

کنترل ذهن و کسب آرامش

کنترل دِ شارژ

www.ketab.ir

تهیه و تألیف: هادی عبداللہی مدرس و پژوهشگر طب سنتی اسلامی ایران





کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران

سرشناسه	عبداللهی، هادی، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	کنترل ذهن و کسب آرامش: کنترل دشوار / تهیه و تألیف هادی عبداللهی.
مشخصات نشر	بابل: مه میترا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص. ۵/۱۳ × ۵/۲۱ سم.
شابک	978-622-95131-4-9
وضعیت فهرست نویسی	فهرست
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	Peace of mind
موضوع	فشار روانی -- درمان جایگزین
موضوع	Stress (Psychology) -- Alternative treatment
موضوع	اختلال چهار گانه
موضوع	Four-fold humours*
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۱۸۹۰۲
وضعیت رکورد	فهرست

www.ketab.ir



نویسنده	: هادی عبداللهی
نوبت چاپ	: اول
تاریخ چاپ	: پائیز ۱۳۹۹
شمارگان	: ۵۰۰
قیمت	:
ناشر	: مه میترا
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۳۱-۴-۹

نشانی: بابل - خیابان مدرس - مدرس ۱۳ - انتشارات مه میترا / صندوق پستی: ۴۷۱۳۳۷۷۸

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست.

فهرست مطالب

فصل اول : چراغ قرمزها..... ۱۹

پرهیزات رفتاری: ۲۱

درد دل کردن و شنیدن..... ۲۱

گوش کردن به موسیقی غمگین و منفی..... ۲۱

گوش کردن به اخبار و بحث های اقتصادی و سیاسی..... ۲۲

ترک سریالهای تلویزیونی..... ۲۳

فصل دوم: آشتی با خدا و آشنایی با قوانین..... ۲۵

عامل دشارژ در بروز بیماری..... ۲۷

فصل سوم: هدف

شروع در مسیر صحیح..... ۸۱

گام دوم تعهد..... ۹۵

فصل چهارم: شهادت آب..... ۱۰۱

فصل پنجم: مزاج غذاها..... ۱۱۴

مزاج طعم ها..... ۱۱۸

- حکما نوع دیگری از تقسیم بندی مزاج را هم علاوه بر گرمی و سردی در نظر گرفته اند. آن تری و خشکی است ۱۲۰
- تشخیص مزاج ها ۱۲۱
- تشخیص مزاج ها (به صورت مختصر) ۱۲۲

اصلاح مزاج

- ۱۲۵
- پرهیزات غذایی ۱۲۵
- اصلاح شیوه تغذیه: ۱۲۶
- نحوه صحیح غذا خوردن از نظر طب سنتی اسلامی ۱۲۸
- مزاج رفتارها ۱۳۲
- نسخه های گیاهی درمان مشکلات اعصاب ۱۳۸
- جمع بندی قوانین آرامش ۱۴۳

- ارتباط با ما ۱۴۵

- منابع و مأخذ ۱۴۷

مقدمه:

بسیار مهم

چند سوال مهم:

آیا تا بحال به ذهن شما رسیده است که چرا فلان شخص از دیدگاه شما آدم خوبی نیست ولی خدا به او کلی ثروت داده، اما به شما که آزارت به مورچه هم نرسیده و آدم خوبی هستی نداده است؟!

آیا تا بحال برای شما سوال پیش آمده، یا بهتر بگویم که به پاسخ سوالات زیر درمورد خود یا دیگران دست پیدا کرده اید؟

که چرا مُدام مریضم؟

چرا من که مُدام داخل خانه ام و بیرون نمیروم با یک باد کوچولو سرما می خورم؟!

چرا آب میخورم چاق می شوم؟!

آیا خداوند می خواهد من بیمار باشم؟!

دلیل اینکه انرژی ما گاهی کم و گاهی زیاد می شود چیست؟

تا بحال به این فکر کرده اید خدا برای تو چه چیزی می خواهد و چه چیزی را نه؟

آیا اینی که الان هستی را خدا برای تو خواسته؟