

علاج نگرانی

مقدمه: نگرانی یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی است که می‌تواند به شدت بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید چرا نگران می‌شوید و چگونه می‌توانید آن را کنترل کنید. در این کتاب، به روش‌های مختلف برای کاهش نگرانی پرداخته شده است، از جمله تکنیک‌های تنفسی، تمرینات ذهن‌آگاهی و تغییر نگرش. امیدواریم این کتاب برای شما مفید باشد.

فصل اول: شناختن نگرانی

نگرانی چیست؟ نگرانی یک احساس ناخوشایند است که ناشی از فکر کردن به اتفاقات آینده است. این احساس می‌تواند به صورت اضطراب، سردرد، تهوع و ... بروز کند. نگرانی می‌تواند به شما کمک کند تا آماده باشید، اما اگر بیش از حد باشد، می‌تواند به شما آسیب بزند.

فصل دوم: علل نگرانی

نگرانی می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. برخی از دلایل رایج عبارتند از: تغییرات زندگی، مشکلات مالی، نگرانی‌های خانوادگی و ... درک علل نگرانی می‌تواند به شما کمک کند تا آن را بهتر مدیریت کنید.

فصل سوم: روش‌های کاهش نگرانی

در این فصل، به روش‌های مختلفی برای کاهش نگرانی پرداخته شده است. این روش‌ها شامل تکنیک‌های تنفسی، تمرینات ذهن‌آگاهی، ورزش، تغییر نگرش و ... است. شما می‌توانید از این روش‌ها استفاده کنید تا نگرانی خود را کاهش دهید.

فصل چهارم: تمرینات ذهن‌آگاهی

تمرینات ذهن‌آگاهی یک روش موثر برای کاهش نگرانی است. این تمرینات به شما کمک می‌کند تا در لحظه حال زندگی کنید و نگرانی‌های آینده را فراموش کنید. در این فصل، به روش‌های مختلف برای انجام تمرینات ذهن‌آگاهی پرداخته شده است.

فصل پنجم: تغییر نگرش

نگرانی می‌تواند به دلیل نگرش نادرست باشد. اگر شما نگرانی را به عنوان یک تهدید ببینید، می‌تواند به شما آسیب بزند. اما اگر شما نگرانی را به عنوان یک فرصت ببینید، می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر از این موقعیت عبور کنید. در این فصل، به روش‌های مختلف برای تغییر نگرش پرداخته شده است.

علاج نگرانی

www.ketab.ir

سرشار : منجد، محمدصالح

Munajjid, Muhammad Saleh

عنوان : علاج المہموم .فارسی

عنوان و نا، پدیدآور : علاج نگرانی‌ها/تالیف محمدصالح المنجد ؛ ترجمه محمدصالح کرد

مشخصات سر: مریوط: زر بار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاہری : ۷۰ص ۱۷×۱۰ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۱۹-۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: جیپا

موضوع: نگرانی -- پیشگیری

◆ موضوع: Worry -- Prevention

موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Peace of mind -- Religious aspects -- Islam

موضوع: نگرانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Worry -- Religious aspects -- Islam

شناسه افزوده: کریمی، محمدصالح، ۱۳۵۷-، مترجم

شناسه افزوده: Karimi, Mohammad Saleh

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۳۰۴۱/ن۸ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۲۶۴۸



علاج نگرانی‌ها

نالیف محمد صالح المنجد

ترجمه محمد صالح کریمی

صفحه آایی: میرزحوی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۱

ناشر: زیر بار

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۱۹-۸-۲

مرکز پخش: مریوان- پاساژ عدالت- کتابفروشی اندیشه

تلفن: ۰۸۷-۳۴۵۳۳۵۳۰

ایمیل: zrebarpub@gmail.com

علاج نگرانی‌ها



101705

انتشارات زیر بار

فهرست

پیشگفتار مترجم	۷
مقدمه	۹
۱- نگرانی دعوت‌نگر هنگام دعوت دادن قومش	۱۳
۲- نگرانی از انجام عبادات	۱۵
۳- نگرانی از رنج و سختی از تکذیب شدن	۱۶
۴- نگرانی انسان بی‌ناه به سبب تهمت باطل	۱۷
۵- نگرانی به حال فرزندان بعد از مرگ	۲۱
۶- نگرانی به سبب بدعهدی	۲۲
۷- نگرانی به سبب خوابی که انسان می‌بیند	۲۳
نمونه‌هایی از انواع معالجات	۲۶
اول: مسلح شدن به ایمان، همراه با رسول صالح	۲۶
دوم: توجه به این که مبتلا شدن به نگرانی‌ها و غصه‌های دنیایی باعث کفاره گناهان، تزکیه قلب و افزایش درجه (توبه) خداوند می‌شود	۲۸
سوم: شناخت حقیقت دنیا	۳۱
چهارم: اقتدا کردن به پیامبران و صالحین و الگو قرار دادن آنها	۳۳

