

از
معماری خویشتن
تا
آرامش

فرهاد سازگاری



انتشارات آوی نور

تهران - ۱۳۹۷

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه	:	سازگاری، فرهاد، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	از معماری خویشتن تا آرامش / فرهاد سازگاری.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	تحول (روان‌شناسی)
موضوع	:	Change (Psychology)
موضوع	:	نگرش (روان‌شناسی) — تغییر
موضوع	:	Attitude change
موضوع	:	راه و رسم زندگی



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

از معماری خویشتن تا آرامش

تالیف: فرهاد سازگاری

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

لیتوگرافی: راپیدگرافیک

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۳-۰

قیمت ۱۶۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

- Error! Bookmark not defined.**.....از رنسانس تا رنسانس
- Error! Bookmark not defined.**.....ترازو در حالت توازن، به ثبات و آرامش می‌رسد
- Error! Bookmark not defined.**.....ملوان طوفان را بخشی از وجود دریا می‌داند
- Error! Bookmark not defined.**.....هیچ درختی تا بحال نتوانسته با شکایت از طبیعت برگ‌های ریخته شده خود را برگرداند
- Error! Bookmark not defined.**.....
- Error! Bookmark not defined.**.....ظرفیت وجودی
- Error! Bookmark not defined.**.....کنترل خواسته‌ها، قدمی در مسیر رضایت درون
- Error! Bookmark not defined.**.....حکایت نیاز، تلخ است
- Error! Bookmark not defined.**.....در پشت نقاب‌ها، خود واقعی‌تان نهفته است
- Error! Bookmark not defined.**.....رسیدگی به باغچه ی خود، فصلی نیست، همیشگی است
- Error! Bookmark not defined.**.....به اثر انگشت خود نگاه کنید، شما در دنیا یگانه‌اید
- Error! Bookmark not defined.**.....تا می‌اندیشم، خودم هستم؛
- Error! Bookmark not defined.**.....در صورت توقف، دیگر خودم نیستم
- Error! Bookmark not defined.**.....تو زبان خودت را، بهتر از او می‌فهمی
- Error! Bookmark not defined.**.....درخت کاج چه تصویری از خود دارد؟
- Error! Bookmark not defined.**.....ذهن‌تان را از حالت خودکار خارج کنید
- Error! Bookmark not defined.**.....ساز زندگی‌تان را خودتان کوک کنید
- Error! Bookmark not defined.**.....جست و جوگر خوبی باشید

Error! Bookmark not defined......شهامت آغاز کردن را داشته باشید

Error! Bookmark not defined. انتخاب مسیر اشتباه، شما را به مقصد نمی‌رساند

Error! Bookmark not defined......راز تداوم و ثبات در تکرار است

Error! Bookmark not defined. ما خرس قطبی را می‌شناسیم، پس وجود دارد

Error! Bookmark not defined. آنچه شما فراموش می‌کنید، درحافظه هستی محفوظ است

Error! Bookmark not defined......میدانی در مرکزیت نیروهای هستی

Error! Bookmark not defined. تمام طبیعت، توسط ذهن شما تعریف می‌شود

Error! Bookmark not defined. پرندۀ ات را از قفس آزاد کن، تا به پرواز درآید

Error! Bookmark not defined......وزن، توازن، بی وزنی

Error! Bookmark not defined. شوق انجام یک کار، از خود آن کار، لذت‌بخش‌تر است

Error! Bookmark not defined......تولید من، بر من حکومت می‌کند

Error! Bookmark not defined. در پشت کلمات، نیروی ویژه‌ای نهفته است

Error! Bookmark not defined......حوادث در انتظار حادث شدن

Error! Bookmark not defined......تأثیر تأثیرپذیری در جوانه گندم

Error! Bookmark not defined......محیط مؤثر یا تأثیر پذیر

Error! Bookmark not defined......رفتار تابع محرک‌ها و پاسخ‌ها

Error! "flexibility " & " adaptation " Bookmark not defined. "سازگاری" و "انعطاف‌پذیری"

Error! Bookmark not defined......برای ساختمان رفتار خود، نقشه بکشید

Error! Bookmark not defined. شما تمام نخواهید شد، هر چقدر هم سخاوت کنید

defined.

Error! Bookmark not defined......شکر نعمت، نعمت افزون کند؛

Error! Bookmark not defined......کفر نعمت، نعمت از کف برد

Error! Bookmark not defined......روح بزرگ را احساس کنید

Error! Bookmark not defined......نسیمی که می‌وزد برای ما پیامی دارد

Error! Bookmark not defined......دنیای ما بسیار سمبلیک است اما

Error! Bookmark not defined......فقط تعدادی از ما سمبل شناس هستیم

Error! Bookmark not defined......وجود هر چیز، در **گرو** توجه شماست

Error! زمان درگذر است اما لحظه برای ما ثابت و همان لحظه است

Bookmark not defined.

Error! Bookmark!نکن! باران همیشه نمی‌بارد، تماشای باران را از خودت دریغ نکن

not defined.

