

به نام خدا

چگونه

از جسم پرهیزان سالمی برخوردار باشیم

تألیف:

علی حسینی فر



سرشناسه	: حسینی فر، علی، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه از جسم و روان سالمی برخوردار باشیم/ تألیف علی حسینی فر.
مشخصات نشر	: شیراز: انتشارات شاه چراغ (ع)، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: 978-622-7129-00-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: جسم و جان درمانی
موضوع	: Mind and body therapies
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
ه بندی کنگره	: RC ۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۱
شماره کتابخانه ملی	: ۶۰۳۵۵۲۱



تلفن ۳۲۳۱۶ و ۳۲۲۲۱۹۱۶

چگونه از جسم و روان سالمی برخوردار باشیم

علی حسینی فر

شابک ۷-۰۰-۷۱۲۹-۶۱۲-۹۷۸

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۸ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / طبع رقعی

لیتوگرافی / چاپ و صحافی: چاپ گیتی

حروف چینی و صفحه آرایی: اطلس دهقانی

طرح جلد: عارف پیراسته

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



Printed in the Islamic Republic of Iran – Shiraz

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
..... بیشگفتار	۷
..... خود را بشناسیم و قدر نهیم	۹
..... افسردگی روحی	۱۰
..... اختلالات خلقی - افسردگی	۱۱
..... از زبان یک مبتلا به اختلال اضطراب بخوانید؛	۱۲
..... گفتن این حرف‌ها به افراد مضطرب	۱۲
..... یأس به معنی ناامیدی	۱۴
..... دل‌مردگی: دل‌مردگی، افسرده، کودنی	۱۵
..... کمبود شخصیت	۱۶
..... عقده‌های حقارت	۱۱
..... خود کم‌بینی	۱۸
..... شک	۱۹
..... دودلی	۲۰
..... نداشتن اراده	۲۰
..... آزادی	۲۳
..... احساس بوجی	۲۴

- عنان روحی ۲۵
- استقلال رأی ۲۶
- بیابید موفقیت را منطق و آگاهانه تعریف کنیم: ۲۸
- کنترل: بازرسی، بررسی، پیگیری ۳۰
- روش‌های کنترل اوضاع و شرایط ۳۱
- گفتن نه آسان نه: منفی گفتن ۳۱
۶. روش برای از بین بردن حس خجالت ۳۲
- در عمل دشوار: سخت، مشکل ۳۴
- ویژگی شخصیتی که جذابیت شما را از بین می‌برد ۳۵
- اراده: نه‌است، خواست، قصد ۳۷
- عواملی که به اراده مؤثرند ۳۸
۱۰. رابطه که سرانجامی نخواهد داشت ۳۹
- انتخاب: برگزیدن، بربریدن چیزی، برگزیدن کسی برای کاری ۴۱
- شرایط انتخاب: ۴۲
- نکاتی که عمل به آن‌ها، نزد مردم تیرگی می‌کند ۴۲
- صبر: شکیبایی کردن، بردباری ۴۷
- تله‌های که خوشحالی شما را محدود می‌کند ۴۸
- چگونه برای آینده برنامه‌ریزی کنیم؟ ۵۴
- غلبه بر هوای نفس ۵۸
- غناى روحی ۶۰
- لذت جسم ۶۱
- الگو: نمونه، طرح، مدل، سرمشق، أسوه ۶۱
- تکبر ۶۴
- توهم: (تَوَهُ) [ع] (؟؟؟) گمان بردن، پنداشتن ۶۵
- حسد: رشک، بدخواهی ۶۶
- خشم ۶۸
- اثرات شوم خشم ۷۰

۷۰	اثرات نیک خشم
۷۰	چطور با انتقاد «غیرمنصفانه» برخورد کنیم؟
۷۵	شخصیت‌گرایی
۷۷	راهکارهای «پیدا کردن دوست» در بزرگسالی
۷۸	۱- در دوره‌های آموزشی شرکت کنید
۷۸	۲- در در همی‌ها شرکت کنید:
۷۹	۳- دیگران بگویند که دنبال دوست هستید:
۷۹	۴- به شبکه دهستان دوران دانشگاه وصل شوید
۸۰	۵- گوش کنید، به جای شباهت‌ها باشید و ستایش کنید:
۸۰	۶- غریبه نباشید:
۸۱	۷- یک گروه بپسندید:
۸۲	۱۱ دلیلی که می‌گویند در دوستی زیاد ریاضت ندارید!
۸۵	ویژگی‌های یک رابطه عاصی «سرمه»
۸۵	چه خطراتی ما را تهدید می‌کند:
۸۶	تکنیک‌هایی برای زندگی سالم
۸۷	ورزش کردن:
۸۷	روش‌های برخورد با موقعیت‌های غیرمنتظره در زندگی
۹۲	چرا بعضی آدم‌های موفق باز هم ناراحتند؟
۹۴	۶ نشانه اشخاصی که برای مشورت کردن مناسب نیستند:
۹۵	۱- مشورت‌دهنده فاقد صلاحیت است
۹۵	۲- مشورت دریافتی با موقعیت شما جور نیست
۹۶	۳- مشورت‌دهنده بدون این که گوش کند فقط حرف می‌زند
۹۶	۴- مشورت صرفاً حول محور نتیجه نهایی می‌چرخد و نه فرآیند تصمیم‌گیری
۹۶	۵- مشورت‌دهنده جهت‌گیری احساسی دارد
۹۷	۶- مشورت دریافتی با حس درونی‌تان مغایر است
۹۷	چگونه به مشاوره غلط پاسخ بدهیم؟
۹۸	راهکارهایی که اعتماد به نفس‌تان را بیش‌تر می‌کند

پیشگفتار

همه‌ی انسان‌ها آرامش جسمی و روانی را دوست دارند و کماکان برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنند اما چون انسان‌ها ابعاد روحی و روانی مختلفی دارند لذا تلاش آن برای به دست آوردن آن چندان میسر نیست و با مشکلات غیرممکن روبرو می‌شوند. به شکلات جسمی را می‌توان با باورهای خوب بر آن غلبه کرد اما مشکلات روانی که برده‌تر از جسمی است چون به روان و فکر آدمی بستگی دارد و باید با طیف وسیع‌تر به رفع آن همت گماشت و برای این منظور باید هماهنگی لازم و ضروری به موقع انجام گیرد تا با شناخت خوب مورد بررسی و پی‌گیری قرار گیرد. شناخت فکر و روان مستلزم زمان بیشتری است که باید با هوشیاری و هماهنگی خوب انجام شود در این اثر که درباره‌ی جسم و روان بحث شد، گرچه شاید ناقص باشد اما تا حدودی به ابعاد روانی و چگونگی فعالیت آن، طی فرآیندی پرداخته است و با سارهای اجمالی به مرور آن با بحث هر مطلب توجه کامل شده و در اندک زمانی مورد ارزیابی قرار داده شده است لذا توجه خوانندگان محترم را به این نوشته حاضر جلب نموده و از خطا و اشتباه اتفاقی که شاید پیش آمده باشد عذرخواهی دارم. بر این منظور هم مطالب به صورت جزئی و ساده مورد بحث قرار گرفته است و ابهام آور نیست.