

راهکارهای رویارویی با استرس

courses to encounter with stress

مرضیه کاکوئی - طیبه فرهنگ

سروشخانه	1 کاکویی، مرطبه، 1392-
عنوان و نام پدیدآور	1 راهکارهای رویارویی با استرس / نویسنده مرطبه کاکویی، طيه فرهنگ.
موضوعات نشر	1 راسر استرس، 1398.
موضوعات کتابخانه	1 مصور، چنول، 1392/5-1392/5، 27 ص.م.
شماره ثبت	978-622-9562-22-2
وضعیت فهرست نویسی	1 آفيا
موضوع	1 افشار رواني -- کنترل
موضوع	Stress management
موضوع	1 افشار رواني -- پيشگيري
موضوع	Stress (Psychology) - Prevention
شماره رده	1 فرهنگ، طيه، 1391-
رده پداف	575 B
و کتب، جلد	155/9-42
شماره کتابخانه ملی	346888

نستين

راهکارهای رویارویی با استرس

ريسنان: رضيه کاکویی - طيه فرهنگ

ناشر: نستين

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: 1398

شماره کتاب: 2000

قيمت: 25000 تومان

رامسر، بلوار امام خميني، چهارراه سربازان گمنام، جنوبي نوزده، درب دوم

همراه: 09112920374 فکس: 01155257163

Email.nastain.publications@yahoo.com

حق چاپ اين کتاب براي ناشر محفوظ است.

فهرست:

مقدمه / ۹

فصل اول / استرس چیست / ۱۱

فصل دوم / ادراک و مهارت‌های روانی / ۳۱

فصل سوم / مهارت‌های آرام‌سازی و تفکر مثبت / ۷۵

فصل چهارم / مقابله‌های سازگرنه برای کاهش استرس / ۹۹

فصل پنجم / طرز تهیه شکلات زندگی / ۱۱۷

فصل ششم / ویتامین‌های روح / ۱۳۳

مقدمه

استرس معضل رایج در زندگی ماشینی و صنعتی جهان امروز است. درصد قابل توجهی از مردم به نوعی دچار استرس یا تنیدگی می‌باشند. به عبارتی می‌توان این مشکل را بیماری قرن ۲۱ نامید. عوامل بسیاری از جمله آلودگی- های صوتی، آب و هوایی، ترافیک سنگین، مشکلات شخصی و وراثتی و نابرابری‌های اجتماعی و طبقاتی در ایجاد این بیماری موثرند. استرس باعث ایجاد بیماری‌های خطرناک جسمی و روانی می‌شود. شاید شما خواننده عزیز به وجود استرس در خود آگاهی دارید ولی نمی‌دانید برای درمان از کجا باید شروع کنید، شاید در دیدن درید و یا از هزینه‌های بالا و یا مصرف داروهای روان گردان می‌هراسید. این کتاب شروع خوبی است و به اکثر سوالات شما پاسخ می‌دهد و سعی دارد با روش‌های ساده و کاربردی بدون نیاز به دارو و روش‌های پیچیده مشکلات شما را حل کند. نویسندگان این اثر باور دارند که آگاهی و بینش در خصوص استرس و علل آن منجر می‌شود تا افراد مهارت‌های مقابله با استرس را فرا گیرند و با کاهش فشارهای جسمی و روحی یک زندگی سالم و با نشاط را تجربه نمایند. در پایان امیدواریم خواندن این کتاب که نگاهی کلی دارد بر راهکارهای رویارویی با استرس، در کنار همت و جدیت خودتان باعث تغییر نگرش شما به موقعیت‌های فشارزای زندگی و یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس گردد و این بهترین پاداش برای است.

طیبه فرهنگ

مرضیه کاکویی

کارشناس ارشد مدیریت

کارشناس ارشد روانشناسی

مدرس دانشگاه

مدرس دانشگاه