Error! Bookmark not defined......تمام حالات، بسته به رضایت درون است

Error! نزاع جایی رشد خواهد کرد که عشق و محبت در آنجا کم باشد

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......جست و جوی علت ها

Error! Bookmark not defined......روزنه‌ای به سوی آرامش

Error! Bookmark not defined......قدرت، امنیت خاطر می‌آورد

Error! Bookmark not defined......راز همیشه‌گی بودن

Error! Bookmark not defined......ذات پاک و مقدس شما

Error! Bookmark not defined......هیچ کجا خانه خود آدم نمی‌شود

تقدیم به

روح پاک پدرم

و

دریای بی کران فداکاری و عشق

مادرم

که بودنش تاج افتخاری است بر سرم

مقدمه

برای گام نهادن در دنیای درون و اراده به تغییر و تحول به شما تبریک عرض می‌کنم و ورودتان را به دنیای ذهنی بنده، خوشامد می‌گویم و امیدوارم با روح تک تک کلمات این کتاب ارتباطی عمیق برقرار کنید.

با پیشرفت تکنولوژی و شکل‌گیری سبک جدیدی از زندگی در جوامع، زندگی ما نیز دستخوش تحول شده و شتاب گرفته است. با سرعت گرفتن زندگی و افزایش دغدغه‌ها و مشغله‌ها و گم شدن در شلوغی‌ها و لابه‌لای هرج و مرج روزگار، آنچه مورد غفلت قرار گرفته است ارتباط با خویشتن است! این کتاب شما را به توجه هوشیارانه به دنیای درونی خود دعوت می‌نماید، همانجا که منشأ تمامی تحولات است. با ورود به دنیای درون و کنار زدن پرده‌ها و نفوذ در لایه‌های درونی، به ذات حقیقی خود خواهید رسید.

آنچه در این کتاب آورده شده، از زوایا و پنجره‌های مختلفی به زندگی و رفتار ما نگاه می‌کند و به ما در شناسایی و برطرف نمودن نواقص و هر آنچه مخل آرامش ماست، کمک می‌کند. از سن بیست سالگی شروع به پراکنده نویسی کردم و آن تجاربی را که برایم جالب بود می‌نوشتم، برخی مواقع فاصله بین نوشته‌هایم به چند ماه می‌رسید و بعد از گذشت دو سال، نیمی از دفترم پر شده بود.

آن زمان با وجود تمام مشکلاتی که با آن دست و پنجه نرم می‌کردم، آرامش درونی بی‌نظیری بر وجودم حاکم بود که محصول آشتی و انس با درونم بود. وقتی بعضی از اطرافیانم را می‌دیدم که در بی‌قراری به سر می‌بردند و با تشویش زندگی می‌کردند و از این حس دوست‌داشتنی و لذت‌بخش آرامش بی‌بهره بودند، اشتیاقی گرمابخش وجودم را فرا گرفت که هر آنچه باعث به وجود آمدن این حس بی‌نظیر در من شده بود را روی کاغذ بیاورم. از آن روز به بعد فاصله نوشته‌هایم را از چند ماه یک‌مطلب به ماهی چندمطلب سرعت دادم تا اینکه بعد از گذشت چندین ماه، آن دفتر از نوشته‌هایم سیاه شد. پس از آن با توجه به شرایط زندگی به مدت دو سال فرصت نوشتن پیدا نکردم تا اینکه در سال ۱۳۹۵ یعنی در سن بیست و چهار سالگی، بعد از گذران دوره تحصیلی به خدمت مقدس سربازی رفتم و آن زمان بود که فرصت را غنیمت شمردم و در شب‌هایی که مشغول پُست دادن بودم، به جمع‌آوری و انسجام نوشته‌های پراکنده ام همت گماشتم و توانستم تا پایان همان سال کل کتاب را به اتمام برسانم.

اگر مطالب این کتاب بتواند فقط در یک نفر جرقه‌ای ایجاد کند و یک سخن بتواند برای شخصی الهام بخش باشد و به تحولی مفید در او بیانجامد، رضایت و نشاطی دو چندان در وجودم جاری خواهد شد.

زمانی که مطالب این کتاب را مطالعه می‌کنید، متوجه خواهید شد مخاطب مطالب «شما» هستید و این مباحث گفت و گویی دوستانه و صمیمی بین من و شماست و مقصود من نویسنده در میان گذاشتن دیدگاه‌ها و نقطه نظرات خود با خواننده است که امیدوارم در نظر با وسعت شما مطلوب واقع گردد. جا دارد از محبت‌های بی دریغ و گرمابخش خانواده عزیزم و تک تک دوستانی که در گردآوری این اثر مرا یاری رساندند و همه کسانی که به نوعی در مسیر زندگی مرا کمک نموده و چیزی بر من افزوده‌اند، تشکر و قدردانی کنم.

با علم به اینکه همه چیز را همه گان دانند، بی شک این اثر می‌تواند با بازخوردها و رهنمودها و نقطه نظرات شما صاحب نظران و دوستان خوبم در چاپ مجدد تکامل پیدا کند.

پست الکترونیک من در تمام مدت آماده دریافت نظرات شما بزرگواران می‌باشد.

farhad.sazgari@gmail.com

از حُسن توجه و انتخاب شما بسیار سپاسگزارم...

