

هنر آرامش درون ۲

تصحیح الگوهای رفتاری

www.ketab.ir

سید محمد حسام الذاکریں

خ. ولی زیبایی

حسام الذاکَرین، سید محمد، خ. ولی زیبایی
هنر آرامش درون، تصحیح الگوهای رفتاری-تهران: انتشارات پیروزان با همکاری آکادمی یوگا،
۱۳۹۰.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۸-۲۳-۹

فهرست نویسی براساس فیبا.
۱. آرامش ذهنی. ۲. آرامش و آسایش. عنوان.

۱/۱۵۸

۶۳۷ BF ۲۵/۴ ۱۳۸۹

۱۳۴۲۲۲

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پیروزان

آکادمی یوگا
Yoga Academy

هنر آرامش درون ۲

تصحیح الگوهای رفتاری

تألیف: سید محمد حسام الذاکَرین، خ. ولی زیبایی

ویرایش: خدیجه ولی زیبایی

طراح جلد و صفحه آرا: نفیسه جابرائصاری

چاپ اول: زمستان ۹۰

قیمت: ۳۷۰۰ تومان

تیراژ: ۱۵۰۰

تمامی حقوق بهره برداری و چاپ محفوظ و استفاده از
کتاب با ذکر منبع مجاز است

www.yogaacademi.ir
innerpeace.art@gmail.com
piroozanedanesh@gmail.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه رئیس آکادمی یوگا
۱۱	مقدمه
۲۷	۱- الگوهای رفتاری شکل می گیرند
۴۱	۲- شرطی کردن و شرطی شدن
۸۵	۳- خوب دیدن
۱۱۱	۴- جایزه بدهید!
۱۲۹	۵- نخست به امور خود رسیدگی کنید
۱۴۳	۶- کلیدها و یادآوری ها
۱۴۹	۷- کاربرد شرطی کردن در موتور کور تکس تکنولوژی

سخنی با خواننده

آرامش داشتن یک هنر است. هنری که متأسفانه در حال منسوخ شدن است. وظیفه تک تک ماست که آن را دوباره احیا کنیم. این هنر است که فرزندان ما بیش از هر چیز دیگری به آن نیاز دارند و باید یادش بگیرند. چون تنها هنری است که به آنها کمک می‌کند که به زندگی خود ادامه دهند.

تکنیک‌های کتاب اول در خصوص خوشایندسازی زندگی و بی‌اثر سازی خاطرات مزاحم است. به آن دسته دوستانی که آن را خوانده و تکنیک‌هایش را اجرا کرده‌اند تبریک می‌گویم چون اولین قدم را برای تبدیل دانسته به دارایی برداشته‌اند. به آن دسته دوستانی که کتاب اول را خوانده ولی تکنیک‌ها را اجرا نکرده‌اند توصیه می‌کنم که پیش از خواندن این کتاب به اجرای تکنیک‌ها بپردازند. چون صرفاً افزودن اطلاعات به مغز، بدون به کارگیری صحیح سبب می‌شود که تعداد پرونده‌های باز مغز زیاد شود و حاصلی جز پریشانی ذهنی بیشتر ندارد. به علاوه تکنیک‌های این مجموعه مکمل یکدیگر هستند و ترتیب آنها دلیل خاصی دارد. آنهایی که خوشایندسازی زندگی و بی‌اثر سازی خاطرات مزاحم را اجرا کرده‌اند ممکن است با حس جدیدی نسبت به زندگی روبه‌رو شوند و روز را با نشاط دیگری شروع کنند. اما آیا این تکنیک‌ها برای رسیدن به آرامش درون کفایت می‌کند؟ در این کتاب سعی می‌کنیم یک گام دیگر به آرامش درون نزدیک‌تر شویم.

به نام آن که جان را فکرت آموخت

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد.
آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد: ۲۸)

آرمیدگی و ایجاد آرامش هت‌ری‌ست که از دیرباز دستیابی به آن دغدغه‌ی بشر بوده است و نیاز دستیابی به آن در دنیای پُر تَمِش امروز پُر رنگ‌تر جلوه می‌نماید. در چگونگی ایجاد حالِ بد و عدم احساس خوشبختی نظرات گوناگونی وجود دارد، برخی از نظریه‌پردازها عوامل بیرونی را منشاء احساس عدم اطمینان و عدم آرامش دانسته، بعضی هورمون‌ها و خواص ژنتیکی، بسیاری عوامل محیطی و ... را مؤثر می‌دانند. مسلم است حوادث محیطی، حوادث فراموش شده‌ی دوران کودکی و موقعیت شیمیایی در ایجاد عدم آرامش ما می‌توانند مؤثر باشند. اما این نگرش مبتنی بر این باور است که حالات و احساسات ما خارج از کنترلند و ما در ایجاد و رفع آن تأثیر نداریم. اگر بر این باور باشید که «احساسات خود را نمی‌توانید تغییر دهید» فدای احساسات منفی خود شده و باعث فریب خود می‌شوید.

اگر می‌خواهید حالی نکو و احساس بهتری داشته باشید، باید بدانید که به جای

حوادث بیرونی، افکار و نوع نگرش شما هستند که احساساتتان را به وجود می آورند و شما قادرید که احساس و طرز تلقی خود را تغییر دهید.

این اصل ساده به شما کمک می کند تا تغییر در زندگی تان را آغاز کنید. برای تغییر هیچگاه دیر نیست. پس، از هم اکنون شروع کنید. کتابی که در پیش روی دارید به سادگی این امکان را برای شما بوجود می آورد.

سید محمد حسام الزاکرین، به عنوان دانشجوی کارگردانی

با درک ارتباط تنگاتنگ بین هنر و ذهن و روان آدمی، به

تحقیق و پژوهش در این زمینه مشغول گردید و پس از فارغ

التحصیلی از پردیس هنرهای زیبای دانشگاه تهران همچنان

به پژوهش های خود در زمینه تکنیک های مدیریت ذهن و

روانشناسی نوین، روش های نوین پرورش تن و روان و نورو تکنولوژی های مدیریت

ذهن ادامه داد. متد جدید موتور کورتکس تکنولوژی برای مدیریت تن و روان

دست آورد پژوهش های ده ساله او در کنار تجربیاتش به عنوان مدرس تکنیک های

مدیریت ذهن و مدیریت درد در موسسات فرهنگی و مدارس تکنیک های مدیریت

ذهن برای مربیان و هنرجویان در انجمن یوگای ایران می باشد. او مولف سری

کتاب های هنر آرامش درون و طراح تمرین های صوتی-ذهنی مربوط به آنها نیز

می باشد.

ما بقی تو استخوان و ریشه ای

ور بود خاری تو هیمة گلخنی

(مولوی/مثنوی/معنوی/دفتر دوم)

منوچهر شریفی

رئیس آکادمی یوگا

ای برادر تو همان اندیشه ای

گر گلست اندیشه تو گلشنی

