



جاده آرامش

دکتر محمد رضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

رحمت الله الهیاری

کارشناس ارشد مرکز مشاوره دانشگاه تهران

انتشارات رسانه تخصصی ۱۳۹۱

جاده آراش

• مؤلفین: دکتر محمد رضا کرامتی، رحمت‌الله الهیاری

• تدوین فنی: محمد رضا آشتیانی

• ویراستاری: کاووس عباسی

• صفحه آرای: فرزانه وحدت

• نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

• تیراژ: ۱۰۰۰

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۵-۶۹-۷

• قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سرشناسه: کرامتی، محمد رضا
دولاب و نایب‌الدوله: جاده آراش

محمد رضا کرامتی، رحمت‌الله الهیاری
مطبعان: نشر آراش، انتشارات رسانه تخصصی

شخصیات: ۱۳۹۱
شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۵-۶۹-۷

ویراست: ۱۳۹۱

موضوع: آراش و فنی

موضوع: مهندسی

موضوع: جاده‌سازی

شماره: ۱۳۹۱ / ۶۰۰-۵۸۰۵-۶۹-۷

ردیف: ۱۳۹۱ / ۶۰۰-۵۸۰۵-۶۹-۷

ردیف: ۱۳۹۱ / ۶۰۰-۵۸۰۵-۶۹-۷



• نشانی: تهران، خیابان نونال لوساتیو، پرسه‌ده مه نقاط وای عصر (ع). خیابان واری، پلاک ۱۹، واحد ۲ انتشارات رسانه تخصصی

• تلفن: ۰۹۱۲۳۰۱۹۱۰۹ ۶۶۷۷۷۳۲۱-۶۶۷۷۷۱۲۳

فهرست مطالب

دیباچه	۵
فصل اول: ناهموازی‌های جاده‌ی آرامش	۷
افکار و تصورات	۷
احساسات انتزاعی	۱۳
حواس فیزیکی	۱۳
رفتار	۱۴
فصل دوم: ترفند های ذهن برای انحراف از جاده‌ی آرامش	۱۹
از دست دادن لحظه‌ی حال	۱۹
منفی‌نگری	۲۰
تصور این‌که مرغ همسایه غارت است	۲۱
در آینده بودن	۲۲
انتظار	۲۴
فصل سوم: پیوستن به جاده‌ی آرامش	۲۷
فصل چهارم: کلیدهای طلایی حرکت در جاده‌ی آرامش	۳۳
وقتی در جاده‌ی آرامش هستید واقعاً آنجا باشید	۴۳
ارتباط با خدا	۴۴
ارتباط با خود	۴۵

۵۱	مرگ جسمی
۵۲	خواب
۵۳	کنار گذاردن افکار
۵۳	سکوت
۵۵	کوش سپردن
۵۶	عشق به خدا
۵۷	ارتباط مؤثر با شریک زندگی
۶۵	نرمش، پذیرش و تسلیم
۷۹	نگرش مثبت به شکست در زندگی
۸۱	مثبت نگری
۸۵	رهایی از منفی نگری
۸۸	همدلی
۹۱	تبدیل درد و رنج به آرامش
۹۶	انتخاب
۹۸	سازگاری با شرایط جدید
۱۰۱	تواضع
۱۰۲	شناخت حقوق فردی و دفاع از آن
۱۰۳	صداقت، صراحت و احترام
۱۰۵	شادی
۱۰۸	ناظر بودن
۱۱۰	کمک به خانوادۀ خود و دیگران
۱۱۱	منابع

دیباچه

اگرچه پیامدهای مخرب تصورات ذهنی را در هر جایی می‌توان دید، اما رویدادهای تازه و گونه‌های جدیدی از آگاهی در حال ظهور است، چنان‌که انسان‌ها به‌مرور پی می‌برند که آرامش در زندگی زمانی حاصل می‌گردد که دریابند شعوری فراتر وجود دارد که اندیشه فقط جنبه‌ی کوچکی از آن است. تمامی واقعیات این جهانی نظیر زیبایی، عشق، خلاقیت و لذت، از فراسوی ذهن برمی‌خیزند و درک این نکته آغاز یک بیداری است. حتی در همین لحظه که این کتاب را در دست گرفته‌اید و آن را مطالعه می‌کنید، این بیداری از درون شما به بیرون می‌تابد و درد و رنجی را که شما یا دیگران دارید تسکین می‌بخشد.

بسیاری از پیام‌های این کتاب، خواننده را به تأمل وامی‌دارند. زمانی که شما در خصوص مطالعه‌ای توأم با تأمل به تمرین می‌پردازید، در جستجوی کسب آگاهی‌های جدید نیستید بلکه از رهگذر مطالعه وارد حالت متفاوتی از بیداری که نتیجه‌اش آرامش است، می‌شوید. به همین سبب، هر آینه به

مطالعه متن می‌نشینید برای شما تازگی دارد. تنها، واژگانی که در حالت حضور توأم با آگاهی نگاشته یا بر زبان جاری شوند می‌توانند قدرت تغییر و دگرگونی داشته باشند. به لطف الهی کتاب پیش روی، ضمن برخورداری از چنین ویژگی قادر خواهید بود در دنیای پُر ماجرای امروز، زمینه‌ی آرامش درونی را برای هر انسانی صرف‌نظر از نوع شغل، سطح آگاهی و تحصیلات فراهم سازد.

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران