

سرشناسه	: ملک محمودی الیگودری، امیر، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رفتارهای آرام‌بخش امیر ملک محمودی الیگودری، فاطمه ملکی
مشخصات نشر	: قم: انتشارات آرام‌بخش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ ص، ۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۳۳۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فبیپا
یادداشت	: کتاب حاضر از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۸ توسط ناشران متفاوت تجدیدچاپ شده است.
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind
موضوع	: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Relaxation -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: آرامش و آسایش -- احادیث
موضوع	: Relaxation -- Hadiths
شناسه افزوده	: ملکی، فاطمه، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۴۲۷۵۱

انتشارات آرام بخش

شناسنامه کتاب

نام کتاب رفتارهای آرام بخش

مؤلفین امیر ملک محمودی الیگودری - فاطمه ملکی

ناشر آرام بخش

صفحه آرای کوثر - ۰۹۱۲۲۵۳۹۷۹۴

چاپ مبین

نوبت چاپ پانزدهم (اول از این ناشر) ۱۴۰۰

شمارگان ۱۰۰

قیمت ۲۰/۰۰۰ تومان

مرکز بخش:

قم: کتاب گستر جوان - همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه

فصل اول

۱۱	رفتارهای آرام‌بخش در ارتباط مؤثر با دیگران
----	--

فصل دوم

۲۱	رفتارهای آرام‌بخش در زندگی فردی و اجتماعی
----	---

فصل سوم

۸۳	رفتارهای آرام‌بخش در کانون گرم خانواده
----	--

فصل چهارم

۱۳۵	همدلی با دیگران و کسب آرامش
-----	-----------------------------

فصل پنجم

۱۴۳	رفتارهای آرام‌بخش و نشاط‌آور در زندگی
-----	---------------------------------------

گرچه بشر متعبد در سایه علم و دانش و به کارگیری نیروهای مختلف طبیعت توانسته است بر بسیاری از مشکلات خود فائق آید، ولی نمی توان منکر این حقیقت شد که به تناسب رشد روزافزون علوم بشری و پیشرفت فن آوری، سیر صعودی بیماری های روحی و ناراحتی های روانی، تشنج و اضطراب درونی نیز رو به افزایش است.

دنایی که ما در آن زندگی می کنیم با تمام شگفتی ها، زیبایی ها و پیشرفت ها آکنده از ترس و نگرانی است. انسان متجدد امروز بیش از انسان سنتی گذشته به آرامش و رضایت از زندگی نیازمند است.

امروزه روان شناسان، روان پزشکان، مشاوران، مربیان تعلیم و تربیت و دانشمندان و صاحب نظران علوم اسلامی، به گونه ای سعی می کنند به انسان سرگشته معاصر چنین تفهیم کنند که راه حل مشکلات روحی و روانی را می توان در لایه لای دستوره های انسان ساز و نجات بخش دین و توحید یافت. عامل اکثر نگرانی ها مانند ترس از گذشته، خوف از آینده، ضعف و ناتوانی در برابر حوادث، احساس پوچی و نگرانی ناشی از ناسپاسی دیگران، ترس از مرگ و فزونی طلبی، وابستگی روزافزون به ابزار و وسایل ماشینی، کینه و دشمنی در روابط خانوادگی، جرم و جنایت، تخریب های عظیم، جنگ، تروریسم، ترس های گوناگون و...، ضعف ایمان است. خداوند در قرآن کریم راه رسیدن به امنیت و آسایش را ایمان به خدا معرفی کرده است و چنین فرموده است:

الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ يَلْبِسُوا... مَهْتَدُونَ.^۱

«کسانی که به خدا ایمان آورده و ایمان خود را به ظلم نیالوده اند،

دارای ایمنی و مصونیت اند و آنان هدایت یافتگان واقعی هستند.»

