

استرس خود را به آسانی مدیریت کنید

نویسندگان:

مهدی عباسی ازباطی

نسرين گلي آشتياني

آبان ۱۴۰۰

عباسی اربابی، مهدی، ۱۳۶۳-	سرشناسه
استرس خود را به آسانی مدیریت کنید /	عنوان و نام پدیدآور
نویسندگان مهدی عباسی اربابی، نسرین گلی آشتیانی.	مشخصات نشر
تهران، فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.	مشخصات ظاهری
۱۰۸ ص.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۱-۰۱-۰	وضعیت فهرست نویسی
فیبا	موضوع
فشار روانی	شناسه افزوده
Stress (Psychology)	
فشار روانی -- درمان	
Stress (Psychology) -- Treatment	
فشار روانی -- کنترل	
Stress management	
گلی آشتیانی، نسرین، ۱۳۵۹ -	رده بندی کنگره
BF۵۷۵	رده بندی دیویی
۱۵۵/۹۰۴۲	شماره کتابشناسی ملی
۸۶۸۱۵۶۲	اطلاعات رکورد کتابشناسی
فیبا	

استرس خود را به آسانی مدیریت کنید

نویسندگان: مهدی عباسی اربابی، نسرین گلی آشتیانی

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: چاپ براساس تقاضا

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۷۱-۰۱-۰

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مولف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۱۱.....	فصل اول.....
۱۱.....	ماهیت استرس.....
۲۳.....	فصل دوم.....
۲۳.....	انواع استرس.....
۳۳.....	فصل سوم.....
۳۳.....	عوامل کاهش دهنده فشار روانی.....
۴۵.....	فصل چهارم.....
۴۵.....	ارتباط استرس با سیستم‌های بدن.....
۵۳.....	فصل پنجم.....
۵۳.....	راهکارهای مدیریت استرس.....
۶۳.....	فصل ششم.....
۶۳.....	مهارت رها کردن احساسات و افکار منفی.....
۷۱.....	فصل هفتم.....
۷۱.....	چگونه خوش بین باشیم؟.....
۷۹.....	فصل هشتم.....
۷۹.....	برنامه ریزی و مدیریت زمان.....
۱۰۱.....	فصل نهم.....
۱۰۱.....	انجام ورزش منظم.....