

مدیتیشن متعالی

(علمی‌ترین شیوهی روان‌درمانی)

**بهترین شیوهی شکوفایی حافظه، هوشیاری و مقابله با اضطراب
مستند بر روش طبیعی نشاط و آرامش مداوم
دریافت‌شده از سکنه‌های مغزی و قلبی**

مؤلفین:

**سید مهدی جعفریان، دکتر ابوذر قبادی، دکتر زهرا حسینی
(استاد دانشگاه و عضو هیئت علمی)**

سرشناسه	: قیادی، ابوذر، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیتیشن متعالی (زندگی در پرتو عرفان): بهترین شیوه شکوفایی حافظه، هوشیاری و مقابله با اضطراب ... / تألیف: ابوذر قیادی، سید مهدی جعفریان، تهران، ابوذر قیادی، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر	: ۱۶۵ ص.
مشخصات ظاهری	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۵۲۳-۱
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست نویسی	: مدیتیشن
موضوع	: Meditation
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
نسخه افزوده	: جعفریان، سید مهدی، ۱۳۵۱ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م ق ۶۲۷ BL
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۴/۵۴۳
شماره ثبت	: ۲۲۹۷۹۳۱

نشر مؤلف

تهران، بالاتر از میدان ولیعصر، به خیابان زرتشت، کوچه‌ی روشن،

پلاک پهل، واحد پنج.

کد پستی: ۱۴۱۵۸۵۳۴۴۶ تلفن: ۰۷۱-۸۹۱۰۱۹۱ نامبر: ۸۸۹۱۵۲۵۹

مؤلفین: سید مهدی جعفریان، دکتر ابوذر قیادی، دکتر بهرام بیدکی

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

صفحه‌آرا: جعفر خدادی

ویراستار: میثم پارسا

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: طهرانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۵۲۳-۱

jafarian.pim@gmail.com

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

۱۵	پیشگفتار (تقریظنامه).....
۱۷	مقدمه (طلیعه سخن).....
۲۱	بخش اول: کلیات.....
۲۳	فصل اول: مفهوم و تاریخچه مدیتیشن متعالی.....
۲۵	مبحث اول: مفهوم مدیتیشن متعالی.....
۲۵	گفتار اول: مفهوم لغوی.....
۲۶	گفتار دوم: مفهوم اصطلاحی.....
۲۶	مبحث دوم: سابقه تاریخی و مکاتب علمی مدیتیشن.....
۲۹	مبحث سوم: اصول و شرایط مدیتیشن متعالی.....
۳۴	مبحث چهارم: هدف از انجام مدیتیشن.....
۳۷	مبحث پنجم: انواع مدیتیشن و روش‌های گوناگون آن.....
۳۷	گفتار اول: انواع مدیتیشن (سطحی و متعالی).....
۳۸	گفتار دوم: روش‌های گوناگون مدیتیشن.....
۴۳	مبحث ششم: رابطه مدیتیشن با عرفان.....
۴۷	بخش دوم: آثار و نتایج به‌دست آمده از مدیتیشن متعالی.....
۶۵	فصل اول: درمان و پیشگیری از بیماری‌های روحی و جسمی.....

۶۷		مبحث اول: درمان بیماری های روحی
۶۷		گفتار اول: راه مقابله با استرس و افسردگی
۶۸		گفتار دوم: بهترین شیوه تقویت حافظه و رفع فراموشی
۷۱		گفتار سوم: مناسب ترین شیوه ایجاد نشاط و آرامش مداوم
۷۴		گفتار چهارم: روش عملی ریلکس و آرام شدن
۷۶		مبحث دوم: بهترین شیوه پیشگیری از بیماری های جسمی
۷۶		گفتار اول: تنظیم کارکرد غدد درون ریز بدن
۷۷		گفتار دوم: تنظیم و درمان فشارخون
۸۰		گفتار سوم: پیشگیری از سکته های مغزی و قلبی
		بخش سوم: دیدگاه صاحب نظران و گلچینی از کتب مرتبط
۸۵		با مدیتیشن
۸۷		فصل اول: دیدگاه محققین در مورد مدیتیشن
		مبحث اول: تحقیقات و دستاوردهای دانشگاه هاروارد آمریکا
۸۹		در مورد مدیتیشن
۹۰		مبحث دوم: نقد مدیتیشن غیردینی
۹۲		مبحث سوم: تجربیات شخصی در انجام مدیتیشن
۹۶		مبحث چهارم: سخن مترجم کتاب آرامش بدین
۹۹		فصل دوم: گلچینی از کتب مرتبط با مدیتیشن
۱۰۱		۱-۲- کتاب هنر زندگی
۱۱۱		۲-۲- کتاب مقامات معنوی
۱۱۲		۲-۳- کتاب تا فرا آگاهی
۱۱۵		۲-۴- کتاب گلستان سعدی
۱۱۶		۲-۵- کتاب زبده الحقایق
۱۱۶		۲-۶- کتاب مرصادالعباد
۱۱۷		۲-۷- کتاب کیمیای سعادت
۱۱۸		۲-۸- کتاب آسمانی

