

تبدیلی و روان‌شناسی تصور ذهنی از خود

پژوهش و نگارش

تکاوش بحرینی

ویراستار

دکتر سیده اشرف حیدری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد ورامین - پیشوا

بسم... الرحمن الرحيم

سرشناسه: بحرینی، تکاوش، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدید آور: تنیدگی و روان‌شناسی تصویر ذهنی از خود/پژوهش و نگارش تکاوش بحرینی؛ ویراستار سیده اشرف حیدری.

مشخصات نشر: تهران: میرشیدا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۳ص: مصور، جدول.

شابک: ۵۵۰۰۰ ریال ۸۹-۳-۵۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی

شناسه افزوده: حیدری، سیده اشرف، ۱۳۲۶ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۵۷۵/۵۷۱ ف ۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۲۷۹۴

انتشارات میرشیدا

نام کتاب: تنیدگی و روان‌شناسی تصویر ذهنی از خود

پژوهش و نگارش: تکاوش بحرینی

ویراستار: دکتر سیده اشرف حیدری

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۵۵۰۰۰ ریال

حروفچین و صفحه‌آرا: علی اصغر خرمشاهی

فیلم و زینک و چاپ: اسپید

شابک: ۵۵۰۰۰ ریال ۸۹-۳-۵۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

پست الکترونیک: Ashraf_Heidari@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۸۸۰۲۳۵۲۰ و ۰۲۱-۵۰۶۶۲۲۸

فهرست مطالب

۸	تئیدگی و تصویر ذهنی از خود.....
۸	مفهوم استرس.....
۹	سازگاری یا تطابق.....
۹	تئیدگی در پرستاری.....
۱۱	استرس و عوامل استرس زا.....
۱۲	اتفاقات عمده زندگی و کشمکش‌های روزانه.....
۱۴	تئیدگی، پریشانی، تنش‌های خوب.....
۱۴	پاسخ فردی به عوامل استرس زا.....
۱۵	سندرم تطابق عمومی.....
۱۷	سندرم تطابق موضعی.....
۱۸	ارزیابی شناختی.....
۲۰	روش‌های مقابله با استرس.....
۲۱	تعديل کننده‌های احساسی.....
۲۴	معیارهایی جهت به حداقل رساندن پاسخ به استرس.....
۲۵	روش‌های سالم مقابله.....
۲۶	سلامت جسمی و مقاومت در برابر تنش‌ها.....
۲۶	تصویر ذهنی از خود.....
۲۸	مراحل رشد تصویر ذهنی از خویشتن.....
۲۸	(۱-۰ سالگی) نوزادی.....
۲۹	(۳-۱ سالگی) نوپایی.....
۲۹	(۶-۳ سالگی) خردسالی.....

- ۲۹ (۱۱-۶ سالگی) کودکی
- ۲۹ (۱۱-۱۸ سالگی) نوجوانی و بلوغ
- ۳۰ (۴۰-۱۸ سالگی) جوانی و بزرگسالی
- ۳۰ (۶۰-۶۵ سالگی) میانسالی
- ۳۰ (۶۵ سالگی) سالمندی
- ۳۱ اختلالات در تصویر ذهنی از جسم خود
- ۳۱ دلایل تغییر در تصویر ذهنی از خویشتن
- ۳۲ عوامل مؤثر بر واکنش فرد نسبت به تغییر تصویر ذهنی از بدن
- ۳۳ عکس العمل‌ها نسبت به تغییر تصویر ذهنی از خویشتن
- ۳۷ تنیدگی و استرس ناشی از فشارهای کاری
- ۴۰ تنیدگی و مدیریت زمان
- ۴۳ تغییر نقش در تصویر ذهنی از خود
- ۴۹ ارتباط غیرکلامی
- ۵۱ سالخوردگی
- ۵۲ عوامل به وجودآورنده
- ۵۶ بازی‌های سبقت جوئی و کارشکنی
- ۵۸ کودکانی که نمی‌خوانند
- ۶۰ مرگ
- ۶۶ روانشناسی تصویر ذهنی
- ۶۶ چگونه یک جراح پلاستیک به روانشناسی تصویر ذهنی علاقمند می‌شود
- ۶۹ زخم‌های غرور آفرین
- ۶۹ توهم زشتی
- ۷۱ تصویر ذهنی - جان کلام
- ۷۲ دوره تازه‌ای را شروع می‌کنم
- ۷۳ برنامه‌ای برای زندگی بهتر
- ۷۴ نگرش جدید علمی به «ذهن نیمه هوشیار»

- ۷۶ مکانیزم موفقیت را در خود پیدا کنید.
- ۷۷ نظام هدایت درون انسان.
- ۷۸ «غریزه» موفقیت.
- ۸۰ مکانیزم موفقیت چگونه کار می کند.
- ۸۰ دو شکل متداول سرو مکانیزم.
- ۸۳ چگونه مغز مسائل را حل می کند.
- ۸۵ مکانیزم خودکار در عمل.
- ۸۶ علم می تواند کامپیوتر به سازد اما از ساختن اپراتور عاجز است.
- ۸۶ آیا عقاید، دانش و قدرت را جدی هست؟
- ۸۸ حالا جواب را می دانیم.
- ۹۰ تمرین شماره ۱.
- ۹۰ تصویر ذهنی جدیدی برای خود بسازید.
- ۹۳ منابع.