

به نام خدا

مهارت‌های زندگی

برای آدامش

دکتر مژده پورحسینی

پورحسینی، مؤده، ۱۳۵۰ -	سرشناسه
مهارت‌های زندگی برای آرامش / مؤده پورحسینی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: هنر آبی، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۱۶۴ ص.	مشخصات ظاهری
۲۵۰۰۰ ریال : ۲-۹۵۴۳۱۲-۶۲۲-۹۷۸	شابک
فیا	وضعیت فهرست نویسی:
کتابنامه: ص. ۱۶۰ - ۱۶۳.	دداشت
مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
LIFE SKILLS -- PSYCHOLOGICAL ASPECTS	موضوع
آرامش ذهنی	موضوع
PEACE OF MIND	موضوع
فشار روانی -- کنترل	موضوع
STRESS MANAGEMENT	موضوع
بهداشت روانی -- تاثیر تغذیه	موضوع
MENTAL HEALTH -- NUTRITIONAL ASPECTS	موضوع
BF۶۳۳	رده بندی کنگره
۱۳۵۰	رده بندی دیویی
۶۰۶۸۵	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات هنر آبی



El-Art
کتابخانه

تهران - اتوبان همت - بلوار شهید کبیری طره - خیابان بهار - خیابان امام
حسین شمالی - بن بست امید - پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸

مهارت‌های زندگی - برای آرامش	نام کتاب
دکتر مؤده پورحسینی	نویسنده
انتشارات هنر آبی	ناشر
هزار و سیصد و نود و نه	سال انتشار
صدیقه ادیمی	طراح گرافیک
اول	نوبت چاپ
۲۰۰۰	تیراژ
۲۵۰۰۰۰ تومان	قیمت
۲-۹۵۴۳۱-۶۲۲-۹۷۸	شابک

مقدمه ۱۰

فصل ۱: و اما اندوه ...

اندوه و افسردگی ۱۴

«هم» ... «حزن» ۱۵

راه‌های برای مبارزه با اندوه ... ۱۶

تماس پرستی معجزه می‌کند! ... ۱۶

تماس از نوع دیگر! ... ۱۸

تماس پوست از نوای سوم ... ۱۹

درد دل کنید ... ۲۱

گفتگو با قلم ... ۲۲

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی راه حل ... ۲۳

اساسی! ... ۲۳

توجه درمانی ... ۲۴

اعتقاد به تقدیر ... ۲۵

هرگاه غمی از غم‌ها ... ۲۶

ذکر بگویند! ... ۲۷

مراقبه کنید! ... ۲۹

توصیه‌های کپسولی برای آرامش ... ۲۹

به فعالیت‌های مورد علاقه خود

بازگردید! ... ۲۹

تحرک داشته باشید! ... ۳۰

نفس صحیح را یاد بگیرید! ... ۳۰

به دامن طبیعت پناه ببرید ... ۳۱

لبخند را فراموش نکنید! ... ۳۱

از نور فرار نکنید! ... ۳۲

آزمون اندوه سنجی ... ۳۲

فصل ۲: تغذیه صحیح در دوران

اندوه ...

قند و شکر ممنوع! ... ۳۹

چرا شکر مضر است؟ ... ۴۰

به جای شکر، (عسل) بخورید! ... ۴۲

عسل عامل شادابی و نشاط ... ۴۳

کدام عسل را بخوریم؟ ... ۴۴

بهترین نحوه‌ی خوردن عسل ... ۴۵

شیر هم مفید است! ... ۴۶

میوه‌ها و سبزیجات فراموش نشود! ... ۴۷

ویتامین C را بیشتر مصرف کنید ... ۴۷

انگور ... ۴۸

کشمش ... ۴۹

به ... ۵۰

گلایبی ... ۵۰

کدو ... ۵۰

میوه نوبرانه ... ۵۱

وز ... ۵۱

آبمیوه ... ۵۱

یک توصیه از طب سنتی ... ۵۱

راه‌های مصرف گوشت و چربی

... ۵۲

گوشت قرمز ... ۵۲

چربی‌های حیوانی ... ۵۳

روغن زیتون ... ۵۳

گوشت پرندگان ... ۵۵

یک نکته مهم ... ۵۵

ماهی بخورید! ... ۵۵

غلات و حبوبات ... ۶۰

کمکی از سوی ویتامین‌های B

... ۶۱

یک جمع‌بندی علمی ... ۶۲



روح درمان با ترکیبات معطر ... ۸۷
چگونگی اثرگذاری عصاره‌های
روغنی ... ۸۹

مهمترین عوامل غذایی ... ۶۲

فصل ۳: گیاهان آرامبخش...

فصل ۴: رنگها و اندوه

شفابخشی رنگها ... ۹۲
رنگ سیاه ... ۹۳
اثرات روانی سیاه ... ۹۴
رنگ غم ... ۹۵
رنگ مرگ ... ۹۶
احساس خستگی ... ۹۶
رنگ سفید ... ۹۷
رنگ زرد ... ۹۷
توجه! توجه! ... ۹۸
رنگ سبز ... ۹۸
درمان سبز ... ۹۹
سبز شادی بخش ... ۱۰۰
رنگ آرامش ... ۱۰۰
رنگ آبی ... ۱۰۰

فصل ۵: آرامش در آب ...

