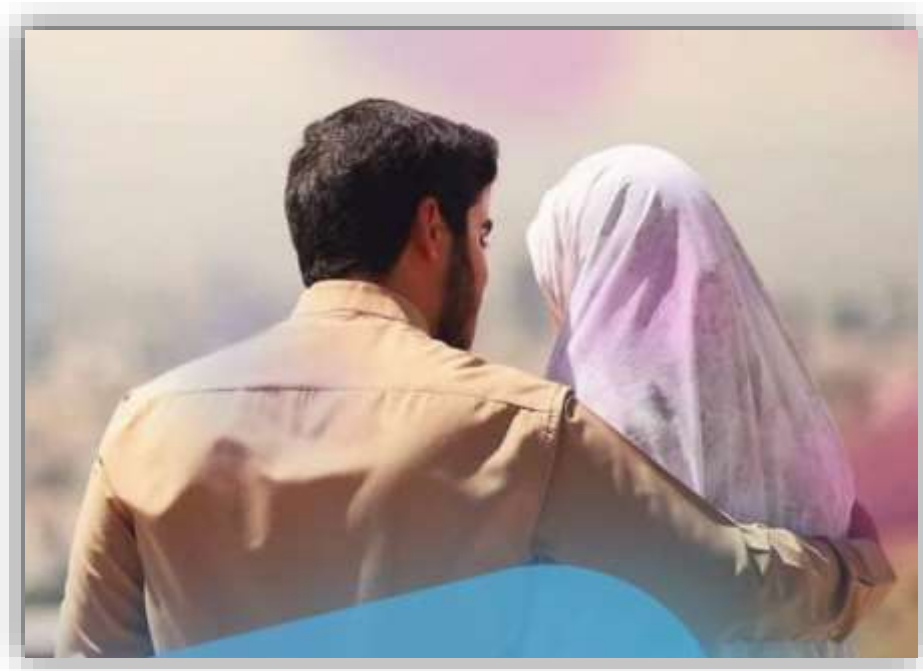


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# قرار چی بگیم...؟

• چیستی آرامش

• آرامش و اضطراب

• زمینه های اضطراب

• عوامل افزایش آرامش

• چه باید کرد؟



# آرامش گم شده همه ما

آرامش ، رهایی از طوفان نیست  
بلکه آرام زندگی کردن در میان طوفان هاست



ای فرزند آدم!  
راحتی و آسایش را در بهشت قرار داده‌ام  
اما مردم آن را در دنیا می‌جویند و نمی‌یابند

حدیث قدسی



✓ احساس رضایت از گذشته،  
✓ شادی نسبت به حال  
✓ و امید به آینده  
✓ همراه با آسودگی و ثبات



# اضطراب

یک احساس ناراحت کننده مبهم  
همراه با ترس، تشویش، غم و غصه



آرامش درون را فدای آسایش بیرون نکنیم



# زمینه اضطراب

- وراثتی و ژنتیکی
- وضعیت زندگی
- مشکلات و نگرانیها



# ترس از آینده



# مسکلات خانوادگی



# طلاق عاطفی و احساس تنهایی



# ظلم و گناه

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا

پروردگارا ، بر خود ستم کرده ایم .



