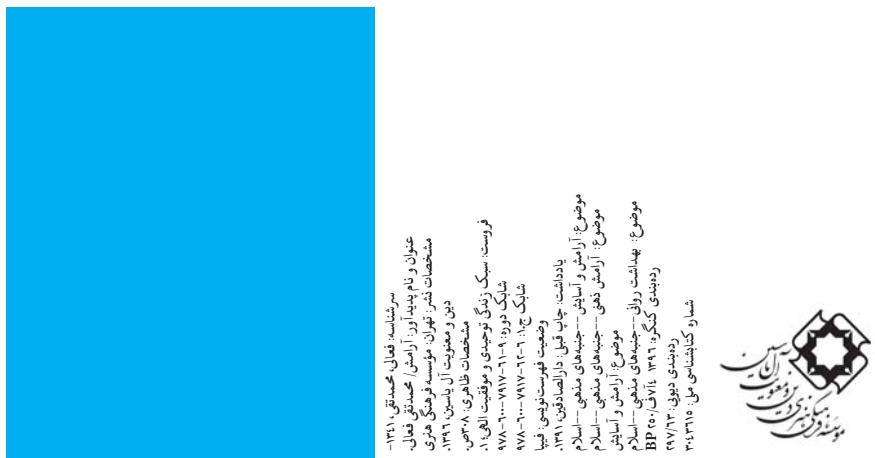


محمد تقى فعال



سبک زندگی توحیدی و مرفقیت الهی



مجموعه سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی (۱) آرامش

نویسنده: دکتر محمد تقی فعالی | صفحه‌آرا: بخف بخنی | طراح جلد: حمید عجمی
ناشر: انتشارات مؤسسه فرهنگ هنری دین و معنویت آل یاسین و نشر دارالصادقین
نوبت چاپ: چهارم، بهار ۱۳۹۶ | شمارگان: ۱۵۰۰

چاپ: زیتون | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۲-۶

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۱-۹

کلیه حقوق نزد ناشر محفوظ است.

دورنگار: ۰۲۵-۳۲۶۰۳۰۹۵

فهرست مطالب

دیباچه

فصل اول: اصول، نشانه‌ها و عوامل

سخن آغازین / ۲۷

(۱) اصول / ۳۰

- اصل نخست(آرامش، امری اکتسابی / ۳۰
- اصل دوم(آرامش، آمیخته با رنج / ۳۳
- اصل سوم(آرامش، امر نزولی / ۳۶
- اصل چهارم(آرامش، هدف یا روش؟ / ۳۸
- اصل پنجم(آرامش، دنیا یا بهشت؟ / ۴۲
- اصل ششم(محل آرامش، قلب / ۴۷
- نکته اول: توازن درون و بیرون / ۵۰
- نکته دوم: دلیل اهمیت درون / ۵۲
- اصل هفتم(آرامش ناب / ۵۴
- ویژگی اول: آرامش پاک / ۵۴
- ویژگی دوم: آرامش عمیق / ۵۵
- ویژگی سوم: آرامش مستمر / ۵۵
- اصل هشتم(نیاز به آرامش / ۵۹
- اصل نهم(آرامش یا هراس / ۶۳
- اصل دهم(آرامش و قانون تعویض / ۶۶

۲) عوامل استرس‌زا / ۶۸

- الف) عوامل درونی و روانی / ۶۸
یک) طرز نگرش / ۶۹
دو) بی‌هدفی / ۷۰
سه) رفتارهای پرھیزی (اجتناب) / ۷۱
چهار) ارتکاب جرم / ۷۲
پنج) از دست دادن اعتماد به نفس / ۷۳
شش) فقدان ایمان و معنویت / ۷۳
ب) عوامل بیرونی / ۷۴
یک) عوامل فیزیکی / ۷۴
دو) عوامل شیمیایی و میکروبی / ۷۴
سه) رژیم غذایی / ۷۵
چهار) فقدان تحرک بدنی / ۷۵
پنج) بلوغ / ۷۵
ج) عوامل اجتماعی - محیطی / ۷۵
یک) نسبت سنجی و مقایسه / ۷۶
دو) کشمکش‌های اجتماعی / ۷۶
سه) فرهنگی تحملی / ۷۷
چهار) فقر و محرومیت / ۷۸
پنج) نقش جدید / ۷۹
شش) فشار شغلی / ۸۰
هفت) سبک زندگی جدید / ۸۰

