

استرس

نویسنده : مری ریچاردز

مترجم : راحله نجف‌الهی

سرشناسه	: ریچاردز، مری Richards, Mary
عنوان و نام پدیدآور	: استرس / نویسنده مری ریچاردز؛ مترجم راحله نجف الهی
مشخصان نشر	: تهران: پیام فرهیختگان، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص.: مصور.
شابک	: 964-96581-2-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان استرس و شیوه‌های بر علیه آن توسط انتشارات انستیتوایزان در سال ۱۳۸۱ منتشر شده است.
یادداشت	: عنوان اصلی: [1999] The stress pocket book
عنوان دیگر	: استرس و شیوه‌های بر علیه آن.
موضوع	: فشار روانی -- کنترل.
موضوع	: فشار روانی.
شناخه افزوده	: نجف‌الهی، راحله، ۱۳۶۱، - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ۵۷۵/ف۰۹ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲:
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۵۴۶۶۰:



نشر پیام فرهیختگان

نام کتاب: استرس

نویسنده: مری ریچاردز

مترجم: راحله نجف‌الهی

ناشر: پیام فرهیختگان

نوبت چاپ: اول زمستان ۸۶

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۹۶۵۸۱-۲-۲

قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، بین کارگر جنوبی و اردیبهشت،

مجتمع ناشران و کتابفروشان کوثر، طبقه همکف، پلاک ۱۵

تلفن: ۶۶۹۷۳۴۵۵ همراه: ۰۹۱۲۶۱۰۳۶۸۷

مقدمه

در دنیای پرتکاپوی امروز کمتر کسی را می توان یافت که خالی از دغدغه و استرس به زندگی خود پردازد . یافتن چنین افرادی در زندگی روزانه ، به ویژه زندگی شهری کاری بس دشوار است . همه ی ما به گونه ای با استرس دست و پنجه نرم می کنیم و تا حد زیادی در تلاشیم تا آنرا کنترل کنیم . بسیاری از افراد بجای اتکا به خود دست به راه های مختلف می زنند، در کلاسهای گوناگون شرکت می کنند و خلاصه هر روشی را امتحان می کنند تا شاید به گونه ای این مشکل را مهار کنند اما غافل از آنکه راه حل اصلی خودشان هستند .

در کتابی که پیش رو داریم با روشهای مختلف برای مهار این بیماری همه گیر یعنی همان استرس آشنا می شوید . امیدوارم خطاهای این بنده حقیر را نادیده انگاشته و با بزرگواری هر چه تمام تر به کلام من روح ببخشید . در آخر از تمامی کسانی که مرا در این امر مهم یاری رسانده اند ، به ویژه از شما خواننده عزیزم سپاسگذارم .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: تعریف استرس
۱۷	فصل دوم: افکار شما
۲۶	فصل سوم: عکس العمل شما
۴۸	فصل چهارم: شیوه زندگی
۶۸	فصل پنجم: نتیجه می گیرید
۸۸	فصل ششم: استرس در سازمان شما