

مدیریت استرس

نویسندگان:

ترانه پویان مقدم

عماد اله وردی

www.ketab.ir



سرشناسه	: پویان مقدم، ترانه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس/نویسندگان ترانه پویان مقدم، عفت اله وردی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۶ ص: جدول، نمودار. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۳۳۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فشار روانی -- کنترل Stress management
شناسه افزوده	: اله وردی، عفت، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	: RA۷۸۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۴۸۲۲۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

مدیریت استرس
نویسندگان: ترانه پویان مقدم، عفت اله وردی

نشر: راز نهان
صفحه آرا: اکرم ملک نژاد
طراح جلد: الویرا صیامی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۳۳۰-۳
قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

شماره تماس: ۰۹۲۲۴۰۱۳۷۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵

فهرست مطالب

۱۳	بخش اول: استرس
۱۵	۱. تعریف استرس
۱۵	استرس کنونی
۱۶	ریشه‌ی کلمه «استرس»
۱۶	هانس سیل و استرس
۱۷	استرس و «عوامل استرس‌زا»
۱۷	استرس و اضطراب
۲۱	۲. استرس چگونه ایجاد می‌شود
۲۱	سطح زیست‌شناسی
۲۲	سطح روان‌شناختی
۲۲	مکانیسم زیست‌شناختی استرس
۲۲	سندروم عمومی سازگاری
۲۲	مرحله هشدار
۲۳	مرحله مقاومت
۲۴	مرحله تحلیل قوا
۲۵	این آزمایشات چگونه هستند؟
۲۶	سکانس‌های زندگی افراد بالغ چیست (زنان و مردان)؟
۲۶	هائری لائری در این فیلم چه نظریاتی دارد؟
۲۶	جنبه روانشناختی استرس
۲۶	ارزیابی مضاعف
۲۸	استرس مطلوب
۳۰	طرح ارزیابی مضاعف
۳۰	کنترل
۳۲	استرس، استرس کم، استرس زیاد
۳۲	استرس
۳۳	استرس بیش از حد

۳۵	 منبع استرس	۳
۳۶	 میزان کار و فشار زمانی	
۳۶	 حجم کار زیاد	
۳۷	 حجم کار کم	
۳۷	 فشار زمانی	
۳۸	 وقفه	
۳۹	 مسئولیت‌پذیری	
۳۹	 ابهام و تناقض در ایفای نقش	
۳۹	 مسئولیت‌پذیری	
۴۰	 حق اشتباه	
۴۰	 تضاد ارزش‌ها	
۴۱	 شرایط کار	
۴۱	 شرایط فیزیکی	
۴۲	 شرایط روحی	
۴۲	 خشونت در محل کار	
۴۲	 عدم امنیت شغلی	
۴۲	 عدم قدرشناسی	
۴۳	 عملکرد	
۴۳	 روابط زندگی	
۴۳	 کشمکش در حیطه‌ی روابط انسانی	
۴۴	 رفتارهای چالش‌برانگیز	
۴۴	 تغییرات	
۴۷	 بخش دوم: بهبود بخشیدن، مدیریت استرس	
۵۳	 ۱. درباره جسم	
۵۴	 تنفس	
۵۶	 چه زمانی تمرین کنیم؟	
۵۷	 آرامش عمیق	
۵۸	 چه زمانی تمرین کنیم؟	

۵۸.....	تنفس و استراحت جسمی.....
۵۹.....	چه زمانی تمرین کنیم؟.....
۵۹.....	رها سازی تنش ها.....
۵۹.....	تحریک تنش ها و بازیابی انرژی.....
۶۰.....	شل کردن عضلات گردن.....
۶۰.....	آرام سازی سریع.....
۶۰.....	تمرین سریع آرامش.....
۶۰.....	تنفس شکمی.....
۶۲.....	چه زمانی تمرین کنیم؟.....
۶۳.....	تمدد اعصاب.....
۶۳.....	تجدید قوا با کمی تمدد اعصاب.....
۶۵.....	اتاق تاریک.....
۶۵.....	رها سازی کامل عضلات.....
۶۹.....	آرامش و تجسم سازی.....
۷۱.....	کشش و آرامش.....
۷۲.....	مدیتیشن.....
۷۴.....	ماساژ.....
۷۴.....	ماساژ صورت.....
۷۵.....	ماساژ دست ها.....
۷۵.....	ماساژ پاها.....
۷۶.....	ماساژ مؤثر.....
۷۷.....	حرکت دو-این.....
۷۷.....	سر.....
۷۷.....	دست.....
۷۷.....	پهلوها.....
۷۸.....	حفظ سلامت جسمانی.....
۷۸.....	خواب.....
۷۹.....	چرخه خواب.....

۸۰	 خواب با کیفیت
۸۰	 آماده شدن برای خواب
۸۱	 انتخاب ساعت خواب
۸۳	 جلوگیری از مزاحمت‌ها
۸۴	 در بیداری
۸۴	 کشش‌ها
۸۴	 استراتژی شما برای بیدار شدن چگونه است؟
۸۶	 استراتژی بیدار شدن
۸۷	 روش ادغامی
۸۷	 تمرینات بدنی
۸۸	 پیاده‌روی
۸۹	 دویدن
۸۹	 یوگا
۸۹	 تای چی و چی کونگ
۹۰	 شیاتسو
۹۰	 ایروبیک در آب
۹۱	 واتسو
۹۱	 تعادل غذایی
۹۲	 وقت بگذارید
۹۳	 تغییر مواد غذایی
۹۴	 کاهش مصرف قهوه و دیگر محرک‌ها
۹۶	 صدا
۹۶	 فریاد
۹۷	 آواز خواندن
۹۸	 خندیدن
۹۸	 خنده چه چیزهایی به ارمغان می‌آورد
۹۹	 فرصت‌هایی برای خندیدن
۹۹	 فیلم