من حضرات آب ... ۱۰۵
آب بنویس ... ۱۰۶
روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید ...
۱۰۷
پیشگیری از سردرد ... ۱۰۷
تن به آب بسپارید! ... ۱۰۸
یونهای منفی ... ۱۰۸
احساس سبکی ... ۱۰۹
رهایی از اندوه ... ۱۰۹
داستانی از امام علی (ع) ... ۱۱۰
حمام درمانی سستی ... ۱۱۰
پوست و آب ... ۱۱۱

هوفاریقون ... ۶۷

توجه، توجه! ... ۶۸

سنبل الطیب ... ۶۹

توجه، توجه! ... ۷۰

بابونج ... ۷۰

زیتون ... ۷۰

فلفل ... ۷۱

موارد احتیاط ... ۷۱

اسطوخودوس ... ۷۳

بهار نارنج ... ۷۳

افیمون ... ۷۴

اسانس گلها ... ۷۴

خلاصه و مفید از کتابی معتبر ... ۷۵

داروهای اندوهزا ... ۷۶

رایحه درمانی ... ۷۷

چند نمونه از اثرات درمانی عطرها

... ۷۹

رایحه درمانی طب اسلامی با گلاب

... ۸۰

نحوه ی تأثیر ترکیبات معطر ... ۸۱

با رایحه درمانی بیشتر آشنا شوید!

... ۸۱

بررسی علمی درمان با ترکیبات معطر

... ۸۲

علم درمان با ترکیبات معطر: ... ۸۵

استخراج عصاره‌های روغنی معطر

... ۸۶

استخراج به روش تقطیر ... ۸۶

استخراج به روش تیغ یا سوزن زدن

و تحت فشار قرار دادن ... ۸۷

روش استفاده از گاز کربونیک ... ۸۷



- یک مقاله ... ۱۴۳
تنظیم خواب مجدد ساعت خواب ... ۱۴۲
جستجوی علت بی خوابی ... ۱۴۳
مس یک مدال می گیرد ... ۱۴۴
عوامل غذایی ... ۱۴۴
آهن موجب بهبود می شود ... ۱۴۵
آلومینیوم می تواند خواب را مختل کند ... ۱۴۶
مسافرت به سرزمین رویا ... ۱۴۷
نیم نگاهی به منیزیوم داشته باشید ... ۱۴۷
اختتامیه: اندوه از دیدگاه رازی ... ۱۴۹
غم و اندوه از دیدگاه رازی ... ۱۴۹
«غم و فشار فکری» ... ۱۵۰
راهکارهای رازی برای مقابله با غم ... ۱۵۲
«برطرف کردن غم» ... ۱۵۲
جمع و مآخذ ... ۱۵۹
- تماس آب و گردش خون ... ۱۱۱
نظریات دانشمندان درباره‌ی آب درمانی ... ۱۱۳
معالجه با آب از نظر علمی ... ۱۱۴
اثر اختصاصی بر بیماری‌ها ... ۱۱۵
حمام تا کمر ... ۱۱۶
آب درمانی در کلام معصوم ... ۱۱۷
جان کلام ... ۱۱۸
- فصل ۱۰: آرا سی در خواب ...
مکان مناسب برای آباحت ... ۱۲۱
انتخاب تختخواب ... ۱۲۱
سیستم خواب راحت ... ۱۲۲
اتاق آبی فام ... ۱۲۳
در به روی مزاحمین بیدارند ... ۱۲۳
از رختخواب بیرون بیایید ... ۱۲۳
هفت توصیه برای خوب خوابیدن ... ۱۲۴
روز پر کار برای شب راحت ... ۱۲۷
برای یک روز کامل برنامه‌ریزی کنید ... ۱۲۸
ورزش کردن ... ۱۲۸
غذای مناسب برای خواب راحت ... ۱۲۸
غذاهایی با تحریک سروتونین ... ۱۳۱
شیر گرم معجزه می‌کند ... ۱۳۱
یک تذکر ... ۱۳۲
خواب اسلامی ... ۱۳۲
بی خوابی حضرت زهرا (س) ... ۱۳۴
فراگرفتن شیوه تمدد اعصاب ... ۱۳۴
جایگزینهای طبیعی برای داروهای خواب آور ... ۱۳۶
والرین (سنبل الطیب) ... ۱۳۶
توصیه‌های کیسولی برای خواب راحت ... ۱۳۷

مقدمه:

فصل ۱
و اما اندوه...

فصل ۲
تغذیه صحیح در
دوران اندوه

فصل ۳
گیاهان آرامبخش

فصل ۴
رنگها و اندوه

فصل ۵
آرامش در آب

فصل ۶
آرامش در خواب