



نسیمے برای آرامش
مهندس محمود قبلی

سرشناسه	: قبادی، محمود، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: نسیمی برای آرامش/محمود قبادی.
مشخصات نشر	: کرج: چکامه باران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۰ص: ۱۱× ۱۷اس.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۳۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: زندگی در ادبیات
موضوع	: Life in literature
موضوع	: زیبایی شناسی
موضوع	: Aesthetics
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۶۳۷BF /۴۵۲
ردیف دیوبند	: ۱/۱۵۸
شماره کتابت سی ما	: ۴۴۹۳۲۱

نسیمی برای آرامش

مؤلف	محمود قبادی
چاپ	اول - پاییز ۱۳۹۵
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۳۶-۵
قیمت	۸۰۰۰۰ ریال

کرج، بلوار شهید مؤذن، ابتدای شهرک جهازی ها، پلاک ۳۱

chakamebaran.com chakamebaran@yahoo.com

۰۲۶-۳۴۴۹۵۵۸۴-۳۴۴۹۵۶۰۲

حق چاپ برای مولف محفوظ است

فهرست

۱۷	مقدمه
۲۵	بخش اول
۲۵	زیبایی شناسی در زندگی
۲۹	عاشقی و زیبایی شناسی
۳۲	زیبایی شناسی چیست
۳۷	توصیف زیبایی شناسی در حکمت و فلسفه
۳۹	توصیف زیبایی شناسی ماوراء الطبیعه
۴۳	توصیف زیبایی شناسی روح و جان
۴۴	توصیف زیبایی شناسی رفتاری
۴۶	توصیف زیبایی شناسی در معماری
۴۸	توصیف زیبایی شناسی در طبیعت

- ۵۱.....توصیف زیبایی شناسی در تاریخ
- ۵۲.....توصیف زیبایی شناسی در مردم شناسی
- ۵۳.....منظور از زیبایی شناسی
- ۵۶.....ایمان و زیبایی
- ۶۳.....در زیبایی
- ۷۴.....نقش تأثیر متن و سبک در زیبایی شناسی
- ۷۹.....مفهوم زیبایی
- ۸۷.....بخش دوم
- ۸۷.....زندگی کردن
- ۹۱.....تدوین هدفمندی در زندگی
- ۹۶.....جهان بینی نسبت به زندگی
- ۹۸.....سواد سفید یا معرفت زندگی
- ۱۰۷.....مهارت زندگی کردن

نسیمی برای آرامش ۱۱

- ۱۱۰..... فواید و کاربرد مهارت های زندگی
- ۱۱۲..... مهارت های ده گانه زندگی
- ۱۱۳..... مهارت خود آگاهی
- ۱۱۵..... مهارت همدلی
- ۱۱۷..... مهارت در رابطه بین ردی سازگاران
- ۱۱۹..... مهارت برقراری رابطه دوستی
- ۱۲۰..... مهارت تصمیم گیری
- ۱۲۲..... مهارت حل مسئله
- ۱۲۵..... مهارت تفکر خلاق
- ۱۲۶..... مهارت مقابله با هیجانات منفی
- ۱۲۹..... مهارت تفکر انتقادی
- ۱۳۱..... مهارت توانایی مقابله با فشارهای زندگی
- ۱۳۳..... موارد اجرایی به کارگیری مهارتها

