

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش  
و  
آزادگی در دین

دکتر غلامرضا حاجی حسین نژاد  
سون بالغی زاده

|                    |                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه            | : حاجی حسین نژاد، غلامرضا، ۱۳۳۸ -                                   |
| عنوان و دبیر       | : آموزش صلاح و آرامش درونی/غلامرضا حاجی حسین نژاد، سوسن پالقی نژاد. |
| مشخصات نشر         | : تهران: جهاد دانشگاهی، واحد تربیت معلم، ۱۳۸۵.                      |
| مشخصات ظاهری       | : ۱۶۰ ص.: مصور، جدول.                                               |
| شابک               | : ۱۳۰۰۰ ریال: 964-6653-36-7                                         |
| یادداشت            | : فنی                                                               |
| یادداشت            | : کتابنامه: ص. ۱۳۲ - ۱۳۵.                                           |
| موضوع              | : آرامش ذهنی.                                                       |
| موضوع              | : رضایت خاطر.                                                       |
| موضوع              | : آرامش و آسایش.                                                    |
| موضوع              | : خودسازی.                                                          |
| فهرستافزوده        | : پالقی نژاد، سوسن، ۱۳۳۴ -                                          |
| شناسه افزوده       | : جهاد دانشگاهی، واحد تربیت معلم.                                   |
| رده بندی کنگره     | : ۵۴۲/۱۳ BF۶۳۷                                                      |
| رده بندی دیویی     | : ۱۵۸/۱                                                             |
| شماره کتابخانه ملی | : ۸۵-۳۶۳۹۶ م                                                        |



روایت تربیت معلم

### انتشارات جهاد دانشگاهی واحد تربیت معلم

شابک : ۷ - ۳۶ - ۶۶۵۳ - ۹۶۴

ISBN : 964 . 6653 . 36 . 7

نام کتاب : آموزش صلاح و آرامش درونی

مؤلفان : دکتر غلامرضا حاج حسین نژاد - سوسن پالقی نژاد

حروفچینی : مرکز خدمات هوشیاری جهاد دانشگاهی واحد تربیت معلم

نویت چاپ : اول / تابستان ۱۳۸۶

لینو گرافیک: گوه نور

چاپ : چاپ آزاده

شماریان : ۲۰۰۰

قیمت : ۱۳۰۰۰ ریال

آدرس ناشر : تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان شهید مفتاح - پلاک ۴۹

دانشگاه تربیت معلم - جهاد دانشگاهی واحد تربیت معلم

تلفن و دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۹۲ - ۸۸۳۰۲۵۲۴ مرکز پخش : ۷۷۵۰۳۸۲۴

شتاب ناشی از انفجار اطلاعات در این قرن، بیش از هر زمان دیگر، اضطراب، ناشکیبایی، احساس محرومیت از تهیلات دنیای مدرن و از خود بیگانگی را بخصوص در جوامع در حال توسعه تشدید کرده است که پیامدهای ناشی از آن، افسردگی، فشار عصبی و ابتلا به بیماریهای جسمی و روحی متعدد است.

در واقع، رشد روز افزون تکنولوژی، برای جوامع در حال توسعه به «کابوس زیبا» بدل شده است. از یک سو جاذبه های رفاهی آن همچون مغناطیسی ما را به خود جذب می کند و از سویی دیگر، به علت عدم دانایی ما در چگونگی سازگاری آن با فرهنگ بومی و بهره برداری از آن با توجه به امکانات و شرایط جامعه، ارتباطات اجتماعی، فردی و خودآگاهی ما دچار تعارض شده اند و این امر، آرامش و صلح درونی ما را به مخاطره انداخته است.

مؤلفان این کتاب، سعی دارند با ارائه اطلاعاتی در مورد چگونگی سازمان دادن ذهن و عواطف با بهره گیری از نیروی بیکران معنوی، خوانندگان را در کب آرامش درون و کاهش از خودبیگانگی، یاری کنند.