۱۱۸	 ۲-۹- کتاب چهل حدیث
۱۱۸	 ۲-۱۰- کتاب زندگی معنوی
۱۲۰	 ۲-۱۱- کتاب سروش هدایت
۱۲۱	 ۲-۱۲- کتاب خود هیپنوتیزم
۱۲۲	 ۲-۱۳- کتاب عرفان کهن
۱۲۴	 ۲-۱۴- کتاب انسان موجودی متعالی
۱۲۵	 ۲-۱۵- کتاب مراقبه در زندگی روزمره
۱۲۶	 ۲-۱۶- کتاب مبانی اخلاق در قرآن
۱۲۶	 ۲-۱۷- کتاب اشارات و تنبیهات
۱۲۶	 ۲-۱۸- کتاب میزان الحکمه باب سعادت
۱۲۶	 ۲-۱۹- کتاب عرفان کهن
۱۲۸	 ۲-۲۰- کتاب فلسفه‌ی عرفان
۱۲۸	 ۲-۲۱- کتاب مراقبه
۱۳۰	 ۲-۲۲- کتاب نهنگ دریای عسکری
۱۳۱	 ۲-۲۳- کتاب مراقبه: هنر وجد و سرور
۱۳۲	 ۲-۲۴- استرس، ریشه‌یابی عوامل ایجادکننده‌ی و راه‌های مقابله با آن
۱۳۴	 چکیده
۱۴۱	 منابع

پیشگفتار (نویسنده)

هیچ گنجی بی درد و بی دام نیست جز به خلوتگاه حق، آرام نیست

مولانا

کتابی که پیش رو دارید، اثر آراسته‌ای است از استاد جعفریان پژوهنده‌ی پرتلاش و ژرف‌نگر مسائل عرفانی، که سال‌هاست با جدیتی عاشقانه و مستمر ضمن غور در ربای بیکران و عرفان اسلامی و تفکر و جستجو در کتاب آسمانی قرآن و نیز پرواز در افق‌های عرفان شرق و غرب، به مرواریدهای بی‌نظیری از ایمان و آرامش دست یافته، که اینک همچون گنجی پایا نابا در تقدیم شما خواننده‌ی عزیز شده است.

نویسنده در این کتاب می‌کوشد تا با ارائه‌ی افق‌های روشن از اندیشه‌های مثبت متفکرین جهان و با تکیه و تأکید به چشمه‌های لایزال کلام آسمانی قرآن، چشم‌های زلال و حیات‌آفرین برای خوانندگان به‌ویژه نسل جوان فراهم سازد.

مؤلف همچنین می‌کوشد تا شور زندگی و امید و تلاش را

در جوانان دانشجو، پاینده و پویا نگاه دارد. این شیوه در کتاب پراج مدیریت‌شن متعالی قدم به قدم تداوم می‌یابد. به عبارتی استاد، خواننده را لحظه به لحظه به افق‌های شادمانی و امید و شاد زیستن عاقلانه و عارفانه سوق می‌دهد، به‌ویژه در این عصر پرشتاب و پریشانی که ماشین‌سم و مادیت برای انسان، دلهره و هراس و دیوانگی و بیقراری را به ارمغان آورده، تصاویری از امید، خویابی و خویشتن‌شناسی و باور به پروردگار عالم را ترسیم می‌نماید. تا نسل جوان ما بتواند ضمن مقابله با استرس‌ها و مشکلات روزمره و دستیابی به خویشتن واقعی خویش و خلاقیت‌های خود را برای فردایی روشن و سعادت‌آمیز آماده کرده و مدیریت نماید.

کتاب «مدیریت‌شن متعالی» به طور عملی می‌آموزد که چگونه باید با تب آزادی و بی‌بندگی برای جهان، که در عصر ما به اوج خود رسیده، از آزادی استفاده عقلی و منطقی نماید، تا کار او به طغیان و بحران و ناکامی نیانجامد. بنابراین امید فراوان است که با رهنمودهای آسان و عملی این کتاب که اولین قدم آن، مراقبه جوان از خود و سپس به‌کارگیری دستورات سودمند این کتاب است، با روشی کارشناسانه و شناخت قابلیت‌های خویش، ضمن پیوستن به حضرت حق برای وصول به فردایی بهر آماده گردد. امید است که برگ‌های زرین این کتاب امید آفرین، بتواند در راستای تحقق آرزو، مفید واقع شود.

در خاتمه لازم می‌دانم یکبار دیگر از مساعی ارزشمند نویسنده کتاب قدردانی کرده و تعالی روزافزون ایشان را از خداوند متعال مسئلت نمایم.