

۱۴۴۶۴۱۴

دانشگاه آزاد اسلامی
رسیدن به سلامت

www.ketab.ir

سرشناسه	:	مملکت دوست، دنیا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور	:	۱۱۰ راز رسیدن به سلامتی / مترجم و گردآورنده دنیا مملکت دوست؛
مشخصات نشر	:	ویراستار فرح مملکت دوست.
مشخصات ظاهری	:	تهران: فانوس دنیا، ۱۳۹۵.
شابک	:	۱۱۴ ص.
وضعیت فهرستی	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۰۲-۶-۴
شماره کتابشناسی	:	۴۴۰۳۹۲۱



Fanous.donya@yahoo.com

۱۱۰ راز رسیدن به سلامتی
مترجم و گردآورنده: دنیا مملکت دوست
ویراستار: فرح مملکت دوست
انتشارات: فانوس دنیا
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۶۰,۰۰۰ ریال

مقدمه

برای رسیدن به سر موقیتی، باید روح و جسم سالم داشت و ارتباط این دو (جسم و روح) بسیار مهم است؛ چرا که جسم بدون روح، نعشی بیش نیست و روح هم بدون جسم، منشأ آری نه خواهد بود. اما داستان ارتباط این دو با هم، بسیار بالاتر از این تشبیه و نقشی است که در اینجا گم دارند. همبستگی و الفت روح و جسم، به قدری است که به سختی می‌توان این دو را از هم تفکیک کرد، اگر چه هنوز با وجود پیشرفت‌های فراوان علوم مختلف، اثرگذاری این دو بر هم نیز به روشنی مشخص نشده است.

تحقیقات فراوانی که در این ارتباط انجام شده‌اند، نشان می‌دهد که افراد ناامید و افسرده، بیشتر در معرض امراض جسمی قرار می‌گیرند و طول عمر کمتری نیز

دارند و یا این که در حالت افسردگی، از کارایی سیستم ایمنی بدن کاسته می شود و تعداد گلبول های سفید خون پایین می آید. از طرف دیگر، حالات جسمی مثبت، مانند بکشد زدن، صاف ایستادن و سینه را به طرف جلو دادن، موجب تغییر احساس و شمار می شود و بر حالات شیمیایی و الکتریکی بدن اثرگذار است. متأسفانه، امروزه آثار مرگبار میرها نشان می دهد که بیشتر افراد به علت افراط و تفریط در خوردن و آشامیدن و به عدم رعایت نکات بهداشتی زودتر از موعد معین از دنیا می روند. اغلب مرگها سلامت جسمی بهایی نمی دهند و در نتیجه، در سنین بالاتر نیز به مشکلات فراوانی بر می خورند. در صورتی که با کسب سلامت جسمی، می توانند شخصیت مستحکمتری داشته باشند و تصمیم گیری صحیح تری انجام دهند. با جسم سالم و روحیه ی قوی می توان برخی از موانع موفقیت (مانند تنبلی و سستی) را از بین برد و با تقویت اراده و پشتکار، به مشکلات غلبه نمود.

کسب سلامت جسمی، نیاز به برنامه ای مناسب در زمینه ی تغذیه، ورزش، خواب، استراحت و غیره دارد که در این کتاب به بررسی آن اشاره می شود.

