

۲۸ گام تا

آرامش

آرامش ذهن، شاهراه موفقیت

سید جلال روشن

www.ketab.ir

روشن، سیدجلال، ۱۳۳۵ -

۲۸ گام تا آرامش / سیدجلال روشن.

تهران: انتشارات دبیر، ۱۳۹۹.

۱۵۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-622-6486-59-0

فیبا :

بیست و هشت گام تا آرامش.

آرامش ذهنی :

Peace of mind :

راه و رسم زندگی :

Conduct of life :

BF۶۳۷ :

۱/۱۵۸ :

۷۲۸۸۴۳۱

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

عنوان گسترده

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

رده بندی سنگ

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



ناشر: دبیر

۲۸ گام تا آرامش

سیدجلال روشن

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰

چاپ: پیام

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۶-۵۹-۰

تهران - خیابان آزادی - پاساژ ایران - طبقه سوم - پلاک ۱۰۷ تلفن: ۶۶۹۰۰۵۲۵

۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه.....
۱۱.....	گام اول: هفت قدم ساده جهت تبدیل کردن مهربانی به یک عادت.....
۱۷.....	قدم اول: هر کاری را با علاقه و از ته دل انجام دهید.....
۱۸.....	قدم دوم: باید دانست مهربانی کردن به دیگران هیچ زحمتی ندارد.....
۱۸.....	قدم سوم: هر روز صبح هدف محبت آمیزی برای خود مشخص کنید.....
۱۹.....	قدم چهارم: از دیگران صمیمانه تشکر کنید.....
۱۹.....	قدم پنجم: با خود آسان داشته باشید.....
۲۰.....	قدم ششم: با خرد و مهران باشید.....
۲۰.....	قدم هفتم: بیشتر لبخند بزنید.....
	گام دوم: در ده قدم قدرشناسی واقعی با نیم قدرشناسی یک مهارت است که
۱۵.....	میتوان همیشه آن را آموخت و تجربه کرد.....
۲۱.....	قدم اول: لیستی از سپاسگزاری تهیه کنید.....
۲۲.....	قدم دوم: روزانه ۱۰ دقیقه تمرین حضور در لحظه را انجام دهید.....
۲۲.....	قدم سوم: به زندگی بی طرفانه نگاه کنید.....
۲۳.....	قدم چهارم: قبل از خواب روز خود را مرور کنید.....
۲۳.....	قدم پنجم: افکار تان را بازنگری کنید.....
۲۳.....	قدم ششم: تعریف کردن را جایگزین شکایت کردن کنید.....
۲۴.....	قدم هفتم: یک نامه قدردانی بنویسید.....
۲۴.....	قدم هشتم: یادمان باشد که قدردانی یک انتخاب است.....
۲۴.....	قدم نهم: رخ دادهای بعد از قدردانی.....
	قدم دهم: وقتی قدرشناس هستیم اتفاقات زیر را به خانه مان دعوت
۲۵.....	می کنیم و اثرات زیر بوجود می آیند.....
۲۵.....	الف) رضایت از زندگی را بالا میبرد.....
۲۵.....	ب) افسردگی را کم می کند.....
۲۵.....	ج) کم رنگ شدن خشم و حسادت.....

- ۲۶..... (د) از قدرشناسی تا قدرشناسی
- ۲۷..... گام سوم: شش قدم در شکستن سدهای خوشبختی:.....
- ۲۷..... قدم اول: شکستن سد پیچیدگی.....
- ۲۸..... قدم دوم: شکستن گام های کمرشکن.....
- ۲۹..... قدم سوم: شکستن سد منفی نگری.....
- ۲۹..... قدم چهارم: شکستن سد غم و غصه.....
- ۳۰..... قدم پنجم: شکستن سد ناامیدی و سرخوردگی.....
- ۳۰..... قدم ششم: شکستن سد گوشه گیری.....
- ۳۲..... گام چهارم: ۴۹ قدم طلایی با ۴۹ جمله کلیدی در بالا بودن حس.....
- ۳۷..... گام پنجم: چگونه آرامش درونی ماندگار دست پیدا کنید؟.....
- ۳۹..... باور اینکه دیگران دوستتان دارند!.....
- ۳۹..... کنترل و تغییر رفتار!.....
- ۴۰..... مهربان بودن!.....
- ۴۲..... گام ششم: پنج قدم بدی که شک بر شما می آورد.....
- ۴۲..... قدم اول: شک باعث می شود تلاش ها و منابع موجود را.....
- قدم دوم: شک باعث می شود تا مغز مدام دنبال بهانه ای برای شکست باشد.....
- ۴۳..... قدم سوم: شک و تردید، شما را از تلاش برای جلب حمایت دیگران بازمیدارد.....
- ۴۳..... قدم چهارم: شک باعث گوشه گیری و احساس بی ارزشی و بی لیاقتی می شود.....
- ۴۴..... قدم پنجم: شک باعث استرس و حواس پرتی می شود.....
- ۴۶..... گام هفتم: ۹ قدم ساده جهت تغییر دادن ۹ عادت بد.....
- ۴۶..... قدم اول: به تعویق انداختن را کنار بگذاریم.....
- ۴۷..... قدم دوم: سرزنش های بی پایان را دور بریزیم.....
- ۴۷..... قدم سوم: تلاش بی مورد برای کنترل همه چیز را کنار بگذاریم.....
- ۴۷..... قدم چهارم: مقاومت نکردن در مقابل تغییرات.....
- ۴۸..... قدم پنجم: انتقاد از دیگران باعث بدخلقی می گردد.....
- ۴۸..... قدم ششم: از بین بردن صحبت های منفی خودمانی.....
- ۴۹..... قدم هفتم: فرار از مشکلات و نگرانی ها را کنار بگذاریم.....

