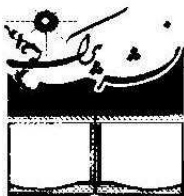


چگونه آرامشم را بازیابم؟

گردآوری و تالیف:
رویا اسماعیلی

ویراسته
۱. امیردیوانی



انتشارات پرک

سرشناسه	: اسماعیلی، رویا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه آرامشم را بازیابم؟/گردآوری و تالیف رویا اسماعیلی؛ ویراستار: ا. امیردیوانی.
مشخصات نشر	: قزوین: پرک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۸۸-۰۰-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۱۷۷-۱۸۴.
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
موضوع	: آرامش و آسایش - - جنبه های مذهبی - - اسلام
موضوع	: Relaxation -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: آرامش و آسایش - - خواص درمانی
موضوع	: Relaxation -- Therapeutic use
شناسه افزوده	: امیردیوانی، افضل، ۱۳۱۹-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۳۹۷ ۴۶۳۷/۱۱ BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	: ۵۲۰۸۶۶۳



انتشارات پرک

۰۲۸۳۳۱۰۰۲۱۲-۰۲۸۳۳۶۶۲۳۵۰ parak.publications@gmail.com



چگونه آرامشم را بازیابم؟

گردآورنده و مولف: رویا اسماعیلی

ویراستار: ا. امیردیوانی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: گلپا گرافیک/عطا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۸۸-۰۰-۵ ISBN ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۸۸-۰۰-۵

فصل اول: آرامش از دیدگاه قرآن، اسلام و بزرگان	۱۵
معنی لغوی آرامش	۱۷
آرامش از نگاه قرآن	۱۷
آرامش از نظرگاه دانشمندان اسلامی	۱۹
جمالیات اثراد مشهور در مورد آرامش	۲۰
ویژگی انسان‌هایی که آرامش دارند	۲۱
فصل دوم: عوامل اجتناب کننده‌ی آرامش	۲۷
ایمان	۲۹
اتفاق	۳۰
اراده و پایداری	۳۲
ازدواج	۳۴
مطالعه و کتاب‌خوانی	۳۶
عبادت	۳۸
دعا و نیایش	۴۳
عفت و پاکدامنی	۴۵
محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران	۴۶
اصلاح	۴۷
صله‌ی رحم	۴۹
عمل صالح	۵۰
هم‌نشینی با مؤمن	۵۱
اعتقاد به قضا و قدر	۵۱

۵۲.....	گفتن ذکرهای مخصوص
۵۵.....	توکل
۵۶.....	تقوی و پرهیزگاری
۵۷.....	توبه
۵۹.....	انس با قرآن
۶۱.....	امید
۶۲.....	بخشش و تسلی دادن
۶۳.....	استعاذه (پناهندگی به خدا)
۶۴.....	صبر
۶۶.....	بخشش و سخاوت
۶۷.....	بخشش
۷۵.....	هم‌دلی
۸۰.....	مراقبه (مدیتیشن)
۸۳.....	تجسم ذهنی
۸۴.....	مثبت‌اندیشی
۸۸.....	تغذیه
۹۹.....	ورزش
۱۰۹.....	فصل سوم: عوامل مختل‌کننده‌ی آرامش
۱۱۱.....	اضطراب و فشار روانی
۱۱۹.....	ترس
۱۲۰.....	نگرانی
۱۲۳.....	خشم
۱۳۰.....	عدم اعتماد به نفس
۱۳۹.....	بیماری

۱۴۲	 حسادت
۱۴۴	 نشانه‌های حسد
۱۴۴	 حسد در آیات قرآن
۱۴۷	 فقر و محرومیت
۱۴۸	 چشم و هم‌چشمی
۱۵۲	 بیکاری
۱۵۳	 اختلافات خانوادگی

۱۵۷	 فصل چهارم: راهکارهای دستیابی به آرامش
۱۵۹	 هفت راه برای رسیدن به آرامش ذهنی
۱۶۱	 قواعدی بیست و گانه جهت آرامش روح و روان
۱۶۲	 چهارده روش قدیم برای رسیدن به آرامش درونی
۱۶۷	 ده راز برای کسب موفقیت در آرامش درون
۱۶۹	 سی و دو راه برای ایجاد آرامش
۱۷۷	 منابع

پیش‌گفتار

«و خدا یاریت کند، یاری کردنی پیروزمندانه. اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا بر ایمانشان پیوسته بيفزاید و، از آن خداست لشکرهای آسمان‌ها و زمین و خدا دانا و حکیم است. و تا مردان و زنان مؤمن را به بهشت‌هایی داخل کند که در آن نهرها جاری است و در آن جا جاویدانند و گناهان‌شان را بزداید و این در نزد خدا نامیابی بزرگی است». آسودگی، یکی از ارزنده‌ترین و اثربخش‌ترین سوابق و نعمات ذهنی بشر است که برخورداری از آن نوعی اعتماد به نفس، خوش‌دلی و قدرتی ژرف برای آدمی زاده به ارمغان می‌آورد و او را از فراز و فرود هیجانات پنداری باز می‌دارد.

دستیابی به آرامش، روش‌های گوناگون امکان‌پذیر است و انسان بدین‌وسیله به خوش‌بختی و کامروایی نایل می‌گردد. آرامش از دیدگاه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، آن، احادیث، پیامبران و امامان، زیست‌شناسان، پزشکان، ورزشکاران، هنرمندان و دانشمندان از اهمیت بسزایی برخوردار است. محبت، هم‌دلی، بخشش، کرامت، اعضای خانواده، شرایط اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی، جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و هم‌چنین روش زندگی او، هم از تغذیه و آرامش، در ایجاد و حفظ آرامش موثرند.

امید است مجموعه‌ی پیش‌رو با اقبال خوانندگان رو به رو شده و مطالب آن راه‌گشای جویندگان آرامش باشد.