۳) آثار و نشانه‌های استرس / ۸۰

- الف) آثار فشار روانی / ۸۰
یک) آثار روان - تنی / ۸۱
دو) آثار روانی / ۸۲
سه) تنش عاطفی / ۸۲

چهار) تنش مغزی / ۸۳

ب) نشانه‌های تنیدگی روانی / ۸۷

یک) نشانه‌های زیستی / ۸۷

دو) نشانه‌های عاطفی / ۸۷

سه) نشانه‌های شناختی / ۸۷

چهار) نشانه‌های رفتاری / ۸۸

۴) عوامل آرامش‌آفرین / ۹۰

الف) راهکارهای ایمانی - شناختاری / ۹۱

یک) جهان‌بینی ایمانی / ۹۱

بیان نخست: خداوند رحمان / ۹۲

بعد اول: رحمان و متن / ۹۲

بعد دوم: رحمان و وجود / ۹۳

بیان دوم: خداوند مالک / ۹۶

بیان سوم: نقش آفرینی ایمان / ۱۰۰

بعد اول: ایمان و تعقل / ۱۰۱

بعد دوم: ایمان و عمل / ۱۰۵

(دو) یاد خدا / ۱۰۸

سه) گفتگو با خدا / ۱۱۵

اول) دعا / ۱۱۵

دوم) نماز / ۱۱۹

سوم) ثنا / ۱۲۶

چهار) عشق به خدا / ۱۲۷

پنجم) اصلاح بینش و نگرش / ۱۳۳

شش) همراهی با ولی خدا و دعای او / ۱۴۱

هفت) مشاهده معجزه / ۱۴۴

هشت) انس با قرآن / ۱۴۸

نهم) دیدار خانه خدا / ۱۴۹

ب) راهکارهای اخلاقی - رفتاری / ۱۵۳

یک) بخشش / ۱۵۳

دو) خوشبینی / ۱۵۹

اول) امیدواری به خدا / ۱۵۹

دوم) زیباترین جهان / ۱۶۴

سوم) خوشبینی به انسان / ۱۶۷

گونه نخست) نگاه به دیگران / ۱۶۷

گونه دوم) نگاه به خود / ۱۶۸

سه) کاستن از خواسته / ۱۶۹

چهار) صداقت / ۱۷۳

پنج) خوش خلقی / ۱۷۳

شش) خویشن داری / ۱۷۵

هفت) پاکدامنی / ۱۷۷

هشت) اعتماد به خدا / ۱۷۸

نُه) ارزشمندی خود / ۱۷۹

مفهوم نخست: انتخاب خدا / ۱۸۰

مفهوم دوم: کرامت انسانی / ۱۸۱

ده) مهار خشم / ۱۸۴

یازده) پیوند مبارک / ۱۸۶

دوازده) توسعه عدالت / ۱۹۰

سیزده) آمادگی روحی / ۱۹۰

چهارده) تغافل / ۱۹۱

پانزده) مقایسه و سنجش / ۱۹۲

شانزده) یکنواخت گریزی و ورزش / ۱۹۲

هفده) بذله گویی / ۱۹۳

ج) پدیده های طبیعی و آرامش / ۱۹۴

یک) زمین / ۱۹۴

اول) گیاهان و درختان / ۱۹۶

- دوم) زلال آب / ۱۹۹
 سوم) هوای پاک / ۲۰۱
 دو) شب / ۲۰۴
 سه) خواب / ۲۱۲
 ۴) روش‌های دیگر / ۲۱۳
- دستهٔ نخست: راهکارهای روان‌شناختی / ۲۱۴
 دستهٔ دوم: فنون شرقی / ۲۱۶
 دستهٔ سوم: شبوهای نادرست / ۲۱۶

۵) نشانه‌ها و آثار آرامش / ۲۱۷

- الف) نشانه‌ها / ۲۱۷
 ب) آثار / ۲۱۸
 یک) موققیت / ۲۱۹
 دو) سلامت / ۲۲۰
 سه) سهوالت / ۲۲۱
 چهار) دوراندیشی / ۲۲۱
 پنج) پشت‌گرمی / ۲۲۲
 شش) بهشت، رستگاری و معنویت / ۲۲۲

فصل دوم: معناشناسی، رویکردها و رهیافت‌ها

- #### ۱) معناشناسی / ۲۲۸
- الف) معناشناسی لغوی / ۲۲۸
 یک) واژه اطمینان / ۲۲۸
 دو) واژه سکونت / ۲۲۹
 سه) واژه قرار / ۲۲۹
 چهار) واژه امن / ۲۳۰
 پنج) واژه وقار / ۲۳۱

