

بیماری‌های روان‌تنی

بهزاد فیضی منش



نشر چنار

سرشناسه:	فیضی منش، بهزاد ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور:	بیخاری‌های روان تنی / بهزاد فیضی منش.
مشخصات نشر:	همدان: چنار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۵۹ ص ۱۱×۱۷ س م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۳-۰۰-۲ ۳۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابخانه.
موضوع:	پزشکی روان‌تنی
موضوع:	روان‌سنجی
موضوع:	جسم و جان درمانی
رده‌بندی گنجره:	۱۳۹۳ ۹-۹/ف ۲۹ RC
رده‌بندی دی‌وی:	۶۱۶/۰۸
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۳۲۷۰۳۰۲

بیماری‌های روان‌تنی

بهزاد فیضی منش

مؤلف:

کلک

تأیید و صفحه‌آرایی:

چنار

ناشر:



چنار

چاپ:

اول - ۱۳۹۳

نوبت چاپ:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۳-۰۰۰-۲

شابک:

۳۰۰۰ تومان

قیمت:

همه حقوق برای ناشر و مؤلف محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	بیماری های روان تنی
۱۴.....	بیماری های روان تنی به سه صورت بروز می کنند
۱۵.....	احساس
۱۵.....	احساسات در کل به دو دسته تقسیم می شوند:
۱۸.....	احساسات ناخوشایند سر آغاز اغلب بیماری های جسمانی
۲۴.....	نمود احساسات ناخوشایند در گرفتگی گلو
۲۵.....	نمود احساسات ناخوشایند در عضلات معده
۲۶.....	روده بزرگ بعنوان آینه روان آدمی
۲۸.....	آپاندیسیت در اثر احساسات ناخوشایند
۲۹.....	تاثیر احساسات ناخوشایند بر عضلات رگهای خونی

- ۲۹..... ناراحتی پوستی ناشی از احساسات ناخوشایند
- ۳۰..... نفخ و آروغ ناشی از احساسات ناخوشایند
- ۳۰..... تنفس نامنظم ناشی از احساسات ناخوشایند
- ۳۱..... ترشح غدد داخلی ناشی از احساسات ناخوشایند
- ۳۲..... احساس خوشایند بعنوان بهترین دارو
- ۳۳..... علت‌های ناخشنودی و نارضایتی
- ۳۴..... افسردگی
- ۳۴..... مشکلات خانوادگی
- ۳۵..... حسادت
- ۳۶..... غم و مصیبت
- ۳۶..... غم و غصه ما
- ۳۷..... جرم و گناهکاری
- ۳۸..... دلخوری و کینه
- ۳۹..... راه‌های کنترل و درمان بیماری‌های روان‌تنی
- ۳۹..... مشکلات را به نفع خود تغییر دهیم
- ۴۱..... هدف داشته باشید
- ۴۳..... خانواده بعنوان اولین عامل امراض روان‌تنی
- ۴۴..... محیط خانواده‌ای که عامل ایجاد استرس روحی است
- ۴۴..... ۱. محیط فاقد محبت
- ۴۵..... ۳. فضای انتقادی در خانواده
- ۴۶..... ۴. محیطی که شکوه و شکایت در آن امری عادی است
- ۴۷..... ۵. جو ضد خوشی در خانواده

۶. فضای ترس و تشویش در خانواده ۴۷
- خانواده لزوماً اثر بدی بر جانی نمی گذارد ۴۸
- خانه چگونه جایی باید باشد؟ ۴۹
- محیط‌هایی که باعث آرامش، رشد و تکامل می‌شوند ۵۰
۱. فضای خانواده باید توأم با مهربانی و گذشت باشد ۵۰
۲. والدین باید اعتماد به نفس را به کودکان القا کنند ۵۰
۳. علاقه خانواده به دیگر افراد جامعه را افزایش دهید ۵۱
۴. خوشی همگانی در خانواده، از همین حالا ۵۲
۵. بر لذت بردن از هر چیز ساده‌ای که در دسترس است،
تأکید کنید ۵۲
- اصول مهم ۵۷
- منابع ۵۹

پیشگفتار

موضوع بیماری‌های روان‌تنی دستاوردی تازه در علم پزشکی است. طی سال‌های اخیر کسی تصور نمی‌کرد که آزارهای روحی می‌تواند موجب بیماری جسمی شود تا آنکه پس از بررسی‌ها و آزمایش‌های علمی گوناگون به اهمیت آرامش روان در سلامت جسم پی بردند. امروزه درصد قابل ملاحظه‌ای از افرادی که به دلیل ناراحتی‌های جسمی به پزشک مراجعه می‌کنند اگر مسائل روان شناختی آن‌ها برطرف شود در واقع بیماری جسمانی آن‌ها از بین خواهد رفت. اکثر دردهای جسمی ریشه در روح و روان ما دارد و چاره‌ای نیست جز آن که روش زندگی خود را تغییر دهیم. اگر به احساسات مطلوب خود واقف شوید و ناراحتی‌های جسمی حاصل از آن را بشناسید می‌توانید بهترین درمانگر خود باشید.

در این کتاب به بررسی بیماری‌های روان تنی و همچنین نقش احساسات در سلامتی روحی و جسمی پرداخته شده است و از به کارگیری اصطلاحات علمی و فنی پرهیز شده تا درک مطلب برای خواننده آسان گردد. اینجانب پذیرای هرگونه نظریات و ارائه طریق توسط محققان و اساتید محترم برای بهبود چاپ‌های بعدی می‌باشم. همچنین بر خود لازم می‌دانم از عزیزانی که زحمت بازنگری این کتاب را بر عهده داشته‌اند نهایت سپاس و تشکر را ابراز نمایم.

بهزاد فیضی منش