

به نام خداوند جان و خرد

استرست را کنترل و زمانت را مدیریت کن!

نویسنده:

جورج هس پ. پیپرولوس

مترجمین:

اکرم محمدی، مصطفی خنجیری و ن آخوند

همکاران:

فریبا پاسره، ناهید مرادی

سرشناسه: پیروپولوس، گئورگیوس پ.

Piperopoulos, Georgios P.

عنوان و نام پدیدآور: استرس را کنترل و زمانت را مدیریت کن! (نویسنده جورجیوس پ. پیروپولوس؛ مترجمین اکرم محمدی... و دیگران).

مشخصات نشر: یاسوج : چویل ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۱-۹۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۷, Control your stress & manage your time!

یادداشت: مترجمین اکرم محمدی، مصطفی خنجرپورمالآخوند

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «استرس خود را کنترل و زمان خود را مدیریت کنید» با ترجمه

ی.رضا بابالونی، مجتبی انصاری شهیدی توسط انتشارات صالحیان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر: استرس خود را کنترل و زمان خود را مدیریت کنید.

موضوع: فشار روانی -- کنترل

Stress management: موضوع:

موضوع: فشار روانی

Stress psychology: موضوع:

موضوع: زمان

Time: موضوع:

موضوع: زمان -- جنبه‌های روان‌شناسی

Time -- Psychological aspects: موضوع:

شناسه افزوده: محمدی، اکرم، ۱۳۷۴- مترجم

رده بندی کنگره: ۷۸۵RA

رده بندی دیویی: ۹۸/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۴۱۲۶



انتشارات چویل

نام کتاب: استرس را کنترل و زمانت را مدیریت کن!

مترجمین: اکرم محمدی، مصطفی خنجرپور مال آخوند

همکاران: فریبا پاسره، ناهید مرادی

ناشر: انتشارات چویل

ویراستار: مهدی افشون

صفحه آرای: موسسه مطالعاتی کندوکاو (www.kandokav.org)

سال نشر: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۱-۹۹-۵

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	پیشگفتار
۹	به استرس خوش آمدید
۹	شما وارد استرس شده اید
۱۰	شما در حال حاضر در حالت استرس مزمن قرار دارید
۱۵	بخش اول
۱۵	استرس چیست
۱۷	استرس چیست
۲۲	سیستم های ایمنی و ایمنی استرس
۲۴	پاسخ جنگ یا گریز
	مراحل متوالی پاسخ به استرس از - لت آرامش به هشدار و برگشت به آرامش
۲۷	
۲۸	نقش غدد آدرنال
۲۹	علل استرس
۳۰	انواع مختلف استرس
۳۳	علائم و اثرات استرس
۳۳	علائم فیزیکی و جسمی
۳۴	علائم عاطفی
۳۴	علائم رفتاری
۳۵	علائم شناختی
۳۵	سندرم گر گرفتگی
۳۶	نگاهی کلی و گذرا به اضطراب
۳۸	اختلال اضطراب عمومی (GAD)

۳۸	اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)
۳۹	اختلال Panic یا حملات اضطراب
۳۹	اختلال پس از صدمه
۳۹	اختلالات اضطراب اجتماعی
۳۹	نگاهی اجمالی به شخصیت نوع "A"
۴۱	کنیکها و استراتژیهای کاهش استرس
۴۳	اقدامات مؤثر اجرایی برای کاهش استرس
۴۴	استفاده از الکلیات، مخدرها و داروها
۴۷	تدابیر روان درسی
۴۹	تلقین و تلقین متقابل
۵۰	تکنیکهای آرام سازی
۵۲	تکنیک آرام سازی تدریجی و شلونده عضلات
۵۸	روش و رویکرد جامع سلامت
۶۵	۱- چند نقل قول باستانی مربوط به زمان
۶۷	۲- زمان مکانیکی یا عمومی
۶۹	۳- خصوصیات جمعیتی طول عمر
۷۲	۴- دیدگاه فیلسوفانه به زمان
۷۴	تعیین اهداف
۷۷	هدف در چشم انداز زمان
۸۱	انواع زمان
۸۵	زمان اولیه بیولوژیکی
۸۷	یک "دزد" به نام تعویق

مقدمه

جورجیوس پ. پیپرپولوس در رشته های جامعه شناسی و روانشناسی در دانشگاه های آمریکا، آلمان و اتریش مدارک کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا خود را دریافت نمود؛ قبل از بازنشستگی از صندلی استادی خود در گروه مدیریت بازرگانی، دانشگاه مقدونیه، تسالونیک یونان در چندین دانشگاه آمریکا، رومانی و ایران در دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، تدریس کرد. او از سال ۲۰۱۱ در دانشکده بازرگانی دانشگاه نیوکاسل انگلستان و از سال ۲۰۱۰ در برنامه M.B.A. بیج شهر تسالونیک، دانشکده بین المللی دانشگاه شفیلد، استاد مهمان شده است.

او انواع پست های مدیریتی را در شرکت های خصوصی و سازمان های دولتی خدمات اجتماعی در ایالات متحده آمریکا و اروپا برگزار کرده است.

او دوره های رهبری، ارتباطات، مدیریت استراتژیک، عملیات روانی را در کالج ممتاز ستاد مشترک نیروهای مسلح هلندی (ارتش، نیروی دریایی، نیروی هوایی)، مدرسه آموزش کارکنان ارتش، مرکز آموزش مداوم، ایس. هلندی و در شاخه یونانی مرکز آموزش عملیات خدماتی صلح سازمان ملل متحد، توسعه و تدریس نموده است.

استاد چند کتاب درسی و کتاب های محبوب بسیاری به زبان یونانی و انگلیسی منتشر کرده و صدها مقاله و سرمقاله در روزنامه ها و مجلات یونانی به چاپ رسانده است. ایشان مکرراً در برنامه های تلویزیونی و رادیویی یونان به عنوان یک مفسر، حضور داشتند و برای چندین سال، برنامه ی خود را با عنوان «من

ارتباط برقرار می‌کنم پس هستم» در کانال‌های رادیویی ملی یونانی و کانال‌های تلویزیونی منطقه‌ای ارائه کرده‌اند. او صدها سخنرانی عمومی برای گروه‌های مختلف در یونان، اروپا و ایالات متحده آمریکا انجام داده است. کتاب ایشان با عنوان اصول ارتباطات، روابط عمومی و رهبری توسط Bookboon منتشر شده است:

<http://bookboon.com/en/fundamentals-of-communication-p-r-and-leadership-ebook>

دختر او شترناام (آناستازیا) با پسرش در آتن زندگی می‌کند و به عنوان روانشناس و مدیر مسئولیتی پیره برای آموزش و آموزش نوجوانان با نیازهای ویژه کار می‌کند. سران دک پناگیوتیس (پانوس) مدرس دانشگاه، در مدرسه بازرگانی دانشگاه لیدر و خلسون است.