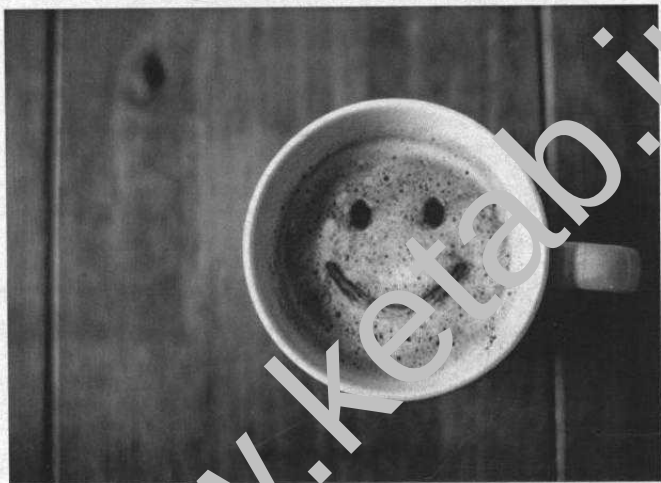


مرجع تکنیک‌های دل آرامی



سارا نظری

فرامرز کوثری

سرشناسه	: نظری، سارا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مرجع تکنیک‌های دل آرامی / سارا نظری، فرامرز کوثری.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ م.س.
شابک	: 978-600-449-882-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: مدی‌تیشن Meditation
موضوع	: آرامش ذهنی Peace of mind
موضوع	: اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment
شناسه افزوده	: کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
رده رده‌بندی کنگره	: BLC۱۳۹۷۶۲۷ م۴ع/ن
رده بندی دیویی	: ۱۲/۱۸
شماره کتابشناس ملی	: ۵۱۸۵۸۵۲

مرجع تکنیک من دل آرامی

تالیف: سارا نظری - فرامرز کوثری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۱-۸۸۲-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

سطح ناآرامی و ناشادی و بی‌قراری در جهان بسیار از آنچه بدن و وجود ما برایش طراحی شده، فراتر رفته است.

با وجودی که همه انتظار داشتند با ورود به هزاره سوم و انقلاب چهارم صنعتی و گسترش همگانی فناوری‌های نوین، بشر به آرامش و آسودگی، آرمانی خود برسد، اما انگار برعکس شد و شرایط روانی و ذهنی انسان بشر بدتر از قرن‌های قبل شد و عامل ناآرامی که گمان می‌شد با آمدن فناوری عظیم‌تر به‌نشینی کند، برعکس قوی‌تر شده و فرم‌های جدید و متنوعی از بی‌قراری و اضطراب و اندوه را به جان انسان قرن بیست و یکمی انداخته است.

به طور طبیعی این عامل ویرانگر باید نامریی و ناشناس باشد چرا که اگر آشکار و مشخص بود، مردم به خود انسان باهوش ولی مضطرب و بی‌قرار عصر جدید، متوجه آن می‌شدند و به دفع و حذف آن اقدام می‌کرد.

اما این عامل نادیدنی دست‌بردار نیست و به حیرت شبانه روز در حال لرزاندن دل و تن و روان بشر است و هر روز که می‌گذرد نه تنها کوتاه نمی‌آید بلکه لرزش‌ها و تنش‌های شدیدتر و غیرقابل تحمل‌تری را به روح و روان و جسم و جان بشر امروزی می‌اندازد. این کتاب به زبان ساده و بی‌آنکه به خرافات و توهم‌ها توسل شود سعی می‌کند عامل بی‌قرارساز پنهان در وجود انسان را از چندین بعد مورد شناسایی قرار دهد و راه کارهای عملی و کاربردی برای مدیریت این عامل مخرب و ویرانگر را به زبان ساده بیان کند.

این کتاب را تقدیم به همه عزیزانی می‌کنم که غمگین و درهم و
افسرده و بی‌قرارند و دلیل آن را نمی‌دانند و از همه درمان‌ها ناامید
شده‌اند و تصمیم گرفته‌اند هر طور که هست این مشکل درونی خود
را شخصا راه حل یابی کنند.

