

مهارت‌های زندگی

دکتر مژده پورحسینی

دکتر مژده پورحسینی

سرشناسه: پورحسینی، مژده ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی در برابر اندوه/ مژده پورحسینی.
مشخصات نشر: تهران: هنر آبی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۲ - ۱۶۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع: اندوه درمانی

موضوع: اندوه

موضوع: اندوه -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: راه و رسم زندگی

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ پ۹الف/۴ RC۴۵۵

سرشناسه: پورحسینی، مژده، ۱۳۵۰ -

تبعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۷۱-۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۴۰۳۳



Iranian Publications



انتشارات هنر آبی

تهران - اتوبان همت - بازار شهید کمالی طامه - خیابان بهار - خیابان امام

حسین شمالی - بین بستان - پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸

نام کتاب	مهارت‌های زندگی در برابر اندوه
نویسنده	دکتر مژده پورحسینی
ناشر	انتشارات هنر آبی
سال انتشار	هزار و سیصد و نود و سه
طراح گرافیک	صدیقه ادیمی - مریم عطائی منتوطا
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۳۰۰۰
قیمت	۹۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۷۱-۵



مقدمه ۱۰

فصل ۱: و اما اندوه ...

- قند و شکر ممنوع! ... ۳۹
 چرا شکر مضر است؟ ... ۴۰
 به جای شکر، (عسل) بخورید! ... ۴۲
 عسل عامل شادابی و نشاط ... ۴۳
 کدام عسل را بخوریم؟ ... ۴۴
 بهترین نحوه‌ی خوردن عسل ... ۴۵
 شیر هم مفید است! ... ۴۶
 میوه‌ها و سبزیجات فراموش نشود! ... ۴۷
 ویتامین C را بیشتر مصرف کنید ... ۴۷
 انگور ... ۴۸
 کشمش ... ۴۹
 به ... ۵۰
 گلابی ... ۵۰
 کدو ... ۵۰
 زرد نوبرانه ... ۵۱
 موز ... ۵۱
 آلبومیه ... ۵۱
 یک تاسف طب سستی ... ۵۱
 راهکارهای مصرف گوشت و چربی ... ۵۲
 گوشت قرمز ... ۵۲
 چربی‌های حیوانی ... ۵۲
 روغن زیتون ... ۵۲
 گوشت پرندگان ... ۵۳
 یک نکته مهم ... ۵۵
 ماهی بخورید! ... ۵۵
 غلات و حبوبات ... ۶۰
 کمکی از سوی ویتامین‌های B ... ۶۱
 یک جمع‌بندی علمی ... ۶۲
- اندوه و افسردگی ۱۴
 «م» و «حزن» ۱۵
 راهکارهای علمی مبارزه با اندوه ... ۱۶
 تماس پوستی منظم می‌کند! ... ۱۶
 تماس از نوع ... ۱۸
 تماس پوستی ... ۱۹
 درد دل کنید! ... ۲۰
 گفتگو با قلم ... ۲۲
 خوش‌بینی و مثبت‌نگری ... ۲۳
 اساسی! ... ۲۳
 توجه درمانی ... ۲۴
 اعتقاد به تقدیر ... ۲۵
 هرگاه غمی از غم‌ها ... ۲۶
 ذکر بگویید! ... ۲۷
 مراقبه کنید! ... ۲۹
 توصیه‌های کپسولی برای آرامش ... ۲۹
 به فعالیت‌های مورد علاقه خود بازگردید! ... ۲۹
 تحرک داشته باشید! ... ۳۰
 تنفس صحیح را یاد بگیرید! ... ۳۰
 به دامن طبیعت پناه ببرید ... ۳۱
 لبخند را فراموش نکنید! ... ۳۱
 از نور فرار نکنید! ... ۳۲
 آزمون اندوه سنجی ... ۳۲

فصل ۲: تغذیه صحیح در دوران اندوه ...



روح درمان با ترکیبات معطر ... ۸۷
چگونگی اثرگذاری عصاره‌های
روغنی ... ۸۹

مهمترین عوامل غذایی ... ۶۲

فصل ۳: گیاهان آرامبخش...

فصل ۴: رنگها و اندوه

شفابخشی رنگها ... ۹۲
رنگ سیاه ... ۹۳
اثرات روانی سیاه ... ۹۴
رنگ غم ... ۹۵
رنگ مرگ ... ۹۶
احساس خستگی ... ۹۶
رنگ سفید ... ۹۷
رنگ زرد ... ۹۷
توجه! توجه! ... ۹۸
رنگ سبز ... ۹۸
درمان سبز ... ۹۹
سبز شادی بخش ... ۱۰۰
رنگ آرامش ... ۱۰۰
رنگ آبی ... ۱۰۰

فصل ۵: آرامش در آب ...

