

به نام خالق هستی

زندگی در مسیر سلامت

کتابی بر اساس رویکردهای نوین روانشناسی و طب کل نگر

پدید آورنده و تألیف: افشین فرج زاده

کارشناس ارشد روانشناسی از دانشگاه علامه

عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران

عضو انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران



انتشارات تصویر ماندگار

سرشناسه	فرج زاده، افشین، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	زندگی در مسیر سلامت / تهیه و تألیف افشین فرج زاده.
مشخصات نشر	انتشارات تصویر ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۸ ص؛ قطع رقی.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۵۱-۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
عنوان دیگر	کتابی بر اساس رویکردهای نوین روانشناسی و طب کل نگر.
موضوع	پزشکی کلی نگر
موضوع	Holistic medicine
موضوع	سلامت روانی
موضوع	Mental health
رده‌بندی کنگره	RV۳۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتاب‌شناسی	۸۲۵۲۶۸۸

زندگی در مسیر سلامت

پدیدآورنده و تألیف: افشین فرج‌زاده

طراح جلد: فاطمه پناهی

ناظر چاپ: بهرام مؤمنی

ناشر: تصویر ماندگار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۶۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۵۱-۲-۱

هرگونه استفاده از این اثر بدون ذکر منبع ممنوع می‌باشد.

آدرس انتشارات تصویر ماندگار: تهران، خیابان کارگر شمالی، روبروی

بیمارستان قلب، خیابان شکرالله، پلاک ۱۱۶، واحد یک

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۲۶۰۰۰

فهرست مطالب

۲۱	فصل اول: تنفس
۲۱	چرا تنفس؟
۲۳	تنفس چیست؟
۲۶	تنفس از راه دهان یا بینی؟
۲۸	پاکسازی راه تنفس
۲۹	خمیازه
۳۰	بازدم
۳۱	احساس تنفس
۳۲	آرامش یافتن
۳۳	دقیق شدن به تنفس
۳۵	تنفس شکمی
۳۶	تنفس شکمی و نگاه به یک نقطه

۳۷..... احیاء

۳۹ فصل دوم: تغذیه

۴۲..... اهمیت تغذیه

۴۳..... طب سنتی

۴۴..... تعریف مزاج

۴۴..... خلطهای چهارگانه

۴۵..... علایم طبایع چهارگانه

۴۷..... علایم زیادی خلطها در بدن

۴۸..... غلبه صفر

۴۹..... غلبه دم

۴۹..... غلبه بلغم

۵۰..... غلبه سودا

۵۰..... راههای آسان برای تشخیص طبع غالب

۵۲..... اصول حاکم بر درمان

۵۳..... اصلاح مزاج افراد صفراوی

۵۳..... اصلاح مزاج افراد دموی

۵۳..... اصلاح مزاج افراد بلغمی

۵۶..... اصلاح مزاج افراد سوداوی

۵۶..... ضرورت دانستن گرمیها و سردیها

۵۷..... مزاج غذاها، سبزیجات، میوهها و دانهها

۵۸..... غذاهای سرد و تر یا بلغمزا

۵۹..... غذاهای خونساز یا دمزا

۶۰..... غذاهای سوداساز

- غذاهای صفراساز ۶۱
- غذاهای معتدل ۶۲
- چگونه می‌توان غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کرد؟ ۶۳
- نکات مهم از کتاب قانون ابوعلی سینا ۶۳
- تغذیه بر اساس گروه خونی ۶۶
- لکته‌ها ۶۷
- گروه خونی O یا شکارچیان ۶۹
- گروه خونی A یا کشاورزان ۷۲
- گروه خونی B یا چادر نشینان ۷۵
- گروه خونی AB یا معما ۷۷

فصل سوم: تغییر افکار، هیجانات و رفتارها ۸۱

- ماهیت افکار ۸۳
- شنس ناحیه کلیدی در شناسایی محتوای افکار منفی ۸۸
- افکار کارآمد و ناکارآمد ۹۰
- گسلش ۹۱
- نوشتن افکار ۹۲
- تماشای افکار ۹۳
- چگونه افکارمان را تماشا کنیم؟ ۹۳
- تکنیکها ۹۴
- الگوی خودهیپنوتیزی ۹۷
- آماده‌سازی برای اجرای الگوی خود هیپنوتیزی ۹۷
- مراحل اجرای الگو ۹۸
- ممنوعیت استفاده از الگوی خودهیپنوتیزی ۱۰۱

- ۱۰۲..... تکنیک برگهای روی رودخانه
- ۱۰۴..... تکنیک صفحه کامپیوتر
- ۱۰۶..... تکنیک من این فکر را دارم که
- ۱۰۸..... هیجانها
- ۱۰۹..... چرا برخی افراد با هیجانها مبارزه می کنند؟
- ۱۱۰..... هیجانها از چه چیزهایی تشکیل شده اند؟
- ۱۱۱..... مؤلفه های هیجان
- ۱۱۲..... اجتناب از تجربه دردناک
- ۱۱۵..... اقدام غریزی در برخورد با هیجانها
- ۱۱۵..... تماشای هیجان
- ۱۱۷..... افکار مقابله ای خودتشویش گرانه
- ۱۱۹..... تکنیک دستکاری تجربه
- ۱۲۱..... پذیرش
- ۱۲۱..... تکنیک پذیرش
- ۱۲۶..... رفتار چیست؟
- ۱۲۷..... رفتار کارآمد و ناکارآمد
- ۱۲۸..... تغییر رفتار
- ۱۲۹..... چرا مغز عادتها را می سازد؟
- ۱۳۲..... فرآیند ایجاد عادت
- ۱۳۴..... چگونه عادت کارآمد ایجاد کنیم؟
- ۱۴۰..... ترک عادتهای ناکارآمد
- ۱۴۳..... خود مشاهده گر

