

مظاهری سیف، حمیدرضا، ۱۳۵۷ -

آرامش معنوی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

۸-۲ص؛

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۲-۰

فیپای مختصر

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

۳۷۸۴۱۸۹

آرامش معنوی

نویسنده: حمیدرضا مظاهری سیف

ویراستار: طاهره میرصفی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۰۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۲-۰

ISBN: 978-964-236-662-0

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول؛ یافتن معنای زندگی
۲۰	هدف اصلی زندگی
۲۵	درون نگری و بازیابی معنای زندگی
۲۷	فصل دوم؛ آرامش پایدار
۲۹	وابستگی؛ مانع آرامش پایدار
۳۱	پیام اضطراب
۳۲	رهایی از وابستگی
۳۷	فصل سوم؛ آرامش در هنگام فشار زندگی
۴۱	روش سه میم
۴۲	بردباری
۴۷	کنترل رفتار و گفتار
۴۸	دو نوع مشکل؛ دو نوع آرامش
۵۱	فصل چهارم؛ آرامش پذیرا
۵۳	پویایی جایگزین
۵۵	یادآوری موهبت‌های زندگی
۵۷	پیوند با عشق و قدرت الهی
۵۹	ما برای چه هدفی زندگی می‌کنیم؟
۶۱	فصل پنجم؛ آرامش پویا
۶۴	جستجوی راه حل

- ۶۸..... امیدواری
- ۷۰..... پیوند با نیروی بیکران الهی
- ۷۳..... فصل ششم؛ مهار خشم
- ۷۴..... خشم بی جا
- ۷۶..... بازنگری لحظات خشم
- ۷۸..... تغییر وضعیت
- ۸۰..... گوارایی مهار خشم
- ۸۳..... فصل هفتم؛ بخشایش
- ۸۵..... بخشایش جریانی از لطف خداوند
- ۸۷..... هرگز بخششاید
- ۸۹..... بخشایش قلبی و عملی
- ۹۱..... فصل هشتم؛ مهربانی
- ۹۳..... دوست داشتن آسان است
- ۹۴..... کمی به این موضوع فکر کنید
- ۹۴..... راز دوست داشتن
- ۹۶..... به سوی عشق ورزیدن
- ۹۹..... فصل نهم؛ تشکیل خانواده
- ۱۰۱..... عشق از دلنگی تا گشودگی دل
- ۱۰۲..... عشق معنوی
- ۱۰۴..... هنر عشق ورزیدن
- ۱۰۹..... فصل دهم؛ کنترل ذهنی - هیجانی
- ۱۱۰..... حقیقت معنوی آرامش
- ۱۱۲..... استعداد تخیل

۱۱۴.....	غلبه بر عامل اضطراب‌زا
۱۱۷.....	فصل یازدهم؛ خودداری از شتاب زدگی
۱۱۹.....	عجله و اندوه
۱۲۱.....	آرامش و سلامتی
۱۲۱.....	علت عجله
۱۲۳.....	عجله برای دفع شر
۱۲۵.....	فصل دوازدهم؛ خودپذیری
۱۲۵.....	دو نوع احساس گناه
۱۲۷.....	کرامت خود
۱۲۸.....	انواع بهانه‌های خودناپذیری
۱۳۰.....	دین و احساس گناه
۱۳۲.....	کمال‌گرا نباشید
۱۳۵.....	فصل سیزدهم؛ رهایی از وسواس
۱۳۶.....	ندای درون
۱۴۰.....	پناه بردن به لطف خداوند
۱۴۲.....	راه‌های دور کردن شیطان
۱۴۳.....	فصل چهاردهم؛ بخشش
۱۴۵.....	نیمه پنهان بخشش
۱۴۶.....	شرایط اثربخشی
۱۴۹.....	قانون ۱ مساوی با ۷۰۰
۱۵۱.....	فصل پانزدهم؛ نشانه‌های آفرینش
۱۵۳.....	آرامش در آغوش طبیعت
۱۵۴.....	ارزش معنوی طبیعت

