

آرامش روان زرین

مؤلف: بهمن شیخی تل یابی
کارشناس ارشد روانشناسی

انتشارات آموزشی و پژوهشی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱ - ۸۶۰۳۷۴۲۸ info@boulipub.com

سرشناسه	شیخی تلیابی، بهمن - ۱۳۵۵
عنوان	آرامش روان زرین
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۷۴ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۰۵-۹-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فپا
یادداشت	فارسی
موضوع	آرامش ذهنی - راه و رسم زندگی - موفقیت
رده‌بندی کتبی	۱۳۹۶ ش ۹ BF۴/ ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۱۰۴۷
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	نیافر شادابی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۱۸۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

مقدمه

اما آیا تاکنون به این نکته فکر کرده‌اید که چه فردی از آرامش روانی بهره‌مند است؟ آیا به مسائلی که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شوید و افکار و تمرکز شما را به سوی خود معطوف می‌کنند توجه کرده‌اید؟

روانشناسان می‌گویند: شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن آرامش روانی است. به اعتقاد آنان؛ سلامت و آرامش روانی نیاز و خواسته همه انسان‌ها است و همه ما تلاش می‌کنیم که برای برقراری ارتباطات سالم، شخصیت‌های سالمی در زندگی انسانی پیدا کنیم.

در دنیای پر استرس و پر اضطراب امروز، آرامش و آسوده بودن خیال، نعمتی است که بسیاری از افراد آرزوی آن را دارند. اما برای رسیدن به آرامش تنها آرزو کردن کافی نیست، بلکه لازم است که فرد در این راه تلاش کند و شاید حتی لازم باشد در تکنیک‌های روان‌شناختی برای کاهش نگرانی‌ها و رفع تنش‌های روزمره برای رسیدن به آرامش، نشاط و شادی استفاده کند.

از آنجایی که استرس‌ها در فشارهای زندگی اجتناب‌ناپذیرند فردی که مهارت‌های لازم را در برقراری ارتباط بین جسم و ذهن پیدا کند اجازه نمی‌دهد تا این فشارها در روزمره باعث تنش و اضطراب شود چرا که راه‌های صحیح مانع از آن را فراهم کرده است. لحظه‌ای که فرد یک نفس عمیق شامل دم و بازدم و بدون هیچگونه فکری تجربه می‌کند در چنین حالتی از آرامش فکر و جسم برخوردار است. در این لحظه است که نیروی حیاتی با هر نفس تجدید می‌شود و فرد انرژی کسب می‌نماید، همچنان که جناب سعدی می‌فرماید:

هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات.

تنها کسی که می‌تواند شما را به مسیر آرامش راهنمایی نماید خود شما هستید. با آموزش و آگاهی می‌توان قدرت قبول و پذیرش، صبر، تمرکز و کنترل شرایط روحی را در اختیار گرفت. اما این آموزش‌ها را چگونه و از کجا بدست آوریم؟

در تألیف پیش رو سعی بر این شده تا با جمع‌آوری نکات طلایی از میان مقالات و کتب موفق روانشناسی و دینی به یک چاره دست یافت. کتابی که بتوان اصل موضوع را از آن دریافت نمود و نه تنها در آن از صفحات فراوان، توضیحات بیش از اندازه و تکلف دوری شده بلکه به نوعی تجربیات شخصی اینجانب در طول دوران تحصیل می‌باشد. تجربه‌ای که اکنون به راحتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. هر جا که باشید در هر زمان صفحه‌ای، پاراگرافی، خطی و یا جمله‌ای می‌تواند شما را به چالش بکشد. آیا تمام سعی خود را خواهید کرد که به آرزوی خود دست یابید؟ آیا آرامش را به صورت یک کلمه می‌بینید که دیگران باید به شما هدیه کنند؟ اگر قصد دارید قلب خود را در زندگی روانی خود ایجاد نمایید و از کوچکترین جزئیات جهان اطراف با دیدی جدید لذت ببرید، اگر قصد دارید موفقیت را همی را لمس نمایید از هم اکنون باید آغاز کنید. امروز نه تنها شماست. روزی که مثل هیچ روز دیگری نیست. برای خود آموش خلق کنید و از موفقیت نهایت لذت را ببرید.

