

شادی و آرامش درون

نویسنده:

عباس خادم الحسینی

انتشارات نوید شیراز

سرشناسه	: خادم‌الحسینی، عباس، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: شادی و آرامش درون/ نویسنده عباس خادم‌الحسینی.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۴۲۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه .
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: آرامش ذهنی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ خ ۲ / ۴۵ / ۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۹۹۴۹۷



شادی و آرامش درون

نویسنده: عباس خادم‌الحسینی

حروفچینی: آمنه خادمی (مونا) □ لیتوگرافی و چاپ: واصف □ تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۴ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۳۲۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر ۰۷۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ □ ص.پ: ۷۱۳۴۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۴۲۳-۱ ISBN: 978-600-192-423-1

۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۷	مقدمه
۱۱	شاد زیستن یک انتخاب است
۱۴	تأثیرات جسمی و روانی شادی
۱۶	هزار بهانه برای شادی
۲۱	راهکارهای دوازده گانه
۲۳	نقش حالت و فیزیک بدنی
۲۸	نقش تمرکز فکر

۳۷	 مثبت اندیشی
۴۱	 نقش وضعیت ظاهری
۴۸	 نقش رنگ‌ها
۵۴	 نقش تنوع طلبی و فرار از یکنواختی
۶۲	 نقش هورمون‌ها
۶۷	 حذف خاطرات بد
۷۲	 نقش عدالت خواهی
۸۱	 نقش فلسفه جویی
۸۶	 پذیرش؛ اولین دارو برای ترک فلسفه جویی
۸۸	 کم رنگ کردن تأثیرات شرایط؛ دومین دارو
۹۱	 نقش تأیید طلبی
۹۹	 نقش همزیستی با طبیعت
۱۰۵	 بهترین را انتخاب کنید
۱۰۸	 کلام پایانی
۱۱۱	 منابع

مقدمه

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم همیشه تقصیر ناکامی‌ها، کمبودها و ضعف‌های خود را به گردن دیگران، شرایط، محیط، جامعه، مسئولین و یا حتی خدا بیندازیم. هر چند این روش، روش منطقی و درستی نیست اما بسیار راحت و آسان است. بنشینیم و انگشت اتهام خود را به سمت چیزی غیر از خودمان نشانه بگیریم. غافل از این که زندگی ما شاهکار خود ماست. زندگی ما حاصل افکار، رفتار و تصمیم‌های خود ماست.

علامه محمد تقی جعفری در تعریف زندگی می‌گوید: «زندگی شما مثل یک تکه گل است که در دست‌های شماست و شما آن را به هر شکلی که بخواهید می‌توانید در بیاورید. پس اگر یک موقع به گلی که در دست دارید نگاه کردید و دیدید زشت است، بدانید که شما آن را زشت ساخته‌اید».

انسان موجود پیچیده‌ای است. یکی از پیچیدگی‌های این موجود ظریف و در عین حال توانا، قدرتی است که در انتخاب کردن دارد. انسان آزاد است تا انتخاب کند. برخلاف سایر موجودات زنده که مجبورند (یا به عبارت دیگر محکومند) طبق غریزه‌ای که خداوند در وجودشان قرار داده عمل کنند، انسان همیشه در مقام انتخاب قرار دارد. بر این اساس شما می‌توانید انتخاب کنید که بهترین باشید یا بدترین، سازنده باشید یا نابودگر، روز به روز بهتر شوید یا بدتر،

روی خودتان، زندگی‌تان و اطرافیان‌تان تأثیر مثبت بگذارید یا تأثیر منفی، اما به نظر شما کدام یک بهتر است؟ تلاش برای بهتر شدن یا در بدی‌ها ماندن؟ به سمت موفقیت و پیشرفت گام برداشتن یا عقب گرد کردن؟ خودتان انتخاب کنید.

ما می‌توانیم مثل حیوانات زندگی کنیم یعنی تحت تأثیر شرایط و اوضاع و احوال محیط بیرونی خودمان باشیم. محیط نحوه‌ی زندگی ما را مشخص کند و بر نوع زندگی ما تأثیر بگذارد نه این که ما روی محیط تأثیرگذار باشیم. شرایط ما را بسازد نه ما شرایط را. در عین حال می‌توانیم در سطحی بالاتر از این زندگی کنیم و چیزی فراتر از یک حیوان پیرو غریزه باشیم. می‌توانیم انسانی باشیم که محیط درونی و بیرونی خود را در راستای منافع و مصلحت‌هایی که اقتضا می‌کند تغییر می‌دهد.