۱۳۳.....ابتکار در امور شغلی

۱۳۴.....درک کردن لحظه ها در زندگی

۱۳۵.....ارتباط با دوست و خانواده

۱۳۵.....عصب و عودیت

۱۳۸.....پرهیز از هایه کردن

۱۳۹.....لبخند زدن

۱۴۰.....بیرون رفتن از خانه و تفریح کردن

۱۴۰.....پرهیز از توجه بیش از حد به ثروت اندوزی

۱۴۱.....داشتن اهداف و آرزوهای ارزشی

۱۴۳.....بخشش کردن

۱۴۴.....قدردانی و سپاسگزاری از دیگران

۱۴۶.....بخش سوم

۱۴۷.....رضایتمندی در زندگی

نسیمی برای آرامش ۱۳

رضایتمندی از دیدگاههای مختلف ۱۴۷

مسیر سعادت‌مندی ۱۵۰

نشاء و اساس آرامش ۱۵۹

دیدگاه مؤثر در ایجاد احساس رضایتمندی ۱۶۵

رفتارهای مؤثر در تأمین احساس رضایتمندی ۱۶۸

اثر بخشی و مهرانی و حساسیتی ۱۶۹

عبودیت و رضای خالق ۱۷۴

رفتار و کردار پسندیده ۱۸۱

حسن ارتباط با اطرافیان و نزدیکان ۱۸۳

اجتناب از غیبت کردن ۱۸۸

ایجاد تنوع و آراستگی در ظواهر و محیط ۱۸۹

دوری از دروغ و ریاکاری ۱۹۱

پرهیز از غرور و هوای نفس ۱۹۴

۱۹۹..... آموختن و یادگیری

۲۰۱..... خلق اثر

۲۰۷..... بخش چهارم

۲۰۷..... نگاه اهل عرفان

۲۰۸..... بیان ریاضی به مردم

۲۱۱..... متانت و بردباری با سلاطین

۲۱۴..... رضای خالق با خدمت به مردم

۲۲۷..... بخش پنجم

۲۲۷..... زندگی و مرگ از دیدگاه شعرا

۲۳۲..... مرگ و زندگی در اشعار مولانا

۲۴۲..... زندگی و مرگ در شعر فردوسی

۲۵۰..... زندگی و مرگ در شعر سنایی

۲۵۹..... بخش ششم

نسیمی برای آرامش ۱۵

عشق از نگاه شعرا ۲۵۹

عشق در شعر مولانا ۲۶۱

عشق از نگاه بایزید بسطامی ۲۶۲

عشق در شعر عارف ۲۶۴

عشق در شعر حافظ ۲۶۸

بخش هفتم ۲۸۰

دل نوشته ۲۸۱

فواید و تأثیر دل نوشته ۲۸۴

منابع مورد استفاده: ۲۹۰

مقدمه

آرامش از محورهای مهم زندگی انسان است که هرکسی به طریقی در جستجوی آن است. در این مجموعه به اختصار برخی از مهمترین مؤلفه هایی که در توجه دادن به افکار و اعمال مردم می تواند بر تأمین احساس رضایتمندی و آرامش انسان در زندگی اجتماعی و درونی او مؤثر باشد و همچنین بر تعادل و روستا ساز، ارتباط اجتماعی بین مردم، تأثیر گذار باشد، پرداخته شده است. بدیهی است که موضوع مورد بحث از اهمیت و گستردگی زیادی برخوردار است که فرازهایی از آن مورد بررسی قرار گرفته است.

اگر بررسی اجمالی در افکار و اعتقادات رهبران ادیان اجتماعی مختلف توحیدی و بعضاً غیر توحیدی بشود نتیجه این می شود که پیامبران و فرستادگان الهی و همچنین رهبران و مصلحین اجتماعی، علی رغم تلاش فراوان و مواجهه با نا برخوردها و چالشهای گوناگون اجتماعی، معمولاً افرادی صالح، پاک طینت و مفید و مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی بوده و در نهایت، از آرامش و خوشبختی و رضایتمندی مطلوبی

برخوردار بوده اند. این افراد در طول زندگی خود به دنبال انتشار و اجرای وحی و دستورات متعالی الهی و یا افکاری که برای خوشبختی و سعادت آحاد جامعه مؤثر باشد، بوده اند و در این راستا از هیچ کوششی خودداری نکرده اند. در واقع پیامشان اینست که با خدمت به دیگران و فراهم کردن زمینه سعادت آنها، انسان دسترسی به خوشبختی فراهم می شود.

به همین جهت و علی رغم سختیها و مشکلاتی که در پیش رویشان برآمده است، در خدمت به دیگران و فعالیتها و زندگی خود احساس مطلوب و شایندگی داشته اند، آنها خواهان حرکت و رفتارهای معنایی و یا کسب رضایت الهی بوده اند و به تعبیری عبودیت را طلب می کرده اند. بنابراین منجر به احساس خوشبختی و جدیت در تحقق آرمانهایشان شده است.

به طور طبیعی همه انسانها به دنبال دستیابی به رضایتمندی و اثربخشی و تکامل و تعالی هستند که بتواند آرامش پایدار و درونی را برایشان تأمین کند، بنابراین لازم است

جهت حصول آن، ساز و کاری بر اساس مقصد و مسیر و جهت حرکت خود تهیه و به کار بندند.

چون در فطرت و ذات همه انسانها، کمالجویی و توجه به مبدأ وجود و قدرت مطلق وجود دارد، لذا تمایل به حرکت برای رسیدن به تکامل یافته و متعالی دارند.

