

آرام آرام، آرامش
حلقه‌ی گم شده‌ی این روزها

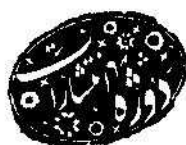
کتابی کاربردی برای رسیدن به آرامش پایدار

حامد رفیع‌یان کوپایی



۱۳۹۴

- سرشناسه : رفیع‌یان کوپایی، حامد ۱۳۵۷
- عنوان و پدید آور : آرام آرام، آرامش. حلقه‌ی گم شده‌ی این روزها
- مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات دوزخ، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : ۳۱۲ ص. رقعی.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۵-۹۰-۳
- وضعیت فهرست‌نویسی : فبیای مختصر
- موضوع : راه و رسم زندگی
- موضوع : خودشناسی
- موضوع : تحول (روان شناسی)
- یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی : <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۰۴۱۰



اصفهان خیابان سید علیخان کوی فتح آباد پلاک ۱۱۸

تلفن: ۰۳۱-۳۵۱۱۰

Esfahan. Seyed Ali Khan Street. Fath Abad Av. No. 118

Phone : +9831 35110

www.masirearamesh.ir

www.hamedrafieian.ir

آرام آرام، آرامش

حلقه‌ی گم شده‌ی این روزها

کتابی کاربردی برای رسیدن به آرامش پایدار

سلام : صحاف □ چاپ‌گر: یلدا

مسعود: لیتوگرافی □ تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۶۰۰ نسخه

ویراستاران فنی: محمدرضا مجیری و محمد پوشاسب

نویسنده: حامد رفیعیان

حامد مغروری: طرح جلد □ صفحه‌پرداز: سید علی روغنی

ISBN:978-600-9535-90-3 □ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۵-۹۰-۳

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

با جلد سخت ۱۱۰۰۰ تومان

قیمت:

با جلد شومیز ۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۷	پیش گفتار
۲۰	لطفاً از همین جا بخوانید
۲۳	نکته پایانی
۲۵	جداول راهنمای فصل‌ها
	فصل اول:

شناخت احساسات گوناگون

۳۵	موقعیت و جایگاه احساسات درونی
۳۹	آشنایی با احساسات درونی
۳۹	۱. شادی
۴۱	۲. نشاط
۴۲	۳. آرامش
۴۳	۴. غم

۴۶	۵. عشق
۴۹	۶. خشم
۵۰	۷. کینه یا نفرت
۵۲	۸. استرس
۵۴	چرا به آرامش نیازمندیم؟
۵۵	راهکار رسیدن به آرامش
۵۷	چکیده

فصل دوم:

طبقه بندی آرامش

۶۲	آرامش فکری
۶۶	آرامش جسمی (سلامتی)
۶۷	آرامش روحی
۶۸	آرامش درونی و توجه به زمان‌های گوناگون
۷۱	هدفمند زندگی کردن
۷۳	نگاه از درون به بیرون
۷۴	دوست داشتن خود و دیگران
۷۶	خودشناسی
۸۰	بصیرت
۸۲	چکیده

فصل سوم:

الفبای آرامش

۸۸	از عشق
----	--------

۹۱	عشق چیست؟
۹۳	چرا عشق؟
۹۴	رابطه‌ی عشق و آرامش
۹۷	از محبت
۹۹	آثار محبت
۱۰۲	حفظ قدرت محبت
۱۰۳	نگرش طلبکارانه
۱۰۵	از اندیشه (فکرت)
۱۰۷	رابطه‌ی اندیشه و آرامش
۱۱۰	از حکمت
۱۱۱	از معرفت
۱۱۲	چگونه معرفت خود را کامل کنیم؟
۱۱۵	چکیده

فصل چهارم:

آسیب‌های نبود آرامش و تأثیر سایر عوامل بر آن

۱۲۱	آسیب‌های نداشتن آرامش
۱۲۳	۱. بیماری‌های جسمی
۱۲۳	۲. بیماری‌های روحی
۱۲۴	۳. روابط ناپایدار
۱۲۵	۴. ناتوانی در برنامه‌ریزی
۱۲۶	تأثیر روزمرگی بر آرامش
۱۲۸	تأثیر تکنولوژی بر آرامش

تحول سریع تکنولوژی	۱۳۲
چگونگی آرامش یافتن در کنار تکنولوژی	۱۳۳
آرامش و ترس	۱۳۵
آرامش و ترس مفید (احتیاط)	۱۳۸
ناآرامی های مقطعی	۱۳۹
چکیده	۱۴۱

فصل پنجم:

