

آرامش و حراست از آن

نویسنده

داود پور لشگری



انتشارات طایه

سرشناسه	: پورلشگری، داود
عنوان و نام پدیدآور	: آرامش و حراست از آن / نویسنده داود پورلشگری.
مشخصات نشر	: تهران : طایه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۳ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7602-88-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life :
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills :
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects :
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects :
راه بندی و نگه	: BJI۵۸۹/پ۹۴۴ ۱۳۹۷ :
رده بندی	: ۱/۱۵۸ :
شماره کتب‌شناسی ملی	: ۵۳۷۷۰۱۱



نام کتاب : آرامش و حراست از آن

نویسنده : داود پورلشگری

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰ جلد

چاپ : دیجیتال

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۸۸-۱

978-600-7602-88-1 : ISBN

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید(اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۴۶۳۲۴۱، ۶۶۴۶۲۹۶۱

سامانه پیامک: ۹۸۹۳۰۰۹۱۹۹۶+

خرید اینترنتی: WWW.Talaye.ir / کانال تلگرام انتشارات طایه: @talayepub

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
اشتغال و سرگرمی روشی جهت فرار از رنج ها و نگرانی ها :	۱۶
تشویش و نگرانی با ما چه می کند:	۱۸
خدا، من و شاد بودن :	۲۰
سردخانه زندگی کنید و نگران آینده نباشید :	۲۲
بی نظمی دشمن آرامش است :	۲۴
با مدیریت بر اندید، از جهنم بهشت بیافرینید :	۲۶
موضوع نگرانی :	۲۹
انتخاب دوست و نعلای :	۳۱
ظن، شک، بی اعتمادی و بدبینی در خانواده :	۳۳
مذهب و آرامش :	۳۴
اعتماد به مواد مخدر یکی از عوامل حساس و رانگر خانواده است:	۳۷
انتقاد پذیری :	۳۸
در لحظه ها زندگی کنیم:	۳۹
آرامش می خواهید سنجیده سخن بگوئید:	۴۰
تکبر، کینه و حسادت دشمن آرامش است :	۴۱
انسان ضربه ها را در غفلت ها می خورد :	۴۳
از کاه کوه نسازید:	۴۴
مسائل و موضوعات مختلف را بر اساس ارزش واقعی آن طبقه بندی کنید :	۴۵
انتخاب نگاه و موضع یگسان در مورد تربیت فرزندان :	۴۶
تعلق و وابستگی :	۴۷
اگر اعتماد بنفس کافی ندارید از استعدادها و توانایی های خود کمک بگیرید:	۴۹
رنج ها و دردهای حاصل از مشکلات اجتماعی را به محیط خانه نیاورید :	۵۱
خردمند خوش بین باشید:	۵۲

۵۵	 موسیقی و آرامش :
۵۷	 آرزوها :
۵۹	 قدرت ، امنیت ، آرامش :
۶۱	 عیب جوئی دشمن آرامش است :
۶۳	 به ابراز عقیده ها ، نظرها و سلیقه های یکدیگر احترام گذارید :
۶۴	 نقاط ضعف :
۶۶	 دخالت ها :
۶۷	 غلبه آفت آرامش است :
۶۸	 آتش با آتش خاموش نمی شود :
	با نگرش امنیتی ، امانه توقعات را محدود و از توقعات غیر منطقی و بی جا پرهیز
۶۹	 نمائید :
۷۱	 هنر مردم داری :
۷۲	 برای انجام کارها ، خصوصیات های ضروری و مهم وقت کافی بگذارید :
۷۴	 احساس مسئولیت اخلاقی :
۷۵	 سخن پیوند زنشویی :
۷۶	 غریزه جنسی :
۷۷	 رابطه عاشقانه پیوندی ناگسستنی :
۷۸	 طبیعت را به خانه آورید :
۸۰	 از مسائل آزار دهنده دوری نمائید :
۸۲	 سکوت و آرامش :
۸۴	 در کنار ورزش زندگی کنید :
۸۶	 خوشبختی چیست و خوشبخت کیست :
۸۷	 آیا اختلاف فرهنگی عامل نا آرامی و تنش است :
۸۸	 آرامش می خواهیم باید به حقوق دیگران احترام گذاریم :
۹۰	 مسئله امتحان :
۹۱	 توکل و آرامش :
۹۲	 لذت های دروغین - لذت های حقیقی :

- ۹۴ احسان و محبت به دیگران :
- ۹۵ ارباب قدرت و ثروت باشید:
- ۹۶ ارباب ثروت باشیم:
- ۹۷ مدیریت اقتصاد خانواده:
- ۹۸ زیبایی های پیرامون ما مسیر ما را در رسیدن به آرامش کوتاه می سازند:
- ۹۹ احساسات و منطق:
- ۱۰۰ عزت و بخشش سندی در مقابل سیل تلخی ها:
- ۱۰۱ از قساوت های عجلانه پرهیز کنید:
- ۱۰۲ منابع:
- ۱۰۳

www.ketab.ir

مقدمه

مغز انسان اطاق فرمان و کنترل و هدایت پیکر آدمیست. انسان این اشرف مخلوقات با اختراع سفینه توانسته است، آسمانها را درنوردد، کرات را تسخیر کند. عمر کره زمین و فاصله کهکشانها را اندازه گیری نماید. خط را اختراع کند و به علوم مختلف دست یابد و خاسته هر راز اختراع و اکتشاف دیگر که حاصل تفکر انسان است.