۱۵۵.....	راز خلقت چیست؟
۱۵۷.....	لحظات روشنائی
۱۶۱.....	فصل شانزدهم؛ برنامه‌های شبانه
۱۶۲.....	در این حالت چه باید کرد؟
۱۶۲.....	گفتگو با خدا
۱۶۴.....	عبور از گذرگاه روشنائی
۱۶۶.....	کلام خداوند
۱۶۹.....	فصل هفدهم؛ آب
۱۷۰.....	جریان عشق الهی
۱۷۱.....	پاکیزگی و آرامش
۱۷۲.....	باطن آب
۱۷۷.....	فصل هجدهم؛ حضور فرشتگان
۱۷۹.....	اسباب نزول فرشتگان
۱۸۱.....	بصیرت معنوی
۱۸۳.....	کنترل درونی
۱۸۷.....	فصل نوزدهم؛ انس با مرگ
۱۸۸.....	ماجرای عرفانی
۱۹۲.....	تجربیه‌ی جهان‌های دیگر
۱۹۳.....	تصور مرگ
۱۹۷.....	فصل بیستم؛ آرامش معنوی
۱۹۹.....	یاد خدا
۲۰۱.....	حضور دوگانه
۲۰۵.....	آرامش در ادیان الهی

مقدمه

زندگی در حال گذر است؛ اما چگونه می‌گذرد؟ همه ما دوست داریم زندگی با کیفیتی داشته باشیم. زندگی با کیفیت؛ به معنای زندگی همراه با رشد و شکوفایی و درک ارزش حیات است. فردی که نمی‌تواند ارزش لحظات زنده بودن خود را درک کند و شکرگزار باشد، کیفیت زندگی را از دست داده است. یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش کیفیت زندگی «آرامش» است. آرامش به ما این فرصت را می‌دهد تا از نعمت‌هایی که به ما ارزانی شده لذت ببریم، شاد و شکرگزار باشیم و هر روز زندگی را به فرصتی برای حرکت و شکوفایی تبدیل سازیم.

اضطراب؛ مانع بزرگی برای دستیابی به کیفیت زندگی است. این حالت نوعی ترس و نگرانی نامشخص است که منشأ آن معلوم نیست. شخص مضطرب خود نیز نمی‌داند، چه می‌خواهد و چرا ناآرام است. اضطراب به دو صورت در زندگی ما وارد می‌شود و کیفیت زندگی را از بین می‌برد: نخست اضطرابی که به صورت دوره‌ای و لحظه‌ای پیش می‌آید. دیگری اضطرابی که پایدار شده و همواره سایه‌ی سیاه خود را بر زندگی می‌افکند.

اضطراب سه جنبه اصلی دارد:

۱- ذهنیت و افکار نادرستی که موجب اضطراب می‌شود.

۲- احساسات و عواطف اضطرابی که آثاری جسمی و فیزیولوژیکی دارد، مانند تپش قلب، ترشح آدرنالین و سایر موارد که در اضطراب‌های حاد و مفرط شدت پیدا می‌کند.

۳- رفتارهایی که الگوهای اجتنابی و فرار از موقعیت را به نمایش می‌گذارند، مثل ناتوانی از صحبت کردن در جمع، خجالتی بودن، دست زدن به برخی از کارها و...

نشانه‌های اضطراب در سه بخش بدنی، فکری و ایمنی دسته‌بندی می‌شود:

بدن: هنگامی که مضطرب هستید، بدن با تپش‌های قلب، تنفس سریع و کوتاه، بغض در گلو، احساس داغی، لرزش دستان، از دست دادن اشتها، تهوع، بی‌خوابی، فشار ادرار، سرخی صورت، عرق کردن، دشواری در سخن گفتن و بی‌قراری عکس‌العمل نشان می‌دهد.

تفکر: اضطراب می‌تواند موجب گیجی، اختلال در حافظه، اشکال در تمرکز، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، مشکل در خودآگاهی، بی‌خوابی بیش از حد و افکار تکراری شود.

ایمنی: هنگامی که مضطرب هستید، ممکن است احساس عصبانیت، هراس از رخ دادن اتفاقات ناگوار، وحشت، هیجان‌زدگی، افسردگی یا رنجش کنید.