- ۴۹ قدم هشتم: به جای دیگران زندگی نکنیم.
- ۴۹ قدم نهم: زندگی در زمان و مکان دیگر.
- ۵۰ گام هشتم: بیست قدم برای ادامه دادن به رفتارهای خوب.
- ۵۰ قدم اول: به دنبال ردپاهای خود بروید.
- ۵۱ قدم دوم: به بهتر بودن و بزرگوار بودن اصرار داشته باشید.
- ۵۱ قدم سوم: با گذشت باشید.
- ۵۱ قدم چهارم: همیشه نیمه پر لیوان را ببینید.
- ۵۲ قدم پنجم: با خودتان روراست باشید.
- ۵۲ قدم ششم: با کسانی معاشرت کنید که شما را شادتر می کنند.
- ۵۲ قدم هفتم: اشتباهات خود عبرت بگیرید.
- ۵۳ قدم هشتم: به جانان کاذب را از زندگی خود حذف کنید.
- ۵۳ قدم نهم: از اعتدال خود دفاع کنید.
- ۵۳ قدم دهم: گذشته را فراموش کنید.
- ۵۴ قدم یازدهم: تغییر و تحول را بپذیرا باشید.
- ۵۴ قدم دوازدهم: به دیگران کمک کنید.
- ۵۴ قدم سیزدهم: صادق باشید.
- ۵۵ قدم چهاردهم: صبور و دارای پشت باشید.
- ۵۵ قدم پانزدهم: قدرتان باشید.
- ۵۵ قدم شانزدهم: به ندای قلب خود گوش دهید.
- ۵۶ قدم هفدهم: برای خود زمان سازی کنید.
- ۵۶ قدم هجدهم: به مهرورزی و مهربانی تاکید داشته باشید.
- ۵۶ قدم نوزدهم: در لحظه زندگی کنید.
- ۵۷ قدم بیستم: زمانی را برای تفریح و شادی قرار دهید.
- ۵۸ گام نهم: پنج نکته ای که هر زندگی مشترک به آن نیاز دارد.
- ۵۹ گام دهم: حسادت را با چهار قدم مهار کنید.
- ۶۰ قدم اول: پذیرش.
- ۶۰ قدم دوم: شناسایی نوع حسادت.
- ۶۱ قدم سوم: حل کردن افکار ریشه‌ای نادرست.
- ۶۱ قدم چهارم: شناسایی ابعاد وجودی خود.
- ۶۲ گام یازدهم: چهار قدم برای از خودراضی ماندن.

