

آرامش

www.ketab.ir

حسینعلی رحیمی در آباد

آذر مهمانواز



سرشناسه: رحیمی درآباد، حسینعلی، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور: آرامش/ حسینعلی رحیمی درآباد، آذر مهمانواز؛ ویراستار راضیه
ندرلو.

مشخصات نشر: کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.

شابک: ۳-۵۷-۸۸۲۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: آرامش ذهنی

موضوع: Peace of mind

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: مهمانواز، آذر، ۱۳۵۳ -

رده بندی کنگره BF۶۳۷ : ۳۴۱/ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۷۴۵۷۸

آرامش

حسینعلی رحیمی درآباد - آذر مهمانواز

شابک: ۳-۵۷-۸۸۲۷-۶۰۰-۹۷۸

ویراستار: راضیه ندرلو

نوبت چاپ اول ۱۳۹۷

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شمارگان ۵۰۰ نسخه

انتشارات آوای آرامش





فهرست

۷.....	مقدمه
۸.....	آرامش در زندگی هم درونی است هم بیرونی
۸.....	به دیگران عشق بورزید، اما آنها را کنترل نکنید
۱۰.....	در باورهای خود، افراط و تفریط را کنار بگذارید
۱۱.....	در برابر تفاوت‌های دیگران با شما بردبار باشید
۱۲.....	صلح‌جو باشید
۱۳.....	عمیق فکر کنید
۱۴.....	به دنبال بخشایش باشید، نه انتقام
۱۶.....	آرامش درونی را بیابید
۱۷.....	با شادی زندگی کنید
۱۸.....	آن تغییری باشید که دلتان می‌خواهد در جهان ببینید
۱۹.....	درک خود را از صلح افزایش دهید
۱۹.....	شش روش قوی برای آرامش روحی
۲۳.....	ریلکسیشن
۲۳.....	سی عادت کوچک برای داشتن آرامش و زندگی آرام تر
۲۸.....	چهل راه رسیدن به آرامش و کاستن از استرس
۳۷.....	هشت راه رسیدن به آرامش درون
۴۲.....	شش راه حفظ آرامش که افراد موفق همیشه زیر فشارها انجام می‌دهند
۴۲.....	اشتباه کردن و تحت فشار بودن اجتناب ناپذیر است؛ راز گذر از آنها حفظ آرامش است
۴۵.....	هشت توصیه برای رسیدن به آرامش پس از یک روز طولانی
۵۵.....	ماساژ درمانی
۵۵.....	۱۰ نوع ماساژ درمانی برای تسکین درد و سلامتی
۵۶.....	بهترین سبک‌های ماساژ کدام‌اند؟
۵۷.....	۱) ماساژ سوندی
۵۸.....	۲. ماساژ درمانی عصبی - ماهیچه‌ای
۵۸.....	۳. ماساژ بافت عمقی





۴. ماساژ ورزشی..... ۵۹
۵. ماساژ صندلی..... ۵۹
۶. ماساژ شیاتسو..... ۵۹
۷. ماساژ تایلندی..... ۶۰
۸. ماساژ سنگ داغ..... ۶۰
۹. بازتاب درمانی یا رفلکسولوژی..... ۶۰
۱۰. ماساژ بارداری..... ۶۰
- ماساژ چه فوایدی برای سلامتی دارد؟..... ۶۱
۱۵. فایده موسیقی بر طبق یافته های دانشمندان..... ۶۲
- از بین بردن استرس و اضطراب با فشار دادن این نقطه از بدن..... ۷۲
- چگونه CV ۱۷ را بیاییم..... ۷۳
- CV ۱۷ چگونه تسکین دهنده ی استرس و اضطراب است..... ۷۴
- آرامش درونی..... ۷۵
- آرامش خاطر..... ۷۸
۲۳. راه علمی برای کاهش استرس در چند دقیقه..... ۸۲





مقدمه

از آن جایی که دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را پذیرفته است. بی تردید بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد. همان طور که می دانید آرامش در زندگانی ما اهمیت خود را از دست داده است و در بیشتر مکان ها از آن جز نامی باقی نمانده است و اگر از بعضی از افراد پرسیده شود آرامش چیست حتی نمی توانند توضیح برای آن از خود ادامه دهند در نتیجه همه ی ما امروزه به دنبال دریافت آرامش هستیم و برای دریافت آن از روش های متفاوت و بعضاً سخت استفاده می کنیم. برای دریافت آرامش راههای متفاوتی وجود دارد مانند: کتاب خواندن و استفاده از روش های توصیه شده در آن.

