

به نام خدا

در جستجوی آرامش

تقدیم به پدر و مادر عزیزم

و همسر مهربانم...

که اندیشیدن به آنها موجب...

آرامش است.

سرشناسه	: امام وردی ، حسین ، ۱۳۶۷- Hossein Emamverdi
عنوان و نام پدیدار	: در جستجوی آرامش / تألیف حسین امام وردی
مشخصات نشر	: مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۸ ص .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۶۷-۲
فهرست نویسی	: فیبا .
یادداشت	: واژه نامه .
یادداشت	: کتابخانه .
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	: امام - ی حسین، ۱۳۹۸
شناسه افزوده :	
رده‌بندی کنگره	: RFD37
رده‌بندی دیوینی	: 158/1
شماره کتابخانه ملی	: ۵۸۶۲۵۱۴



در جستجوی آرامش

حسین امام وردی

ناشر : سخن گستر

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپ : سپینا *

قیمت : ۲۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۶۷-۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه نویسنده
۷	تمرین روز اول: شناخت دلایل فشار روانی
۸	تمرین روز دوم: ارزیابی نشانه‌های فشار روانی و روحی
۹	تمرین روز سوم: رها کردن تنش با انبساط ماهیچه‌ها
۱۰	تمرین چهارم: تنفس صحیح
۱۱	تمرین پنجم: کسب آرامش با قوه تخیل
۱۲	تمرین ششم: انجام آ‌اره‌ای رزمه با لذت
۱۴	تمرین هفتم: یادداشت کارهای روزانه خود در یک دفترچه یادداشت
۱۵	تمرین هشتم: واگذاری امور به دیگران
۱۶	تمرین نهم: کاهش آشفتگی با ترند مرتب از
۱۷	تمرین دهم: پول
۱۹	تمرین یازدهم: مثبت‌اندیشی و توجه به پیرامون
۲۱	تمرین دوازدهم: توجه به بعد طنزآمیز موقعیت‌های بحرانی و استرس‌زا
۲۲	تمرین سیزدهم: افزایش اعتماد به نفس برای کسب آرامش
۲۳	تمرین چهاردهم: داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن
۲۴	تمرین پانزدهم: توجه به بعد معنوی خود و نیایش
۲۹	تمرین شانزدهم: توجه به محیط اطرافمان
۳۱	تمرین هفدهم: شرکت در فعالیتهای اجتماعی
۳۲	تمرین هجدهم: مهربانی و کمک به دیگران
۳۵	تمرین نوزدهم: عکس‌العمل مناسب در مواجهه با افراد بدرفتار
۳۶	تمرین بیستم: پناهگاه تنهایی
۳۸	تمرین بیست و یکم: نگاه به آلبوم خاطرات
۳۹	تمرین بیست و دوم: پیاده‌روی و انجام حرکات کششی

- ۳۹..... — تمرین بیست و سوم: سفر.....
- ۳۹..... — تمرین بیست و چهارم: مطالعه.....
- ۴۱..... — تمرین بیست و پنجم: توجه به سلامتی.....
- ۴۱..... — تمرین بیست و ششم: استفاده از مشاوره‌های متخصص و خوب در هر زمینه‌ای.....
- ۴۲..... — تمرین بیست و هفتم: رسیدن به ظاهر و آراسته بودن.....
- ۴۲..... — تمرین بیست و هشتم: به مهمانی بروید.....
- ۴۳..... — تمرین بیست و نهم: یاد بگیر.....
- ۴۴..... — تمرین سی‌ام: فکر کردن به داشته‌هایمان.....
- ۴۶..... — تمرین سی و یکم: زور آرام‌گو.....
- ۴۶..... — تمرین سی و دوم: جستجوی آرامش در دامن خودمان.....
- ۴۷..... — تمرین سی و سوم: اگر سه نکته را در زندگی رعایت کنید آرامش بیشتری خواهید داشت.....
- ۴۷..... — تمرین سی و چهارم: در زباله‌های کهنه ذهنی خود جست و جو نکنید!.....
- ۴۸..... — تمرین سی و پنجم: لذت بردن از چالش‌های زندگی.....
- ۵۰..... — تمرین سی و ششم: سکان روان خود را در اختیار خودتان بگیرید.....
- ۵۰..... — تمرین سی و هفتم: تحمل سختیه گرفتن تصمیمات مهم زندگی.....
- ۵۳..... — تمرین سی و هشتم: عادت‌های بد را به عادت‌های خوب تغییر دهید.....
- ۵۵..... — تمرین سی و نهم: تکنیک آیزنهاور.....
- ۵۵..... — تمرین چهارم: با شخصیت باشید تا آرامش داشته باشید.....
- ۵۶..... — تمرین چهارم و یکم: توانا باشید.....
- ۵۸..... — تمرین چهارم و دوم: تلاش کنیم در تنه‌هایی که زندگی به ما می‌زند چیزهای خوبی از ما تراوش کند.....
- ۶۰..... — تمرین چهارم و سوم: داشتن سیاست درست در کار.....
- ۶۴..... — تمرین چهارم و پنجم: تفاوت آرامش و آسایش را بدانید.....
- ۶۵..... — تمرین چهارم و ششم: تکنیک خبر مرگ و تدوین برنامه زندگی.....

