

سرشناسه	عباسی، صادق، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	آمیول استرس: جمیعہ ابزار مدیریت استرس / مولف صادق عباسی.
مشخصات نشر	تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۰۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۶-۴۹-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸: ۲۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
عنوان دیگر	جمیعہ ابزار مدیریت استرس.
موضوع	فشار روانی
موضوع	فشار روانی — مدیریت
موضوع	فشار روانی — کنترل
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ع ۱۷۵/ف BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۹۱۹۲۲



آمیول استرس

- مولف: صادق عباسی
- صفحه‌آرایی: جعفر خدادی
- ناشر: تعالی
- نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان
- شابک: ۶-۴۹-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸

• نشانی مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده شمالی،

کوچه شهید بزمه، کوچه صالحی، پلاک ۴

• تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۷۴۲۵

• نشانی پست الکترونیک: moc.oohay@koobilaat

• نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

- به شما تبریک می‌گویم ۱۳
- در یک نگاه ۱۷
- نقطه‌ی صفر ۲۳
- چگونه این کتاب را بخوانم و به آن عمل کنم؟ ۲۵
- ۱۲ نکته مهم و کاربردی برای مطالعه این کتاب ۲۶
- ۱- این کتاب را هدیه ندهید! ۲۶
- ۲- فقط ۵ دقیقه بخوانید! ۲۶
- ۳- از خودتان توقع درست داشته باشید. ۲۶
- ۴- برای خودتان جایزه تعیین کنید. ۲۸
- ۵- منتظر حوصله نباشید. ۲۸
- ۶- به خودتان قول بدهید. ۲۷
- ۷- یک دوست خوب پیدا کنید. ۲۸
- ۸- حواس‌پرتی را به صفر برسانید. ۲۸
- ۹- با کتاب درگیر شوید. ۲۹
- ۱۰- از زمان‌های مرده حتماً استفاده کنید. ۳۰

۱۱- همین الان انجامش بده! ۳۰

۱۲- چرا یاد نمی‌گیرم؟ ۳۱

نقطه‌ی شروع ۳۳

یک هشدار کاملاً جدی ۳۶

استرس واقعاً چیست؟ ۳۷

تعریف استرس از زبان قشرهای مختلف مردم ۳۷

فرق بین ترس، استرس و اضطراب ۴۱

برای ترس روی بدن چیست؟ ۴۳

سینه‌ها، حوازی بعدی استرس ۴۴

استرس چگونه ما را بیمار می‌کند ۴۵

پاسخ شما در برابر استرس چیست؟ ۴۶

عوامل استرس‌زا را با سه ۴۷

باورهای اشتباه ۵۳

منابع استرس ۵۷

استرس را بشناسیم! ۶۱

اصلاً چرا باید استرس را مدیریت کنیم؟ ۶۶

چگونه استرس نداشته باشیم؟ ۶۶

فقط قبل از شروع، این سوالات را حتماً از خودتان پرسید؟ ۶۷

جعبه ابزار مخصوص ۶۸

تکنیک‌ها و راهکارها ۶۹

پنج گام اصلی ۶۹

پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۶۹

آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم ۷۰

- کنترل تمام اعضای بدن را در دست بگیریم. ۷۰
- از سرعت زندگی کم کنیم. ۷۰
- درباره اهداف خود مثبت اندیش باشیم. ۷۱
- تکنیک‌ها و راهکارهای مردم برای کاهش استرس. ۷۱

- نقطه‌ی پایان..... ۷۷
- جعبه ابزار مدیریت و کنترل استرس..... ۷۹
- تنفس آموخت، آرامش بخش، عمیق و منظم داشته باشید. ۷۹
- اثرات بد نفس کشیدن..... ۷۹
- ارزیابی تنفس شه..... ۸۰
- تنفس آگاهانه..... ۸۱
- تنفس شکمی یا دیافراگمی..... ۸۲
- تنفس عمیق..... ۸۳
- نکات مهم..... ۸۵
- تمرینات تنفسی..... ۸۵
- خمیازه باعث رهایی از استرس می‌شود..... ۹۵
- زمان را مدیریت کنید..... ۹۸
- هدف و انگیزه شما از مدیریت زمان چیست؟..... ۹۹
- قورباغه را قورت داده‌اید؟..... ۱۰۰
- هوشمندانه کار کنید..... ۱۰۸
- متعهد باشید..... ۱۰۶
- این کار را نکنید!..... ۱۰۷
- یک عادت بسیار خوب..... ۱۰۷
- چه چیزی اهمیت دارد؟..... ۱۰۸
- من دوست دارم این کارها را انجام بدهم..... ۱۰۹
- خنده یک داروی فوق‌العاده برای کاهش استرس است..... ۱۱۲

- داستان خنده‌درمانی ۱۱۲
- خنده‌های بی دلیل ۱۱۴
- یوگای خنده ۱۱۵
- تمرین لبخند جلوی آینه ۱۱۶
- خندیدن چه فایده‌هایی دارد؟ ۱۱۷
- برای مدیریت استرس خودتان حتماً یک دوست خوب پیدا کنید. ۱۱۹
- کدام عروسک، دوست شماسه است؟ ۱۲۰
- خصوصیات یک دوست خوب ۱۲۲
- پینو، زنِ تنها یک حالت عمیقاً متمرکز است. ۱۲۴
- دوستِ خطرناک نیست! ۱۲۵
- خندان آمپول تزریق کنید! ۱۲۵
- تصویرسازی ذهنی، افاموش نکنید. ۱۲۶
- بررسی موردی تصویرسازی ذهنی مثبت ۱۲۸
- تکنیک کف دست ۱۲۹
- تکنیک تصاویر آرامش بخش ۱۳۰
- سفر به جزیره زیبای کیش ۱۳۰
- اوقات خوش در دریاچه‌ی تفریحی ۱۳۱
- از این موارد نیز استفاده کنید. ۱۳۲
- همیشه تصور کنید که برنده هستید! ۱۳۲
- افکار ناخواسته را متوقف کنید. ۱۳۴
- حواس خود را پرت کنید! ۱۳۴
- کارت قرمز نشان دهید! ۱۳۶
- مراقبه (مدیتیشن) انجام دهید. ۱۳۸
- مراقبه چه فایده‌ای دارد؟ ۱۳۹
- خودتان را برای مراقبه آماده کنید. ۱۴۰
- مراقبه‌ی ساده برای افراد مبتدی ۱۴۱
- مراقبه‌ی شمارش نفس‌ها ۱۴۳

- ۱۴۴ مراقبه با یک صدا یا کلمه خاص
- ۱۴۶ مراقبه به روش استیو جابز
- ۱۵۰ از تصاویر آرامش بخش استفاده کنید
- ۱۵۰ خواب خوب شبانه داشته باشید
- ۱۵۲ بیدار شدن از خواب، راس ساعت!
- ۱۵۴ ساعت مشخص برای خواب خود داشته باشید
- ۱۵۵ ساعت درون تان را کوک کنید
- ۱۵۵ خوابان برای خواب آماده کنید
- ۱۵۷ احساسات منفی را از خود دور کنید
- ۱۵۸ از عطر و رایحه های خوشبو استفاده کنید
- ۱۵۹ تصویرسازی
- ۱۶۰ قرص های خواب آور ممنوع
- ۱۶۰ شرایط خواب خوب
- ۱۶۲ نقش تغذیه در کاهش استرس
- ۱۶۲ چه چیزی؟ چه وقت؟ چگونه؟
- ۱۶۳ رابطه ی بین مغز و غذا خوردن
- ۱۶۳ چه غذاهایی را انتخاب کنم؟
- ۱۶۵ چه وقت هایی غذا بخورم؟
- ۱۶۶ چگونه غذا بخورم؟
- ۱۶۶ ورزش نکنید، فعالیت کنید!
- ۱۶۹ به خودتان انگیزه بدهید
- ۱۶۹ کامل گرا نباشید ولی کمال گرا باشید!
- ۱۷۱ حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید
- ۱۷۱ روزانه ۶ دقیقه از پله ها بالا بروید که باعث افزایش عمر می شود
- ۱۷۲ ارزش ها و اهداف خود را لیست کرده و ارزیابی کنید
- ۱۷۴ شکست یا پیروزی
- ۱۷۸ فرصت های برتر شدن را از دست ندهید!

- ۱۸۰ منحصر به فرد باقی بمانید!
- ۱۸۲ مراحل سه گانه زندگی
- ۱۸۳ تشخیص سن عقلی
- ۱۸۴ به چه کسی جوان گفته می شود؟
- ۱۸۶ انتخاب بزرگ واقعاً چیست؟
- ۱۸۷ پیرانی که هنوز جوان هستند!
- ۱۸۹ کتاب خواندن را در برنامه زندگی خود قرار دهید.
- ۱۹۱ ویژگی های کتاب خوب
- ۱۹۱ جماعت بسیار زیبا درباره کتاب
- ۱۹۲ به واقعی رسیدن به آرامش
- ۱۹۵ به دانشمندان خود عمل کنید.
- ۱۹۶ بی اثر بودن تکنیک
- ۱۹۸ دفتر یادگیری تکنیک
- ۱۹۹ از قانون بیست / هشتاد استفاده کنیم؟
- ۱۹۹ پرسش نامه های استرس
- ۲۰۳ قبل از خدا حافظی
- ۲۰۵ باز هم به شما تبریک می گویم
- ۲۰۵ یک پیشنهاد عالی

به شما تبریک می‌گوییم.