البته قبول دارم که موارد متعددی وجود دارند که ممکن است روی زندگی شما تأثیر داشته باشند اما این را بدانید که مهم‌ترین و اثرگذارترین نیرویی که می‌تواند روی زندگی‌تان تأثیر بگذارد خودتان هستید. هیچ کس به اندازه‌ی خودتان نمی‌تواند روی شما و زندگی‌تان تأثیر مثبت یا منفی بگذارد. پس چرا گاهی اوقات، خواسته یا ناخواسته، خودمان را به دست حوادث می‌سپاریم و اجازه می‌دهیم تا شرایط و اتفاقات، زندگی‌مان را بسازند و به پیش ببرند؟ چرا اجازه می‌دهیم شرایط، تعیین‌کننده‌ی افکار، احساسات و رفتارهای ما باشند؟

چرا ما انسان‌ها گاهی اوقات قدرت درونی خود را فراموش می‌کنیم و مثل گیاهان، بدون هیچ گونه قدرت اجرایی، فقط روز را به شب می‌رسانیم و شب را به روز؟ چرا بعضی از ما زندگی گیاه گونه را بر زندگی انسانی ترجیح می‌دهیم؟ غافل از قدرتی که داریم می‌نشینیم و دست روی دست می‌گذاریم تا شرایط و رویدادها مسیر زندگی‌مان را تعیین کنند و برای‌مان تصمیم بگیرند. چرا

گاهی اوقات می‌پنداریم که مثل یک گیاه، هیچ گونه قدرتی برای تغییر نداریم؟ (هر چند می‌دانم که گیاهان هم برای رسیدن به شرایط بهتر، گاهی کارهایی می‌کنند اما بسیار کند و نا محسوس).

همه‌ی این‌ها در حالی است که انسان به عنوان اشرف مخلوقات از چنان قدرتی برخوردار است که می‌تواند آگاهانه و ارادی، محیط و شرایط را عوض کند و به همه چیز رنگی دیگر ببخشد. می‌تواند شخصاً افکار، احساسات و رفتار خود را بسازد و در راستای رسیدن به شرایطی بهتر، هدایت کند.

من قصد این را ندارم که به شما انگیزه‌ی کاذب بدهم و یا امیدواری بی‌جا در شما تولید کنم، اما باور کنید با قدرت درونی‌ای که دارید به راحتی می‌توانید این مهارت را در خود ایجاد کنید که جسم و روان خود را به بهترین شکلی فرماندهی نمایید. اگر جهت و مسیر این فرماندهی را آگاهانه و درست انتخاب کنید قطعاً خواهید توانست افکار، احساسات و رفتار خود را تحت تسلط بگیرید و بر خودتان حکمفرمایی کنید و این آغازی است برای بهتر زیستن.

بدون شک یکی از مواردی که برای بهتر زیستن و بالاتر بردن سطح کیفی زندگی به آن نیاز دارید شادی و آرامش درونی است. در این کتاب راهکارهایی را ارائه کرده‌ام که با به کار بستن آن‌ها می‌توانید شادی و نشاط را به زندگی خود تزریق کنید و بر آرامش درونی خود بیفزایید.

از شما خواهم می‌کنم هر مطلبی را که در این کتاب خواندید، به راحتی از آن نگذرید، قدری مکث کنید و روی آن تأمل نمایید. مسلماً با فکر کردن روی مطالب خوانده شده به نتایج بهتری خواهید رسید. مولا علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «تفکر، اساس درک و فهم است».

امیدوارم بتوانید با کمک این کتاب، زندگی‌تان را سرشار از شادی، نشاط، شور و شوق، عشق، آرامش، خوشبختی و موفقیت کنید. بسیار خوشحال خواهم شد

اگر روزی شما را در یکی از سخنرانی هایم ببینم و برایم از تأثیرات این کتاب بر زندگی تان بگویید، از صمیم قلب برای تان آرزوی شادی و آرامش درونی می کنم. موفق و پیروز باشید.

عباس خادم الحسینی

www.ketab.ir