

سبک زندگی و سلامت روان

نویسنده

پرستو میری درمهرانی

سرشناسه	: میری درمحرانی، پرستو، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: سبک زندگی و سلامت روان/نویسنده پرستو میری درمحرانی.
مشخصات نشر	: تهران: دانش پژوهان شریف یار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۵-۳۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیاپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۳-۸۴
موضوع	: فشار روانی کار
موضوع	: Job stress
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
رده بندی کنگ	: HF۵۵۴۸/۸۵:
رده بندی ی بی	: ۱۵۸/۷:
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳۰۶۵۶

عنوان کتاب	سبک زندگی و سلامت روان
* ناشر	نشرات دانش پژوهان شریف یار
* مولف	پرستو میری درمحرانی
* مدیر تولید	خانم زری و ارتباطات شریف یار
* صفحه آرا و طراح جلد	پرویس اسفندیار شریف یار
* شمارگان	۱۰۰۰
* نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۹
* چاپ و صحافی	دانش پژوهان آپادانا شره
* ناظر چاپ	دانش پژوهان آپادانا شریف یار
* شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۵-۳۳-۷
* قیمت	۴۰۰۰ تومان

دفتر پخش: فلکه دوم صادقیه، خ اشرفی اصفهانی، خ سازمان آب غربی، نیش گلستان دوم، ساختمان برآ، پلاک یک
شماره ی تماس: ۰۲۱۴۴۰۲۰۵۵۶
همه حقوق برای ناشر محفوظ است

سخنی با خواننده

حمد و سپاس ایندوستان را که با الطاف بی کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه‌ی چاپ و نشر کتب علمی و دانشگاهی، علوم پایه‌ی کام‌یابی هر چند کوچک برداشت و در انجام رسالتی که بر عهده داریم موثر واقع شویم. گسترده‌ی علوم و توسعه روز افزون آن شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی و پیشگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب راه دستیابی و اطلاع رسانی می‌شود. پیش روشن می‌کند.

چاپ، مجانی و ساماندهی متن، آرا و محک اصلی رشد روز افزون شگفت انگیز دانش در چند دهه گذشته است. کتاب از یک سو مکتوبات نویسنده خود را در مرز آن و آن می‌راند و از دیگر سو در آستانه‌ی همین دریای خاسته و یا ناخواست بایست خود را به محک نقد و بررسی و امی گذارد و نهاد چرخین را چرخانند. از رخ دیدگاه‌های گوناگون است که بشرکامی به می‌ش بر می‌دارد. موسسه فرهنگی باروکردی جدید و مناسب با تفسیرات در دنیای نو، طبعاً کتاب‌های گوناگون در برنامه انتشاراتی قرار داده است. این برنامه از یک سو، متأثر از تفسیرات و نوآوری‌های است که در سطح علمی در زمینه‌ی آموزش علوم و فن آوری رخ داده است و از سوی دیگر، تناسب با نیازهای است که در جامعه دانشگاهی کشور اساس شده و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کیفی و کمی پدید آمده است.

انتشارات دانش پژوهان شریف یار با این نگرش در عرصه چاپ و نشر کتب علمی کام نهاده است. روند تولید آثار در این مجموعه علمی فرهنگی تمام مراحل پذیرش، داوری، ویراستاری فنی و ادبی، اخذ مجوز، چاپ و انتشار به هر دو شیوه «چاپ شمارگانی» و «چاپ در ازای سانس» را در بر می‌گیرد.

شما دانش پژوه ارجمندی توانید آثار مکتوب یا چند رسانه‌ای، به‌شهادت هکاري و نظرات راحکشی خود را با فرستادن پیام به نشانی اِی‌میل order@sharifyar.com با ما در میان بگذارید. همه تلاش ما این است که با نگاه کارشناسی و ایجاد یک فضای علمی به خلق آثاری پربار و نوآورانه توفیق یابیم و باور داریم که دستیابی به این خواسته تنها با همراهی شما مشتاقان حقیقی آموزش و پژوهش ممکن است.

انتشارات دانش پژوهان شریف‌یار

www.ketab.ir

فهرست

صفحه

عنوان

۱۱.....	فصل اول
۱۱.....	مقدمه
۱۷.....	فصل دوم
۱۷.....	مبانی نظری استرس شغلی تعریف استرس
۱۸.....	تعریف استرس شغلی
۲۰.....	مراحل استرس
۲۱.....	منابع استرس شغلی
۲۳.....	نشانه‌های استرس شغلی
۲۵.....	استرس شغلی و ارزیابی‌های شناختی
۲۸.....	نظریه‌های استرس شغلی
۳۱.....	مبانی نظری سلامت روان تعریف سلامت روان
۳۵.....	مفهوم سلامت روان در قرآن
۳۷.....	ویژگی‌های افرادی که از نظر روانی سالم هستند
۳۸.....	چند نشانه هشدار دهنده برای ضعف روانی
۳۹.....	نظریه‌های سلامت روان
۳۹.....	نظریه اریک اریکسون
۴۰.....	نظریه فروید
۴۰.....	نظریه اریک فروم

دیدگاه ابراهام مزلو..... ۴۱

دیدگاه کارل. گ. یونگ..... ۴۲

دیدگاه کارل راجرز..... ۴۳

ویکتور فرانکل..... ۴۳

دیدگاه مکتب شناختی..... ۴۵

فصل سوم..... ۴۷

مبانی نظری سبک زندگی..... ۴۷

مفهوم سبک زندگی..... ۴۷

مؤلفه های سبک زندگی..... ۵۰

سبک زندگی پدیده ای فردی..... ۵۱

عوامل مؤثر بر سبک زندگی..... ۵۲

آدلر و سبک زندگی..... ۵۵

ارتباط مدرنیسم با تنوع سبکهای زندگی..... ۵۶

ضرورت های تحقق سبک زندگی دینی..... ۵۸

موانع و آسیب های سبک زندگی اسلامی و ایرانی..... ۶۱

مطالعات..... ۶۲

منابع و مآخذ..... ۷۱

منابع فارسی..... ۷۱

منابع غیر فارسی..... ۸۱