

۵۴۹۲۸۱
۲۶/۱۱/۱۱

مدیریت استرس

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟

دکتر علی اکبر حسن زاده

www.ketab.ir

نشر پلک

۱۳۹۶

سرشناسه	:	حسن زاده، علی اکبر، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت استرس : چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟/ علی اکبر حسن زاده.
مشخصات نشر	:	تهران : انتشارات پلک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۳۹۵-۸
وضعیت فهرست	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	فشار روانی -- مدیریت
موضوع	:	Stress(Psychology)-- Management
رده بندی خنجره	:	۱۳۹۵ ۵ح۵ف/ ۵۷۵BF
رده بندی دیوید	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی	:	۴۲۳۳۵۴
ملی	:	



مدیریت استرس

نویسنده: علی اکبر حسن زاده

ناشر: پلک

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: کیمیا قلم

صفحه آرا: حنیفه خزایی

بازنویس متن: فاطمه دهقانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۳۹۵-۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۹۰۰۰ تومان

آدرس نشر: خیابان انقلاب - خیابان وصال شیرازی - ساختمان شماره ۱۷ طبقه ۴ - واحد

سایت: pelkbook.ir تلفن: ۶۶۴۸۱۰۶۵

عنوان	فهرست	صفحه
-------	-------	------

۵	سخنی کوتاه بر این کتاب	
۷	استرس و استرس زائی در معنا و محتوای زندگی	
۱۰	استرس و حس استرس زائی	
۱۱	استرس در ماهیت وجود	
۱۴	علائم حس استرس زائی	
۱۵	نشانه های استرس	
۱۷	باورهای ده علائم استرس را در ما بیدار می کند.	
۱۸	اضطراب استرس زائی	
۲۲	مهارتهای خود اندیشی و گفتگو با بالغ درون	
۲۶	مشاوره با مشاورین بر شش برای رهایی از استرس	
۳۰	نشانه های عمومی حس استرس در جسم	
۳۳	اثرات حس استرس زائی بر زندگی	
۳۴	اثرات حس استرس زائی بر روی ابعاد وظایف ما	
۳۶	روش های شناختی و رفتاری در مدیریت استرس	
۴۳	تشخیص حس استرس زائی در وجود	
۴۴	شیوه های اختصاصی برای کاهش استرس	
۴۶	استرس تخریب گر، در ابعاد و محتوای وجود	
۴۷	رویدادهای مهم استرس آور	
۷۰	مدیریت لحظه ای استرس	
۷۲	تکنیک کاهش استرس وجود	
۸۲	واکنش های ناخواسته که منجر به استرس مخرب می شود	
۸۸	رژیم غذایی و روش های مفید برای کاهش استرس	
۹۵	درمان استرس وجود	
۱۰۳	تمریناتی برای کاهش استرس	
۱۳۶	راه های پیشگیری و درمان حس استرس زائی	

به نام و یاد او که اولین است.

سخنی کوتاه بر این کتاب

ما قبل از اینکه "عشق و دوست داشتن" را بشناسیم، علائم ذاتی لذت‌های زودگذر، رنج، ترس، اضطراب و درنهایت افسردگی را می‌شناسیم..... قبل از اینکه "رامش، آسایش و پرورش" خود و خانواده خویش را فراهم آوریم، در هیچ‌جا و هیچ‌کس هم پیچیده عناصر و فرایندهای زندگی مان قرار می‌گیریم.

شب زنده دارید، کر حوا و بی خوابی بدون هدفی ارزشمند، آفتی است برای رشد حس استرس زایی. اگر استرس نتواند از درون ذهن آشفته ما وارد شود، از دل هراسان ما وارد می‌شود. ما هیچ طریقت و راه و چاره‌ای برای هم زیستی با استرس نداریم، جز داشتن ذهنی صلح آمیز و دلی مشتاق.

محققین روان شناس براین باورند که از هر منفی یک هیولای جنایت کار است در زندگی آدمی.

اگر توجه و تعقل ما بیشتر به نیمه روشن زندگی ما باشد، استرس در فضا و محتوای وجودمان جایگاهی نخواهد داشت. تفاوتی که بین استرس مثبت و استرس منفی وجود دارد، این است که استرس مثبت در ساختار حس ما شور می‌آفریند و استرس منفی شر آفرین است، به عبارت دیگر استرس مثبت در ابعاد ذهنی و روانی ما عاملیت می‌آفریند و استرس منفی معمولیت. عامل دیگری که به حس استرس زائی مثبت ما کمک می‌کند، خنده و شادی و شادابی در زندگی است. یک خنده واقعی و از ته دل، حداقل به مدت ۲۴ ساعت در احساسات وجود ما باقی می‌ماند. قبل از قرار گرفتن در معرض

تغییرات آزاردهنده، این موضوع که استرس های وجود شخصی ما چه هستند و میزان تحمل ما در برابر آنها چقدر است، به شیوه زندگی و نوع تربیت و سن ما بستگی دارد. یادمان نرود که استرس مداوم، مرض آفرین است. و سرانجام این مقوله اینکه: "آنچه را که در مسیر زندگی ما است، خود بدون دعوت می آید، چه بخواهیم و چه نخواهیم." چگونگی روبرو شدن با حوادث و اتفاقات مسیر زندگی مان، هنر می خواهد و تکنیک های رفتاری و گفتاری و ارتباطی.....

.....همین.....

دکتر علی اکبر حسن زاده