

# روان‌درمانی با یوگا

مدیتیشن

یوگادرمانی، روان‌درمانی، مراقبه

www.ketab.ir

نویسنده:

زهراسعدتی محمدآبادی

|                         |                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : سعادتى محمدآبادى، زهرا، ۱۳۸۰-                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور     | : روان‌درمانى با یوگا: مدیتیشن، یوگادرمانى، روانشناسى، مراقبه/ نویسنده زهرا سعادتى محمدآبادى.              |
| مشخصات نشر              | : گرگان: انتشارات نوروزى، ۱۴۰۲.                                                                            |
| مشخصات ظاهرى            | : ۱۱۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                                                    |
| شابک                    | : 978-622-02-2958-2                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسى       | : فیفا                                                                                                     |
| موضوع                   | : یوگا -- خواص درمانى<br>Yoga -- Therapeutic use<br>مدى تیشن<br>Meditation<br>روان‌درمانى<br>Psychotherapy |
| رده بندى کنگره          | : ۷۲۷RM                                                                                                    |
| رده بندى دیویى          | : ۷۰۴۶/۶۱۳                                                                                                 |
| شماره کتابشناسى ملی     | : ۹۳۰۴۶۹۱                                                                                                  |
| اطلاعات رکورد کتابشناسى | : فیفا                                                                                                     |

## روان‌درمانى با یوگا (مدیتیشن) یوگا درمانى، مراقبه

نویسنده: زهرا سعادتى محمدآبادى

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهرى: ۱۱۴ ص

قطع: رقعى

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۹۵۸-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزى-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ مى باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnorouzi

Website: www.entesharate-norouzi.com

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

Email: entesharate.norouzi@gmail.com

## فهرست

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۸  | «مقدمه:                                   |
| ۱۶ | درباره مدیتیشن:                           |
| ۲۰ | نکاتی درباره تکنیک های مدیتیشن:           |
| ۲۲ | چه موقع مدیتیشن باعث جنون میشود:          |
| ۲۴ | اثرات مدیتیشن:                            |
| ۲۹ | چند تکنیک ساده:                           |
| ۳۶ | خندهوریلکسیشن:                            |
| ۳۸ | برای تغییر دادن الگوهای فکری خود چه کنیم: |
| ۴۱ | صدایتان را پیدا کنید:                     |
| ۴۳ | لحظه ای تفکر به جهان بیکران:              |
| ۴۴ | آهسته:                                    |
| ۴۵ | دستور:                                    |
| ۴۵ | لمس کردن چشمها مانند یک پر:               |
| ۴۷ | نگاه دو طرفه:                             |
| ۴۹ | سه بار توجه کنید:                         |
| ۵۱ | افکار خود را بنویسید:                     |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۵۳  | پاکسازی بدن.....                       |
| ۵۸  | پاکسازی افکار.....                     |
| ۶۵  | پاکسازی احساسات.....                   |
| ۷۳  | مدیتیشن های شفا بخش.....               |
| ۷۳  | مدیتیشن کوندالینی.....                 |
| ۷۵  | Mystic Rose رز صوفیانه.....            |
| ۷۹  | No - Mind مدیتیشن بی ذهنی.....         |
| ۸۳  | دوباره به دنیا بیایید.....             |
| ۸۷  | مدیتیشن چرخ زدن صوفیان.....            |
| ۹۰  | (چند تکنیک معمولی دیگر).....           |
| ۱۰۵ | بیرون ریختن حالات و احساسات مختلف..... |

## «مقدمه»

رسیدن به آرامش و سلامتی از دیرباز تا کنون آرزوی تمامی انسانها بوده است و بشر برای رسیدن به آن دست به هر کاری زده و راه های مختلفی را پیموده است.

گروهی توانسته اند به آرزوهای خود دست یابند و برخی هم هیچ گاه طعم خوب خوشبختی و آرامش را نچشیدند.

سلامتی و خوشبختی و رسیدن به آرامش درون از زمان های خیلی دور ابزارهایی را طلب میکرده که بشر باتوسل به آن ها همواره سعی داشته به سلامت فکر و جسم نایل آید این ابزارها نامهایی چون ابدیت، ذات متکی به خویش، طبیعت، برهمن، شعور کیهانی و نیروانام داشت، ولی یکی از روشهای بسیار قدیمی که قدمتش به چندین هزار سال قبل می رسد و به عنوان علم جامع کیهانی مطرح گردیده یوگا است.

بنا به روایت و دلایل علمی مطرح شده در کتابهای ارباب خدایان و طلای خدایان، کیهان نوردان باستانی از دیگر کرات آسمانی به زمین آمده و با انسان زمینی ارتباط برقرار کرده اند. حاصل این ارتباط پیدایش علوم جامعی بوده که پیشرفت انسانهای آن موقعه را به دنبال داشته است.

«یوگا» یکی از همین علوم کیهانی است که در آسیای میانه به وجود آمده و جریان عرفانی عظیمی را موجب گشت که چکیده های آن طی ۸۰ هزار بیت در کتاب اوپانیشاد به تدریج در سراسر جهان به خصوص هندوستان نشر و انعکاس یافت.