

مدیریت خشم و ایجاد آرامش درونی

(با تاکید بر روانشناسی و تغذیه)

نویسندگان :

نسیم دارابی

عارف شیرازی

عادل شیرازی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

دارابی، نسیم، ۱۳۷۴-
مدیریت خشم و ایجاد آرامش درونی (با تأکید بر
روانشناسی و تغذیه)/نویسندگان نسیم دارابی،
عارف شیرازی، عادل شیرازی.
تهران: صفر تا صد، ۱۳۹۷.

۱۲۳ ص.: مصور، جدول، نمودار.
3-6-95117-978-۱۴۰۰۰۰ ریال

فیبا
کتابنامه.

خشم -- مدیریت
Anger -- Management:

خشم
Anger:

آرامش ذهنی
Peace of mind:

مدیریت روانی -- تأثیر تغذیه
Mental health -- Nutritional aspects:

شیرازی، عارف، ۱۳۷۲-
شیرازی، عادل، ۱۳۷۰-
۵۷۵BF: ۱۳۹۷ع ۲۳

۲۷/۱۵۲:
۵۵۷۱۴۱۵:

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

شناسه افزوده
شناسه افزوده

رده بندی کنگره
رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق است به انستیتوت صفر تا صد و هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر نحو بدون اجازه کتابخانه ناشر پیگرد قانونی دارد.

مدیریت خشم و ایجاد آرامش درونی (با تأکید بر روانشناسی و تغذیه)

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، نوبت چاپ: اول، سال چاپ: ۱۳۹۷، قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

پیش گفتار

کتاب مدیریت خشم و ایجاد آرامش درونی (با تأکید بر روانشناسی و تغذیه)، با هدف بیان مبانی آرامش و خشم و راه های کنترل آن به وسیله ی علم روانشناسی و تغذیه در چهار فصل تالیف و گردآوری شده است. فصول این کتاب شامل آرامش، خشم و استرس، مدیریت خشم و استرس، نقش تغذیه در آرامش می باشد. در این اثر در ابتدا تعریف آرامش و خشم و همچنین استرس ارائه شده است. سپس به مطالعه و بررسی انواع هر یک از آنها و همچنین آثار و عواقب آن بر انسان و محیط پیرامون وی پرداخته شده است. در ادامه راه های رسیدن به آرامش و کنترل و کاهش خشم و استرس از منظر علم روانشناسی و همچنین علم تغذیه بیان شده و سعی بر آن شده است که پلی ارتباطی میان تاثیر تغذیه بر حفظ و افزایش آرامش و همچنین کنترل و کاهش خشم و استرس برقرار گردد.

فهرست مطالب

- فصل اول : آرامش ۱
- آرامش چیست ؟ ۲
- راز و رمز رسیدن به آرامش ذهن و درون ۳
- نکات ساده برای دست یابی به آرامش ۱۰
- فصل دوم : خشم و استرس ۱۳
- عصبانیت ۱۴
- عصبانیت چیست ؟ ۱۵
- بیماری جسم و ناس از عصبانیت ۱۶
- انواع عصبانیت ۱۹
- استرس چیست ؟ ۲۳
- واکنش نسبت به استرس ۲۴
- مبارزه یا پرواز ۲۴
- سندرم سازگاری عمومی ۲۴
- استرس و طرز تفکر ما ۲۵
- نشانه‌های استرس ۲۶
- عواقب استرس ۲۶
- دو مفهوم متفاوت از واژه استرس ۲۷

- فصل سوم : مدیریت خشم و استرس..... ۲۹
- مدیریت خشم..... ۳۰
- علل خشم: ۳۱
- شیوه کنترل خشم: ۳۱
- چگونه عزانیت خود را کنترل کنیم؟..... ۴۰
- فصل چهارم : نقش تغذیه در آرامش..... ۵۳
- علم تغذیه ۵۴
- نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن..... ۵۵
- نقش و عملکرد تغذیه رری آرامش اعصاب و روان..... ۵۸
- نسخه ای فوق العاده برای آرامش اعصاب و داشتن بدن سالم..... ۵۸
- راهنمای غذایی برای حفظ سلامت روان..... ۵۹
- خوراکی های آرامش بخش و ضد استرس..... ۶۳
- ویتامین های آرامش اعصاب..... ۶۳
- کمبود ویتامین چه ربطی به اختلال روان دارد؟!..... ۷۳
- مواد غذایی آرامش بخش..... ۷۴
- تاثیر مثبت آب برای آرامش اعصاب..... ۸۳
- غذاهای موثر در ایجاد مشکلات عصبی و روحی..... ۸۶
- غذاهای مفید در درمان مشکلات عصبی و روحی..... ۹۱

- ۹۵.....بهترین غذاهای شادی آور.....
- ۹۸.....تأثیر برنامه غذایی بر اخلاق.....
- ۱۰۲.....دمنوش های آرامش بخش.....
- ۱۰۹.....میوه هایی که برای اعصاب مفیدند.....
- ۱۱۵.....منابع.....

www.ketab.ir