در مورد اضطراب عوامل بسیاری ذکر شده و نظریه‌های گوناگونی برای توضیح آن پدید آمده است؛ اما توجه به ماهیت مبهم و ناشناخته‌ی اضطراب فراگیر ما را با این حقیقت روبه‌رو می‌سازد که ریشه‌ی آن را نمی‌توانیم در ابعاد مادی

زندگی پیدا کنیم. اضطراب قشری است که بر روی ساختار شخصیتی ضعیف نقش می‌بندد، اگر ضعف‌های درونی و معنوی را برطرف کنیم، در آن هنگام اضطراب‌ها مانند توده‌ای از یخ که در برابر تابش گرم آفتاب قرار گرفته، ذوب خواهد شد. استحکام ساخت درونی نیازمند راهکارهای معنوی است. ساختار درونی نیرومند که با معنویت انباشته و محکم شده، حمله‌های اضطرابی را سست و بی‌تاثیر می‌سازد و به آرامش در زندگی ما خوشامد می‌گوید، بنابراین دستیابی به آرامش مستلزم سلامت معنوی است. اگر از نظر معنوی سالم و سرشار باشیم، بر همه‌ی اضطراب‌ها و استرس‌های بیهوده غلبه خواهیم کرد. برای رسیدن به آرامش معنوی بر اساس یک نگرش معنوی می‌توانیم ذهنیت خود را اصلاح کنیم که به دنبال آن احساسات و عواطفمان نیز تغییر خواهد کرد.

این کتاب به راهکارهای آرامش معنوی اختصاص دارد، به صورتی که با مطالعه‌ی فصل‌های آن، بینش معنوی شما گسترده و انگیزش معنوی‌تان تقویت خواهد شد؛ اما برای تغییر رفتار هیچ کاری نمی‌تواند برای شما انجام دهد، به جزء این که یک راهنمای الهام‌بخش و انگیزه‌ساز باشد.

خود شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و در ادامه‌ی تغییرات بینشی و انگیزشی، دگرگونی رفتاری را نیز ایجاد کنید، البته ممکن است در اثر تغییرات نگرشی و عاطفی که با مطالعه کتاب حاضر پدید می‌آید، انگیزه کافی برای تغییر رفتار را پیدا کنید و به الگوهای عملی تازه بپردازید؛ اما این اثر ماندگار نیست، در نهایت تصمیم و پایداری شما است که فرایند تغییرات را کامل می‌کند و آرامش را از لایه‌های عمیق قلبتان شکوفا می‌سازد، بنابراین به مطالعه کتاب و احساس خوبی که ممکن است هنگام مطالعه و پس از آن داشته باشید، قناعت نکنید و راهکارهای آن را انجام دهید.

توجه داشته باشید که عملکرد شما نیز به تنهایی کافی نیست، هر چند بسیار ضروری است؛ تحولات درونی و معنوی خیلی پیچیده‌تر از آن هستند که تنها با عمل یا انگیزه و تغییر بینش ایجاد شوند. آرامش معنوی یک موهبت بزرگ است که فقط با اراده‌ی ما به دست نمی‌آید، بلکه هدیه‌ای است که هر کس می‌تواند از خالق مهربانش دریافت کند.

روح ما از خدا و آمیخته با یاد اوست؛ هنگامی که پروردگار ما را خواند، آفریده شدیم، از آن پس بقای ما نیز با یاد پروردگار امکان‌پذیر است. اگر یاد او نباشد، نابود خواهیم شد و اضطراب سرآغاز پایان و نابودی است. وقتی یاد خدا را فراموش کنیم، آرامش نیز از ما دور می‌شود و بازگشت به یاد خدا، آرامش را به ما باز می‌گرداند. خبر خوب من برای شما این است که او می‌خواهد شما را به سوی خود بازگرداند، فقط کافی است که دعوتش را بپذیرید و به استقبالش بروید.

امیدوارم این کتاب شما را برای این استقبال آماده کند و قلبتان را به روی میهمانی یاد پروردگار و حضور روشن او در زندگی بگشاید. آرامش چیزی نیست که در بیرون از وجود خود آن را پیدا کنید، آن گمشده‌ای نیست که خارج از قلب در جستجوی آن باشید. آرامش دقیقاً همین‌جا، درون توست. گم نشده، بلکه فراموش شده است. خالق مهربان، آن را جایی در قلب شما گذاشته و کلید یافتن آن یاد اوست. این دست خداست که به قلب ما می‌رسد و راه‌های بسته‌ی آن را می‌گشاید. دلی که با یاد او زنده شده است، منبع پایان‌ناپذیر آرامش خواهد بود.

از این که کتاب حاضر را در دست دارید، بسیار خوشحالیم و امیدوار هستیم، پس از مطالعه‌ی آن شما نیز خوشحال و خرسند باشید و کمی بیشتر از اکنون آرامش را احساس کنید.