

رهایی از استرس

سرشناسه

: مک تیگ، گینور

McTigue, G. Gaynor

عنوان و نام پدیدآور

: رهایی از استرس / نویسنده جی. گاینور مک تیگو مترجم علیرضا
عامل محرابی.

مشخصات نشر

: مشهد: آوای رعنا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۵۴ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

: 978-600-7725-69-6

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

: عنوان اصلی: ways to a stress-free life, 2006

یادداشت:

: فشار روانی — کنترل

موضوع

: Stress management

موضوع

: آرامش و آسایش

موضوع

: Relaxation

موضوع

شناسه افزوده

: عامل حرابی علیرضا، ۱۳۷۰ - مترجم

رده بندی کنگره

: ۵۷۵.۳F

رده بندی دیویی

: ۹۰۴۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی

: ۶۰۶۴۸۵۰

انتشارات آوای رعنا

رهايي از استرس

نویسنده: جی. گاینور مک تیگو

مترجم: علیرضا عامل محرابی

طراحی جلد: امین جابری

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

چاپ: سپتا

شابک: ۶-۶۹-۷۷۲۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۸	مقدمه
۹	با یک دست نمی توانید چند تا هندوانه بردارید.
۹	هر روز اطرافتان را خلوت کنید.
۹	مهمانی های کم خرج و دوستانه برگزار کنید.
۱۰	در خوابیدن زیاده روی نکنید.
۱۰	ناگهانی و بی یکبار زندگیات را تغییر ندهید.
۱۱	مسئولان را به مسئول آن محول کنید .
۱۱	سعی کنید ریاضت سخت نگیرید .
۱۲	به اندام خود برسید
۱۲	محافظه کارانه عمل نکنید
۱۲	با محدودیت های زمانی خود را مشغول نکنید .
۱۳	اگر فرزندان شما نمی توانند در کتابم باز کنند آنها را از هم جدا کنید .
۱۳	زندگی کلیشه ای عمل نکنید.
۱۳	تفاوت عقاید را بپذیرید .
۱۴	همیشه وقت استراحتی در میان فعالیتهایتان داشته باشید .
۱۴	برای هر کاری آمادگی کامل داشته باشید.
۱۵	اگر نمی توانید ، نخورید.
۱۵	چیزهایی که به یکدیگر مربوط اند در یک جا نگهدارید.
۱۵	در جاده های اصلی نرانید ، رانند در فرعی را ترجیح دهید.
۱۶	وسوسه تصمیمات عجولانه را کنار بگذارید .
۱۶	صندوق خلوت را پیدا کنید.
۱۶	زندگی نمی تواند همیشه بروفق مراد باشد و گاهی ناخوشایند است، این را بپذیرید.
۱۷	برای انجام هر کاری هر چند کوچک وقت بیشتری صرف کنید.
۱۷	اگر صبح ها آشفته حال و پریشان هستید ، سعی کنید کمی زودتر بیدار شوید.
۱۷	دیگر انتظار شادکامی بس است.
۱۸	لازم نیست همه چیز را بدانید.
۱۸	برای هر کاری داوطلب شوید.
۱۹	اشخاص منفی گرا را کنار بگذارید.
۱۹	همیشه به مدت زیاد به تعطیلات بروید.
۱۹	فکر دیدن اخبار محلی را هم نکنید.

- ۲۰ دستور العمل ها را دوباره مرور کنید.
- ۲۰ اگر خسته اید کمی استراحت کنید.
- ۲۱ وقتتان را با تلفن نگیرید و اگر نمی خواهید آن را بردارید، خب بردارید.
- ۲۱ فقط چیز هایی را که به آن نیاز دارید بخرید.
- ۲۱ سعی کنید بر مشکلات غلبه کنید.
- ۲۲ بازار بورس را فراموش کنید
- ۲۲ اگر از طاقان را با کسی قطع کردید احساس گناه نکنید.
- ۲۳ در صورت امکان، راهنما ها را به کتاب ترجیح ندهید.
- ۲۳ برای چیز های کوچک نگران نشوید
- ۲۴ چیز هایی را بخرید که به شما داشته اید
- ۲۴ لازم نیست هرگز را انجام دهید
- ۲۵ خودتان را برای پختن غذا آماده کنید
- ۲۶ به حقایق کلی نگاه کنید
- ۲۶ سعی کنید لغات زیادی را بیاموزید
- ۲۷ در رستوران از بچه ها نخواهید که غذا سفارش دهند، قبل از آن از بچه ها بخواهید
- ۲۷ محل کار را نزدیک محل زندگی انتخاب کنید.
- ۲۸ کارهای خارج از خانه را در روزهای انجام دهید. ترافیک کمتر از همیشه باشد.
- ۲۸ یادتان باشد که باید نفس بکشید.
- ۲۹ گذشته را به فراموشی بسپارید و خود را با گذشته مشغول نکنید.
- ۲۹ به محض اینکه تصمیمی گرفتید اگر معقول بود آن را عملی سازید.
- ۲۹ اگر خسته اید زندگی تان خیلی یکنواخت است.
- ۳۰ همیشه سعی کنید شئونده های خوبی باشید.
- ۳۰ همیشه قوی باشید.
- ۳۱ تجملات و وسایل مدرن را فراموش کنید.
- ۳۱ اتاق کوچکی برای خودتان تهیه کنید، فقط خودتان.
- ۳۲ چیزی را که بر می دارید دوباره سر جایش بگذارید.
- ۳۲ برای خرید هر چیزی تحقیق کنید.
- ۳۲ با شاید و نمی دانم قرار ملاقات نگذارید.
- ۳۳ سعی کنید زمان هایی را که به اندازه ی لازم به خواسته هایتان می رسید تشخیص دهید.
- ۳۴ هیچگاه پروژه های کوچک را فراموش نکنید.
- ۳۴ در طول سال سعی کنید برنامه های سفر بگذارید.

