

۸۰۱۳۳۰۲۰

رمز سلامت آرامش روح و روان

تألیف و گردآوری:
سرویس دشتی رحمت آبادی - نوید بابایی

انتشارات:
نویسندگان آزاد
تهران ۱۳۹۸

سرشناسه	دشتی رحمت آبادی، سروش، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	رمز سلامتی آرامش روح و روان / تألیف و گردآوری سروش دشتی رحمت آبادی، نوید بابایی،
مشخصات نشر	تهران: نویسندگان آزاد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۷۷ ص؛ ۲۵۰۰۰ ریال 6-702193-978
شابک	
وضعیت فهرست نویسی	فیسبا
یادداشت	گنجانیده.
موضوع	آرامش و آسایش
موضوع	Relaxation
موضوع	پیداشت روانی - تألیف نغذیه
موضوع	Mental health -- Nutritional aspects
موضوع	سلامتی - تأثیر نغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
موضوع	بابایی، نوید، ۱۳۶۹ -
شناسه ازداده	BF۶۲۷
... بندی گنگره	۱۵۸/۱
... بندی نویسی	۶۰۵۰۵۴۲
شماره کتابشناسی ملی	

نام کتاب: رمز سلامتی
آرامش روح و روان
نویسندگان: دشتی رحمت آبادی - نوید بابایی
ناشر: نویسندگان آزاد
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: صراف / برهان / بعثت نوین
نویسندگان: ۱۳۹۸
ت: ۳۵۰۰۰ ریال
۹۷۸-۶۲۷-۷۰۲-۹۳-۰۰۱

مسئولیت صحت مطالب بر عهده ناشر است. حق چاپ برای مولف محفوظ می باشد.
مرکز بخش: تهران، خیابان کارگر جنوبی، بین روان مهر و لبافی نژاد، کوچه سرو، پلاک ۱۰، طبقه یکف، واحد ۳.

تلفن: ۶۶۴۸۲۶۸۳ - ۶۶۹۵۲۳۴۵ ۶۶۹۹۹۰۶۶، تلفکس: ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست

۱	نکاتی برای رسیدن به آرامش
۴	بادام
۴	موز
۴	غلات صبحانه با شیر
۵	گیلاس
۵	بردک (کراکر) و پنیر
۵	جای سبز
۶	هوموس
۶	باد پیور
۶	بره بادام سی
۷	اناب
۷	نخم کدو
۷	گردو
۷	آرام بخش های پهارگان
۸	ایمان
۸	قرآن
۸	نماز
۹	صبر
۹	دل کندن از تعلقات دنیوی
۹	در جمع بودن و صله رحم
۹	توکل
۹	امید
۱۰	بناه بردن بر خداوند
۱۰	دعا
۱۰	رژیم غذایی برای کاهش استرس
۱۱	تکنیک های مقابله با استرس
۱۱	ترک عادت نگرانی
۱۱	غذا و استرس
۱۱	شنستن مواد غذایی تازه

۱۲. خواص سرکه بالزامیک.....
۱۳. استرس کم (منبت) :.....
۱۲. استرس زیاد (منفی) :.....
۱۳. نشانه های استرس:.....
۱۳. نشانه های جسمی:.....
۱۳. نشانه های رفتاری:.....
۱۴. نشانه های فکری:.....
۱۴. نمونه هایی از عوامل استرس زا:.....
۱۵. در چه افرادی استرس تأثیر منفی بیشتری می گذارد؟.....
۱۵. راهکارهای مقابله با استرس:.....
۱۷. قابل توجه استرس دارند!.....
۱۸. * بیه های می تواند به شما برای مقابله با استرس کمک قابل ملاحظه یی بکند.....
۱۹. * است با اختلال اضطراب و راد های مقابله با آن.....
۱۹. * اختلال اضطراب اگر.....
۲۰. * اختلال وحشت زدگی.....
۲۰. * هراس از مکان های باز.....
۲۰. * اختلال اضطراب اجتماعی.....
۲۱. * روان رنجوری و سواس فکری - عملی.....
۲۱. * اختلال فشار روانی پس آسبی.....
۲۱. * قویا.....
۲۲. چرا برخی دچار اختلال اضطراب می شوند؟.....
۲۴. چگونه می توان اختلال اضطراب را تشخیص داد و درمان کرد؟.....
۲۶. نحوه برخورد با اختلال اضطراب.....
۲۶. * یاد بگیرید که گاه مسائل را رها سازید.....
۲۶. به خود و خدای خود ایمان داشته باشید.....
۲۷. مثبت اندیش باشید.....
۲۷. نسبت به انتظارات و برنامه های خود واقع بین و منطقی باشید.....
۲۷. نسبت به انسانها ، عشق بی قید و شرط خود را نثار کنید.....
- معنای فداکاری را لمس کنید.....
- افکار خود را بازسازی کنید.....

