

هیولا

مؤلف:

بابک بهمن خواه

- بهمن خواه، بابک، ۱۳۶۵
- هیولا/ بابک بهمن خواه
- مشخصات نشر: تهران: ایرانا، ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری: ۵۸ ص مصور
- وضعیت فهرست نویسی: فیفا
- موضوع: فشار روانی
- موضوع: (Stress (Psychology
- موضوع: فشار روانی -- کنترل
- موضوع: Stress Management
- ویراستار: پویا محمدی
- تصویب: طراح جلد: فرزانه تاجیک
- رده بندی کتبی: BF۵۷۵
- رده بندی دیویدی: ۱۵۵/۹۰۴۲
- شماره کتاب شناسی ملی: ۶۱۴۳۳۱۴

خودساخته ها

مجموعه کتاب های ماهیت

به سبک بابک پویا خواه



عنوان کتاب: هیولا

مؤلف کتاب: بابک بهمن خواه

ناشر کتاب: نشر ایرانا

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۶۳۳-۵

مرکز پخش: نشر ایرانا

آدرس انتشارات: میدان انقلاب-خیابان کارگر جنوبی-خیابان

ژاندارمیری-پلاک-۱۳۱ طبقه همکف-زنگ اول-تلفن: ۶۶۹۷۴۹۸۹

موبایل: ۰۹۱۲۲۱۹۶۰۴۱

فهرست

۷	پیشگفتار
۸	فصل اول: استرس
۸	اولین استرس: استرس شغلی
۱۴	دومین استرس: استرس مالی
۱۶	سومین استرس: ترس از آینده
۱۸	چهارمین استرس: استرس عاطفی و ترس از دست دادن عزیزان
۱۹	پنجمین استرس: ترس از پیر شدن
۲۰	ششمین استرس: ترس از مرگ
۲۱	هفتمین استرس: استرس تحصیلی و کنکور
۲۱	هشتمین استرس: استرس سفر
۲۳	کلام آخر
۲۵	فصل دوم: افکار منفی
۲۵	تعریف افکار منفی
۲۷	تکنیک‌های مقابله با افکار منفی
۲۸	قدم اول: اعتماد به نفس را افزایش بده
۳۰	تمرین:
۳۳	تمرین:
۳۴	تمرین:
۳۴	قدم دوم: حواست را جمع کن
۳۶	قدم سوم: تغییر وضعیت بدهید
۳۷	قدم چهارم: کار و فعالیت
۳۷	قدم پنجم: بنویس
۴۰	قدم ششم: آهنگ‌های منفی را از روی گوشی موبایلت پاک کن
۴۱	قدم هفتم: همیشه آهنگ‌های مثبت گوش کن
۴۲	قدم هشتم: دور و برت را از آدم‌های مثبت پر کن

۴۳..... قدم نهم: بپذیرید

۴۴..... قدم دهم: نگران نباشید

۴۵..... قدم یازدهم: از گذشته درس بگیر

۴۶..... تمرین:

۴۷..... قدم دوازدهم: عملی کردن رویاها

۴۸..... قدم سیزدهم: تجسم موفقیت

۴۹..... تمرین:

۵۰..... چرا اذکار منفی وجود دارند؟

۵۱..... ۱- مقابله با آنها

۵۲..... ۲- آروها

۵۳..... ۳- انتظارات

۵۴..... ۴- ایده آل‌ها

۵۵..... ۵- عدم اعتماد به نفس

۵۶..... فصل سوم: غر زدن

۵۷..... تعریف غر زدن

۵۸..... چرا غر می‌زنیم؟

۵۹..... تکنیک‌های مقابله با غر زدن

۶۰..... ۱- تکنیک کش

۶۱..... ۲- شناخت مسائل خارج از کنترل

۶۲..... ۳- شکرگزار باش

۶۳..... تمرین:

۶۴..... ۴- کمتر قضاوت کن

پیشگفتار

استرس واکنش سر و تنی تاثیر افکار روی عملکرد اعضای بدن است. به محض اینکه ذهن احساس خطر می‌کند حالت تدافعی می‌گیرد و به غدد فوق کلیه و هیپوفیز فرمان می‌دهد که هورمون‌ها، آدرنالین و کورتیزول ترشح کنند.

این واکنش باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب و انرژی تو بدن می‌شود تا بدن از استرس‌رهای پدیدارنده در نتیجه استرس‌های طولانی احتمال حمله قلبی، دیابت، ریزش مو، افسردگی و بیماری‌های دهان و دندان را افزایش می‌دهد.

و از آنجایی که حال عالی شما آرزوی من است و همه هدف من تبدیل شما به انسان‌های شاد و موفق! در این کتاب یکی یکی استرس‌ها را مطرح کردم و راه‌کارهایی ارائه کردم تا به کمک هم، استرس‌های مان را نابود کنیم.