مثال حضرت ایوب ... ۱۰۵
آب بنوش! ... ۱۰۶
روزی ۱۰۰ لیوان آب بنوشید ... ۱۰۷
پیشگیری از سردرد ... ۱۰۸
تن به آب بسپارید ... ۱۰۸
یونهای منفی ... ۱۰۸
احساس سبکی ... ۱۰۹
رهایی از اندوه ... ۱۰۹
داستانی از امام علی (ع) ... ۱۱۰
حمام درمانی سستی ... ۱۱۰
پوست و آب ... ۱۱۱

هوفاریقون ... ۶۷
توجه، توجه! ... ۶۸
سنبل الطیب ... ۶۹
توجه، توجه! ... ۷۰
باب ... ۷۰
... ۷۰
... ۷۱
مورد احتیاط ... ۷۱
اسطوخودوس ... ۷۲
بهار نارنج ... ۷۲
افقیمنون ... ۷۴
اسانس گلها ... ۷۴
خلاصه و مفید از کتاب سبز ... ۷۵
داروهای اندوه‌زا ... ۷۶
رایحه درمانی ... ۷۷
چند نمونه از اثرات درمانی عطرها
... ۷۹
رایحه درمانی طب اسلامی با گلاب ... ۸۰
نحوه ی تأثیر ترکیبات معطر ... ۸۱
با رایحه درمانی بیشتر آشنا شوید!
... ۸۱
بررسی علمی درمان با ترکیبات معطر
... ۸۲
علم درمان با ترکیبات معطر: ... ۸۵
استخراج عصاره‌های روغنی معطر
... ۸۶
استخراج به روش تقطیر ... ۸۶
استخراج به روش تیغ یا سوزن زدن
و تحت فشار قرار دادن ... ۸۷
روش استفاده از گاز کربونیک ... ۸۷



- یک مقاله ... ۱۴۳
تنظیم خواب مجدد ساعت خواب ...
۱۴۲
جستجوی علت بی‌خوابی ... ۱۴۳
مس یک مدال می‌گیرد. ... ۱۴۴
عوامل غذایی ... ۱۴۴
آهن موجب بهبود می‌شود. ... ۱۴۵
آلومینیوم می‌تواند خواب را مختل کند.
۱۴۶ ...
مسافرت به سرزمین رویا ... ۱۴۷
نیم‌نگاهی به منیزیوم داشته باشید. ...
۱۴۷
اختتامیه: اندوه از دیدگاه رازی ... ۱۴۹
غم و اندوه از دیدگاه رازی ... ۱۴۹
«غم و فشار فکری» ... ۱۵۰
راهکارهای رازی برای مقابله با غم ...
۱۵۲
«طرف کردن غم» ... ۱۵۲
منابع و مآخذ ... ۱۵۹
- تماس آب و گردش خون ... ۱۱۱
نظریات دانشمندان درباره‌ی آب درمانی
۱۱۳ ...
معالجه با آب از نظر علمی ... ۱۱۴
اثر اختصاصی بر بیماری‌ها ... ۱۱۵
حمام تا کمر ... ۱۱۶
آب درمانی در کلام معصوم ... ۱۱۷
جایگاه اسلام ... ۱۱۸
- فصل ۶: آب و خواب ...**
- مکان مناسب برای خواب راحت ... ۱۲۱
انتخاب تخت خواب ... ۱۲۱
سیستم خواب راحت ... ۱۲۱
اتاق آبی‌فام ... ۱۲۳
در به روی مزاحمین بیایید ... ۱۲۴
از رختخواب بیرون بیایید. ... ۱۲۴
هفت توصیه برای خواب راحت ... ۱۲۴
روز پر کار برای شب راحت ... ۱۲۷
برای یک روز کامل برنامه‌ریزی کنید.
۱۲۸.
ورزش کردن ... ۱۲۸
غذای مناسب برای خواب راحت ... ۱۲۸
غذاهایی با تحریک سروتونین ... ۱۳۱
شیر گرم معجزه می‌کند ... ۱۳۱.
یک تذکر ... ۱۳۲
خواب اسلامی ... ۱۳۲
بی‌خوابی حضرت زهرا (س) ... ۱۳۴
فراگرفتن شیوه تمدد اعصاب ... ۱۳۴
جایگزینهای طبیعی برای داروهای خواب
آور ... ۱۳۶
والرین (سنبل‌الطیب) ... ۱۳۶
توصیه‌های کپسولی برای خواب راحت
۱۳۷ ...

مقدمه:

فصل ۱
و اما اندوه...

فصل ۲
تغذیه صحیح در
دوران اندوه

فصل ۳
گیاهان آرامبخش

فصل ۴
رنگها و اندوه

فصل ۵
رامش در آب

فصل ۶
آرامش و خواب

مقدمه

آیا تا کنون اندوهگین شده‌اید؟! سؤال عجیبی است! نه؟! فکر نمی‌کنم کسی در عالم امکان وجود داشته باشد که اندوه را تجربه نکرده باشد! شاید بجز کودکان به التماس مخاطب من نیستند!