در پایان از زحمات سرکار خانم دکتر سحر نیلوفر شامرادی و همکارانشان که در انتشارات بوعلی زحمات زیادی در انتشار و چاپ کتاب داشتند، نهایت تشکر و قدر دانی را دارم.

بهمن شیخی تل‌یابی

بخش اول: زندگی در روزهای کساد و بدبختی

۲	یک فرمول جادویی برای رفع نگرانی‌ها
۱۷	فقط برای امروز
۲۳	یک روش کامل جهت پیروز شدن بر نگرانی
۲۶	چگونه می‌توانیم از انتقاد دیگران نگران و عصبانی نشویم؟
۲۷	مراقبت از خود در برابر نگرانیهای ناشی از انتقاد
۳۵	روشهای اصلی برای رفتار با دیگران
۳۸	مسیر بلند برسان
۳۹	راز سقراط

بخش دوم: آرامش

۴۹	آرامش گوهری گرانبها
۴۹	ابزارهایی که می‌توانیم به کمک آنها به آرامش برسیم
۵۷	آرامش بخشهای فوری
۷۰	خلاصه کلیدهای طلایی آرامش
۷۳	ده توصیه ساده برای آرامش پس از کار
۷۴	روش فراگیری آرامش و تمدد اعصاب
۷۶	شش روش فوری برای آرامش و تمدد اعصاب
۷۶	هفت هدیه برای افزایش خوشبختی در زندگی

بخش سوم: موفقیت

۷۹	موفقیت چیست؟
۷۹	رمز و راز موفقیت و اصول هشگانه آن
۸۱	اصول هشگانه موفقیت
۸۳	۳۰ قانون جهانی موفقیت
۸۸	کلیدهای موفقیت
۸۹	استعدادهای خود را کشف کنیم
۹۰	ترس
۹۲	هفت قدم هدف‌سازی
۹۳	به خودتان اعتماد داشته باشید
۹۴	اعتماد به نفس فوق‌العاده در ۶۰ گام

۹۷	موفقیت زنان
۹۹	رازهای موفقیت زنان
۱۰۰	برنده یا بازنده، انتخاب با شماست
۱۰۲	در فرهنگ لغت شما چه کلماتی وجود دارد؟
۱۰۲	فرهنگ نامه مثبتنگری
۱۰۳	خصوصیات یک انسان کامل و موفق
۱۰۶	رازهای موفقیت در برقراری ارتباط مؤثر
۱۰۹	رازهای موفقیت در سخنرانی
۱۱۱	ویزگیهای سخنرانی
۱۱۱	نتیجه گیری
۱۱۸	ادباعتدال به نفس از طریق آمادگی
۱۲۰	سخنرمان نامدار چگونه متن سخنرانی خود را آماده می کردند
۱۲۵	چگونه سخنران را آغاز کنیم
۱۲۶	چگونه سخنران خود را به پایان آوریم
۱۲۷	چگونه منظور خود را واضح بیان کنید
۱۲۸	چگونه توجه شنوندگان را جلب کنید
۱۲۹	بهبود بخشیدن طرز بیان
۱۳۴	امید و آرزو
۱۳۶	وقت و فرصت
۱۳۹	معاشرت
۱۴۱	اخلاق نیک
۱۴۳	گذشت و بخشایش

بخش چهارم: راههای دگرگونی زندگی

۱۴۷	۱۰۱ راه برای دگرگونی زندگی شما
۱۵۹	خلاصه توبیخ و تنبیه یک دقیقه‌ای
۱۶۰	چرا تعیین هدفهای یک دقیقه‌ای تأثیر گذارند؟

منابع و مأخذ

۱۶۹	منابع فارسی
۱۷۴	منابع انگلیسی