همه ی ما در زندگی به صلح و آرامش نیاز داریم و کمتر کسی است که این موضوع چندان اهمیتی برایش نداشته باشد. زندگی در آرامش یعنی با خودمان، دیگران و همه ی موجودات اطرافمان مسألمت آمیز رفتار و زندگی کنیم. اینکه چگونه آرامش داشته باشیم در واقع به باورها و شیوه ی زندگی شخصی خودمان برمی گردد. با این حال اصول اولیه ای وجود دارد که زیربنای آرامش در زندگی را تشکیل می دهد و نمی توان آنها را نادیده گرفت. این اصول اولیه شامل نبود خسونت، داشتن عقاید متعادل به دور از افراط و تفریط، بردباری در برابر تفاوت ها، لذت بردن از زیبایی های زندگی و نظایر آنها هستند.





آرامش در زندگی هم درونی است هم بیرونی

تعریف آرامش کار چندان ساده‌ای نیست، با این حال شاید بتوانیم آن را به عنوان زندگی عاری از خشونت (فیزیکی، ذهنی، روحی و همه‌ی اشکال دیگر آن) و همراه با احترام، درک تفاوت‌ها و سعه‌ی صدر تعریف کنیم. آرامش بیرونی به جهان و آرامش درونی به ضمیر هر شخص برمی‌گردد.

- آرامش بیرونی: مفهوم آرامش بیرونی که همه‌ی ما آن را با عنوان صلح می‌شناسیم، بدان معناست که بتوانیم علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی و سیاسی به یکدیگر احترام بگذاریم و عشق بورزیم.
- آرامش درونی: ما باید آرامش را ابتدا در درون خود پرورش دهیم؛ یعنی باید ترس، خشم، تعصب و فقدان مهارت‌های اجتماعی را (که منجر به رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شوند) در خود بشناسیم و بر آنها غلبه کنیم. اگر نتوانیم خشونت درونی خود را کنترل کنیم، طوفان بیرونی هرگز فروکش نخواهد کرد.

به دیگران عشق بورزید، اما آنها را کنترل نکنید

اولین گام مهم برای آرامش داشتن در زندگی این است که اعمال قدرت بر دیگران را متوقف کنید و نتایج آن را در زندگی خود ببینید. مسلماً خودتان هم دوست ندارید کسی شما را کنترل کند؛ بنابراین به جای اینکه اراده و خواست خود را بر دیگران تحمیل کنید، سعی کنید از دیدگاه آنها به قضایا بنگرید. اطرافیان خود را با وجود عیب و نقص‌ها و تفاوت‌هایشان دوست بدانید و آنها را همان گونه که هستند بپذیرید.





- اول به آرامش فکر کنید بعد به قدرت. گاندی می گوید: «قدرتی که بر اساس عشق بنا شده است هزار بار از قدرت به دست آمده از تهدید و مجازات مؤثرتر و پایدارتر است. اگر با رفتار یا اقدامات تهدیدآمیز خود بر دیگران قدرت یافتید، بدانید که تبعیت آنها از شما نه از سر احترام که به اجبار خواهد بود. این روش برای یافتن آرامش در زندگی اصلاً کارآمد نیست».

- مهارت‌های مذاکره، حل اختلافات و ارتباط قاطعانه با دیگران را یاد بگیرید. این مهارت‌های ارتباطی مهم و سازنده به شما کمک می‌کنند تا حتی‌الامکان از درگیری و تضاد با دیگران دوری کنید. البته این‌طور نیست که بتوان جلوی همه‌ی تعارضات را گرفت، اما باید بتوانید آنها را به خوبی مدیریت کنید. از آنجا که بسیاری از درگیری‌ها به دلیل سوء تفاهم به وجود می‌آیند، بسیار مهم است که در ارتباط با دیگران منظور خود را به صراحت بیان کنید. اگر احساس می‌کنید که در این نوع ارتباطات مهارت کافی ندارید، بیشتر در مورد آنها مطالعه کنید.

- از دستور دادن، نصیحت، سخت‌گیری، تهدید یا سؤال پیچ کردن دیگران برای دستیابی به اطلاعات بیشتر بپرهیزید. این رفتارها به سادگی سبب درگیری و اختلاف می‌شوند، چرا که اطرافیان شما احساس می‌کنند سعی در کنترل آنها دارید و بنابراین با شما راحت نخواهند بود.

- اطمینان داشته باشید که هر کسی خودش می‌تواند یک زندگی خوب داشته باشد. اگر در این رابطه به دیگران مشاوره بدهید، ممکن است