- ۶۲ قدم اول: بلند پروازیهای سیاه و سفید.
- ۶۳ قدم دوم: حال را دست کم نگیرید.
- ۶۳ قدم سوم: برای از خود راضی ماندن «با انصاف باشید».
- ۶۴ قدم چهارم: با خودتان کنار بیایید.
- ۶۵ گام دوازدهم: پنج توصیه برای شناسایی دشمنان پنهانی موفقیت.
- ۶۵ توصیه اول: اولین دشمن، دو راهی میباشد.
- ۶۶ توصیه دوم: دومین دشمن، درونی عقده حقارت.
- ۶۶ توصیه سوم: سومین دشمن پنهان ما تفکر بدبینانه می باشد.
- ۶۶ توصیه چهارم: دشمن چهارم عدم مدیریت زمان.
- ۶۷ توصیه پنجم: ششمین دشمن هر فرد، غرور کاذب و تعصب بیجا می باشد.
- ۶۸ گام سیزدهم: ده چیز که از دیگران نباید انتظار داشت.
- ۱- توقع نداشته باشد که همه کارها را طبق استانداردهای شما درست انجام دهند.
- ۶۸ ۲- توقع نداشته باشید که همه کارها را به شما واگذار کنند.
- ۶۹ ۳- توقع نداشته باشید که با همه رفقایان موافق باشند.
- ۶۹ ۴- توقع نداشته باشید که فکرتان را بخوانند.
- ۷۰ ۵- توقع نداشته باشید هر بار زمین می خورید بلندتان کنند.
- ۷۱ ۶- توقع نداشته باشید که درکتان کنند.
- ۷- توقع نداشته باشید آنطور که شما با آنها رفتار می کنید با شما رفتار کنند.
- ۷۱ ۸- توقع نداشته باشید که همان آدمی بمانند که چند سال پیش بودند.
- ۷۲ ۹- توقع نداشته باشید که همیشه همه چیز را با هم داشته باشید.
- ۱۰- اگر خودتان به خودتان عشق نداده اید، توقع نداشته باشید که به شما عشق بورزند.
- ۷۲ گام چهاردهم: با چهارده قدم از انرژی منفی دور شویم.
- ۷۳ قدم اول: شادی را در وجودتان خلق کنید.
- ۷۳ قدم دوم: مثبت نگری را تقویت کنید.
- ۷۴ قدم سوم: به دنبال دلایلی برای خودباوری باشید.
- ۷۴ قدم چهارم: رابطه خود را با افراد منفی نگر قطع کنید.
- قدم پنجم: بطور مرتب و منظم بدن خود را عادت به تمرین کردن و نرمش

- ۷۴ دادن دهید.
- ۷۵ قدم ششم: زمانی را برای گردش در طبیعت اختصاص دهید.
- ۷۵ قدم هفتم: از خرجهای اضافی دوری کنید.
- ۷۵ قدم هشتم: شکست را باید با منطق پذیرفت.
- ۷۶ قدم نهم: کاملاً مسئولیت پذیر باشید.
- ۷۶ قدم دهم: میآموزند افکارشان را کنترل کنند.
- ۷۶ قدم یازدهم: زمانی را برای آسودگی خاطر اختصاص دهید.
- ۷۷ قدم دوازدهم: آنها بر این باور هستند که همیشه راهی وجود دارد.
- ۷۷ قدم سیزدهم: می دانید که چه زمانی باید (نه، بله) بگویید.
- ۷۷ قدم چهاردهم: تایید کردن هرکسی مهم نیست!
- ۷۹ گام پانزدهم: هشت قدم طلایی هنگام عصبانیت با همسر.
- ۷۹ قدم اول: حالت عصبانیت را فوراً پیدا کنید.
- ۸۰ قدم دوم: در هنگام عصبانیت همسران به وی آرامش دهید!
- ۸۰ قدم سوم: آرام باشید.
- ۸۱ قدم چهارم: احساسات همسران را در نظر بگیرید.
- ۸۱ قدم پنجم: با همسران همدلی کنید.
- ۸۱ قدم ششم: برای صلح پیش قدم بگذارید.
- قدم هفتم: در هنگام عصبانیت همسران از تکنیک رکورد شکنی استفاده کنید.
- ۸۲ قدم هشتم: انتقاد کنید اما اصولی و منطقی.
- ۸۴ گام شانزدهم: تکنیک دعوا را رعایت کن تا زندیتان براب نشود.
- ۸۵ قدم اول: تکنیک توقف.
- ۸۵ قدم دوم: تکنیک فاصله زمانی موقت.
- ۸۶ قدم سوم: تکنیک تنفس آهسته.
- ۸۶ قدم چهارم: تکنیک بازگشت.
- ۸۶ قدم پنجم: گفت و گوی محترمانه.
- ۸۷ قدم ششم: ارتباط چشمی.
- ۸۷ قدم هفتم: تکنیک حفظ آرامش.
- ۸۷ قدم هشتم: درک متقابل.
- ۸۸ قدم نهم: اهدای هدیه.

