

روش‌های دست‌یابی

به

آرامش

نویسنده و گردآورنده

مسعود روحی (کیخسرو)

سرشناسه : روحی، مسعود، ۱۳۱۹
 عنوان و نام پدیدآور : روش هفتای دست یابی به آرامش /نویسنده و
 گردآورنده مسعود روحی
 مشخصات نشر : تهران :حلول اندیشه ، ۱۳۹۲
 موضوع :آرامش
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 شابک : 978-600-6744-18-6
 کنگره بندی رده ۹۱۳۹۲ ر ۴۶۳۷/۱
 رده بندی دیویی : 158/1



- مدیر دفتر : زهره بکویی
- نام کتاب : روش های دستیابی به آرامش
- تألیف : مسعود روحی
- ناظر علمی و ادبی : محمد حسین اظهر
- برنامه ریزی و اجر : معصومه اظهر
- انتشارات : حلول اندیشه
- چاپ اول : ۱۳۹۲
- شمارگان : ۵۰۰
- قیمت : ۹۰۰۰ تومان
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۴۴-۱۸-۶

آدرس : میدان انقلاب ، خیابان اردیبهشت (معمیری جاوید)، خیابان بسیجی نژاد، پلاک ۲۶۶ ، طبقه ۳ ، واحد ۶ تلفن : ۶۶۴۷۸۱۹۵-۶۶۹۵۱۱۹۰

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹	پیش گفتار.....
۱۰	وبا باد آرامش دهنده هستی بخش.....
۱۰	پیش نوشتار.....
۱۳	بخش نخست
۱۳	تمرین و ورزش های کششی
۱۵	ماساژ دانه اندام ها آغازی برای آرامش.....
۱۵	روش ماساژ دادن.....
۱۶	تمرین نرمش های کششی.....
۱۶	نرمش های ایستاده.....
۱۷	نرمش های نشسته.....
۱۸	نرمش های درازکش به پشت.....
۱۹	نرمش های بر روی شکم خوابیدن.....
۲۰	راه یابی به آرامش.....
۲۰	چگونگی تمرین.....
۲۲	تنفس دیافراگمی (شکمی).....
۲۳	تمرکز با هنر شادابی و آرامش.....
۲۴	چگونگی انجام تمرین.....
۲۷	بخش دوم
۲۷	نوشتارها و رهنمودهایی برای دستیابی به آرامش تن و روان
۲۹	نیایش آرامش آفرین.....
۳۰	آموزه هایی برای دستیابی به آرامش.....
۳۲	جسم و اندیشه.....
۳۴	نیروی آرام بخش خنده.....
۳۸	آب درمانی.....
۴۰	موسیقی و آرامش.....

- ۴۵.....هفت روش برای کاهش افسردگی و رسیدن به آرامش
- ۴۶.....مهرورزی
- ۴۸.....در زمان حال زندگی کنید
- ۵۰.....خواب یا آرامش تن و روان
- ۵۲.....خوش‌بین باشید
- ۵۳.....بخشش
- ۵۵.....منتر دمانی برای آرامش
- ۵۶.....گوی انوشیروان دادگر با بوزرجمهر حکیم دانا
- ۵۷.....ترانه یابی در روش آرامش
- ۵۸.....کم رنگ کردن تجربه‌های تلخ زندگی
- ۵۹.....اثر حرف در آرامش
- ۶۰.....پنجره‌ای به سوی آرامش
- ۶۲.....شاد زیستن
- ۶۳.....رمز پیروزی در زندگی با آرامش
- ۶۵.....فاصله میان قلب‌ها
- ۶۶.....اندروزهای عارفانه برای آرامش
- ۶۷.....ماهی قرمز زیبا و آرامش
- ۶۸.....آرامش تن و روان در سایه معنویت
- ۶۹.....انرژی‌ها و آرامش
- ۷۱.....آرامش در زندگی زناشویی
- ۷۳.....آرامش در کهن سالی
- ۷۴.....خستگی مزمن
- ۷۶.....آرامش در کنار جشن و شادمانی
- ۷۸.....برای داشتن آرامش با خود پیمان ببندید
- ۸۰.....چشم‌ها سخن می‌گویند و می‌تواند 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 این امر در درازمدت می‌تواند او را گرفتار افسردگی و بیماری‌های جسمی و روانی گوناگون نماید. بنابراین بشر در این جهان پرتنش و دلهره باید در فکر چاره باشد و برای دستیابی به آرامش جسم و جان تلاش نماید تا به بهداشت روانی و تندرستی جسمی برسد. اگرچه دانشمندان و کارشناسان این رشته روش‌های گوناگون و آموزه‌های سودمندی را پیشنهاد و نگارش نموده‌اند که می‌توان از آثار و تجربیات آنان بهره گرفت و به آرامش نسبی رسید.