از اینکه توانسته‌ام نقش کوچکی در خلق آرامش و امید در دل‌های
سته‌اشته باشم خالق هستی را سپاس می‌گویم.
همیشه آرام و پرقرار باشید.

سارا نظری

فهرست

- ۱۱ صورت مسئله چیست؟
- ۱۱ آیا ناآرامی و اضطراب بد است؟
- ۱۲ محل اضطراب کجاست؟
- ۱۴ اگر محل اضطراب در بدن است، پس ذهن و احساس چه کاره اند؟
- ۱۶ هفتبه باید آرامش و غلبه بر اضطراب.....
- ۱۸ چینی که دنبالش می گردیم؟
- ۱۹ در مراقبه - اتفاقی می افتد؟
- ۲۰ ستون های اصلی مراقبه.....
- ۲۲ مراحل کلی کار مراقبه - غلبه بر اضطراب باید طی شود.....
- ۲۳ ۱- تکنیک مراقبه تمرکز گذارن در مراقبه.....
- ۲۵ ۲- تکنیک مراقبه رفع اضطراب از طریق رقصاندن حروف و کلمات.....
- ۲۷ ۳- تکنیک مراقبه استفاده از سیاهی ذهن در مراقبه رفع اضطراب.....
- ۲۹ ۴- تکنیک مراقبه تکنیک جسمانی کردن هیجانات.....
- ۳۱ ۵- تکنیک مراقبه فاصله گرفتن از ذهن هنگام قدم زنی.....
- ۳۳ ۶- تکنیک مراقبه سپاسگذاری برای رهایی از دلشهره و اضطراب.....
- ۳۵ ۷- تکنیک مراقبه تجسم بی سر بودن برای قطع ارتباط ذهن در حلقه اضطراب.....
- ۳۸ ۸- تکنیک مراقبه پودر و خاکستر کردن بدن برای جدایش جسم از حلقه اضطراب.....
- ۳۹ ۹- تکنیک مراقبه خاموش کردن فضای تولید فکر در ذهن در مراقبه.....
- ۳۸ اضطراب.....
- ۱۰ ۱۰- تکنیک مراقبه تغییر خواهش نفس و دل در آخرین لحظه برای قطع بخش هیجان در حلقه اضطراب.....
- ۴۰ ۴۰.....

- ۱۱- تکنیک مراقبه بی اعتنایی به زمان پایانی دیکته شده توسط ذهن
برای خارج ساختن کنترل شرایط ازدست آن..... ۴۲
- ۱۲- تکنیک مراقبه شکستن قالب ها و کلیشه های ذهن..... ۴۴
- ۱۳- تکنیک مراقبه مسخره کردن هویت ثابت از طریق واسط همزاد
فضایی..... ۴۶
- ۱۴- تکنیک مراقبه جابجایی و تغییر پنجره نگاه مضطرب به پنجره آرامش
..... ۴۸
- ۱۵- تکنیک مراقبه تغییر سرعت انجام کارها..... ۴۹
- ۱۶- تکنیک مراقبه کاهش عمدی سرعت انجام کارها..... ۵۱
- ۱۷- تکنیک مراقبه بستن کلمات و جملات بی معنا..... ۵۲
- ۱۸- تکنیک مراقبه بدین جهت از دشمنان پرندها و گیاهان و اشیا..... ۵۴
- ۱۹- تکنیک مراقبه تمرکز بر نگاه راگرا..... ۵۵
- ۲۰- تکنیک مراقبه تمرکز روی یک صدای خاص..... ۵۷
- ۲۱- تکنیک مراقبه قفل کردن و تعقیب صدای یک وسیله موسیقی خاص
در موزیک ها..... ۵۸
- ۲۲- تکنیک مراقبه مرور وقایع روزانه قبل خواب..... ۵۹
- ۲۳- تکنیک مراقبه دستکاری و تغییر دلخواه خاطرات..... ۶۰
- ۲۴- تکنیک مراقبه شکک در آوردن جلوی آینه برای رفع انحراف..... ۶۲
- ۲۵- تکنیک مراقبه بازی کردن با نیروی قصد..... ۶۴
- ۲۶- تکنیک مراقبه گوش دادن به مکالمات زبان های ناآشنا..... ۶۶
- ۲۷- تکنیک مراقبه نوشتن روی هوا..... ۶۷
- ۲۸- تکنیک مراقبه نوشتن افکار در جهت عکس..... ۶۸
- ۲۹- تکنیک مراقبه تغییر لباس آدم ها..... ۶۹
- ۳۰- تکنیک مراقبه تجسم یک تجربه قدیمی به عنوان رویای آینده..... ۷۰
- ۳۱- تکنیک مراقبه دیدن تحقق رویای آینده در گذشته..... ۷۱