- ۸۸ قدم دهم: وقت شناسی
- ۸۸ قدم یازدهم: گفتگوی صمیمانه
- ۸۹ قدم دوازدهم: تامین سوخت عاطفی
- ۸۹ قدم سیزدهم: القاء حس امنیت
- ۸۹ قدم چهاردهم: حفظ حریم خانواده
- ۹۰ گام هفدهم: ۴ راه حل برای ۴ مشکل در زندگی مشترک (مخصوص خانم‌ها)
- ۹۰ مشکل اول: داستان سرائی بیش از حد باعث بروز مشکل
- ۹۱ مشکل دوم: تحقیر کردن یکدیگر
- ۹۲ مشکل سوم: جنگ و نزاع بر سر وسایل یکدیگر
- ۹۳ مشکل چهارم: سردی و فاصله بسیار زیاد در ارتباط
- گام هجدهم: به شش قدمی می‌توان به فوت و فن یک عذرخواهی درست و حسابی دست پیدا کرد
- ۹۵ قدم اول: من را ببخش
- ۹۶ قدم دوم: پذیرش اشتباهات
- ۹۷ قدم سوم: پشیمانی
- ۹۷ قدم چهارم: توضیح و دلیل
- ۹۸ قدم پنجم: تکرار نکردن
- ۹۸ قدم ششم: جبران کردن
- ۱۰۰ گام نوزدهم: پنج تغییر ساده برای اینکه پدر و مادر بهتری باشیم
- ۱۰۱ فرصت‌های بشمار:
- ۱۰۲ الگوی نامناسب رفتاری
- ۱۰۲ تمرکز بر موضوعات منفی
- ۱۰۳ رشوه دادن
- ۱۰۴ ناهماهنگی پدر و مادر
- ۱۰۴ فریاد زدن
- ۱۰۶ گام بیستم: آیا شما در تمرکز مشکل دارید؟
- ۱۰۶ عامل اول: علل رسانه‌های اجتماعی
- ۱۰۷ عامل دوم: ایمیل‌های بیش از حد
- ۱۰۸ عامل سوم: برهم زنده تمرکز تلفن همراه
- ۱۰۸ عامل چهارم: انجام چندین کار مختلف با هم در یک زمان

- ۱۰۹ عامل پنجم: کسالت
- ۱۱۰ عامل ششم: افکار منفی و وسواسی
- ۱۱۰ عامل هفتم: استرس
- ۱۱۱ عامل هشتم: خستگی
- ۱۱۱ عامل نهم: گرسنگی
- ۱۱۲ علت دهم: افسردگی
- ۱۱۳ گام بیست و یکم: آموزش عذرخواهی به بچه ها در ۶ قدم
- ۱۱۴ ق ۱ اول پیشنهاد «من را ببخش»
- ۱۱۴ قدم دوم: پذیرش اشتباه
- ۱۱۵ قدم سوم: ششمانی
- ۱۱۵ قدم چهارم: توضیح و دلیل
- ۱۱۵ قدم پنجم: تکرار نکردن
- ۱۱۶ قدم ششم: جبران کردن
- ۹۹ گام بیست و دوم: تعریف کردن از بچه که زندگی تان را عوض می کند
- ۱۱۹ زنگ هشدار بیدار شدن از خواب را نیم ساعت زودتر تنظیم کنید
- ۱۱۹ قبل از خوردن شام بیست دقیقه پیاده روی کنید
- ۱۲۰ یک بطری آب روی میزتان بگذارید
- ۱۲۰ کنترل تلویزیون را کنار بگذارید و در عوض کتاب و مجلات بخوانید
- ۱۲۱ در محل کار خود سعی کنید غذای خانگی همراه داشته باشید
- ۱۲۲ گام بیست و سوم: عنان زندگی خود را از دست ندهید
- ۱۲۳ ۱- انرژی خود را به گله و شکایت هدر ندهید
- ۱۲۳ ۲- مسئولیت احساسی که دارید را برعهده بگیرید
- ۱۲۳ ۳- حد و مرز مناسب و مشخصی برای دیگران تعیین کنید
- ۱۲۴ ۴- گذشت کردن را تمرین کنید
- ۱۲۴ ۵- ارزش های فردی خود را بشناسید
- ۱۲۵ ۶- وقت خود را با فکرهای غیرسازنده تلف نکنید
- ۱۲۵ ۷- از ادبیاتی که شما را قربانی شرایط جلوه می دهد بپرهیزید
- ۱۲۵ ۸- ارزش خود را به نظرات دیگران گره نزنید
- ۱۲۵ ۹- از برجسته شدن در جمع نهراسید
- ۱۲۷ گام بیست و چهارم: من همین هستم که هستم