## بخش اول : کلیات

### فصل اول: صلح و آرامش

صلح و آرامش..... ۹

شرایطی که صلح درونی رشد می کند..... ۱۰

### فصل دوم: کلیاتی در مورد کتاب حاضر

کلیاتی در مورد کتاب حاضر..... ۱۳

## بخش دوم: سازمان دادن ذهن

### فصل اول: اهداف زندگی

اهداف زندگی..... ۱۹

### فصل دوم: طراحی یک روز

طراحی یک روز..... ۲۳

خط هدف..... ۲۴

به وعده های خود عمل کنید..... ۲۴

برنامه زمانی..... ۲۴

نتایج حاصل از اهداف..... ۲۵

ارتباط غیر کلامی..... ۲۷

تماس چشمی..... ۲۸

حالات چهره..... ۲۹

رفتار فضایی و قلمرو یابی..... ۳۰

جمع بندی..... ۳۲

### فصل سوم: مدیریت زمان

مدیریت زمان..... ۳۵

### فصل چهارم: آیا زندگی هدفمند لذت بخش تر نیست؟

آیا زندگی هدفمند لذت بخش تر نیست؟..... ۳۹

بازخوانی اهداف و آنچه نگاشته اید ..... ۴۰

### فصل پنجم: اهداف و وجوه مختلف زندگی

اهداف و وجوه مختلف زندگی ..... ۴۱

کدبندی کردن فهرست مطالب ..... ۴۴

تهیه خلاصه اهداف ..... ۴۵

### فصل ششم: اهداف پر بار

اهداف پر بار ..... ۴۷

خلاصه ..... ۴۹

### فصل هفتم: پشتکار در کارها

پشتکار در کارها ..... ۵۱

## بخش سوم: سازمان دادن عواطف و کنترل هیجانات

### فصل اول: آیا از موفقیت های خود لذت می برید؟

آیا از موفقیت های خود لذت می برید؟ ..... ۵۷

### فصل دوم: بروز خودهای فرعی و لبخند زدن به آنها

بروز خودهای فرعی و لبخند زدن به آنها ..... ۵۹

یاد بگیریم به خودهای فرعی لبخند بزنیم ..... ۶۱

### فصل سوم: هر یک از ما یگانه ایم

هر یک از ما یگانه ایم ..... ۶۳

خلاصه ..... ۶۶

### فصل چهارم: شیوه N

شیوه ..... ۶۷

ویزگی های ناپسند ما ..... ۷۱

پیشنهاد ..... ۷۲

### فصل پنجم: تاثیر کلام

تاثیر کلام ..... ۷۳

دسته بندی پیام ها ..... ۷۵

- پیامها را به فهرست اهداف خود (در بخش قبل) اضافه کنید..... ۷۸
- واژه های پرتوان ..... ۷۹
- فراخوانی پیامها، باورهای ما را تقویت می کند..... ۸۰
- تشبیهات، استعاره ها، ضرب المثل ..... ۸۰
- ضرب المثل**

- سزای نیکی بدی ..... ۸۳
- ضرب المثل ها، استعاره ها، تشبیهات در ارتباط با اعضای بدن..... ۸۸
- خلاصه ..... ۹۵

### فصل ششم: حمایت از خود و تخلیه انرژی

- حمایت از خود و تخلیه انرژی..... ۹۹
- خودتان را تحسین کنید..... ۹۹
- دفعه دیگر من ممکن است ..... ۱۰۰
- تخلیه انرژی ..... ۱۰۱
- هنگامی که هیجانات درون شما تجمع می کنند..... ۱۰۲
- لبخند زدن..... ۱۰۵

### فصل هفتم: بازنگری جسمی

- بازنگری جسمی..... ۱۰۷
- تنظیم تنفس..... ۱۰۹
- کاربرد ویژه..... ۱۱۰
- نکات لازم..... ۱۱۱
- پوش کردن آگاهی ها..... ۱۱۱
- چگونه آن را یاد بگیریم؟..... ۱۱۳
- ملاحظات..... ۱۱۴
- ذهن عقلی و ذهن عاطفی (شهود)..... ۱۱۴

### فصل هشتم: معجزه عشق

- معجزه عشق..... ۱۱۷
- فهرست منابع..... ۱۱۹