یک راننده قطار، یک راننده اتوبوس، یک خلبان، یک کاپیتان کشتی، مغز، حافظه یا وسيله هدایت آنها، سبب می شوند. حال چنانچه حافظه هر کدام دچار مشکل گردد، آن وسیله با چالش و ... روبرو مواجه می گردد.

به عنوان مثال اگر یک انسان را با یک کشتی مقایسه نمائیم، مغز به منزله کاپیتان است. حال چنانچه ناخدا یا عبارت دیگر، ریز که نقش هدایت کننده و اطاق فرمان بدن است نتواند در مقابل طوفانها و شرایط سخت دایم در زندگی بخوبی عمل نماید، انسان دچار بحران و مشکلات گوناگون می گردد. مانع هستی مغز را به انسان عطا نموده تا بتواند این مائتین عظیم و پیچیده را در مقابل حوادث و مشکلات بخوبی هدایت کرده، راه را از چاه تشخیص دهد و بتواند با بهره برداری مطلوب از این نعمت الهی مسیر خوشبختی را طی نماید. باید بپذیریم که اکثر اتفاقات، چالش ها و حوادث که گریبان ما را می گیرد، حاصل سهل انگاری، کم توجهی و غفلت هاست.

این یک واقعیت است که انسانهای موفق، شاداب و شاد و تندرست همیشه استفاده مطلوب تری از اندیشه و تفکر خود نموده اند.

بنابراین با بهره برداری درست از اندیشه و دیدن و شناخت مشکلات و تجزیه و تحلیل آنها می توان به آسانی بسیاری از آنها را بدون کمترین نگرانی و اضطراب همراه با آرامش برطرف نمود.

باید بپذیریم که بسیاری از مشکلات، اختلافات و نزاع ها بین توده مردم حاصل کم توجه ای و ندیدن درست و شفاف ریشه اختلافات است.

گذاشتن کدورتها و اختلافاتی که با یک گفتگوی ساده رفع می گردد، بر اثر عدم گذشت یا بر جا ماندن حتی با دامن زدن بر مشکل بوسیله اندیشه مشکل بزرگتر هم می شود.

پس اندیشه برخاسته از خرد سالم و اخلاقی هرگز به دنبال نا آرامی ها نمی رود. باید اندیشه های خرد و نیکو را در هر جامعه شناسانی گردد، سپس با تربیت اخلاقی از تفکر آنها در جهت تحول و پیشرفت و جمع نوافض و سلامت روان، رفاه و دیگر مشکلات جامعه بهره برداری نمود. در ایران گذشته تا کنون حکومت های خود کامه و دیکتاتور و جهانخواه در جهت پیشرفت هر چه بیشتر سلاح های ویرانگر اتمی و دیگر سلاح ها و ابزارهای جنگی جهت سلطه و برتری اتمی، همیشه اندیشه های برتر و نخبه را به خدمت گرفته اند ناگفته نماند در جهان امروز سیاست های غلط، نادرست و زورگو یا نه سلطه طلبان جهانی باعث گردید تا کشورهای استقلال یافته برای بقای استقلال خود از اندیشه های برتر جهت ارتقای توان نظامی استفاده مطلوبی نمی یابند. آنچه که امروز در جهان موجب ترقی و پیشرفت جوامع در بخش های مختلف می گردد، سیاست های اندیشه های برتر و نخبه و اندیشه و همت و پشتکار توده مردم می باشد. پس قدرت اندیشه ای که توانسته است جهان را تسخیر نماید می تواند در دنیای نا آرام امروز آرامش را بیاورد. قدرت اندیشه برخاسته از خرد از پیکر انسان در مقابل حوادث،

مشکلات و بیماریها مراقبت می نماید و در مقابل پیکر سالم و تندرست موجب کارائی و بازدهی مطلوب تر اندیشه می گردد. ما می توانیم با سلطه بر اندیشه و مدیریت بر آن فاصله رسیدن به آرامش را کوتاه نمائیم. باید عنان این نعمت الهی در دستان ما باشد تا به هر سو که تمایل داریم آنرا هدایت کنیم. بنابراین اجازه ندهیم افکار ما ، همانند آسیبی افسر گسیخته باشد.

مژ مایک دنیا م هزار ولتی است که متأسفانه اکثر انسان ها بیش از یک چراغ موشی از آن استفاده نمی کنند.

انتشارات گلستان-چاپ دوم ۱۳۸۹

صفحه ۹۹-سطر اول کتاب ۵۱۵ گفتارنیک

نوشته مجتبی رمضانی