- ۱- مهم ترین رقیب ما خودمان هستیم..... ۱۲۷
- ۲- ذره ذره تغییر کنیم..... ۱۲۸
- ۳- غرور، لجاجت و تعصب مانع تغییرند..... ۱۲۹
- گام بیست و پنجم: قهرمان موفقیت را در خود بیدار کنید..... ۱۳۲
- جوگیر نشوید..... ۱۳۲
- من بدشانس به دنیا آمدم..... ۱۳۳
- ر جان خاطرات بد چه می‌خواهید؟..... ۱۳۳
- به پیرا نزدیک شده اید..... ۱۳۴
- وقت رخت می‌شوید..... ۱۳۵
- گام بیست و ششم: چه کنیم دروغهای ذهنی فریمان ندهد..... ۱۳۷
- گام بیست و هفتم: دروغ دلی ذهن برای تغییر ندادن زندگی تان کدامها هستند..... ۱۳۹
- ۱- من از عهده انجام آن بانی آم..... ۱۳۹
- ۲- او توانست آن کار را انجام دهد اما این مسئله در مورد من صدق نمی کند..... ۱۳۹
- ۳- من به احتیاج دارم..... ۱۴۰
- ۴- من به آسایش نیاز دارم..... ۱۴۱
- ۵- من بلد نیستم..... ۱۴۱
- ۶- بعد هم میتوانیم آن را انجام دهیم..... ۱۴۲
- ۷- یک بار اشکالی ندارد..... ۱۴۲
- ۸- احساس میکنم از آن خوشم نمی آید..... ۱۴۳
- ۹- چطور است که انجام آن کار را متوقف کنم..... ۱۴۳
- ۱۰- نتیجه ای که برای آن تلاش می کنید مهم نیست..... ۱۴۴
- گام بیست و هشتم: چطور در مورد اتفاقات بد با همسر تان صحبت کنید..... ۱۴۶
- راه های اشتباه در چنین مواقع..... ۱۴۸
- راه های صحیح..... ۱۴۹
- انرژی درون..... ۱۵۲

مقدمه

افرادی را که نمی‌توانید تحمل کنید، افراد ناهنجاری هستند که آنچه شما از آنها می‌خواهید انجام نمی‌دهند و یا کاری می‌کنند که شما نمی‌خواهید و شما نمی‌دانید با آنها چه کنید. اما نباید قربانی آنها بشوید! از آنجایی که نمی‌توانید افراد ناهنجر را تغییر دهید، پس باید بتوانید با آنها به صورتی رابطه قرار کنید که آنها خودشان را عوض کنند. این مسئله مربوط به شناخت و گونه‌ای ارتباط با آنهاست. وقتی که رفتار بدی دارند، و ما می‌بایست سنجید ترین رفتار را از خود نشان دهیم تا بهترین اثر مثبت را بر روی فرد متاثرکن داشته باشد. پیشرفت‌ها و تغییر تحولات سریع جهان را تأثیرات آن در شئون مختلف زندگی بشر، ضرورت آشنایی با تعلیم و آموختن به صورت مقدماتی و ساده‌تر را حتی برای افرادی که ساده ترین مشاغل را دارند، روز به روز آشکارتر می‌سازد.

آنچه به زندگی کودکان شکل می‌دهد، دستورها و توصیه‌های ما نیست، بلکه اعمال و شیوه‌های زندگی ماست. جزئی ترین، ریزترین، پنهان ترین و غیررسمی ترین رفتارهای ما، وسیع ترین، عمیق ترین و

آشکارترین تأثیرات را به دنبال دارند. کودکان ما آنچه که می‌خواهیم نمی‌شوند، بلکه آنچه که ما انجام می‌دهیم می‌شوند، پس باید بیش از اندازه مراقب رفتارها، گفتارهای خود نزد فرزندان باشیم.

شادی شیوه‌ای برای ایجاد تغییر در زندگی شماست. اولین گام مادگی است، یعنی زمانی که شما متوجه می‌شوید چه چیز برای شما خوشحالم، رضایت و تعهد به بار می‌آورد و چه چیزی برای شما کسالت، گناه، خشم، و ندامت به همراه دارد. و گام دوم این است که وقتی متوجه شدید چه اقداماتی واقعاً شادی شما را افزایش می‌دهند، برای انجام دادن آن‌ها تصمیم‌های قاطع بگیرید.

این کتاب شرح شاد زندگی کردن و سبز بودن است، من همه تلاش‌هایم را برای خوب زندگی کردن و صبور بودن همراه با شادی مثبت بکار گرفته‌ام تا بهترین‌ها را به شما بخوانم تقدیم کرده باشم.

امیدوارم مهم‌ترین وسیله برای زندگی سبز همراه با شادی، کتابی باشد که هم اکنون در دستان شماست.

سید جلال روشن

۱۳۹۸/۱۱/۵