سوره اعراف ، آیه 23

# آسفتگی ذهنی

پرونده های باز



# عوامل افزایش آرامش



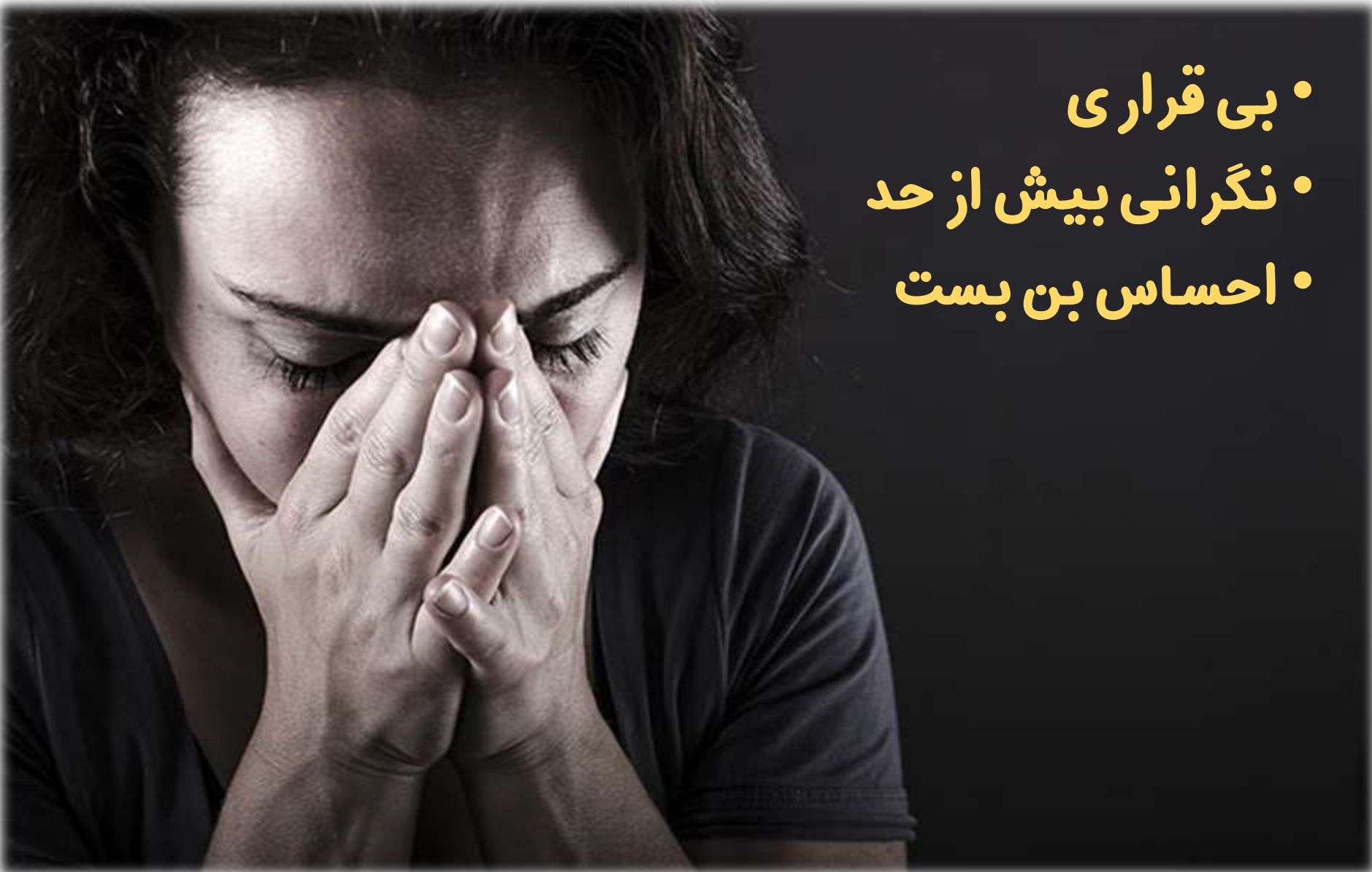
# قرار بود با ازدواج به آرامش برسیم ...

لتسكنوا ..... لتزجروا  
موده و رحمه .... عداوه و رحمه



# چی فکرمی کردیم چی شد...

- بی قراری
- نگرانی بیش از حد
- احساس بن بست



# ایمان

- الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ
- کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرك نیالوده اند، برای آنان آرامش است و ایشان راه یافتگان اند



# یاد خدا



امیر المؤمنین علیہ السلام

یاد خدا عقل را آراش می دهد،

دل را روشن می کند

و زحمات او را فرو می آورد

غزاه حکم، ج ۱۸۵۸



○ امید

○ اراده

○ اشتیاق

○ تلاش

امیرالمؤمنین (ع):  
هر که اطمینان داشته باشد که آنچه خدا برایش مقدر کرده است به  
او می رسد، دلش آرام می گیرد ❤️ غرناطه: ۸۷۶۳



راز

آرامش

درون

در

دل نبستن

است

در حقیقت  
هیچ چیز و  
هیچ کس  
به تو  
تعلق ندارد.

دل نبستن

# معاد باوری



**خٲ!... ءالا چكار كنيم**



ذهن خود را مرتب کنید و افکار منفی را دور بینید



# بالا بردن سطح آگاهی



• خود آگاهی خانوادگی

• هم آگاهی توافقی

• یافتن منشأ نگرانی ها

• جبران گذشته

# بالا بردن سطح توانایی



مهارت‌های:

- هدف‌گذاری

- تعادل انتظار و واقعیت

- تبادل اقتدار و مهر

## مهارت‌های آینده:

✓ پایه ارتباط

✓ تغییر مثبت

✓ معنویت افزایی



## راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده ها



و لله الاسمه الحسنی فادعوه بها

ای مربی ما! / همچنان که ما را مایه آرامش هم آفریده  
ای / و عشق و مهربانی را شیرازه خانواده مان قرار داده ای /  
این تحفه های آسمانی را بین ما پدیدار فرما.  
ای مربی ما! تو بر همه امور ظاهری و باطنی ما آگاهی،  
پس چنانچه بین ما کدورتی پیش آمد / قبل از آن که  
به جدایی عاطفیمان بینجامد / برای حل به موقع آن ما  
را موفق گردان.

ای مربی ما! ما مصمیم با توکل بر تو / و بهره گیری از  
توانمندی هایی که به ما عطا کرده ای / مشکلات  
خانوادگییمان را اصلاح کنیم / پس ما را برای این  
مهم موفق گردان. آمین یا رب العالمین!