

۱۴۹۱۳۸۲

به نام خدا

مدیریت استرس

دکتر محمدرضا پسند

ابراهیم سمیع پور کیون

انتشارات فرانما

۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس / محمد رضا پسند، ابراهیم سمیع پور گیری، ویراستار بهنام مرادی

بخصوصات ظاهري: ۱۷۱ ص. مصور، جدول، $۱۴/۵ \times ۲۱/۵$ س م

و خ ایت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: مدیریت، مشاوره روانی، کنترل

شناسه اف و ده: سیع پور گیری، ابراهیم، ۱۳۶۲

شناسه افزودن: مراغه بهنای ۱۳۵۲ - ویراستار

دنده بندې کنگره: ۱۳۶۶ ۵ ب ۵ BF۵۷۵/۵

ردہ بندی دیوے: ۱۸۹۰۴۲

شماره کتابشناسی، ملی: ۹۱۹ ۴۶۴

آدرس دفتر مرکزی و مرکز بخش تهران: خیابان آزادی، تقاطع رودکی، کوچه رامسر، پلاک ۱. طبقه سوم - تلفن ۶۶۵۷۴۶۹۳-۸-۶۹۴۱۷

مدیویت استروس

مؤلفان: دکتر محمد رضا پسند، ابراهیم سمیع پور گیری

ویراستار: بهنام مرادی

ناشر: فرانما

نوبت چاپ: اول - فروردین ۱۳۹۶

تیراڑ: ۳۰ نسخہ

چاپ و صحافی: فرانما

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال



حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری از آن پیگرد قانونی دارد.

پیشگفتار

کتابی که پیش رو دارید برای مدیران، دانشجویان و محققین نوشته شده است که می‌خواهند به سطح بالاتری از سلامت جسمی، عاطفی و ذهنی برسند و در زندگی شخصی، حرفه‌ای و عمومی خود به مرتبه بلندی از عملکرد نائل شوند و بتوانند آن را حفظ کنند. این کتاب می‌تواند برای هر کسی که به زور ساختن و ارتقاء کار و زندگی خود علاقمند است، مفید باشد. موضوع به خودی خود به قدری گسترده، مبهم و غامض است که هنوز به نحوی جامع یا به شیوه‌ای سهل‌الوصول در یک کتاب ارائه نشده، تا مدیر را قادر سازد که در نقش‌های چندانگانه و اغلب متعارض زندگی‌اش، خود را به گونه‌ای کارآمد مؤثر اداره کند. اکنون مدیران در نوشته‌های مربوط به طور فزاینده در معرض مفاهیم مختلفی مانند ممتاز بودن، اخلاقیت، نوآوری، عملکرد، اوج، رهبری، بهره‌وری قرار دارند. اینها مفاهیمی بی‌تردید مهم و دارای مناسبت روزافزونند. گاهی و پذیرش رو به تزايدی در این باب وجود دارد. مع‌هذا اکثر آثار مکتوب به اندازه کافی به ما نمی‌گویند که واقعاً چگونه به طریقی درست و پایدار چنان خصوصیتی را بدست آوریم، لذا فاصله‌ای چشمگیر و فزاینده میان آنچه مدیران می‌خواهند و باید انجام دهند و آنچه می‌کنند و قادر به انجام آن هستند، حاصل شده است. بنابراین، آنچه مورد نیاز است دانش، مهارت‌ها

و نگرش‌های امکان‌ساز و توانایی بخش است که حلقه مفقوده میان دانش، عمل و احساس در زمینه مدیریت را فراهم سازد. این کتاب چهارچوبی دقیق و راهنمایی مناسب برای مدیران، دانشجویان و محققین برای هر چه بهتر انجام دادن امور- با استرس کمتر- چه در مسائل کاری و چه در مسائل سازمانی، فراهم می‌آورد. قطعاً این کتاب عاری از اشتباه نیست، لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را برای هر چه بهتر شدن این کتاب در چاپ‌های بعدی به Ebrahim.samipour@gmail.com ارسال فرمائید.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول/ استرس چیست؟
۱۷	فصل دوم/ نشانه‌ها و عوامل استرس
۵۷	فصل سوم/ روش‌های مقابله با استرس
۸۱	فصل چهارم/ استرس در محیط کار
۱۱۳	فصل پنجم/ روش‌های مقابله با استرس محیط کار
۱۳۷	فصل ششم/ مدیریت استرس و مدیریت هیجان
۱۵۷	فصل هفتم/ پرسشنامه‌های استرس
۱۶۹	منابع و مآخذ