- ۳۴ چیزهای مهم را فوراً یادداشت کنید .
- ۳۵ لباس های استفاده نشده را ببخشید .
- ۳۵ غذا را آماده بخورید .
- ۳۶ بیشتر از گذشته مردم را ببخشید .
- ۳۶ نگران سن تان نباشید .
- ۳۷ در انجام کارهای مهم صبر کنید . به زحمتش می ارزد .
- ۳۷ صورت خندان ها را به عنوان تجربه بپردازید آن هم تجربه مثبت !!!
- ۳۸ لباسی می پوشید مناسب محیط باشد .
- ۳۸ عزت و احترام را نمی توان با ثروت خرید .
- ۳۹ نظم را با منتظر اجرا کنید نه با عصبانیت .
- ۳۹ خودتان مسئولیت تکمیل کار را به عهده بگیرید .
- ۴۰ هر سال مهمانی جدیدی را بپذیرید .
- ۴۰ کارهایی را که باید اول انجام دهید بخرید و اول انجام دهید .
- ۴۱ چیزهای خراب را تعمیر کنید .
- ۴۱ هیچ گاه پول را زودتر از تحویل کالا نپردازید .
- ۴۲ کتاب هایتان مال شماست آنها را قرض ندهید .
- ۴۲ خجالت و دستپاچی را کنار بگذارید .
- ۴۲ هیچ گاه از قرار مردم مطمئن نباشید .
- ۴۳ حواستان باشد وسایلتان را کجا می گذارید .
- ۴۳ کارهایی که در آن مهارت ندارید به افراد ماهر بسپارید .
- ۴۴ قبل از هر کاری تأمل کنید .
- ۴۴ صدفه جویی را با خرید اجناس ارزان و کم دوام یکی ندانید .
- ۴۵ شفاف و سنجیده سخن بگویید .
- ۴۵ هر روز ده دقیقه تمیز کاری کنید .
- ۴۶ از دستور العمل ها نهایت استفاده را بکنید .
- ۴۶ خودتان را با خرید یک دمپایی روفروشی مطرح کنید .
- ۴۷ به محض رسیدن به خانه وارد بازی بچه ها بشوید .
- ۴۷ هر روز کارتان را با تمیز کردن محل کارتان شروع کنید .
- ۴۷ همیشه بدانید چه زمانی باید دنبال متخصص کار بروید .
- ۴۸ در هنگام رویارویی با مشکلات تلاش کنید به درجه بالاتری از درک و خویشتن دار برسید .
- ۴۹ تنها ، حرف زدن مهم نیست عمل کردن مهم است .

- ۴۹ برای قبول هر مسئولیتی ، در مورد آن سنوال کنید .
- ۴۹ ظرف مواد غذایی را با برچسب مشخص کنید .
- ۵۰ جنبه شوخی افراد را بسنجید .
- ۵۰ سعی کنید درهای بسته زندگی خود را باز کنید .
- ۵۱ برای هدیه بن خرید هدیه کنید .
- ۵۲ برای انجام کارهای مهم پول بیشتری صرف کنید .
- ۵۲ خود را برای ، وارد ناراحت کننده نگران نکنید .
- ۵۲ ی انم هر کار ابزار مناسب آن را به کار ببرید .
- ۵۳ سعی کنید همه چیز را مورد بررسی قرار دهید .

مقدمه

درباره نویسنده:

جی . گاینور مک تیگو - نه تنها یک سخنران

جی . گاینور مک تیگو - نویسنده پنج کتاب بسیار پرفروش از جمله سری کتاب های "شکست های کوچک زندگی" می باشد . از روی کتاب های او صدها برنامه رادیویی و تلویزیونی در سراسر آمریکا و کانادا ساخته و پخش شده است . آقای مک تیگو همچنین مقالات و مطالب بی شماری نوشته که باعث ارتقاء زندگی میلیون ها نفر شده است .

مقالات او در روزنامه های معروف و ملی بسیاری از جمله نیویورک تایمز، نیویورک دیلی نیوز ، شیکاگو سان تایمز و ... نیز چاپ شده اند . آقای مک تیگو سابقاً مقاله نویس امریکن آن لاین بوده اند و در ضمن عضو انجمن روزنامه نگاران و نویسندگان آمریکا می باشند .