

پاکسازی خانه جسم
ابتدا نوروزی

www.ketab.ir

سرشناسا : نوروژی، لیدا، ۱۳۵۴ -
 عنوان و نام : پاکسازی خانه جسم/ لیدا نوروژی.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : تهران: قاین، ۱۳۹۶.
 مشخصات : ۱۰ ص.: جدول.
 ظاهری
 شابک : ۵۰۰۰۰ : ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۸۱-۹۵-۷ :
 وضعیت : فیا
 فهرست نویسی
 موضوع : تمرین های ورزشی
 موضوع : Exercise
 رده بندی : ۷۸۱ RA/ن ۲۹۶ ۳۹۶
 کنگره
 رده بندی دیویی : ۷۱/۶۱۳
 شماره : ۴۶۸۵۵۰۲ :
 کتابشناسی ملی

پاکسازی خانه جسم

نویسنده: لیدا نوروزی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶ ش.

صفحه و قطع: ۸۶ صفحه وزیری

ناظر چاپ: رضا بابارئیسی

ویراستار: بهرام نوروزی

طراح جلد: خانان نیکخواه

صفحه آرا: محمدحسین عرب امیری

نشر: قائن



مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ کین

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

۵۵۹۲۷۶۰۶

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰

ISBN: 978-964-8981-95-7 شابک

.....مقدمه

.....اهمیت فعالیت بدنه

.....اهمیت کنترلوزی

.....ایجاد رضایت مندی در بدن

.....نقش ورزش در بازسازی جسم و روح

.....اهمیت تنفس صحیح

.....آثار کنترلوزی بر بدن

.....اهمیت حفظ سلامت ستون فقرات

.....تأثیر نور، رژیم غذایی مناسب و خواب کافی

.....ضرورت مراجعه دوره ای به پزشک

.....تأثیر خواب خوب شبانه

.....شیوه درست راه رفتن و ایستادن

..... رابعه خوشبختی با سلامت جسم و روح

..... مواجهه با اتفاقات سخت و ناگوار

..... بالابردن آستانه تحمل و انعطاف پذیری

..... منابع آرامش بخش

..... رضایتمندی

..... صفات افراد شاد کام

..... نقش عامل مذهب در رضایتمندی

..... بررسی مسئله خستگی

..... کار عادی چیست؟

..... سخن آخر

..... منابع

زندگی همیشه مطابق با انتظارات ما پیش نمی رود. در خانواده، محیط کار و در همسایگی خود با مشکلاتی مواجهه می‌شویم، روابط پایان می‌پذیرد، فرزندانمان خانه را ترک می‌کنند، شغل‌مان را از دست می‌دهیم، بیمار می‌شویم و بالاخره مرگ افرادی را که دوستشان داریم، از ما می‌گیرد. به نظر می‌رسد این سازگاری نشانه‌ی وجود انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در ما باشد. انعطاف‌پذیری ساختاریست چند بعدی که در تحول آن عوامل فیزیکی (مانند هوش (و محیطی) مانند پایگاه اجتماعی، اقتصادی و خانواده (نقش‌مندی دارند.

امروزه مشکلات روانی در زندگی شهری، بنا به دلایل گوناگون، آثار سوء و منفی بسیاری به بار آورده است که بر دختن به هر یک نیاز به بررسی در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی دارد. با در نظر گرفتن عوارض جانبی درمان‌های دارویی و جراحی، درمان‌های غیر دارویی به ریز فعالیت بدنی نظر متخصصان و افراد جامعه را به خود جلب کرده است.

روان‌شناسان دیدگاه‌ها و راه‌حل‌های بسیار متفاوت و متنوعی را برای درمان مشکلات روان‌شناختی پیشنهاد کرده‌اند که در این میان عددی معتقد به اهمیت نقش فعالیت بدنی و رهایی ذهن در سلامت روان و جسم هستند.

از فعالیت بدنی به عنوان وسیله‌ای برای پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود سلامتی و احساس خوب بودن، در جوامع مختلف استفاده می‌شود. زیرا به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی که روی افراد می‌گذارد، نقش ارزشمندی

در بازتوانی و مدیریت درمان بیماری روانی همچون افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات دارد. بسیاری از مطالعات، تأثیرات مثبت ورزش های منظم هوازی را در کاهش علائم مربوط به اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب، افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و بهبود وضعیت خلقی به خوبی نشان داده است. با ماشینی شدن زندگی و کاهش فعالیت های حرکتی، بدون تردید نقش فعالیت بدنی از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است.

ورزش یکی از دسترس ترین و ارزان ترین روش ها برای پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری های جسمی و همچنین درمان بسیاری از این دست بیماری ها شناخته شده است تا آن جا که به بیماران توصیه می شود در حد امکان ورزش را دنبال کنند.

با توجه به شیوع بالای افسردگی و اضطراب در جوامع امروزی و تأثیراتی که این عوامل بر عملکرد اجتماعی، شغلی و روابط بین فردی و خانوادگی این گروه از اجتماع دارد، ضروری به نظر رسید تا راه کارهای جدید در اختیار مردم قرار گیرد. به همین منظور کتاب حاضر با هدف آموزش پادسایه جسم و روان، با تغییر سبک زندگی به روش علم کنترولوژی، شکل گرفت.

در این کتاب تلاش بر این بوده که با استفاده از این شیوه مؤثر درمانی، خوانندگان با روش های مختلف در این زمینه آشنا شوند.