۱۴۶.....	ارتباط
۱۴۷.....	زبان بدن
۱۴۸.....	انواع حریم
۱۵۲.....	رابطه دوستانه
۱۵۴.....	همگام شدن و هدایت کردن
۱۵۷.....	اصل استفاده از "بله‌های متوالی"
۱۵۹.....	ارتباط بدون خشونت
۱۶۳.....	ارتباط مؤثر بر اساس تیپهای شخصیتی
۱۶۵.....	تیپهای شخصیتی
۱۶۷.....	خصوصیات بزنگرها
۱۶۸.....	خصوصیات درونگراها
۱۷۰.....	خصوصیات حسی‌ها
۱۷۲.....	خصوصیات شمی‌ها
۱۷۳.....	خصوصیات فکری‌ها
۱۷۵.....	خصوصیات احساسی‌ها
۱۷۷.....	خصوصیات داورى کننده‌ها
۱۷۸.....	خصوصیات ملاحظه کننده‌ها

۱۸۳.....	ارزشها
۱۸۳.....	چه چیزهایی ارزش هستند؟
۱۸۵.....	سؤالات مهم برای روشن شدن ارزشها
۱۸۶.....	حوزه‌های مهم زندگی برای تعیین و تصریح ارزشها

مقدمه

اگر زندگی را به یک مسیر تشبیه نماییم، دارای مبدأ و مقصدی خواهد شد به طول تولد تا مرگ. زمانی که چشمان خود را به این جهان می‌گشاییم، ناگزیر از پیمودن مسیر زندگی هستیم و طی کردن این مسیر مستلزم یادگیری و اکتساب مهارت‌های اثربخش است. زیرا بر اساس ماهیت این دنیا و محدودیت‌های موجود در آن چالش‌های زیادی برای ما ایجاد می‌شود. چالش‌هایی از قبیل مشکلات جسمی، اختلالات روانی، افسانه‌های اطراف زندگی، کمبود منابع، محدودیت در زمان و موارد بی‌شمار دیگر.

برای حرکت و پیمودن ادامه مسیر زندگی قبل از هر چیزی تأمین سلامت انسان از حیث جسمی، روانی و اجتماعی ضرورت می‌یابد. پس از درک این موضوع مهم، به منظور تأمین نیازهای انسان، سلامت و بهزیستی او، پای آموزش، یادگیری و کسب مهارت‌های ارزشمند به میان می‌آید. چراکه زندگی پر از موانع و موارد چالش‌آفرین بوده و برای عبور از آنها داشتن علم و تجربه بدیهی به نظر می‌رسد. امری مسلم است که تحقق کامل موارد یاد شده بدون داشتن هدف و برنامه ارزش‌محور امکان‌پذیر نخواهد بود.

فرض کنیم قصد مسافرت با خودروی شخصی خود را داشته باشیم. برای مسافرت، ابتدا نیازمند یک خودروی مناسب و مهارت

رانندگی هستیم. قبل از شروع سفر لازم است مقصد و برنامه مشخصی داشته باشیم، سپس به سراغ اتومبیل خود رفته باک سوخت آن را پر می‌کنیم و پس از حصول اطمینان و تهیه مایحتاج سفر با استفاده از مهارت رانندگی خویش راهی سفر می‌شویم. در این سفر اگر مسیر ناآشنایی را انتخاب کرده باشیم، حتماً از یک نقشه یا مسیرنما استفاده می‌کنیم تا دچار سردرگمی و دردسر نشویم. انسان باهوش و خردمند هم در سفر زندگی همه جوانب را در نظر می‌گیرد و تلاش می‌کند تا در تمام ابعاد فردی رشد و شکوفایی داشته باشد. او به خوبی واقف است که سلامت و توسعه فردی یک جریان پیوسته و مداوم است که حتی با انعقاد نطفه در رحم مادر آغاز می‌شود. او کاملاً آگاه است که هر قدر در سلامت باشد و مهارت‌های اثربخش را فراگیرد، بهتر می‌تواند در مسیر زندگی و بهزیستی گام بردارد.

بر این اساس کتاب حاضر با در نظر گرفتن موارد ذکر شده نگارش و تدوین گردیده تا خواننده گرامی بتواند دانش و مهارت مفیدی را برای داشتن یک زندگی غنی و ارزشمند توأم با سلامتی کسب نماید. در نگارش این اثر، طبقه‌بندی مطالب به صورت مختصر و کاربردی صورت گرفته است تا خارج از دامنه حوصله مطالعه‌کننده نباشد.

در پایان سخن بر خود واجب می‌دانم از تمام عزیزانی که در نگارش این کتاب بنده حقیر را از رهنمودهای ارزشمند و سازنده خویش بهره‌مند ساختند به ویژه دوستان عزیز و گرانقدرم جناب آقای مهدی شاهدوست و جناب آقای دکتر علیرضا اندامی، همچنین مدیر محترم انتشارات تصویر ماندگار جناب آقای دکتر علی لهاک کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. بدون تردید هیچ اثری عاری از نقص و اشکال نیست و یقیناً کتاب حاضر نیز کاستیهایی را در برخواهد داشت. لذا برای ادامه رسالتم و بهبود مطالب این اثر منتظر بازخوردهای پرمایه شما عزیزان هستم. آرزو می‌کنم در مسیر زندگی و تغییرتان همیشه سلامت، ثابت قدم و موفق باشید.

افشین فرج‌زاده

بهار ۱۴۰۰

hypnosis1979

afshinfarajzadeh@yahoo.com

آدرس اینستاگرام:

ایمیل: