

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

مدیریت استرس در وکالت

ترجمه و تالیف:

سید حمیدرضا حمیدی عدلی
(وکیل پایه یک دادگستری)

سعیده میرزایی



سرشناسه

حمیدی عدلی، سید حمیدرضا ۱۳۴۶

عنوان و نام پدیدآور

مدیریت استرس در وکالت/ ترجمه و تالیف سید حمیدرضا حمیدی عدلی، سعیده میرزایی

مشخصات نشر

تهران: پنجره ثروت، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

۲۳۲ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۴۹-۲-۴ : ۱۱۷۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی

فیا

یادداشت

بخش اعظم کتاب ترجمه کتاب Stress Management for lawyers : how to increase

personal & professional Satisfaction in the law 3rd ed/ c2007 تألیف است.

موضوع

فشار روانی - کنترل

موضوع

وکلای دادگستری - فشار روانی کار

شناسه افزوده

میرزایی، سعیده، ۱۳۵۴

شناسه افزوده

الوارک، امیرام

شناسه افزوده

ELWORK Anjiram

رده بندی کنگره

۱۳۹۲م ۸ ح RA785/

رده بندی دبیوی

۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی

۳۱۲۶۰۰۳

مدیریت استرس در وکالت



ترجمه و تالیف: سید حمیدرضا حمیدی عدلی - سعیده میرزایی
ویراستار تخصصی: سید حمیدرضا حمیدی عدلی - سعیده میرزایی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

تیراژ ۵۰۰۰

لیتوگرافی: یزد

چاپ و صحافی: یزد

قیمت: ۱۱۷۰۰۰ ریال

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۴۹-۲-۴

ISBN

978-600-93549-2-4

دفتر نشر: تهران - سعادت آباد - میدان سرو - آسمان ۲ شرقی - پ ۱۷ - زنگ ۲

فروش تلفنی: ۲۲۳۵۷۴۹۶-۷ ایمیل: hamidiadli@gmail.com

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است: مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان
مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به انتشارات پنجره ثروت می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل
(چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) شرعاً و قانوناً بدون اجازه کتبی از انتشارات پنجره ثروت ممنوع بوده و

فهرست

۹		پیشگفتار
۱۳		مقدمه
۱۷		بخش اول
۱۷		اضطراب و آشفتگی میان و کلا
۱۸		مینا و اساس نگرانی
۲۲		چرا حقوق بر از استرس است
۲۲		یک نظر کلی
۲۷		شما چقدر استرس دارید؟
۲۸		آناتومی و کلاهی پر کار
۳۵		مشکلات و کلاهی جوان و خالم
۴۰		دیگر مشکلات حرفه و کالت
۴۳		بخش دوم
۴۳		مروری بر مدیریت استرس
۴۳		استرس چیست؟
۴۶		اصول اصلی مدیریت استرس
۵۰		بخش سوم
۵۰		محیط کار خود را بهبود ببخشید
۵۰		حجم کار خود را کم کنید
۵۸		انزوا
۶۰		ترویج ادب و نزاکت
۶۳		دانشکده‌های حقوق چگونه می‌توانند کمک کنند
۶۶		بخش چهارم
۶۶		حفظ سلامتی بدن
۶۶		تغذیه خوب
۶۹		کنترل وزن
۷۱		ورزش
۷۳		اصل لذت - درد کلید موفقیت می‌باشد
۸۰		اگر سیگار می‌کشید
۸۱		شیوه‌های آرامش
۸۴		خواب
۸۷		بخش پنجم
۸۷		اصلاح طرز فکر

۸۸	افکار به حساب می‌آید.....
۸۹	اصلاح افکار
۹۵	اصلاح افکار
۱۰۴	شکستن عادات قدیمی
۱۰۶	بر ندای درون غلبه کنید
۱۰۸	چیزی بیش از یک گفتگوی شاد و خوشحال
۱۱۰	بخش ششم
۱۱۰	در نظر گرفتن احساسات
۱۱۱	کلید، بیش عاطفی است
۱۱۱	به احساساتمان توجه کنیم؟
۱۱۳	احساسات واقعا چگونه عمل می‌کنند
۱۱۷	ابتدا یاد بگیرید تا عواطف و احساسات خاص را مشخص کنید
۱۲۰	احساسات خود- ارزیابی
۱۲۰	گناه در مقابل غرور
۱۳۲	احساسات منتظر
۱۳۲	ترس در مقابل امید
۱۳۸	احساسات مرکب
۱۴۰	درک، ارزیابی و بهبود احساسات
۱۴۲	عکس‌العمل متقابل احساسات
۱۴۴	بخش هفتم
۱۴۴	در مورد ارزش‌هایتان صادق باشید
۱۴۵	چه ارتباطی بین ارزش‌ها و استرس وجود دارد؟
۱۴۶	ارزش‌ها چه هستند؟
۱۴۷	ارزش‌های شما چه هستند؟
۱۴۹	انتخاب ارزش‌ها، استرس بوجود می‌آورد
۱۵۱	ارزش‌هایی که تمام افراد عاقل و دانا با آن موافق هستند
۱۵۳	تلاش برای تکامل نه کمال
۱۵۵	معنی حقیقی موفقیت
۱۵۷	تعریف من از موفقیت حقیقی: من چه کسی هستم؟ چه چیزی می‌خواهم؟
۱۵۹	بخش هشتم
۱۵۹	وکلای شاد
۱۶۰	ویژگی‌های مشخص وکلای شاد
۱۶۱	مدیریت زمان
۱۷۱	مدیریت دفتر و کالت

۱۷۸	 زندگی خانوادگی
۱۸۴	 تصمیم‌های شغلی
۱۸۸	 بخش نهم
۱۸۸	 نصایحی برای وکلای آسیب دیده
۱۸۹	 مواجه شدن با اختلالات روحی و روانی
۱۹۰	 پرسش‌های حقوقی که وکلای آسیب دیده با آن روبرو می‌شوند
۱۹۲	 اعتیاد به نوشیدن الکل
۲۰۲	 افسردگی: علل، نشانه‌ها و درمان‌ها

www.ketab

فدرال، مشارکت در اداره مؤسسه حقوقی اوهایو، نقش مدیریت در کانون وکلای ملی، ایالتی و محلی و سخنران در موضوعات پوشش بیمه و مشاغل می‌باشد.

www.ketab.ir