

۱۱۲۷۴۷۲

روش های دست یابی به آرامش

نویسنده

مسعود روحی

لیکسرو

با پیشگفتار دکتر میر شهرام ماکویی



انتشارات فرهوش

تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه: روحی، مسعود، ۱۳۱۹ -
عنوان و نام پدیدآور: روش های دست یابی به آرامش / نویسنده مسعود روحی کیخسرو ؛ با پیشگفتار امیرشهرام
ماکویی.

مشخصات نشر: تهران: فرهوش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.؛ مصور.

شابک: ۵-۸۲۹-۴۹۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

بادداشت: چاپ قبلی: حلول اندیشه، ۱۳۹۲ (۷۱ ص.).

موضوع: آرامش ذهنی

Peace of mind :

موضوع: آرامش و آسایش

Relaxation :

شماره افزوده: مسعود امیرشهرام، مقدمه نویسنده

رده بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده بندی دیسیپلین: ۱۱۰

شماره کتابشناسی: ۶۳۹۱۷



روش های دست یابی به آرامش
نویسنده: مسعود روحی

ناظر فنی: سمانه قاسمی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: آرزو پاشا

چاپ و صحافی: هاشم محمودی و بنیامین اسماعیلی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۵-۸۲۹-۴۹۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است
آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱
انتشارات: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ - دبیرخانه: ۶۶۴۰۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۶۳۰۹

دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸ www.farhoosh-pub.com

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	پیش‌نوشتار
۱۳	بخش نخست
۱۳	تمرین و نرمش‌های کششی روش‌های دستیابی به آرامش
۱۵	ماساژ دادن اندام‌ها آغازی برای آرامش
۱۵	روش ماساژ دادن
۱۶	تمرین نرمش‌های کششی
۱۶	نرمش‌های ایستاده
۱۸	نرمش‌های نشسته
۱۹	نرمش‌های درازکش به پشت
۲۰	نرمش‌های بر روی شکم خوابیدن
۲۱	راه‌یابی به آرامش
۲۲	چگونگی تمرین
۲۵	تنفس دیافراگمی (کمی)
۲۷	تمرکز یا هنر شادابی و آرامش
۲۹	چگونگی انجام تمرین
۳۱	بخش دوم
۳۱	نوشتارها و رهنمودهایی برای دستیابی به آرامش در زمان
۳۳	نیایش آرامش‌آفرین
۳۵	آموزه‌هایی برای دستیابی به آرامش
۳۸	جسم و اندیشه
۴۱	نیروی آرام‌بخش خنده
۴۸	آبدرمانی
۴۸	شادابی و آرامش
۵۱	موسیقی و آرامش
۵۸	هفت روش برای کاهش افسردگی و رسیدن به آرامش

- ۶۰..... مهرورزی
- ۶۲..... در زمان حال زندگی کنید
- ۶۴..... خواب یا آرامش تن و روان
- ۶۶..... خوش‌بین باشید
- ۶۸..... بخشش
- ۷۱..... هنر درمانی برای آرامش
- ۷۲..... گفتگوی انوشیروان دادگر با بوذرجمهر حکیم دانا
- ۷۳..... ترانه رویایی و آرامش‌بخش
- ۷۴..... رنگ‌های خطرناک‌های تلخ زندگی
- ۷۶..... حرف در آرامش انسان
- ۷۷..... پنجره‌های آرامش
- ۷۸..... از پنجره اتاق و دنیای زیبای‌ها باشید تا به آرامش برسید
- ۷۹..... شاد زیستن
- ۸۱..... رمز پیروزی در زندگی با آرامش
- ۸۳..... فاصله میان قلب‌ها
- ۸۵..... اندرزهای عارفانه برای آرامش
- ۸۷..... ماهی قرمز زیبا و آرامش
- ۸۹..... آرامش تن و روان در سایه معنویت
- ۹۰..... انرژی‌ها و آرامش
- ۹۳..... آرامش در زندگی زناشویی
- ۹۵..... آرامش در کهن‌سالی
- ۹۷..... خستگی مزمن
- ۹۸..... بهاریه
- ۱۰۰..... آرامش در کنار جشن و شادمانی
- ۱۰۳..... برای داشتن آرامش با خود پیمان ببندید
- ۱۰۵..... چشم‌ها سخن می‌گویند و می‌توانند آرامش ببخشند

پیش‌گفتار

انسان امروزی با زندگی مدرن و ماشینی و پیشرفت‌های دانش تکنولوژی سخت دچار شتاب‌زدگی، تشویش، استرس و روان‌پریشی است و در درگیری‌های زندگی روزمره کمتر به آرامش تن و روان خود می‌اندیشد و آرامش در درازمدت می‌تواند او را گرفتار افسردگی و بیماری‌های جسمی و روانی گوناگون نماید. بنابراین بشر در این جهان پرتنش و دلهره باید در نگرانی‌ها و نگرانی‌ها و برای دستیابی به آرامش جسم و جان تلاش نماید تا به بهداشت جسمی و تندرستی جسمی برسد. اگرچه دانشمندان و کارشناسان این رشته روش‌های گوناگون و آموزه‌های سودمندی را پیشنهاد و نگارش نموده‌اند که می‌تواند از آثار و تجربه‌های آنان بهره گرفت و به آرامش نسبی رسید.

جای خوشبختی است که نویسنده و مترجم اهل قلم آقای مسعود روحی دست به نگارش و گردآوری این کتاب ارزشمند نموده که می‌تواند مورد استفاده همگان و دوستداران آرامش قرار گیرد.

در سال های گذشته نویسنده کتابی بنام خنده بهترین دارو را ترجمه نموده که با تیراژ بالا و تجدید چاپ مکرر از سوی انتشارات پزشکی حیان وارد بازار کتاب شد و مورد استقبال خوانندگان قرار گرفت.

آرزوی موفقیت بیشتری را برای نویسنده دارم.

دکتر امیرشهرام ماکویی