

از سلسله مباحث بهداشت روان

(۲)

مراقبه

راهکار مقابله با استرس

نویسنده: وجیهه زحمتکش

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

سرشناسه	: زحمتکش، وجیهه، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پنداور	: مراقبه راهکار مقابله با استرس/نویسنده وجیهه زحمتکش.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه انتشاراتی نگرش روز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۵۲ص.
فرمت	: سلسله مباحث بهداشت روان: ۲.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۰۰-۵
و شمعیست فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: ذکر عرفانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۳/۵۵۷۵/BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۰۰۹۷۲

انتشارات نگرش روز

عنوان کتاب: مراقبه راهکار مقابله با استرس (از سلسله مباحث بهداشت روان ۲)

مؤلف: وجیهه زحمتکش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

نیراز: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۰۰-۵

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نویسنده به خیابان شهدای ژاندرمیری - دست چپ مجتمع کتاب

فروردین - طبقه همکف واحد ۷ و ۸ کد پستی: ۱۳۱۴۷۳۳۱۶ تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۱۷۳۶۵، ۰۲۱-۸۸۸۳۷۹۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه کپی برداری، پیگرد قانونی دارد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق اقتباس، چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را، به هر صورت اعم از چاپ، فتوکپی، جزوه و یا غیر آنرا ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۰	مقدمه : آموخته های من
۱۸	استرس چیست ؟
۱۹	استرس را ها
۲۰	تکالیف ما در مقابله با استرس
۲۲	چگونه از « تقویم استرس » استفاده کنیم ؟
۲۳	نحوه مدیریت استرس ؟
۲۵	عواطف و احساسات منفی
۲۶	احساسات منفی و پیش فرضهای نهفته در آن
۲۸	تجزیه و تحلیل عاطفی
۲۹	روحیه شما چگونه است ؟
۳۰	بازسازی شناختی
۳۲	سطح کیفیت زندگی را بالا ببرید
۳۴	در ایجاد تغییر، مصمم و امیدوار باشید
۳۵	برای زندگی سعادتمند، مطیع فرامین الهی باشید
۳۷	عشق، نیروی برتر : سازنده یا ویرانگر ؟
	مراقبه کنید :
۳۸	با درون نگری و خودکاوی، مکاشفه به عمل می آید
۴۶	فرزانه باشید تا جاودانه شوید
۵۱	خلاصه
۵۳	فهرست منابع

پیش گفتار

در دنیای معاصر که شاهد افزایش حوادث پر خطر هستیم و انسان امروزی در برابر آن خلع سلاح است، چگونه باید از سلامت روان خود محافظت کند؟ عوامل آزارنده و مزاحم متعددی هست که سلامت روان آدمی را تهدید می کند.

با توجه به اینکه انسان از فطرتی «خداجو» برخوردار است و از بدو پیدایش خود تا کنون از تعالیم آموزه های دینی و هدایت انبیاء و ائمه اطهار علیهم السلام بهره برده است، باز امروز خود را تنها، غریب، سردرگم و آشفته خاطر احساس می کند و در جستجوی حامی و یا ناجی است که فرهنگ «انتظار» را شکل می دهد.

یکی از راه های توانمندسازی در رویارویی با مشکلات، فراگیری مهارت «مراقبه» و انجام تمرین های مربوطه است. با این هدف و منظور اقدام به نگارش کتاب حاضر نموده ام.

در این مسیر، ابتدا از خداوند متعال سپاسگزارم که انگیزه نوشتن را به من عطا فرمود تا بتوانم حلقه ای در زنجیره هدایت الهی باشم. چنانچه فرموده است: «ن و القلم و ما یسطرون».

بعد، از رسول اکرم، خاتم النبیین، حضرت محمد (ص) اسوه حسنه سپاسگزارم
که مایه مباهات و فخر عالم است که فرمودند: «از دنیای شما دو چیز را دوست دارم:
زن و عطر».

بعد، از اهل بیت رسول الله (ص) و ائمه اطهار و معصومین علیهم السلام
سپاسگزارم که دوستی آنها در دل ما شیعیان جای دارد و محبت آنها اعجاز آفرین
است.

بعد، از پدر و مادرم سپاسگزارم که مرا از نعمت الهی «هستی و وجود» برخوردار
ساختند و به من والاترین ارزشها را آموختند.

بعد، از حضرت حافظ و حضرت مولانا که مرشد و راهنمای من در سختیها و
دشواریها بوده اند، سپاسگزارم.

ندیدم خوشتر از شعر تو حافظ

به قرآنی که اندر سینه داری

بعد، از معلمان، مربیان و اساتیدم در دوران تحصیل که من ثمره تلاشهای ایشان
هستم، تشکر می کنم.

بعد، از دانشجویان بزرگوار که رهروان شایسته ای هستند، تشکر می کنم.

بعد، از فرزندانم، موالید عشق، پاره های تنم، فاتحین قلبم که همیشه رنج دوری مرا
تحمل کرده اند و همواره چشم انتظار بازگشت من به خانه بوده اند، نور چشمانم،
حاصل و ثمره عمرم و امید زندگانیم هستند، تشکر می کنم.

بعد، از مریم دختر با استعداد، هنرمند، خلاق، طراح و نقاش، مهربان و صمیمی ام
که طراح جلد کتاب حاضر بوده است، تشکر می کنم.

۱- از «عطر» و «موسیقی طبیعت» می توانید برای خلق فضاهای مناسب برای مراقبه و مکاشفه
استفاده کنید.

بعد، از مهسا دختر ایده پرداز، اندیشه ورز، آینده نگر، دوست داشتنی، امین و سنگ صبورم تشکر می کنم .

بعد، از تنها فرزند پسرم مهدی که کاردان، راهنما، حامی، دلسوز، وارث قلب، عاطفه، احساس که تجلی وجودم است، تشکر می کنم .

بعد، از کمک و یاری خالصانه ناشر محترم تشکر می کنم .