

از مجموعه کتاب‌های «تئوری انتخاب در عمل»

راهنمای تئوری انتخاب برای استرس

برایان لنون

مترجم: مریم تقی‌پور

www.ketab.ir

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فبیا
- : لنون، برایان Lennon, Brian
: راهنمای تئوری انتخاب برای 'سترس' / برایان لنون؛ ترجمه مریم تقی پور.
: تهران: سایه سخن، ۱۴۰۰.
: ۱۹۲ ص.
: از مجموعه کتاب‌های تئوری انتخاب در عمل.
: ۷۷-۷۵-۲۱۵۲-۶۰۰-۹۷۸-۵
: فبیا
: عنوان اصلی: A Choice Theory Psychology Guide to Stress, 2019.
: نمایه.
: فشار روانی - کنترل Stress management
: انتخاب (روان شناسی) - Psychology - Choice
: فشار روانی - پیشگیری Prevention - Stress (Psychology)
: تقی پور، مریم، ۱۳۴۶، مترجم
: BF۵۷۵
: ۹۰۴۲/۱۵۵
: ۸۴۷۶۱۱۶



راهنمای تئوری انتخاب برای استرس از مجموعه کتاب‌های تئوری انتخاب در عمل

نویسنده: برایان لنون

مترجم: مریم تقی‌پور

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

ناشر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه اولی: نعیم خرمشاهی

ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری، الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه ۵، مکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

.....
به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی‌اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

قیمت: ۵۳۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار مترجم.....	۹
مجموعه تئوری انتخاب در عمل.....	۱۱
سپاسگزاری.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
فصل ۱: استرس و شما.....	۱۷
فصل ۲: روان‌شناسی تئوری انتخاب.....	۳۳
فصل ۳: استرس از نظر تئوری انتخاب.....	۵۳
فصل ۴: زمان انتخاب.....	۶۵
فصل ۵: شناسایی ناکامی‌ها.....	۷۷
فصل ۶: عزت نفس.....	۸۹
فصل ۷: روابط.....	۹۹
فصل ۸: مدیریت زمان.....	۱۱۵
فصل ۹: خواب کافی.....	۱۲۹

پیش‌گفتار مترجم

امروز، در این دنیای پرفرازونشیب، هر بامداد که چشم می‌گشاییم، خود را بر سر دوراهی‌های زندگی می‌بینیم و تنش‌ها و استرس‌های گوناگون را تجربه می‌کنیم. این احساسات پیامی درونی است که به ما می‌گوید بر سر دوراهی‌ها توان انتخاب داریم، اما مرددیم که آیا منابع و آگاهی لازم برای «انتخاب مؤثر» در اختیارمان است یا نه.

روانشناسی تئوری انتخاب که پایه‌گذار آن دکتر ویلیام گلسراست، ما را با این باور آشنا می‌کند که انسان‌ها بیش‌تر مختارند تا مجبور و در مواجهه با احساسات و هیجانات، بینشی نوبه ما می‌دهد. با پیروی از این رویکرد دیگر خود را محکوم به پیروی از احساسات نمی‌دانیم و با تمرکز هشیارانه و متفکرانه بر اعمالمان، از اسارت و پیروی ناآگاهانه از هیجانات و از جمله استرس، آزاد می‌شویم.

این کتاب با زبانی ساده و با مبنای علمی و تجربه‌زیسته نویسنده، که خود از شاگردان ویلیام گلسراست، گام‌نهادن در این مسیر را برایمان آسان‌تر می‌کند.