آیا تا کنون کسی یا چیزی را که دوست داشته‌اید از دست داده‌اید؟! چه حالی در درون شما پیدا شد؟! کوتاه یا طولانی، مختصر یا مفصل فرقی نمی‌کند اما حتماً طعم اندوه را چشیده‌اید.

غم اندوه یکی از خصوصیات منحصر بفرد انسان است که در سایر جانداران دیده نمی‌شود. و همه انسان‌ها به نوعی با آن تماس پیدا خواهند کرد. حتی برترین انسان‌های عالم انجریس و رسولان الهی و پیامبران برگزیده‌ی خدواند هم در حوادث گوناگون و در طعم اندوه از زندگی گرفتار غم و اندوه شده‌اند و در همان زمان‌ها از طریق ارتباط با حضرت حق راه‌هایی را برای غلبه بر اندوه آموخته و آزموده‌اند که اینک به عنوان روش‌های مقابله با اندوه به دست ما رسیده است.

غم با سایه‌ی سیاهی که به همراه خود می‌آورد و بر درون آدمی می‌افکند نشاط و سرزندگی او را می‌گیرد و احساس ناوشیاندگی از گرفتگی و انقباض روحی را بوجود می‌آورد که سلامت عمومی انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد و چنانچه بیش از حد مجاز ادامه یابد آسیب‌های جدی به سلامت جسمی و روحی وارد می‌سازد.

حال که ما ناگزیر از پذیرش اندوه در بسیاری از مواقع هستیم، نحوه سلامت ما را تهدید می‌کند. چگونه می‌توانیم حد اعتدال را حفظ کنیم و در هجوم اجتناب‌ناپذیر غم از عوارض نابهنجار آن بر جسم و جان خود پی‌گیری کنیم؟! این همان چیزی است که قصد داریم در این کتاب با آن آشنا شویم.

ما طبق تعریف علمی کلمه‌ی (سوگ) را برای عکس‌العمل‌های اندوهبار انسان در هنگام از دست دادن چیزی یا کسی که دوست می‌داشته است، در نظر گرفتیم و در این کتاب هر جا که با کلمه سوگ روبرو شدید به این تعریف علمی

بین‌المللی توجه نمایید تا مفهوم کلمه را به خوبی دریابید.

در واقع (سوگ) که در اصطلاح عامیانه فقط به واکنش نسبت به مرگ عزیزان اطلاق می‌شود در تعریف علمی اعم از واکنش نسبت به از دست دادن یک شیء محبوب یا پست و مقام مورد علاقه یا شخصی محبوب و یا سلامت فردی (ظهور بیماری، از دست دادن عضو، خبر نزدیکی مرگ و ...) می‌باشد.

رابطه‌ی سوگ و اندوه رابطه‌ای ناگسستنی و بسیار نزدیک است و به همین دلیل در این کتاب به کلمه سوگ یا (بهداشت سوگ) بسیار برمی‌خورید. هر چند که اندوه همیشه با پروسه‌ی سوگ همراه نیست و ممکن است اندوه به دلایلی غیر از سوگ یا (فقدان شیء محبوب) رخ دهد. اندوه گاهی بدون دلیل محسوس، و ناخودآگاه رخ می‌دهد گاهی به علت حالات روحی خاص و گاهی با علل و عوامل معنوی متنوع رخ می‌دهد و هر چند که می‌توان به نحوی آنرا با نوعی فقدان معنایی مرتبط نمود اما به نظر می‌رسد که در دامنه‌ی تعریف سوگ بگنجد. بیشترین اهتمام این نوشتار آن است که شما را با اندوه غیر بهداشتی آشنا سازد و عوارض این گونه اندوه را به شما معرفی کند و سپس راه کارهای متنوع و گوناگون مقابله با اندوه را آموزش دهد. این وارم که در این صفحات مختصر راه مناسب خود و روحیات خود را با اصطلاحات کسالت بار و آزارنده‌ی اندوه‌تان بیابید و از آن راه یا راه‌ها برای ارتقاء سلامت عمده‌ی خود استفاده کنید و جسم و روح خود را در مقابل عوارض اندوه نگرانی‌هایمان.

خواندن این کتاب را به همه‌ی کسانی که گرفتار پروسه‌ی سوگ شده‌اند یعنی چیزی یا کسی را از دست داده‌اند و یا جسم و روحشان به خطر افتاده و یا به هر دلیلی گرفتار سایه‌ی سیاه غم شده‌اند توصیه می‌کنیم. افتادن به چاه اندوه اجتناب‌ناپذیر است اما باید راه‌های عاقلانه‌ی رهایی را از راه‌های پست بدانیم تا غافلگیر نشویم.

دکتر مرزده پورحیینی