- ۳۲- تکنیک مراقبه تشویق به جای ملامت..... ۷۳
- ۳۳- تکنیک مراقبه مقایسه چیزهای بی معنا..... ۷۵
- ۳۴- تکنیک مراقبه حسرت خوردن برای چیزهای بی معنا..... ۷۶
- ۳۵- تکنیک مراقبه خود سرزنشی و ملامت خود برای چیزهای بی معنا..... ۷۷
- ۳۶- تکنیک مراقبه نتیجه گیری بی معنا..... ۷۹
- ۳۷- تکنیک مراقبه ربط دهی چیزی های نامربوط به هم..... ۸۰
- ۳۸- تکنیک مراقبه خود را به کوری زدن..... ۸۱
- ۳۹- تکنیک مراقبه خود را به کوری زدن..... ۸۳
- ۴۰- تکنیک مراقبه سر فلج بودن بخشی از بدن..... ۸۴
- ۴۱- تکنیک مراقبه خود را به تصور کردن..... ۸۵
- ۴۲- تکنیک مراقبه عصا جادو..... ۸۷
- ۴۳- تکنیک مراقبه کمک گرفتن از فرشته همراه..... ۸۹
- ۴۴- تکنیک مراقبه قائل نبودن به محدودیت ها و هیچ مرز شدن..... ۹۱
- ۴۵- تکنیک مراقبه بی واکنشی و هیچ واکنشی..... ۹۳
- ۴۶- تکنیک مراقبه خود مهرورزی..... ۹۵
- ۴۷- تکنیک مراقبه رهگیری و تعقیب تنفس..... ۹۶
- ۴۸- تکنیک مراقبه رنگی کردن تنفس (دود سفید دود سیاه)..... ۹۷
- ۴۹- تکنیک مراقبه کمک گرفتن از موشک خاطرات بد و نگرین کردن..... ۹۸
- ۵۰- تکنیک مراقبه جداسازی احساسات از خاطرات..... ۹۹
- ۵۱- تکنیک مراقبه چسباندن احساسات دلخواه به خاطرات انتخابی..... ۱۰۰
- ۵۲- تکنیک مراقبه راه رفتن روی هوا..... ۱۰۱
- ۵۳- تکنیک مراقبه اثبات بی ارزشی افکار..... ۱۰۲
- ۵۴- تکنیک مراقبه احساس ماهیچه ها از طریق کشش آنها..... ۱۰۳
- ۵۵- تکنیک مراقبه جهش بین فضاهاى ذهنی متفاوت..... ۱۰۵

- ۵۶- تکنیک مراقبه مشاهده همزاد در دنیای موازی..... ۱۰۶
- ۵۷- تکنیک مراقبه مرگ..... ۱۰۷
- ۵۸- تکنیک مراقبه تبادل انرژی با دریا..... ۱۰۷
- ۵۹- تکنیک مراقبه با بالش..... ۱۰۸
- ۶۰- تکنیک مراقبه خدایا شکرت..... ۱۰۸
- پیجه گیری..... ۱۰۹