

از خشم تا آرامش

محمده روکی

سرشناسه: روکی، محدثه، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور: از خشم تا آرامش / محدثه روکی.

مشخصات نشر: تهران: سایلاو، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۷۹ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۹۰-۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: خشم -- پیشگیری-خشم

موضوع: Anger -- Prevention -- Anger

رده بندی دهگانه: ۵۰۶/۹۱۳۹۷/خ/۵۷۵BF

رده بندی دهگانه: ۱۵۲/۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۱۵۴۳

عنوان: از خشم تا آرامش

نویسنده: محدثه روکی

انتشارات: سایلاو

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

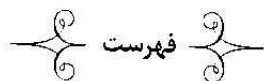
قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: بهار رضایی

ویراستار: علیرضا قادری فر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۹۰-۱-۹



۷	مقدمه:
۱۱	فصل اول: خشم چیست؟
۱۵	گفت‌وگو:
۱۶	اقدام و عمل
۱۶	احساسات یک فرد خشن وقتی اتفاقی رخ می‌دهد:
۱۷	احساسات یک فرد عادی وقتی اتفاقی رخ می‌دهد:
۱۷	خشم و برداشت اشتباه:
۱۹	به دنبال منفی‌ها
۲۳	نابودی با خشم:
۲۵	فصل دوم: چه باید پیش کنیم
۲۸	خانواده:
۳۵	فصل سوم: اشتباهات، این است
۳۷	اشتباه اول: موجودات کثیف
۳۹	اشتباه دوم: تعبیر اشتباه
۳۹	اشتباه سوم: دست از کار کردن بردارید
۴۰	اشتباه چهارم: در اختیار من باش
۴۰	اشتباه پنجم: قطع کردن حرف
۴۱	اشتباه ششم: مردها تک‌بعدی هستند
۴۲	اشتباه هفتم: رقابت
۴۲	اشتباهات رایج مردها
۴۳	اشتباه اول: حضور در منزل
۴۳	اشتباه دوم: همسر من توجه کافی به من ندارد
۴۴	اشتباه سوم: تصمیم‌گیری اشتباه
۴۶	اشتباه چهارم: نیاز به تنهایی

۴۶	اشتباه پنجم: عمل‌گرا باشید
۴۷	اشتباه ششم: سلب مسئولیت
۴۸	فصل چهارم: شبیه دیگران
۵۳	فصل پنجم: انرژی مثبت
۵۶	اخم‌هایت را بازکن:
۵۷	باه با آرامش:
۵۸	س عمیق:
۵۸	آه‌گ
۶۰	درخواست کن:
۶۱	از کلمات دست‌بری استفاده نکنید:
۶۲	سکوت:
۶۲	به آینده واگذار نکن:
۶۴	فصل ششم: غلبه بر اتفاقات
۶۶	چگونه قفل‌ها را بکشاییم:
۶۹	چه طور بازخورد بگیریم:
۷۱	فصل هفتم: رسیدن به آرامش
۷۲	حسن جویی کنید:
۷۵	شکرگزاری:
۷۶	قانون جهان:
۷۶	تغذیه:
۷۹	نظرو پیشنهاد:

مقدمه:

به نام ایزد دانای بی همتا، که هر چه داریم همه از اوست و با عرض سلام و ادب و احترام خدمت خوانندگان کتاب حاضر.

در ابتدا به شما تبریک می‌گوئیم، چون تغییر کردن جرأت می‌خواهد. هر کسی نمی‌تواند به راحتی تغییر کند ولی شما این جرأت را در وجود خود پیدا کرده‌اید تا تصمیم به تغییر بگیرید.

برای همه اسرارهایش آمده است که عصبانی می‌شوید! رفتاری از خود نشان می‌دهید که نفقه را ناراحت کرده و بعد از مدت زمان کوتاهی متوجه اشتباه خود می‌شوید. بدون دلیل عصبانی شده‌اند و پرخاشگری کرده‌اند. در این کتاب شما آموزش می‌دهیم چگونه خشم خود را مدیریت کنید و به آرامش برسید.

توجه داشته باشید که برای تغییر کردن باید مسیر زندگی‌تان را عوض کنید. شما گران قیمت هستید و برای داشتن یک زندگی معمولی به این دنیا نیامده‌اید. باید ارزش و قار خود را بدانید.

اولین گام برای شروع این است که باید ذهن خود را از توانستن‌ها، نمی‌شود‌ها، و یا این‌که از ناآگاهی اطرافیان که ویروس روانی هستند تزریق می‌کنند و شما را مورد خطاب قرار داده و می‌گویند که کار تو بد است، در ذهنت پاک‌کنی، جایگزینی برایش انتخاب کن. «من قوی و قدرتمند هستم. من خالق تک‌تک لحظه‌های خودم هستم».

خیلی سخت است که بپذیرید تنها کسی که مسئول زندگی شما است، خودتان هستید و نه کس دیگر! کسی که زندگی شما را خراب کرده است، خودتان هستید.