مقدمه نویسنده

زندگی در جهان امروزی سرشار از استرس و نگرانی‌های بسیاری که مسلماً اثرات بسیار منفی بر زندگی شخصی و روابط خانوادگی و هر زمینه دیگری از ما انسانها می‌گذارد و تمامی یا بخش اغلب این نگرانی‌ها و استرس‌ها و فشارهای روحی اجتناب‌ناپذیر است؛ اما منشأ بر طرف کردن کردن یا حداقل کاهش این فشارهای رانی خود ما انسانها هستیم که با راهکاری چه بسا بسیار ساده می‌توان این فشار روانی کاست و زندگی را در این جهان پر تلاطم دوست داشتنی و قابل تحمل و لذت بخش نمود و مقدمه آن شناخت این فشارهای روانی است که امیدوارم با مطالعه این کتاب شما بتوانید ابتدا انواع و شکل‌های مختلف فشار روانی را بشناسید و سپس با تمریناتی که در این کتاب، نگاشته است بتوانید زندگی پیچیده امروز را تبدیل به یک زندگی مفرح همراه با آرامش نمایید.

چرا که هر انسانی بدنبال آرامش است و از تمام موهبت‌های مادی و معنوی فقط در زمان آرامش می‌توان لذت برد. در ابتدا لازم می‌دانم که یک معرفی لغوی از آرامش داشته باشم. در فرهنگ لغت معین آرامش به: آرمیدن، فراغت، صلح، آسایش، یمنی و امنیت معنا شده است.

اما اینکه منشأ اصلی آرامش کجاست باید خدمتان عرض کنم منشأ اصلی آرامش در درون ما انسانها قرار دارد و در واقع یک حس درونی می‌باشد. گرچه که عوامل محیطی و بیرونی هم بر آن تأثیر گذار هستند. آرامش درون:

اجازه بدید در همین ابتدا با ذکر یک سوال از شما این مبحث مهم را باز کنم. آیا تا به حال در مسابقه‌ی طناب کشی شرکت کرده اید؟ یا اینکه به تماشای چنین مسابقه‌ای نشستاید؟ در این مسابقه هر دو طرف انرژی زیادی را صرف میکنند، اما با این حال تحرک زیاد و حرکت

زیادی را ما شاهد نیستیم و در واقع از جایشان زیاد تکان نمی‌خورند. عدم آرامش یا به اصطلاح داشتن تناقض و تضاد چه در وجود ما و چه با فرد دیگری، دقیقاً مثل بازی طناب کشی است، یعنی انرژی زیادی را از ما می‌گیرد و هیچگونه پیشرفتی، در واقع به وجود نمی‌آید.

تناقض در وجود انسانها معمولاً میان بخش خود آگاه و ناخود آگاه ذهن تان رخ می‌دهد. به عنوان مثال زمانی که بخشی از وجود شما (ناخود آگاه) تمایل به انجام کاری دارد مثل مصرف مواد و بخش آگاه شما با این کار مخالفت دارد، در این حالت آرامش شما از بین رفته و شما دچار یک تضاد شدید می‌شوید.

ما در ذیل هر تمرین یک اقدام گذشته‌ایم تا پس از مطالعه هر تمرین کتباً به خودتان تعهد دهید که آن را انجام خواهید داد و این را بدانید که این تعهد کتبی در الزام شما به انجام آن بسیار موثر خواهد بود و همچنین این را بدانید که کسب هر مهارتی بدون تمرین بدست نمی‌آید شما جز آن دسته از افرادی نباشید که با یکبار مطالعه این کتاب آن را به گوشه‌ای انداخته و بعد از مدت‌ها نه تنها محتوای آن را که نام آن را هم فراموش می‌کنند. این یک کتاب عملی و مهارتی و بدون عمل به آن هیچ چیز نصیبتان نمی‌شود.