پنجم: انسان دغدغه و نگرانی آخرت را داشته باشد ۳۴

ششم: یادآوری مرگ که علاجی مفید و شگفت‌انگیز است

..... ۳۶

هفتم: دعاکردن نزد خداوند ۳۷

هشتم: صلوات بر پیامبر ﷺ ۴۳

نهم: توکل به خدا و واگذاری امور به او ۴۴

دهم: ازجمله چیزهایی که نگرانی و پریشانی را از بین

می‌برد حریص بودن بر آنچه سودمند است و تمرکز فکر به

سازگار امور و فکر نکردن به زمان آینده و همچنین غصه‌های

زمان گذشته است ۴۷

یازدهم: دسر ریاد خدا از بزرگترین اسباب سعه‌ی صدر و

آرامش درون است ۵۰

دوازدهم: پناه بردن به ساز ۵۱

سیزدهم: جهاد در راه خدا ۵۲

چهاردهم: بازگو کردن نعمت‌های ظاهری و باطنی

خداوند: ۵۲

پانزدهم: مشغول شدن به کاری یا یکی از علوم ارزشمند

..... ۵۳

شانزدهم: توجه به جنبه‌های مثبت حوادث که بعضی از

امور ناخوشایند از آن پیدا می‌شوند ۵۵

هفدهم: شناخت ارزش حقیقی زندگی که کوتاه است، و

- وقت گرانبهاتر از آن است که در نگرانی و اندوه بگذرد. ۵۶
- هجدهم: اجازه‌دادن به انباشته‌شدن کارها و تکالیف از دیگر کارهای سودمند است. ۵۷
- نوزدهم: انتظار همیشگی و آمادگی درونی برای همه‌ی احتمالات. ۵۸
- بیست: شکایت بردن پیش اهل علم و دین و درخواست نصیحت و مشورت از آنها. ۵۹
- بیست و یکم: انسان نگران و غمگین بداند که بعد از سختی، آسانی و بعد از تنگی، گشایش است. ۶۰
- بیست و دوم: معاینه غذاها. ۶۱
- یادآوری. ۶۲

پیشگفتار مترجم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله واصحابه اجمعين وعلى الذين اتبعوهم و يتبعونهم بإحسان إلى يوم الدين.

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، دنیای پر از مشکلات و غم و پریشانی و نگرانی و اضطراب است.

نگرانی و استرس گاهی کار عادی و بجاست، و دلایلی باعث ایجاد آن می‌شود و گاهی نیروی دایل است و فقط باعث آزار و اذیت فرد می‌شود. در هر صورت ما نیاز به اجازه دهیم که این مسئله ما را اذیت کند و ما را از ادامه کار و فعالیت و پیشرفت در زندگی باز دارد.

دین مبین اسلام که برنامه‌ای شامل و کامل برای زندگی بشر است، با اتکاء به نیروی ایمان و استفاده از دستورهای روانی، راه مبارزه با نگرانی‌ها را به مردم آموخته و برای آن‌که پیروانش قوی و بااراده تربیت شوند و در مقابل مشکلات زندگی، مقاوم و بردبار باشند و مغلوب نگرانی و تشویش

خاطر نشوند، وظایفی را برای آنان معین نموده و برنامه‌های کارشان را تذکر داده‌است. که با بکارگیری آنها از نگرانی و غم و پریشانی نجات پیدا می‌کنند.

کتابچه‌ای که پیش رو دارید، ترجمه کتاب «علاج الهموم» اثر محمد صالح المنجد دعوتگر فعال سوریه‌ای است، که دارای کتابچه‌ها و مقالات و سخنرانی‌های متعددی در مسائل است و دعوت اسلامی است. در این کتابچه مؤلف به ذکر و بیان احکام استماع از نگرانی‌های بشری پرداخته، پس از آن بیست و دو مورد از انواع راه‌های علاج را در پرتو قرآن، سنت و سیره پیامبر ﷺ و بزرگان بیان کرده‌است، هرچند صفحات آن اندک است اما با توجه به وقت مطالب و استدلال برای هر مورد، برای خوانندگان گرامی مفید خواهد بود.

محمد صالح کریمی

بیوان