شش) واژه انس / ۲۳۱
هفت) واژه اخبات / ۲۳۲
ب) معناشناسی اصطلاحی / ۲۳۲

یک) واژه اطمینان / ۲۳۳
دو) واژه سکینه / ۲۳۴
سه) واژه قرار / ۲۳۵
چهار) واژه امن / ۲۳۶
پنج) واژه وقار / ۲۳۷
شش) واژه انس / ۲۳۸
هفت) واژه اخبات / ۲۳۹
هشت) واژه ربط / ۲۴۰
نه) واژه هون / ۲۴۱

ج) معناشناسی واژه آرامش / ۲۴۰
یک) ساکت و بی سرو صدا / ۲۴۰
دو) رام / ۲۴۱

سه) آهسته و با تأنی کاری را انجام دادن / ۲۴۱
چهار) بی حرکت و بی جنبش / ۲۴۱

پنج) خوابیدن / ۲۴۱
شش) صلح و امنیت / ۲۴۱
هفت) از میان رفتن درد / ۲۴۲

هشت) رهایی از هیجانات عصبی / ۲۴۲
د) معناشناسی واژه فشار / ۲۴۲

یک) نیروی جسمی / ۲۴۲
دو) تأکید بر واجپار / ۲۴۳
سه) فشار روانی / ۲۴۳

۲۴۴ /) تعریف
الف) چیستی سکینه / ۲۴۴

یک) در قرآن / ۲۴۴

دسته اول: در ارتباط با شب / ۲۴۴

دسته دوم: در ارتباط با همسر / ۲۴۸

دسته سوم: در ارتباط با دعای پیامبر ﷺ / ۲۵۰

دسته چهارم: در ارتباط با تابوت بني اسرائيل / ۲۵۱

دسته پنجم: سکينه به صورت مطلق / ۲۵۲

(دو) در حدیث / ۲۵۵

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۵۸

دیدگاه اول: نظرية علامه طباطبائي / ۲۵۸

دیدگاه دوم: نظرية خواجه نصیرالدين طوسى / ۲۵۹

دیدگاه سوم: نظرية عرفا / ۲۶۰

ب) چيستي اطمینان / ۲۶۱

یک) در قرآن / ۲۶۱

دسته اول: در ارتباط با جنگها / ۲۶۱

دسته دوم: در ارتباط با زندگى دنيا / ۲۶۲

دسته سوم: در ارتباط با ياد خدا / ۲۶۴

(دو) در حدیث / ۲۶۴

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۶۵

ج) تعريف استرس / ۲۶۸

د) تعريف اضطراب / ۲۷۲

۳) رویکردهای تبيين علی / ۲۷۸

الف) نظرية روانکاوي / ۲۷۸

ب) نظرية رفتارگرایي / ۲۷۹

ج) نظرية شناختي / ۲۸۰

د) نظرية زیستشناختي / ۲۸۲

۴) رهیافت‌های تبيين مکانیزم / ۲۸۳

الف) استرس به عنوان پاسخ درونی / ۲۸۳

ب) رهیافت سازگاری انسان و محیط (استرس محیطی) / ۲۸۴

ج) استرس به عنوان کنش متقابل / ۲۸۴

د) رهیافت خودتنظیمی / ۲۸۵

۵) روش‌های نظری رویارویی با استرس / ۲۸۶

الف) رهیافت پاسخ درونی / ۲۸۷

ب) رهیافت متکی بر منابع محیط / ۲۸۹

ج) رهیافت تلفیقی / ۲۹۰

د) رهیافت حذف و تعديل محرك / ۲۹۱

۶) انواع / ۲۹۱

دسته‌بندی نخست: اطمینان خوب و بد / ۲۹۱

دسته‌بندی دوم: امنیت خوب و بد / ۲۹۲

دسته‌بندی سوم: آرامش خوب و بد / ۲۹۳

دسته‌بندی چهارم: اضطراب خوب و بد / ۲۹۴

دسته‌بندی پنجم: آرامش فردی و اجتماعی / ۲۹۵

دسته‌بندی ششم: دامنه آرامش / ۲۹۶

دسته‌بندی هفتم: انواع استرس از دیدگاه سلیه / ۲۹۶

ماحصل و مرور / ۲۹۷

الف) آسایش و آرامش / ۲۹۷

ب) دین و آرامش / ۲۹۷

کتابنامه / ۳۰۳