

بهداشت روان و ورزش

دکتر احمد خاکی

(نشی دکتري روانشناسي تربيتي)

عباس شعبانی

(دانشجوی دکتری تربیت بدنی، پیام نور تهران)

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: بهداشت روان و ورزش]

[تألیف: دکتر احمد خاکی، عباس شعبانی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروموسی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۲۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب بر آن انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسفان، موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: خاکی، احمد، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت روان و ورزش / احمد خاکی، عباس شعبانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۱۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: ورزشکاران -- بهداشت روانی

شناسه افزوده: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ب۹ خ/۴/۶۷۷-۰۶

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۶۷۴۹۳

فصل اول: مقدمه‌ای بر بهداشت روان	۵
فصل دوم: تعاریف انواع بیماری‌های روانی	۱۷
فصل سوم: جامعه‌شناسی بیماری‌های روانی	۴۵
فصل چهارم: روانشناسی سلامت	۵۹
فصل پنجم: تأثیر ورزش بر بهداشت روان	۷۹
فصل ششم: بهداشت روان برای ورزشکاران	۹۷
منابع و مآخذ	۱۱۱

**مقدمه مولف**

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق در شیوه‌های زندگی و تکنولوژی و پیشرفت‌های مختلف در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است. بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات جسمی و اختلافات روانی - عاطفی مانند عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات، فقدان مهارت‌های ارتباطی و عدم مهارت همدلی و تصمیم‌گیری ریشه‌های روانی اجتماعی دارند که نقش ورزش و مهارت‌های جسمانی و آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند دو جنبه جسمی و روانی را بهبود ببخشد و در حقیقت باعث ارتقاء بهداشت روانی و جسمی افراد گردد.

احمد خاکی - عباس شعبانی
دانشگاه پیام نور (واحد دلیجان)

دیماه ۱۳۹۱

www.ketab.ir