



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دیدگاه های جدید در مدیریت خود

مدیریت استرس با یوگا

مؤلفان:

آر. ناگاراتناجی آر. ناگندرا

مترجمان

دکتر علیرضا آقابابا

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

فریبا موسوی فرح بخش

محمد حسن زاده غفوری

سر شناسه	ناگندرا، H.R- Nagendra
عنوان و نام پدید آورنده	: دیدگاه های جدید در مدیریت خود- مدیریت استرس با یوگا مولفان آر.ناگاراتنا،
	ا.ج. آر.ناگندرا؛ مترجمان: علیرضا آقابابا، فریبا موسوی فرح بخش، محمد حسن زاده غفوری.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ ص؛ مصور، جدول، نمودار؛
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۱۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	New perspectives in selfmanagement - Yoga stress management
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: یوگا و چشم اندازهای نو در برخورد با تنش
موضوع	: Yoga
شناسه افزوده	: ناگاراتنها، نویسنده همکار.
شناسه افزوده	: Nagarathna, R
شناسه افزوده	: کرایمر، ویلیام ج، ۱۹۵۳ - م، ویراستار.
شناسه افزوده	: Kraemer, William
شناسه افزوده	: آقابابا، علیرضا، ۱۳۴۷ -، مترجم
شناسه افزوده	: موسوی فرح بخش، فریبا، ۱۳۶۶ -، مترجم
شناسه افزوده	: حسن زاده غفوری، محمد، ۱۳۵۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	: ۷۲۰/۳۹۷ RAY85/
رده بندی دیویی	: ۵۵/۱۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۱۶۵

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دیدگاه های جدید در مدیریت خود- مدیریت استرس با یوگا

مترجمین: دکتر علیرضا آقابابا، فریبا موسوی فرح بخش، محمد حسن زاده غفوری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۱۳-۶

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۷
قطع: وزیری
چاپ و صحافی: نگاران
قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱
تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) - نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ info@ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

فهرست مطالب

- فصل اول چالش‌های اساسی استرس و یوگا..... ۱
- فصل دوم مفهوم استرس..... ۹
- فصل سوم مشکلات ناشی از استرس و مدیریت آن‌ها..... ۳۱
- فصل چهارم مفهوم استرس و مدیریت آن بر اساس یوگا..... ۴۷
- فصل پنجم ترکیب تحریک - ریلکس (هسته موضوع کاهش استرس)..... ۵۷
- فصل ششم تشخیص ناهنجاری از درمان است..... ۸۷
- فصل هفتم سطوح استرس و آیدسازی این استرس..... ۹۳
- فصل هشتم پیشرفت اجرایی..... ۱۰۱
- فصل نهم عمق ادراک و توسعه آگاهی..... ۱۰۷
- فصل دهم کار گروهی..... ۱۱۵
- فصل یازدهم رشد و هماهنگی با طبیعت..... ۱۲۳
- فصل دوازدهم یک سبک زندگی جامع برای بهره‌وری مدیریت استرس..... ۱۳۱
- فصل سیزدهم ارزیابی..... ۱۳۹

مقدمه ترجمه کتاب

هدایت بشر، تکامل و سعادت و تقرب به ذات اقدس الهی در گرو کسب معرفت و تحصیل علم و دانش است، علمی که زیبایی عقل است و انسان خداجوی معبود خود را در آن جستجو می‌کند.

یوگا قدمتی ۸۰۰۰ ساله دارد که از همان دوران تاکنون، بهتر زیستن و سلامت جسم و روان را برای بشر به ارمغان آورده است. در حال حاضر نقش ورزش یوگا برای بهبودی بسیاری از بیماری‌های انسان مسجل شده و پژوهش‌های زیادی هم در این زمینه انجام پذیرفته است. در کنار این ویژگی‌ها و با توجه به مکاتب گوناگون یوگا در دنیا، در بعضی موارد توصیه‌ها، گفته‌ها و پیشنهادها، ارائه شده به نظر ضدونقیض می‌آیند که ممکن است متعلمین را دچار سردرگمی نماید. به همین دلیل باید یک مرجع علمی و معتبر می‌تواند بر تمامی این اختلافات پایان دهد. کتاب دیدگاه‌های جدید در مدیریت خود-مدیریت استرس با یوگا توسط دانشگاه معتبر ویوکاناندا و با پیشنهاد فرم علمی پژوهشی تهیه شده که توسط آقای دکتر علیرضا آقابابا عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت مربی، علوم ورزش، که بزرگ‌ترین مرکز پژوهش علمی ورزش کشور هست نیز ترجمه شده که برای صفا و غذای علمی بر این گونه مقولات هست.

کتاب حاضر با توجه به سادگی و روانی آن قابل استفاده و کاربرد را در حوزه وسیعی از افراد ذی ربط از جمله مربیان، متعلمین، پرتو جویان، اساتید و دانشجویان علاقه‌مند به حوزه پژوهش به صورت علمی و عملی دارد و می‌تواند به عنوان راهنمای خوبی مورد استفاده قرار گیرد.

انجمن ورزشی یوگا بسیار خرسند و مفتخر است که با حمایت‌های خود، توانسته قدم‌های مثبتی برای توسعه علمی این ورزش بردارد و امیدوار است که در آینده ایی نزدیک شاهد افزایش کمی و کیفی این گونه کتاب‌ها و پژوهش‌های مرتبط باشد.

رئیس انجمن ورزش یوگا

حسن تیمورناش

تأیید شده ۱۳۹۷