- ۲۸ یاد بگیرید که گاه مسائل را رها سازید.
- ۲۸ مشیت اندیش باشید.
- ۲۹ • استرس
- ۳۲ با اینکه، آشتی کنیم
- ۳۴ برای همه دعا کنیم
- ۳۴ نفرت و کینه ی دیگران را با عشق و مهر جواب دهیم
- ۳۴ ای کاش ها را در زندگی خود کم کنیم
- ۳۴ تفاوت ها را بپذیریم و به نیاز و احساس هم احترام بگذاریم
- ۳۴ همگام با زمان، زیبایی عقلی و روحی را برای خود به وجود آوریم
- ۳۴ سعی کنیم همیشه یک لبخند حاکی از آرامش و سکوت، در چهره ی ما هویدا باشد
- ۳۴ نفس مان عمیق بخشیم
- ۳۴ تپان ها را با شنیدن خود بیشتر کنیم و سعی کنیم با او، یکی شویم
- ۳۴ همیشه برنا ساز هدف و کارهای روزانه ی خود را بنویسیم و خود را ملزم به انجام آن کنیم
- ۳۴ گناه، ما را از خدا دور می کند و روح و جسم مان را کدر می کند
- ۳۵ با موسیقی به آرامش برسیم
- ۳۵ از تغییرها نترسیم
- ۳۵ از آن چه هستیم و آن چه داریم، آشنای باشیم
- ۳۵ بی برآیه باشیم
- ۳۵ با ترائه ی زندگی، هم آوا شویم
- ۳۵ از عمل های منفی دوری کنیم
- ۳۶ دیگران را ببخشیم
- ۳۶ در پوشش خود دقت کرده و رنگ لباس های مان را درست انتخاب کن
- ۳۶ مراقبه کنیم
- ۳۶ استرس چیست؟
- ۳۶ رسانه های وجود استرس؟
- ۳۷ چگونه می توانیم با استرس کنار بیاییم؟
- ۳۸ از نکات ذیل برای کنترل افکار منفی خود سود ببرید و آرامش بیابید
- ۳۸ افرادی که دارای استرس هستند چند نوع اند؟
- ۳ توصیه های برای فائق شدن بر خستگی ها و مشکلات روزمره و کسب شادابی روح و روان

- چند عامل برای جلوگیری از جاقی ناشی از استرس را بیان می‌کنم: ۴۲
- اثرات مفید استرس ۴۴
۱. جای سبز بنویسید ۴۵
۲. کمی غسل بخورید ۴۵
۳. آدامس بجوید ۴۵
۴. یک خوراکی نرود بخورید ۴۵
۵. به مراقبه بپردازید ۴۶
۶. سرتان را روی یک کوسن یا بالش بگذارید ۴۶
۷. تنفس یادتان باشد ۴۶
۸. آرام‌سازی تدریجی را امتحان کنید ۴۶
۹. تب بند آرید ۴۷
۱۰. از تجمیع شلاق استفاده کنید ۴۷
۱۱. حلقه‌های تان را ببندید ۴۷
۱۲. دست‌های خود را اساز بدهید ۴۷
۱۳. طلب داری را امتحان کنید ۴۸
۱۴. کف پای‌تان را روی یک توب نفیس بمالید ۴۸
۱۵. یک توب استرس‌زیر را در دهان بگذارید ۴۸
۱۶. روی مچ دست‌تان آب سرد بزنید ۴۸
۱۷. به موهای‌تان برس بکشید ۴۹
۱۸. منها باشید ۴۹
۱۹. یک محل زن درست کنید ۴۹
۲۰. خورشید را دریابید ۴۹
۲۱. از پنجره به بیرون نگاه کنید ۴۹
۲۲. منظم شوید ۵۰
۲۳. کمی یوگا تمرین کنید ۵۰
۲۴. حرکات کششی انجام دهید ۵۰
۲۵. درجا بدوید ۵۰
۲۶. به پیاده‌روی سریع بپردازید ۵۰
۲۷. یادداشت بردارید ۵۰
۲۸. به آهنگ مورد علاقه‌ی‌تان گوش دهید ۵۱

