

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل اول؛ یافتن معنای زندگی	۱۷
هدف اصلی زندگی	۲۰
درون نگری و بازیابی معنای زندگی	۲۵
فصل دوم؛ آرامش پایدار	۲۷
وابستگی؛ مانع آرامش پایدار	۲۹
پیام اضطراب	۳۱
رهایی از وابستگی	۳۲
فصل سوم؛ آرامش در هنگام فشار زندگی	۳۷
روش سه میم	۴۱
بردباری	۴۲
کنترل رفتار و گفتار	۴۷
دو نوع مشکل؛ دو نوع آرامش	۴۸
فصل چهارم؛ آرامش پذیرا	۵۱
پویایی جایگزین	۵۳
یادآوری موهبت‌های زندگی	۵۵
پیوند با عشق و قدرت الهی	۵۷
ما برای چه هدفی زندگی می‌کنیم؟	۵۹
فصل پنجم؛ آرامش پویا	۶۱
جستجوی راه‌حل	۶۴

مقدمه

زندگی در حال گذر است؛ اما چگونه می‌گذرد؟ همه ما دوست داریم زندگی با کیفیتی داشته باشیم. زندگی با کیفیت؛ به معنای زندگی همراه با رشد و شکوفایی و درک ارزش حیات است. فردی که نمی‌تواند ارزش لحظات زنده بودن خود را درک کند و شکرگزار باشد، کیفیت زندگی را از دست داده است. یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش کیفیت زندگی «آرامش» است. آرامش به ما این فرصت را می‌دهد تا از نعمت‌هایی که به ما ارزانی شده لذت ببریم، شاد و شکرگزار باشیم و هر روز زندگی را به فرصتی برای حرکت و شکوفایی تبدیل سازیم.

اضطراب؛ مانع بزرگی برای دستیابی به کیفیت زندگی است. این حالت نوعی ترس و نگرانی نامشخص است که منشأ آن معلوم نیست. شخص مضطرب خود نیز نمی‌داند، چه می‌خواهد و چرا ناآرام است. اضطراب به دو صورت در زندگی ما وارد می‌شود و کیفیت زندگی را از بین می‌برد؛ نخست اضطرابی که به صورت دوره‌ای و لحظه‌ای پیش می‌آید. دیگری اضطرابی که پایدار شده و همواره سایه‌ی سیاه خود را بر زندگی می‌افکند.

اضطراب سه جنبه اصلی دارد:

۱- ذهنیت و افکار نادرستی که موجب اضطراب می‌شود.