

چگونه با آوازش برسیم و با مشکلات و ناملايمات
زندگی دست و پنجه نرم کنیم

عفت آرامی قهفرخی



شهرکرد - ۱۳۹۴

سرشناسه: آرامی قهفرخی، عفت، ۱۳۴۴-
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه به آرامش برسیم و با مشکلات و ناملایمات زندگی دست و پنجه نرم کنیم / عفت آرامی قهفرخی.
 مشخصات نشر: شهرکرد: مکیما، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص:؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۰۰۳-۳-۰
 جمعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۰.
 موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 نوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
 موضوع: آرامش زندگی
 وضع: زندگی، معنوی
 رده‌بندی دیویی: ۱۶۴ ج ۴ آ ۲۳۲/۶۵ PIR
 رده‌بندی دیویی: ۱۶۴ ج ۴ آ ۲۳۲/۶۵
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۱۳۵/۲



چگونه به آرامش برسیم و با مشکلات و ناملایمات زندگی دست و پنجه نرم کنیم

- نویسنده: عفت آرامی قهفرخی
- حروف‌نگار: آتلیه نشر
- خدمات فنی: محمد قاسمی
- صفحه‌آرا: هاجر حسن‌زاده
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- فیلم و زینک: لیتوگرافی سروش
- چاپ: نقشینه؛ صحافی: تک
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۰۰۳-۳-۰
- شهرکرد، خیابان شهید منتظری، کوچه ۲۶، پلاک ۲۸ کد پستی: ۸۸۱۴۶-۶۵۴۴۵
- همراه: ۰۹۱۳ ۱۸۳ ۶۲۸۲

فهرست

□ صفحه

□ عنوان

۷		مقدمه
۱۱		سه عامل کلیدی برای ساده نگه داشتن زندگی
۱۱		الف) ساده نگه داشتن زندگی
۱۴		ب) عشق
۱۶		ج) آرامش
۲۱		چهار عامل که ما را از معنویت دور می کند
۲۲		الف) خشونت، کینه توزی
۲۷		ب) دوری از نفرت
۳۰		ج) ترس به منزله مرگ است
۳۱		د) تمسخر
۳۴		چگونه به حیطة معنویت خدا وارد شویم؟

۳۵	نتایج الهام گرفتن از معنویت
۳۹	حفظ معنویت
۴۲	عفت زبان
۴۶	اهم مطالب
۵۵	کنش‌های اخلاقی
۵۷	شرط اساسی هم‌کفو بودن زن و شوهر
۵۹	معرفت سه راه میسر است
۷۲	موارد عسر
۷۵	اثرات گره‌گشایی از کار دم
۸۳	منابع و مآخذ

مقدمه

همه ما در زندگی زمانی با روی دادهای غیر منتظره رو به رو می شویم، به جاهایی می رویم که هرگز در برآمده نبوده است. با موانعی دست و پنجه نرم می کنیم که انتظار نداشتیم به آنها برخورد کنیم و احساسات عجیبی را تجربه می کنیم که تصورشان را هم نمی کردیم. روزی آنها را داشته باشیم وقتی به هدفمان می رویم در می یابیم که همان هدفی نیست که در آغاز به دنبال رسیدن به آن زدیم، به دنبال هدفی هستیم.

ولی به طرز غیر قابل توصیفی به هدف دیگری می رسم، چشمه هایمان برای کارهای مختلف تحت تأثیر عواملی قرار می گیرند که تحت اراده و کنترل ما نیستند.

عواملی که نه تنها آرزویشان را نداشتیم بلکه حتی تصورشان را هم نمی کردیم.

خلاصه این که مهم نحوه برخورد ما با این مشکلات است.

با صداقت به زندگی خودتان نظری بیندازید.

آیا شب‌ها و روزهایتان صرف به انجام رساندن کارهایی مهم و پر

معنا گردیده و سبب نقش بستن خنده بر لبان شده است؟

به عمق دلتان نگاهی ژرف بیندازید...

در مقابل تمام مشکلاتی که در قلبتان حل نشده باقی مانده است

صور باش و سعی کنید خود مشکلات را دوست داشته باشید.

پا برقتن بین واقعیت که حداقل در حال حاضر در زندگی ما و شما

تعداد سوالات، بیشتر از پاسخ‌هاست.

اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنیم.

بزرگترین کشف زندگی این است که شخص با تغییر رفتار، زندگی

اش را تغییر خواهد داد. (ویلیام جی. ر)

همه ما دوست داریم زندگی شیرین، آرام داشته باشیم و همه ما در

زندگی تحت امتحان قرار می‌گیریم، امتحان اصلی زمانی نیست که

چیزهایی را که می‌خواهیم به دست می‌آوریم، بلکه زمانی است که

چیزهایی را نمی‌خواهیم و انتظارشان را نداریم به دست می‌آوریم.

امید دارم پیام‌وزید آسان گرفتن زندگی مشکلات غرقاب حل را نیز

آسان می‌کند و شما دیگر در مقابل آن از کوره در نمی‌روید.

بالاخره عمر مشکلات به سر خواهد آمد و این نیز بگذرد آن وقت به

جای مقاومت با تمام قوا زندگیتان به جریان خواهد افتاد.

شما با وقار و آرامش آنچه را که قابل تغییر است عوض می‌کنید و

آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، می‌پذیرید و آن قدر عاقل و منطقی

هستید که فرق بین آن‌ها را بفهمید یاد خدا مایه آرامش است و کسی که

ما را همیشه دوست دارد فرد لایتنامی است.
باید ارتعاش انرژی افکار و کردارمان را با ارتعاش انرژی خداوند هماهنگ کنیم.

سپاس گزار باشیم به دیگران هم بیندیشیم و هر آنچه را که برای خودمان آرزو داریم، برای دیگران هم آرزو کنیم.
برای ساده نگه داشتن زندگی تلاش کنیم و یاد بگیریم که از لابه لای راه پادهای غیر منتظره راه خود را پیدا کنیم باید با آغوش باز به استقبال تغییرها برویم.

باید آرزوهایمان را به داشتن آینده‌ای بهتر محکم سازیم و سعی کنیم حتی الامکان خلل و آرامش روانی خود را فراهم آورده در وجود خود احساس امنیت را انویس کنیم و لحظه‌های حقیقی زندگی خود را در یابیم و درک این این لحظه‌ها زمانی میسر است که به خود گاهی در زمانی که در آن هستید برسید یا بدان خود یا چیز یا کسی پیوند عاطفی و احساسی به وجود آوریم.

آری لحظه‌های حقیقی لحظه‌های هستند که در آن‌ها مرزهای جداسازی‌ها از خدا و عشق و محبت به خدا را ممنوع و... از هم می‌گسلند و دیگر بجای مقاومت در برابر احساس لحظه آن را در برگیریم و به آن چه احساس می‌کنیم کاملاً تسلیم شویم.