عوامل موثر در بر هم زدن آرامش

عوامل آسیبزا	۱۴۵
۱. بیش دآوری	۱۴۶
۲. چشم و هم چشمی	۱۴۸
۳. عیب جویی های دائمی	۱۵۰
۴. دغدغه ها و افکار پریشان	۱۵۱
۵. انعطاف ناپذیری	۱۵۴
۶. خرافات	۱۵۷
۷. خرید اقساطی کالا	۱۵۸
۸. نشخوار فکری	۱۶۰
۹. شبکه های اجتماعی و سریال های ...	۱۶۲
چکیده	۱۶۵

فصل ششم:

فواید آرامش و نشانه های آن

فواید آرامش	۱۶۹
-------------	-----

۱۷۰	جسم سالم و پوست شاداب
۱۷۳	خواب راحت و عمیق
۱۷۴	دیر عصبانی شدن
۱۷۵	در لحظه‌ی حال زیستن
۱۷۷	خوش بینی
۱۷۹	لذت بردن از داشته‌ها
۱۸۰	صرفاً تلاش، اما بدون حرص
۱۸۲	شادی پایدار در سایه‌ی آرامش
۱۸۴	نشاط، بهجت و خرسندی
۱۸۵	دیدن زیبایی‌ها
۱۸۶	بالا رفتن میزان رضایتمندی
۱۸۸	چکیده

فصل هفتم:

چگونگی رسیدن به آرامش

۱۹۳	یافتن آرامش
۱۹۶	۱. یاد خدا
۱۹۸	۲. توکل
۲۰۰	۳. نماز
۲۰۳	۴. هم‌دلی
۲۰۴	۵. از دید دیگران به موضوع نگاه کنیم
۲۰۷	۶. گذشت
۲۱۰	۷. عدم وابستگی و تعلق خاطر

۸. توجه کمتر به نظرات تحمیلی دیگران	۲۱۱
۹. دوست داشتن اطرافیان	۲۱۳
۱۰. پذیرش بی قید و شرط	۲۱۶
۱۱. بی توقعی یا کم توقعی	۲۱۸
۱۲. تحمل انتقاد	۲۲۱
۱۳. دوری از جر و بحث	۲۲۲
۱۴. پرهیز از عجله	۲۲۴
۱۵. پرهیز از زودرنجی	۲۲۶
۱۶. درد دل گفتن، ضمن توجه به خلوت خود	۲۲۷
۱۷. پرهیز از دروغ	۲۲۹
۱۸. پرهیز از بهانه جویی	۲۳۱
۱۹. مثبت اندیشی	۲۳۳
۲۰. رها کنید	۲۳۴
۲۱. نامه‌ای به خود بنویسید	۲۳۶
۲۲. بگذرد این هم	۲۳۷
۲۳. مقایسه، ویرانگر آرامش	۲۳۹
۲۴. با سلیقه زیستن	۲۴۱
۲۵. آرام آرام، آرامش	۲۴۲
چکیده	۲۴۴

فصل هشتم:

چگونه آرامش خود را پایدار کنیم؟

آرامش پایدار	۲۵۱
--------------	-----

۲۵۴	۱. توجه بیشتر به ساده‌ها
۲۵۶	۲. تکامل جویی و دوری از کمال طلبی
۲۵۸	۳. افزایش سطح خودآگاهی
۲۵۹	۴. اعتماد به خدا
۲۶۱	۵. پرتاب خود به درون ترس‌ها
۲۶۲	۶. پس انداز کردن
۲۶۵	۷. داشتن ثبات
۲۶۷	۸. خودتان باشید
۲۶۹	۹. مشورت با افراد دانا
۲۷۱	۱۰. میانه‌روی و اعتدال
۲۷۳	۱۱. تحمل شکست
۲۷۴	۱۲. الهام از طبیعت
۲۷۶	۱۳. عاشقانه کار کردن
۲۷۸	۱۴. تفریح
۲۸۰	۱۵. پرهیز از قهرهای طولانی مدت
۲۸۱	۱۶. هدیه دادن آرامش به دیگران
۲۸۳	۱۷. آرامش پایدار چیست؟
۲۸۸	چکیده

فصل نهم:

آرامش اجتماعی

۲۹۳	آرامش بیرونی
۲۹۴	آرامش خانوادگی

امنیت و آرامش اجتماعی	۲۹۶
آرامش در اماکن عمومی	۲۹۷
رضایت شغلی	۲۹۹
نگاه اجتماعی از درون به بیرون	۳۰۱
چکیده	۳۰۴
فهرست منابع و مآخذ	۳۰۹

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

خداوندا! ما را ببخش؛ به خاطر همه‌ی
درهائی که زدیم و هیچ کدام خانه‌ی تو نبود.