۲۹	برقصید.....	۵۱
۳۰	جدول حل کنید.....	۵۱
۳۱	گل ها را بو کنید.....	۵۱
۳۲	عطر درمانی کنید.....	۵۲
۳۳	مرکیات بو کنید.....	۵۲
۳۴	منام تان را از بوی قهوه آکنده کنید.....	۵۲
۳۵	حیوانات را بغل کنید.....	۵۲
۳۶	بخندید.....	۵۲
۳۷	با یک دوست صحبت کنید.....	۵۲
۳۸	برای تعطیلات برنامه ریزی کنید.....	۵۳
۳۹	شیمی های ساده را بشناسید.....	۵۳
۴۰	بی خوابی به نفع شماست.....	۵۴
۴۱	ماهی زرد تا سرد نشوید.....	۵۴
۴۲	خوشمزه تر خوراک با دستبرد.....	۵۴
۴۳	این ۴ نکته در خانه تان را به یاد می کند.....	۵۵
۴۴	برای آرامش اعصاب چه باید کرد.....	۵۶
۴۵	راه های رسیدن به شادمانی.....	۵۹
۴۶	۱- توجه داشته باشید که هر چیز جای خود قرار گرفته.....	۵۹
۴۷	۲- سیاستگر باشید.....	۶۰
۴۸	۳- دوران کودکی تان را به یاد آورید.....	۶۰
۴۹	۴- مهربان باشید.....	۶۰
۵۰	۵- زمانی را به دوستانتان اختصاص دهید.....	۶۱
۵۱	۶- به لحظات عشق بورزید.....	۶۱
۵۲	۷- استراحت.....	۶۱
۵۳	۸- حرکت.....	۶۲
۵۴	۹- به تصویر شادی بنگرید.....	۶۲
۵۵	۱۰- اهداف تان را پیگیری کنید.....	۶۳
۵۶	۱۱- در جریان و تکاپویی بویا باشید.....	۶۳
۵۷	۱۲- بتوان وقدرت بازی کنید.....	۶۳
۵۸	اولین فرمان برای شاد بودن.....	۶۳

- دومین فرمان: ۶۴
- سومین فرمان: ۶۴
- چهارمین فرمان: ۶۵
- پنجمین فرمان: ۶۵
- ششمین فرمان: ۶۶
- هفتمین فرمان: ۶۶
- هشتمین فرمان: ۶۷
- نهمین فرمان: ۶۷
- دهمین فرمان: ۶۸
- * در زمان حال زندگی کنید: ۶۸
- * زیاده روی نکنید: ۶۸
- * خوب بخوابید: ۶۸
- * اهمیت بدهید نه: ۶۹
- * لیستی برای کارهای روزانه تهیه کنید: ۶۹
- * دنبال انجام دادن بزرگ کارها در همزمان نباشید: ۶۹
- * به باغچه‌تان برسید: ۶۹
- * زیاد اخبار گوش ندهید: ۷۰
- * هوا را معطر کنید: ۷۰
- * در بورس سهام غرق نشوید: ۷۰
- * از اماکن آرامش دهنده دیدن کنید: ۷۱
- * برای کمک به دیگران داوطلب شوید: ۷۱
- * هنگام پیاده‌روی، تمرکز کنید: ۷۱
- * روابط صمیمی داشته باشید: ۷۱
- * به دسته‌های‌تان فکر کنید نه به نداشته‌هایتان: ۷۲
- * همیشه همه کارها را تحت کنترل نگیرید: ۷۵
- * مسئولیت‌های متعدد را نپذیرید: ۷۵
- * به موفقیت‌های خود بها دهید: ۷۵
- * به نیازهایتان اهمیت دهید: ۷۶
- * از کار خود لذت ببرید: ۷۶
- * انعطاف پذیر باشید: ۷۶

