



یوگا و مدیریت استرس: هنر زندگی دلپذیر

مؤلف: دکتر یاتندرا پال

مترجم: نگار سنجوی فر

سفارش دهنده: بنیاد متن پڑوهی پارسیان

ناشر: میراث فرهیختگان Miras Farhikhtegan Publications

چاپ اول / مرداد ۱۴۰۰ شمسی / شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قطع کتاب: رقعی / محل نشر: تهران / قیمت: ۷۵ هزار تومان

چاپ و توزیع: آدرس: تهران، خیابان آزادی، خیابان شهیدان، برج ۵، واحد ۳

تلفن: ۰۲۱۳۶۰۶۹۱۲۳ / پست الکترونیک: Hosein.nasir@gmail.com

کلیه حقوق متعلق به بنیاد متن پڑوهی پارسیان می باشد

مشخصات کتاب انگلیسی

عنوان: YOGA AND STRESS MANAGEMENT

The Art of Gracious Living

ناشر: Prakash Books

سال نشر: 2007

محل نشر: India

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۷۷-۸۰-۴

ISBN: 978-622-7377-80-4



۰۹۱۲ ۸۵ ۱۹۹ ۸۵
WWW.MIRASFAHRHIKHTEGAN.COM



سرشناسه

پال، یاتندرا

Pal, Yatendra

عنوان و نام پدیدآور

یوگا و مدیریت استرس: هنر زندگی دلپذیر / یاتندرا پال؛
ترجمه نگار سنجری فر؛ سفارش دهنده: بنیاد متن پژوهی
پارسیان.

مشخصات نشر

تهران: میراث فرهیختگان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۲۰۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

978-622-7377-80-4

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

عنوان اصلی: Yoga & stress management
the art of gracious living

عنوان دیگر

هنر زندگی دلپذیر.

موضوع

یوگا -- خواص درمانی

موضوع

Yoga -- Therapeutic use

موضوع

فشار روانی -- درمان جایگزین

موضوع

Stress (Psychology) -- Alternative treatment

موضوع

فشار روانی -- کنترل -- جنبه های روانشناسی

موضوع

Stress management -- Psychological aspects

شناسه افزوده

سنجری فر، نگار، ۱۳۶۱- مترجم

شناسه افزوده

بنیاد متن پژوهی پارسیان

رده بندی کنگره

RM۷۲۷

رده بندی دیویی

۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی

۸۴۲۷۴۷۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی

فیبا

فهرست مطالب

فصل یک - استرس	۱۱
استرس چیست و چه اثراتی دارد؟	۱۳
واکنش در برابر استرس	۲۰
برخی از علائم مشترک سندرم استرس	۲۶
اندازه‌گیری استرس	۲۷
فصل دو - مدیریت و ریشه‌کن کردن گام به گام استرس	۳۱
۱. شناسایی منشأ استرس و اثرات آن	۳۵
۲. نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید	۳۵
۳. مواجهه با استرس‌های بزرگ زندگی	۳۷
۴. تشویش‌هایتان را با دیگران به اشتراک بگذارید	۴۰
۵. مدیریت استرس روزانه	۴۰
۶. مدیریت زمان	۴۲
۷. از خودتان به‌خوبی مراقبت کنید - بدن، ذهن و روان (مدیریت سلامت)	۴۳
۸. تغذیه مناسب	۴۶
رژیم غذایی یوگایی	۶۱
روش‌های درمان استرس	۶۳

فصل سه - روش زندگی دلپذیر ۶۵

۱. سپاسگزاری کنید ۶۶
۲. مطالعه سلامت ۶۶
۳. آرزوهایتان را دنبال کنید ۶۷
۴. به خودتان مسلط باشید ۷۱
۵. عزت نفس ۷۵
- بالا بردن عزت نفس ۷۶
۶. شوخ طبعی ۷۹
۷. وقت شناس باشید ۸۱
۸. غیب کردن ۸۲
۹. شما همانی هستید که می اندیشید ۸۳
۱۰. غلبه بر ترس و اضطراب ۸۴
۱۱. حسادت خسارت بار است ۸۷
۱۲. مثبت اندیش باشید ۸۸
۱۳. تدبیر داشته باشید ۸۹
۱۴. از الکل اجتناب کنید ۹۱
- توصیه های بیشتر برای مقابله با استرس ۹۲

فصل چهار - پنج لایه انرژی (پانچا کوشا)، سه گونه جسم (تریکایا) و هاله (آبها) .. ۹۷

- پانچا کوشا ۹۷
- تریکایا ۹۹
- آبها ۱۰۰

فصل پنج - ذهن چهار لایه و کنترل کردن آن ۱۰۳

- مناس - ذهن ابتدایی ۱۰۴

۱۰۴	بودهی - خرد
۱۰۵	آهامکارا - نفس
۱۰۵	چیتا - آگاهی
۱۱۰	ذهن و بدن
۱۱۹	پرانای و ذهن
۱۲۱	جهان روح
۱۲۴	چیتا - ورنیتی (امواج فکر)
۱۲۷	استعدادهای ذهنی
۱۲۸	سامسکارا (عقاید) و سماران شاکتی (حافظه)
۱۲۹	سانکالپا (خواست) و واساناس (امیال نهفته پنهانی)
۱۳۰	امیال
۱۳۳	ویوکا (قوة تمیز و ادراک)
۱۳۴	آرام ساختن افکار
۱۳۸	راهکارهایی برای غلبه بر افکار
۱۳۹	مغلوب کردن ذهن، بزرگترین پیروزی ست
۱۴۳	فصل شش - معرفی یوگا
۱۴۴	یوگا چیست؟
۱۴۸	پنج یاما (پرهیز)
۱۵۰	پنج نیاما (رعایت انضباط فردی)
۱۵۲	پراتیاهارا
۱۵۵	فصل هفتم - شرطی کردن ذهن
۱۵۶	شرطی سازی
۱۵۸	ترا تا کا