ستایش مخصوص خداوندی است که هر چه داریم از اوست.
خداوندی که در تمام لحظات، با عشق و محبت، از مخلوقات خود
حمایت می‌کند. خداوندا! گنجینه‌ی رحمت تو بی‌کران است؛ هر
کسی را که تو خواسته‌ای، از سر حکمت هدایت کرده‌ای و درهائی
رحمت و آرامشت را بر وی باز نموده‌ای. بار الهای ما را نیز در
مسیری مستقیم قرار ده. (آمین)

بر خود لازم می‌دانم در ابتدا از همه‌ی دوستان و کسانی که با
مطالعه‌ی کتاب‌های «چند گام تا پیروزی بر روزمرگی» و مجموعه‌ی
پنج دفتر «الفای آرامش» و بیان نظرات‌شان نوشته‌های مرا مورد
انتقاد، لطف و تشویق قرار دادند، از صمیم قلب تشکر نمایم.

بذر فرهنگ را اگر امروز کاشتیم، به شرطی که آفت‌ها را از مسیر
رشدش بزداایم، میوه‌ی شیرین خود را در دهه‌های بعد به ما هدیه
خواهد کرد. یکی از دلایل مهمی که تمایل افراد را برای گام

برداشتن به سمت کارهای فرهنگی، کم‌رنگ و شاید هم خسته کننده می‌کند، همین عامل دیر به ثمر نشستن این درخت حساس است؛ زیرا کسی که در هر زمینه‌ای به غیر از فرهنگ اقدام کند، نتیجه‌ی تلاش خود را در همان ابتدا یا حداکثر چندین ماه بعد مشاهده خواهد کرد؛ اما در حوزه‌ی فرهنگ چنین نیست و کار، بسیار پیچیده‌تر است.

به عنوان مثال وقتی کتابی برای مطالعه انتخاب می‌کنید، پس از اتمام آن هیچ اتفاق مادی و یا تغییر فیزیکی برای‌تان رخ نخواهد داد؛ در حالی که به واقع این گونه نیست و نتایج مفید آن حتی سال‌های بعد به صورت نامحسوس و پنهان در رفتار و تصمیم‌گیری‌های شما اثر خواهد گذاشت، اما انسان‌هایی که از بصیرت پایین‌تری برخوردارند به همین دلیل ساده، از پرداختن به امور فرهنگی یا مطالعه گریزانند.

شاید بخش بسیار بزرگی از نقاط ضعف امروز جامعه، کم‌توجهی به ارتقاء فکر و فرهنگ از سوی متولیان آن در گذشته بوده است. اگر همین امروز هر یک از ما به سهم خود، با همت و سعی مضاعف، به برنامه‌ریزی برای باز کردن گره‌های این بخش اقدام نکنیم، نارسایی‌های آن در آینده مشکلات فراوان دیگری برای‌مان به همراه خواهد داشت و هیچ‌کس از معضلات آن مصون نخواهد ماند.

فراموش نکنیم که ساخت بزرگ‌راه‌ها، عریض شدن خیابان‌ها، ساختن خانه‌های بزرگ و امکانات زندگی مدرن، همگی وسیله‌ای

برای سرعت بخشیدن به حرکت انسان‌سازی و راحت گام برداشتن در مسیر انسانیت است؛ اما متأسفانه امروزه بهره‌مندی از مادیات و رشد در این زمینه، به قدری مهم شده است که اصل موضوع، یعنی ساختن انسان و تعالی در مسیر ارزش‌ها، خود را کم رنگ‌تر از گذشته، در جوامع بشری نشان می‌دهد.

شایسته است، همت بلند ایرانی توأم با فکر جوان این سرزمین، هرچه زودتر وارد عرصه‌ی فرهنگ شده و با جهادی ستودنی توسط قدرشناسان آینده، بدر و نهال فرهنگ را با نبوغ و ابتکار خود آبیاری نماید. البته با حضور و هدایت متخصصان و کارشناسان خبره در این زمینه‌ها می‌توان مسیر را به گونه‌ای صحیح و به دور از انحراف و سردرگمی پیمود.

در این میان، نقش فراگیر و مؤثر رسانه‌ها و مطبوعات به‌ویژه اهل قلم قابل توجه است که همین امر، رسالت سنگین آن‌ها را یادآوری می‌کند. فراموش نکنیم از دست دادن حتی یک روز برای کاشتن و آبیاری این نهال دیررس و کند رشد، شاید در آینده گناهی نابخشودنی به‌شمار آید.

ضمن تقدیر از انتخاب شما برای مطالعه‌ی این کتاب، از آن‌جا که صحبت در این موضوع، ابعاد وسیع و گسترده‌ای دارد، برآنیم تا تذکرات، نقدها و دلسوزی‌های شما را مشعل راه خود ساخته، به یاری یکدیگر، چراغی فروزان برای پیمودن راه دشوار رسیدن به مقام حقیقی انسان فراهم آوریم. یقیناً هر که از خرد جمعی بهره گیرد، کارش به سامان‌تر است.