اگر آنگاه ما سببی نسبت به زندگی جنینی، زندگی دنیوی و زندگی اخروی را در نظر بگیریم و بررسی عمیقتری پرداخته شود، بدون شک پویایی در حرکت انسانها در مقاطع مختلف زندگی مشاهده و دستیابی به زندگی عالی و همسوی با فطرت انسانی امری ممکن و مطلوب تلقی می گردد.

مگر نه اینست که زندگی دنیوی از زندگی جنینی زیباتر و جذابتر و تکامل یافته تر است. آیا در دوره زندگی جنینی به آن آگاه بوده اید؟ مسلماً خیر. پس بنا به دلایل مختلفی و از جمله منطق تعالی و تکامل در مسیر الهی گونه نظام خلقت، زندگی اخروی از زندگی دنیوی تکامل یافته تر و جذابتر خواهد بود.

همان گونه که علاوه بر منطق حرکت رو به پیشرفت و تکامل، تمام اولیا و اوصیا و بعضاً فلاسفه و صالحین، بر این موضوع اتفاق نظر و تأکید داشته اند، شاید یکی از عوامل مهمی که آنها را در تحمل مشکلات و تحمل سختیها کمک می کند و انگیزه می دهد، آرامش دلها و خوشبختی و رضایتمندی آنهاست.

با توجه به این مواردی به نظر می رسد که باید مقصد و مسیر جهت حرکت خود را با سمت و سوی فطرت کمال جویانه به گونه ای انتخاب کرد که در زندگی کوتاه دنیوی، صالح، عاشق، موق و پارسا بوده و با تقویت زیبایی شناسی در خود، از آرامش و لذت‌های ناشی از ادراک زیباییهای موجود در نظام آفرینش بهره مند گردید.

حالا این سؤال مطرح می شود که آیا تحقق این رفتارها و همچنین این گونه زندگی کردن میسر است؟
در دوران زندگی افراد مختلف، سؤالها و نگرانی‌ها و مشغولات ذهنی در خصوص زندگی، زیبایی، رضایتمندی، عشق و حرکت و زندگی وجود دارد که عدم دستیابی به پاسخ آنها می تواند آنها را از ساحل آرامش دور نماید.

نسیمی برای آرامش ۲۱

زیبایی چیست و زیبایی شناسی چه نقشی در زندگی دارد و چگونه می تواند تقویت شود؟

زندگی کردن چه معنایی دارد و چه مهارت هایی را نیاز دارد؟
دیدگاه ها و رفتار و عوامل مؤثر در تأمین رضایتمندی در زندگی، چیست؟

زندگی از نظر عرفا چه مفهومی دارد و چه رفتارهایی را طلب می کند؟

نگاه اندیشمندان به زندگی و مرگ و ارتباط مابین آنها چگونه است؟

عشق چه مفهومی دارد و در راه فرهیختگان در مورد عشق چگونه است؟

نظر به اینکه بهره مندی از زیباییهای خلق، به تأمین آرامش انسان تأثیر گذار است به موضوع و اهمیت زیبایی شناسی در زندگی پرداخته شده و با نگاهی اجمالی به اندیشه ظرفیت زیبایی شناسی در افراد، به منظور ادراک و بهره مندی از زیباییهای موجود، مطالبی ارائه شده است.

بررسی موضوع زندگی کردن و مهارت‌های مورد نیاز آن و ابزارهایی که به منظور دستیابی به زندگی توأم با آرامش درونی بایدار سرشار از سعادت و رضایتمندی و چگونگی فاصله گرفتن از برخوردهای انفعالی در زندگی روزمره، مورد توجه قرار گرفته است.

رضایتمندی، از زندگی از عناوین و مطالبی بوده که چگونگی دستیابی به آن مورد بررسی قرار گرفته است.

نگاه و اندیشه برخی از عرفا و دیدگاه عرفانی نسبت به زندگی و چگونگی دستیابی به رضایتمندی، مورد بررسی قرار گرفته است.

با توجه به زندگی آخرت و نقیصاتی که شناخت مناسب آن در روند زندگی و اعمال و رفتار افراد و دوری از ننگ‌هایی دارد، به طور مختصر و کوتاه، موضوع زندگی و مرگ از منظر شعرا و روند متعالی زندگی و تداوم آن در جهان آخرت، مورد بحث قرار گرفته است.

نسیمی برای آرامش ۲۳

در انتها و با توجه به فواید و اثرات دل نوشته بر تأمین آرامش و دوری از دغدغه های روزمره، اشاره کوتاهی به مفاهیم و اثرات مفید آن در زندگی و رضایتمندی ناشی از دل نوشته، شده است.