ایمان به خدا و یاد و نام حضرت حق، انسان را از دل بستگی به دنیا می رهااند و این باور را برای او ایجاد می کند که دنیا مقصد نیست. با این بینش، دنیا در نگاه مؤمن رنگ می بازد. در واقع دست نیافتن به ریاست و مال و مثال دنیا و رفاه نمی توانند فکر اهل ایمان را مضطرب و مشوش سازد، و ایمان یاد خدا را در دل ها زنده نگه می دارد زیرا نام خدا آرام بخش قلب هاست. چنان که خداوند در قرآن کریم می فرماید:

الا بذكر الله تطمئن القلوب.^۱

«آگاه باشید که دل با یاد خدا آرام می‌گیرد.»

سؤال این جاست که؛ چرا با وجود پیشرفت علوم و فراهم شدن وسایل رفاه برای بشر و کام‌جویی از همه پدیده‌ها به جای آن که انسان‌ها را شادکام‌تر سازد، آن‌ها را فرسوده‌تر و بیمارتر کرده است؟

جواب؛ واقعیت این است که نسل نگران و سرگشته، به دنبال گم‌گشته خود، یعنی «آرامش و موفقیت» است و چون آن را با محاسبات مادی خود نمی‌یابد، به آرام‌بخش‌های کاذب و مخرب مانند الکل و افیون و سایر عوامل تحذیرکننده پناه می‌برد، ولی بدیهی است که این عوامل علاوه بر مقطعی بودن آن، عوارض زیان‌باری بر روح و جسم آدمی می‌گذارد که جبران‌ناپذیر است!

لذا در تدوین این اثر کوشیده‌ایم دستورالعمل‌هایی به عنوان بهترین ابزارها، تکنیک‌ها، اصول و شیوه‌های «کسب آرامش و رسیدن به هدف» به اختصار و در عین حال جامع و آسان منبعث از آموزه‌های دینی و همچنین از یافته‌های تحقیقات و پژوهش‌های صاحب نظران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان جدید بهتر بهره‌گیریم.

امید به اینکه بتوانیم از موج فزاینده استرس‌ها، اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و ناکامی‌ها در جامعه بکاهیم و آرامش، اطمینان و موفقیت را بر عرصه زندگی شما خویان فیهیم و شایسته حاکم سازیم و همه هدف ما از گردآوری این کتاب سه چیز است: ۱ - شناخت علل اضطراب، نگرانی، افسردگی و آثار و نشانه‌های آن‌ها. ۲ - راه‌های درمان اضطراب، نگرانی، افسردگی و تکنیک‌های کسب آرامش. ۳ - شناخت راه‌های کسب موفقیت و گام برداشتن همراه با پشتکار و جدیت در آن راه‌ها. ۴ - تدوین دستورالعمل‌هایی به عنوان بهترین ابزارها، تکنیک‌های فوق‌العاده، اصول و شیوه‌های مفید و کاربردی جهت «شروع و پی‌ریزی اهداف عالی در زندگی، دستیابی به نشاط و درزی، اعتماد به نفس، خوشحالی پایدار.

در پایان امیدوارم با مطالعه و مراجعه مکرر به مطالب این کتاب کوچک، توفیقی بزرگ در جهت رسیدن به آرامش و هدفهای ارزشمند زندگی خود پیدا کنید و ما هم بزودی شنونده یا خواننده شرح موفقیت‌های عظیم شما باشیم. چنانچه طرح، نظر، انتقاد و پیشنهادی برای مطرح کردن دارید، به نشانی قم: ص - پ ۸۴۸-۳۷۱۸۵ کتاب‌گستر جوان، مکاتبه کنید و مطمئن باشید که نظرتان مورد توجه قرار خواهد گرفت. سخن پایانی من سپاسگزاری از همه کسانی است که این کتاب، حاصل تلاش ایشان است.

آرامش و موفقیت جاودانه همواره همراهتان باد

امیر ملک محمودی الیگودری

پاییز - ۱۳۸۶