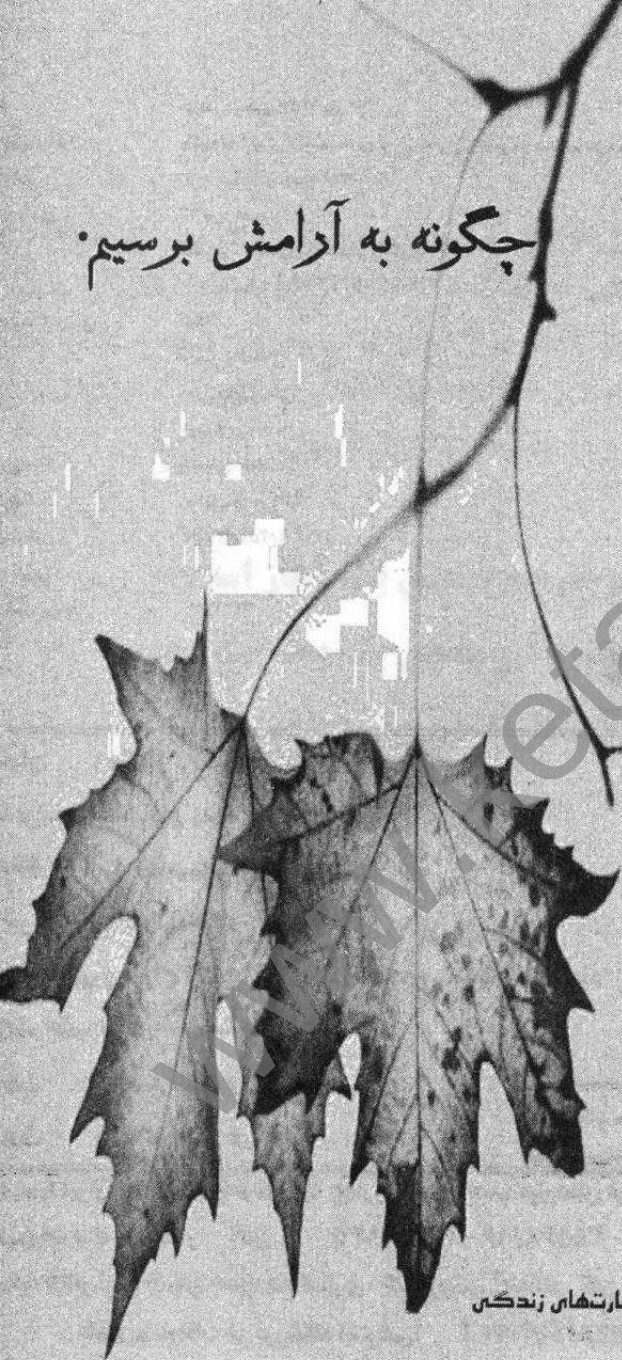


چگونه به آرامش برسیم



از سری کتابهای مهارت‌های زندگی

سرشناسه	: عیوضی، رحیم، ۱۳۵۰ دی -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه به آرامش برسیم/ مدیریت تألیف ایرج رحیمی، رحیم عیوضی، مولفان رحیم عیوضی، جواد یلتقیانی.
مشخصات نشر	: تبریز: پیک آذر سحر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص: مصور.
فروست	: ... سری کتاب‌های مهارت‌های زندگی.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال: 978-964-8717-92-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: خودسازی
شناسه افزوده	: یلتقیانی، جواد، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: رحیمی، ایرج، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹۴۴۵۱/۶۳۷۵۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۴۱۷۱۷



انتشارات پیک آذر سحر

عنوان : چگونه به آرامش برسیم؟

مدیریت تألیف: ایرج (ریمی) - (ریمیم عیوضی)

مولفان : (ریمیم عیوضی) - جواد یلتقیانی

ناشر : پیک آذر سحر

حروفچینی و طراح : همد کامپیوتری سمر - فائمه سعادت‌نمذ

نوبت چاپ : اول - ۱۰۰۰ جلد - ۹۴

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۷۱۷ - ۹۲ - ۱

حق چاپ محفوظ برای ناشر است.

آدرس: تبریز، خیابان امام، نرسیده به چهارراه شهناز، جنب دبیرستان فردوسی

انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۳۵۵۵۱۸۳۵ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۴۱

اسکو، بالاتر از ساختمان جدید دادگستری - کتابفروشی آیندگان تلفن ۳۳۲۲۷۲۲۴ - ۴۱

پاسخ به سوالات در فروشگاه اینترنتی: www.azarsahar.i

پیشگفتار:

بخوانم تا بدانم و شوق آن داشتم که از دانسته های اندکم مثل یک سقای تازه کار دیگران را بنوشانم. به چه کسانی اما؟ این بود آنچه فکر و ذهنم را مشغول کرده بود. اما هرگز نپذیرفتم، چون حاصل تلاشم بود، ولی نتیجه استقبال دانش پژوهان از کتابهای پیک سحر مرا واداشت تا با همکاری مولفان گرانقدرمان جناب آقای رحیم عیوضی و جواد یلتقیانی برای چاپ آماده گردد.

**دور هم جمع شدن یک آغاز است ،
دور هم باقی ماندن یک پیشرفت است
و با هم کار کردن یک موفقیت است.**

و اینک از همکاران گرامی که در چاپ و نشر این مجموعه که تلاش زیادی کرده اند و یا در تایپ و آماده سازی این کتاب متحمل زحمات زیادی شده اند، تشکر و قدردانی می کنیم.

**انتشارات پیک آذر سحر
رحیمی**

مقدمه مولفان:

آرامش بیشترین تأثیر را در سلامت جسمانی و جلوگیری از بروز سکت‌های ناگهانی دارد

در بسیاری از مواقع افراد تصور می‌کنند تنها با حفظ یک رژیم غذایی متعادل و رعایت مواردی که پزشکان به آن توصیه می‌کنند می‌توان به طول عمر زیاد و سلامت زیستن کاملاً امیدوار بود. اما این دسته از افراد از این مسئله غافل هستند که انسان موجودی است دوجاهی؛ یک وجهش دارای جسم و وجه دیگرش دارای روح و روان است.

از قدیم نیز گفته‌اند که عقل سالم در بدن سالم است. به واقع اگر افراد به مسائل روحی و روانی خود توجه نکنند بسیار امکان دارد وجود استرس و اضطراب و عدم تعادل روحی در آنها به بروز بیماری‌های وخیم جسمانی بینجامد.

استرس و اضطراب تأثیرات مخربی دارند که ممکن است احتمال بروز عوارض قلبی و سکت قلبی را در افراد تشدید کنند.

اما چگونه می‌توان به نعمت بزرگ آرامش دست یافت؟ آیا صرف استفاده از قرص‌های مسکن و آرامش‌بخش می‌تواند برایمان آرامش به ارمغان آورد؟ یا اینکه راه‌های بهتر و طبیعی‌تر و بدون عوارضی نیز جهت دستیابی به آرامش وجود دارد؟

بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به هنگام عصبانیت به پیاده‌روی تند بپردازند که این مسئله می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب در افراد مؤثر باشد.

فعالیت ورزشی، به‌ویژه پیاده‌روی شیوه فوق‌العاده مؤثری برای برطرف کردن فشار روحی است.

امروزه میلیون‌ها نفر از مردم جهان برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشارهای روحی روزمره، بعد از کار روزانه خود به فعالیت‌های جسمانی مانند نرمش کردن، دویدن در پارک، دوچرخه سواری با دوستان، پیاده روی و غیره می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند.

پیاده‌روی، بهترین و ارزان‌ترین راه برای کنترل فشار روحی است. پیاده‌روی، صرف‌نظر از سرعت گام‌ها، به‌طور طبیعی میزان استرس را کم می‌کند. فعالیت‌های ورزشی مناسب، به‌طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش دارند.