جای خوشبختی است که نویسند و نگارنده 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 سال‌های گذشته نویسنده کتابی بنام خنده بهترین دارو را نگاشته بوده 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 امیر شایان‌نیکویی

«با یاد آرامش دهنده هستی بخش»

پیش نوشتار

در دورانی که ما زندگی می کنیم زمان شتاب و سرعت است و جهان با فن آوری های نوین و تازه بدون درنگ پیش می رود و از سویی زندگی بشر امروزی با انبوهی از هیجان، استرس و نگرانی روبه روست و برای رهایی از این گرفتاری ها باید به فکر چاره اندیشی بود تا این جسم که یک هدیه خداوندی است بتواند سالم، شاداب و در آرامش زندگی کند و فشارهای روانی را با روش های تجربی و علمی پیش برد.

زمانی که جسم انسان سالم و سرزنده باشد توانایی آن را دارد که روانی آرام را بردوش بکشد و در زندگی فردی شادابی روزگار پیدا کند.

گر نکوبی شیشه را سنگ هفت رنگش می شود هفتاد رنگ

نگرانی و استرس در انسان بستر بیماری های گوناگون چون ناراحتی های روانی، افسردگی، میگرن، دلواپسی و بی خوابی می باشد؛ بنابراین باید تلاش شود به جای تنش های روزمره زندگی از آرامش تن و روان برخوردار شویم. با گذشتن به این زندگی ماشینی و مدرنیته امروزی پراز فشارهای روانی و به گونه ای استرس زا است و به سخن دیگر بدن انسان گفت سرچشمه بیشتر بیماری ها همان استرس و نگرانی است.

روانشناسان بر این باورند که بهداشت روانی برای آرامش جسم انسان بزرگ دارد. در پژوهش های علمی انجام گرفته روشن شده است که ضربه قلب در زمان آرامش کاهش می یابد و نفس آرام می شود. امواج مغزی و کارکرد غدد داخلی هم آهنگی لازم را پیدا می کنند. زمانی که انسان در آرامش بسر می برد، اگر این حالت آرامش در زندگی روزانه مستمر شود به سلامت تن و روان خود کمک چشم گیری می نماید به بخشندگی و مهربانی می رسد و ذهن به پویایی و ابتکار دست می یابد. برای

رسیدن به این هدف انسان باید دید گسترده‌تری به پیرامون خود داشته باشد و از چرخه زمان پیروی نماید.

اگرچه زمان در درازمدت دشواری‌ها و گرفتاری‌ها را از سر راه برمی‌دارد و راه را برای پیشرفت هموار می‌سازد انجام تمرین و روش‌هایی که در این کتاب گردآوری شده راه را برای رسیدن به هدف آسان می‌کند. پس از تمرین و وانهادگی یا ریلکس شدن احساس بسیار خوبی داریم که همان آغاز گام نخست برای آرامش جسمی و روانی است. سرانجام با اجرای این تمرین‌ها و نرمش‌های مستمر به آرامش جسمی دست می‌یابیم و شاهد رها شدن و باز شدن گره‌ها و گرفتگی‌ها می‌شویم و به ویژه باز شدن گره‌های بین دست و بازو. پیرکهای چهره را نظاره می‌کنیم و آرامش و زیبایی را در چهره خود می‌بینیم. در این زمان تمام اندام‌های جسم ما رها شدن و آرامش آگاهانه را تجربه می‌کند و این همان حالت خوب و دارویی شفاف‌بخش برای تن و اندام‌ها است.

در فرهنگ و ادب زبان فارسی درباره آرامش جسمی و روانی اندرزهایی داریم:

آرامش خود را از دست مده. گره از جبین بکشا. دست دهر و باش. آرامش خود را حفظ کن.

دکتر ادموند^۱ جاکسون از دانشگاه هاروارد روش بدن آرامش ماهیچه‌های بدن را برای رسیدن به آرامش در کتاب خود به نام «خود را شل کن»^۲ نوشته است که روش ریلکسیشن و شل کردن ماهیچه‌های بدن از آن استفاده نموده‌ام. جا دارد از خواهرم روحنیا (صاحب کتاب) بگویم که در بخش نخست مرا یاری داده سپاسگزاری نمایم.

در پایان گفتار یادآور می‌شوم این کتاب گزیده‌ای از نوشته‌ها و تجربه‌های پیشین من است. آن‌ها برای دستیابی به آرامش می‌باشد که از نوشتارها و ترجمه کارشناسان برجسته گردآوری شده است

^۱ - Edmond.Jacson

^۲ - You need to relax

کتاب دارای دو بخش می باشد بخش نخست تمرین و نرمش های کششی و بخش دیگر نوشتارها و رهنمودهایی برای دست یابی به آرامش تن و روان است و به کارگیری تمرین ها و روش های آن برای هر گروه سنی آسان می باشد. در این راستا باید همواره به یاد آفریدگار آرامش بخش باشیم و هرگز نام و یادش را فراموش نکنیم.

آرزوی آرامش همیشگی در زندگی برای همگان را دارم.

مسعود روحی