای تحول و تغییر به خاطر بسپارید، زندگی با فرصت‌های شما سافته می‌شود پس برای داشتن زندگی نیازمند تفکری آرام هستید، آرامش مس نهفته‌ای برای ایجاد تعادل رومی است و عاملی مهم در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و سرنوشت‌ساز است.

ما در دورانی هستیم که با توجه به توسعه و شیوهی زندگی بسیار دچار تنش رومی می‌شویم ما می‌توانیم، مواجهه‌ی صحیح با تنش‌ها را بیاموزیم و بین شفصیت نارامت و شفصیت مسلط و خوش-بین فاصله بیندازیم و آرامش را به دست زندگی خود ساطع کنیم، انتخاب‌ها و متی افکار ما مهم‌ترین انگیزه‌دهنده‌های ما هستند. متی اگر به نشویم و تپسم واضمی از هدف نداشته باشیم، اما زمانی که مثبت‌اندیش باشیم و با منطق و با همهی مسائل برفور کنیم در واقع قوی بودن خود را به اثبات می‌رسانیم، چون زندگی ارتفاع پس از و همینطور تلفی و شادی توام با یکدیگر وجود دارند، زندگی کردن در همهی شرایط زیباست چون همیشه کننده و قوی هستیم. مطالبی که در این کتاب عرضه کرده ام نیازمند تمرین هستند امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید.

سپیده نازنین (مرا موسوی)

پیش‌گفتار

شادی و آرامش اتفاقی موروئی نیست، براساس باورهای مردمی کسی که غمگین یا شاد باشد اصولاً از بدو تولد شاد یا غمگین بوده است و یا افرادی که شاد و آرام هستند، مشکلاتی در زندگی خود ندارند تفاوت اساسی افراد با یکدیگر در شیوهی مواجه شدن با مسائل مختلف است. افراد شاد خود زمینه ساز شادی هستند و افراد غمگین نیز با تمدید کردن غم و ناراحتی باعث پایداری ماندن احساس غم میشوند. وجود ما در زندگی برای اشغال مکان یا زمان نیست وجود ما برای این است که تصمیم گیری خود را در این دنیا بدهیم و همه چیز تحت تاثیر ما و تصمیمهای ما باشد، تحقیقات نشان می‌دهند افراد غمگین و شاد زندگی مشابه به یکدیگر دارند و تفاوت بین هر کدام در این است که افراد غمگین تقریباً بر سر افراد شاد دربارهی رویدادهای تلخ فکر می‌کنند و با اطرافیان صحبت می‌کنند در صورتی که افراد شاد سعی می‌کنند موقعیتهایی را وارد زندگی کنند که آنها را شاد کنند. چرا باید شادی را جست و جو کرد؟ شادی برای ما سودمند است، اگر خودتان تا اندازه‌ای به آرزوها و اهداف و ارزش‌هایتان دست پیدا کنید به کسی آنها را برای شما به دست فواید آورده شادی مالی فطری و درونی است، شادی ناشی از قدرت و بودن است در واقع شادی بزرگترین موهبت است. شادی یکی از هیجانات ما است و هیجانات ما از سوک و ناامیدی تا وجد و سرفوشی را در بر می‌گیرد، شادی واژه‌ای است که شاید به یادگار از کنار آن بگذریم و نسبت به آن توجهی نشان ندهیم در واقع برای شاد شدن به دنبال بهانه‌های بی‌گناه می‌گردیم. تقریباً اکثر مردم بیشتر تمایل دارند تا در مواقع غم و ناراحتی به دوستان خود مراجعه کنند و از کنار مسائل شاد به راحتی می‌گذرند. بیشتر زمانی که مشکلی داریم با دوستانمان تماس می‌گیریم و غم‌هایمان را با آنها قسمت می‌کنیم اما وقتی شاد هستیم سعی نمی‌کنیم آن را انتقال دهیم. برای شاد زیستن نباید دنبال بهانه باشیم، شادی در همین نزدیکی است و می‌تواند در هر زمان تجربه شود. متأسفانه اکثر مردم همیشه برای ناراحتی و غصه‌های خود دلیلی می‌آورند تا شاد

نباشند، آیا امکان‌پذیر است که زندگی بدون مشکل باشد؟ پس بهتر نیست هر مشکلی را به نوعی دیگر بنگریم؟

روان‌شناسان درمدد هستند تا علل شادی و فرآیندهایی را که باعث شادی می‌شوند پیدا کنند تا بتوانند راه‌هایی را برای افزایش شادی بیابند، آنها دریافته‌اند افرادی که عزت نفس، احساس کنترل، خوش بینی و هدفمندی بیشتری دارند از افراد دیگر شادترند یکی از رایج‌ترین روش‌هایی که افراد شاد را از آن تعریف می‌کنند، لذت بردن است. افراد شاد را با لذت بردن، رضایتمندی از زندگی و نداشتن احساسات منفی تعریف می‌کنند. لذت جنبه‌ی هیجانی شادی است و رضایت-مندی، جنبه‌ی شناختی آن است.

هیجانات دو دسته‌اند:

- ۱- هیجانات منفی مثل غم، اضطراب، افسردگی
- ۲- هیجانات مثبت مثل لذت، احساس، امید به نفس