دوش آب سرد نیز از دیگر راه‌های مقابله با فشارهای روحی و روانی است. سرگرم کردن خود به کار یا مطالعه نیز می‌تواند در شرایط خاص به آرامش افراد کمک کند؛ البته ایجاد احساس آرامش تنها به این عوامل بستگی ندارد و بیشتر به خود فرد و خواست وی برای رسیدن به آرامش و تمرینات روحی و روانی که وی برای رسیدن به این مقصود انجام می‌دهد، وابسته است.

۱	مقدمه
۳	زندگی بهانه ایست برای شاد زیستن
۱۱	احساس افسردگی و کسلی
۱۵	روانشناسی و قدرت ذهن
۲۲	به آینده اعتماد کنید
۲۵	چگونه خود را به ساحل آرامش برسانیم؟
۳۰	راه جدیدی برای زندگی
۳۳	راه های رسیدن به آرامش
۳۷	آرامش دل و روح
۴۰	آرام و خونسرد
۴۲	نگرانی ها و آشفتگی ها
۴۷	استرس
۵۱	قدرت باور
۵۸	دگرگونی
۶۰	ثروتمند یا توانگر
۶۴	هنر خواستن
۶۸	تغییر شغل
۷۱	تقویت اعتماد به نفس
۷۴	ارتباط با خدا
۷۷	رازهای رسیدن به آرامش و راحتی
۸۳	احساس پوچی
۸۶	عبارات کوتاه انگیزشی

مقدمه :

"آرامش" معلولی است که برای آن می‌توان علت‌های درونی و محیطی بسیاری در نظر گرفت.

آرامش در زندگی دست یافتنی است و برای هرکس متناسب با شخصیتی که دارد متفاوت است. برای بدست آوردن آرامش تنها محیط، تامین کننده و تضمین کننده‌ی آن نیست و اعتقادات و باورها؛ ابزارهایی است که فرد در زندگی از آنها استفاده می‌کند و این ابزارها هم فاکتورهایی برای دست‌یابی به آرامش است. نوع نیازها در زندگی بسیار مهم است که مادی یا معنوی باشد و باید براساس نیازها، آرامش را برای خود معنا کنیم که به شخصیت فردی برمی‌گردد و به مسیرهایی که در زندگی انتخاب می‌شود مرتبط است. شخص با توجه به شناختی که از خود دارد می‌تواند در مسیرهایی قدم بگذارد که آرامش او را برهم نزند.

چیز جالبی که وجود دارد این است که اگر کسی از تو بدش می‌آید، این نشان می‌دهد که تو به جای دلت یا فکرت نسبت به او احساس منفی داری، در واقع هر کاری که دیگران با ما انجام می‌دهند بازتابی از رفتار یا حتی تنها افکار خود ماست، اگر از بدی‌ها به کسی نسبت دادم، قطعاً خودم را باید اصلاح کنم!

وقتی نسبت به کسی احساس بدی داشته باشیم چه بروز بدهیم یا ندهیم او می‌فهمد و احساس بدی نسبت به ما پیدا می‌کند. پس "عشق را به زندگیمان وارد کنیم." تاثیر مثبتی بر الگوی فکری و سطح ترشح اندروفین در خون‌مان خواهد داشت. اگر از زندگیت خیلی راضی نیستی حداقل این عشق رو برای همسرت ایجاد کن تا اون از زندگی رضایت کافی داشته باشد. فداکار باش و

بگذار در ذهن او، از همسرش یک خاطره‌ی بسیار خوب به‌جا بماند، آنقدر به او محبت کن؛ بیشتر از اون چیزی که دلت می‌خواهد، یکی به شما محبت کند، حتی اگر به شما هم محبت نکند؛ که وقتی نباشی واقعاً احساس دلتنگی کند و واقعاً محبتت را با تمام وجود احساس کند و خودش را مدیون تو بداند، امتحان کن.

www.ketab.ir