متأسفانه ما یاد گرفته‌ایم همواره مسئولیت کارهای اشتباهی که انجام می‌دهیم را به عهده دیگران بیندازیم و بگوییم آن‌ها مقصر هستند که من زندگی بدی دارم! بهانه‌ها را خوب بلدیم ولی چاره‌ای نیست؛ باید قبول کنید و بپذیرید این شما هستید که تیشه به ریشه زندگی خود زده و آن را خراب کرده‌اید و این شما هستید که باید همه را از نو بسازید.

ما باید مسئولیت تمام اشتباهات خود را بپذیرید.

تغییر کردن زمان می‌برد. انتظار نداشته باشید یک شبه افکار شما تغییر کند و زمانی که متحول شود، باید تلاش کنید و زمان بگذارید و ایمان داشته باشید که می‌توانید تغییر می‌کنید.

این کتاب از ه. نظری کاملاً بیست و ولی برای تغییر شما حتماً کافی است. اگر فکر می‌کنید با خواندن این کتاب شخصیت شما به طور کامل عوض می‌شود، خشم تان کامل منکسر و خاموش می‌شود، پس بهتر است همین الان این کتاب را ببندید و زمانی که الان دارید، مانند سابق آن را ادامه دهید. خودتان را اذیت نکنید، به یاد داشته باشید که تنها با خواندن این کتاب زندگی تان تغییر نخواهد کرد.

همان طور که قبلاً توضیح دادم، من هم در گذشته مثل شما یک فرد خشن بودم، تنها با خواندن کتاب تغییری نکردم. که یک تک لحظه‌های زندگی‌ام با آن‌ها زندگی کردم.

از شما هم انتظار دارم مثل من با این کتاب زندگی کنید. تمام تمرین‌هایی که به شما می‌دهم را به کار ببرید تا بتوانید خشم خود را خاموش کنید. ممکن است با خواندن این کتاب کمی حالتان بد شود چون اکثر رفتار روزانه‌ای که دارید را به شما می‌گویم.

ممکن است با انجام تمرین‌ها انرژی شما کم شود زیرا این شما هستید که باید صبور باشید و مقاومت کنید که بتوانید موفق شوید. برای شروع

هر تغییری باید زمان بگذارید و انرژی بیشتری صرف کنید تا بتوانید موفق شوید.

دوستان عزیزم اگر می‌خواهید خشم تان را خاموش کنید تا بتوانید به آرامش برسید، اولین قدم را بردارید و قول تان را مکتوب کنید.

من قول می‌دهم تا آخرین کتاب را بخوانم هر لحظه زندگی‌ام را با آن زندگی کنم تا به آرامش برسم و از زندگی لذت ببرم.

من از تاریخ تا تاریخ روزی
این کتاب را می‌خوانم.

چه طور باید این کتاب را بخوانید:

دقت کنید قرار نیست شما این کتاب را فقط بخوانید و مانند کتاب‌های دیگر که خوانده‌اید داخل کتابخانه قرار دهید و دیگر نگاهی به آن نیندازید. باید تک‌تک لحظه‌های زندگی‌تان را با این کتاب زندگی کنید تا بتوانید همواره خشم خود را کنترل کنید تا به آرامش برسید.

پیشنهاد من به شما:

قبل از مطالعه، خودکار در دست داشته باشید، هر هایی که به شما داده شده را حتماً انجام دهید.

جایی که احساس می‌کنید مهم است و باید دوباره آن را بخوانید یا گذاشتن علامت مشخص کنید. به راحتی دوباره آن قسمت از کتاب را مطالعه نمایید.

با توجه به درکی که از مطلب داشتید در گوشه‌های کتاب برای خود خلاصه‌برداری کنید.

عروسک:

اکثر انسان ها کتابی را که خریداری می کنند، فکر می کنند برای خودشان عروسک خریده اند. قرار نیست مانند یک عروسک با این کتاب برخورد کنید. شما می خواهید با این کتاب زندگی کنید. درکی که از مطالب دارید را حتماً در حاشیه کتاب یادداشت کنید.

آدم آهنی:

احتمالاً بعد از خواندن این کتاب برای اینکه می خواهید آموزش های جدید را در رفتار خود پیاده سازید و آرامش بیشتری داشته باشید، رفتار شما مذبذبه می شود. ممکن است اطرافیان به شما بگویند: چرا مصنوعی شدی یا مثل آدم آهنی رفتار می کنی. این حالت، یک حالت طبیعی است و شما باید به کار آن ادامه دهید. اجازه دهید تا شخصیت آرام و صبور به تدریج شما شکل بگیرد.

هیچ کس به جز خودت نمی تواند آرامش را برایت به ارمغان آورد

رالف والدو امرسون

در این کتاب ارزشمند، نکات مهمی را برای شما قرار داده ام که حتماً برای رسیدن به آرامش به آن نیاز دارید.

نکات بسیار مهم و ضروری که لازم است هرانسانی آن ها را بداند و بسیاری از کارهای ساده ای که برای رسیدن به آرامش نیاز است و نباید کارهایی را انجام دهید آرامستان را برهم زند به شما آموزش داده می شود، یقین بدانید اگر به آن ها عمل کنید حتماً آرامش به جسم و جان و به منزل شما باز خواهد گشت.