- ۷۷ بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید.
- ۷۷ عکس انعطاف‌های تان را عوض کنید.
- ۷۷ ذهن و روح خود را شاد کنید.
- ۷۸ برای آینده برنامه ریزی کنید.
- ۷۸ چگونه آرامش روحی پیدا کنیم.
- ۷۹ چگونه آرامش داشته باشیم.
- ۷۹ گام اول.
- ۷۹ گام دوم.
- ۷۹ گام سوم.
- ۸۰ گام چهارم.
- ۸۰ گام پنجم.
- ۸۰ گام ششم.
- ۸۰ گام هفتم.
- ۸۰ گام هشتم.
- ۸۱ آرامش اعصاب
- ۸۱ برای آرامش اعصاب از چه غذاهایی بهره‌یز کرد؟
- ۸۲ "راههایی برای بدست آوردن آرامش در برابری شرایط"
- ۸۲ "راههای داشتن اعصاب آرام"
- ۸۳ "تمدد اعصاب تدریجی"
- ۸۳ "برای آرامش اعصاب، باید از مصرف چه غذاهایی بهره‌یز کرد؟"
- ۸۴ "داروی طول عمر و آرامش اعصاب"
- ۸۴ سمنو
- ۸۴ کرفس
- ۸۵ گل‌گاوزبان و پیچگیری از برونش‌های عصبی و دست یافتن به آرامش اعصاب و روان
- ۸۵ "تقویت اعصاب و عضلات با خوردن خرما"
- ۸۶ "پسته برای سلامت قلب و آرامش اعصاب مفید است"
- ۸۶ "ریلکسیشن (تمدد اعصاب)"
- ۸۶ "آرامش اعصاب" با خوردن غذا
- ۸۶ آرامش اعصاب
- ۸۶ "آرامش ذهنی"

- ۹۱ آرامش اعصاب خود را از "سیب" خواهید.....
- ۹۱ "آز به دنبال آرامش اعصاب هستید، اینها را بخورید!".....
- ۹۲ "خانه آرام اعصاب آرام".....
- ۹۲ رفع شلوعی و درهم ریختگی.....
- ۹۲ "اصول فنگ‌شویی را یاد بگیرید".....
- ۹۳ رنگ های آرامبخش.....
- ۹۳ گل ها و گیاهان طبیعی.....
- ۹۳ تغییر انمسفر کلی خانه.....
- ۹۳ نور کافی.....
- ۹۴ کیفیت هوای داخلی خانه.....
- ۹۴ آرامش اعصاب.....
- ۹۴ "عصب آرام".....
- ۹۵ "درخت است".....
- ۹۶ "خواص".....
- ۹۶ راز هایی برای رسیدن به آرامش.....
- ۱۰۲ تاثیر استرس بر بدن.....
- ۱۰۲ اثر استرس روی هورمون ها.....
- ۱۰۳ اثر استرس روی متابولیسم ندها.....
- ۱۰۳ اثر استرس روی متابولیسم چربی.....
- ۱۰۳ اثر استرس روی متابولیسم پروتئین.....
- ۱۰۴ اثر استرس روی متابولیسم ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۱۰۴ اثر استرس روی قلب و عروق.....
- ۱۰۴ نکاتی برای پیشگیری از دیابت.....
- ۱۰۶ میوه گل ساعتی بخوریم تا دچار اختلال خواب نشویم.....
- ۱۰۶ فشارخون بالا می رود.....
- ۱۰۷ ابتلا به دیابت با کم خوابی.....
- ۱۰۷ سکنه مغزی می کنید.....
- ۱۰۸ الزامی می گیرید.....
- 86 مرض به جان تان می اندازد.....
- کمردرد می گیرید.....

- ۱۰۹..... سردلان می گیرید.
- ۱۰۹..... خطر مرگ در کمین شماست.
- ۱۱۰..... شیر و مغز بخورید.
- ۱۱۰..... کمی بخورید.
- ۱۱۰..... آلبالو بخورید.
- ۱۱۱..... تکنیک ۴.۷۸
- ۱۱۱..... ۱۲ کار کنید
- ۱۱۲..... مکمل یاری با آهن و ارتباط آن با بهبود خلق
- ۱۱۲..... - اسیدهای چرب امگا۳:
- ۱۱۲..... - اسیدهای چرب امگا۳:
- ۱۱۲..... - ویتامین E
- ۱۱۳..... - ویتامین E
- ۱۱۳..... - ویتامین C
- ۱۱۴..... - منیزیم
- ۱۱۴..... - سلنیم
- ۱۱۴..... - تربیتوفان
- ۱۱۵..... چه بخوریم که افسرده نشویم؟
- ۱۱۵..... جای سر:
- ۱۱۵..... ماهی:
- ۱۱۵..... روغن زیتون
- ۱۱۵..... حربی های ضروری:
- ۱۱۵..... قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین:
- ۱۱۶..... جاق ها در معرض ابتلا به افسردگی