

مدیریت استرس

استرس برای همه اتفاق می افتد

www.ketab.ir

سرشناسه: میلر، لینت؛ Miller, Lynette ■ عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس: استرس برای همه اتفاق می افتد / لینت میلر؛ مترجم مهرآور جعفرنادری

مشخصات نشر: تهران: سایه‌نیم‌ما، ۱۳۹۵. ■ مشخصات ظاهری: ۶۲ ص: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م

شابک ۳-۷۴-۲۵۹۳-۹۶۴-۹۷۸ ■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "چگونه بر استرس و اضطراب غلبه کنیم" با ترجمه شهرروز فرهنگ بیگوند توسط انتشارات استندارد در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است

عنوان دیگر: چگونه بر استرس و اضطراب غلبه کنیم؟

موضوع: فشار روانی -- کنترل ■ موضوع: Stress management

شناسه افزوده: جعفرنادری، مهرآور، ۱۳۵۰- مترجم

ردمبندی کنگره: ۹۳۱۳۹۵ م.ف.۵/۷۵۷ BF۵۷۵ ■ ردمبندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۱۳۳۴



مدیریت استرس

استرس برای همه / اتفاق می افتد

نویسنده: لینت میلر

مترجم: مهرآور جعفرنادری

ویراستار: مهرونوش جعفرنادری

حروفچینی و صفحه‌آرایی: سعید سعیدی شفیق

مصحح: حسن ساسانی

ناظر چاپ: مجتبی طلوغی جدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ماهان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵؛ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه؛ قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۷۴-۲۵۹۳-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحیدنظری غربی،

پلاک ۹۹، طبقه چهارم، واحد ۹- تلفن: ۶۶۰۷۰۸۸۴ - ۶۶۹۷۵۰۳۵

www.mahanketab.com - Instagram: mahanketab

فهرست

۱	مدیریت استرس
۱	استرس برای همه اتفاق می‌افتد
۳	روش مقابله با این واکنش
۴	استرس به‌خاطر «بهترین و بیشترین بودن
۶	دلخوشی‌های مثبت و سازنده
۷	انتخاب و پرداخت تاوان
۹	آب
۱۱	روشنگری
۱۳	اکنون برای دیدن امور مثبت در زندگی
۱۴	چند موضوع مثبت دیگر
۱۷	توقف افکار
۲۰	ریلکس
۲۳	تکنیک‌های ریلکس شدن
۲۴	ریلکس شدن جسمانی
۲۹	ریلکس شدن ذهنی
۳۳	تایم‌اوت

۳۴	ماساژ
۳۵	ماساژ یک-دست‌ها و پاها
۳۶	ماساژ دو-صورت
۳۷	ماساژ سه-پشت
۳۹	رایحه درمانی
۴۰	حمام رایحه درمانی
۴۲	رایحه درمانی با بخور
۴۴	انواع مختلف استرس
۴۶	توازی
۵۱	استرس را کنترل کنید

www.ketab.ir