سلام دوست خوبم. تعداد خیلی زیادی این کتاب را برداشته و دیده‌اند ولی آن را نخریده‌اند. چون فقط به بیراهه موفقیت را دوست دارند، اما برای رسیدن به آن هیچ تلاشی نمی‌کنند و توقع دارند که خیلی از افراد وقتی کتاب را برمی‌دارند، متأسفانه اولین کاری که می‌کنند، پیدا کردن قسمت کتاب در پشت جلد یا صفحه مشخصات می‌باشد. یعنی اصلاً مطالب و محتوای کاربردی کتاب برای آن‌ها اهمیتی ندارد. یا بهتر بگوییم، اول پول و بعد محتوا برایشان مهم است.

ولی وقتی برای مثال، یک پیتزا را می‌خرند، به هیچ عنوان به دست آن توجهی نمی‌کنند و محتوای پیتزا برای آن‌ها مهم‌تر است. یا بهتر بگوییم، اول پیتزا و بعد پول مهم است. به راستی چرا؟!

چرا به غذای جسم که تا دو ساعت بیشتر همراه آن‌ها نیست، اهمیت خیلی زیادی می‌دهند، ولی به غذای روح و روان خودشان که اهمیت بسیار بالاتری دارد هیچ ارزش و احترامی قائل نیستند!

این کتاب، قیمتی معادل یک پیتزا و شاید هم کمتر دارد، ولی زندگی شما را متحول می‌کند و می‌تواند چندین سال همراه شما باشد. پس در خرید آن شک

نکنید

من هم یک روز با یکی از این کتاب‌ها دنیای خودم را دگرگون کرده و دنیای جدیدی را از نو ساختم.

❶ خیلی خوشحالم و به شما تبریک می‌گویم که اولین و مهم‌ترین گام را برای ایجاد تغییر برداشتید.

در این کتاب سعی کرده‌ام که به‌صورت خیلی خلاصه و کاملاً کاربردی، مطالب مفیدی را به شما ارائه کنم تا بتوانید خیلی راحت به آن دسترسی داشته باشید و در شرایط روزمره به راحتی از آن استفاده کنید.

از مطالب عمومی تا حد نیاز شما استفاده کردم و بیشتر سعی کرده‌ام با کمک خود مردم و نظرسنجی از آن‌ها، دنیای تکنیک‌ها و راهکارهای قابل اجرا باشم تا وقت ارزشمند شما را نگیرم.

همچنین نهایت تلاش خودم را کردم که از کلمات تخصصی، خیلی کمتر استفاده کنم و بیشتر به زبان ساده، معرره‌ای و قابل فهم حرف بزنم.

در انتهای این کتاب، حس بسیار خوبی خواهید داشت، سطح استرس‌هایتان کاهش یافته، هدف خود را از زندگی کردن پیدا خواهید کرد و در پایان، جعبه‌ابزار مخصوص خودتان را خواهید ساخت. با آرامش بیشتر به هر روزمره زندگی رسیدگی کرده و میزان بهره‌وری شما تا حد بسیار مطلوبی افزایش خواهد یافت.

خوشحالم که این کتاب را تهیه کردید. ارتباط مجموعه آرام روان با شما دوست عزیز آغاز شد. گروه ما تمام تلاش خود را می‌کنند تا شما نیز از تک تک لحظات شاد زندگی استفاده ببرید و به آرامش واقعی برسید.

لطفاً برای دریافت فیلم‌های تکمیلی و رایگان، فایل‌های صوتی و به‌روزرسانی مطالب تکمیلی این کتاب، به آدرس اختصاصی کتاب آپول استرس یا جعبه‌ابزار مدیریت استرس مراجعه و ایمیل خودتان را وارد کنید تا آموزش‌های بعدی به صورت هفتگی برای شما ارسال شود.

AramRavan.com/SM

یا می‌توانید همین الان، آدرس ایمیل خودتان را به سامانه پیامکی ۵۵۰۰۰۳۰۰۰۰۵۵۰ ارسال کرده و از مطالب اختصاصی این کتاب استفاده کنید.

این کتاب، تازه آغاز ارتباط ما با شماست...
با آرزوی موفقیت، شادی و آرامش
صادق عباسی

