



دکتر مایکل افرویزن و دکتر مهمت سی‌از

جوان و شاداب بمانید

۷۵ روش برای کاهش استرس، افزایش شادابی و حفظ تناسب اندام

ترجمه:

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

محمدرضا فاتح



آشادانت زندگی ساز

رویزن، مایکل اف. ۱۹۲۶-م. Roizen, Michael F.

جوان و شاداب بمانید: ۷۵ روش برای کاهش استرس، افزایش شادابی و حفظ تناسب اندام مایکل اف. رویزن و مهمت سی. اوزترچیه محمدرضا کرامتی.

محمدرضا فاتح.

تهران، زندگی شاد، ۱۳۹۴

ص. ۷۲

978-600-93412-7-6

فبا

عنوان اصلی: You, stress less: the owner's manual for regaining balance in your life, 2011.

هفتاد و پنج روش برای کاهش استرس، افزایش شادابی و حفظ تناسب اندام.

فشار روانی -- کنترل -- به زبان ساده

اوز، مهمت. ۱۹۶۰-م. Oz, Mehmet

کرامتی، محمدرضا، ۱۳۲۷-م. مترجم/فایح، محمدرضا، ۱۳۵۳-م. مترجم

BF ۵۷۵/۸۹ ۱۳۹۴

۱۵۵۹۰۲۲

۲۶۳۲۱۱۶



آرامش، شادابی، سلامتی

تهران: انتشارات روزگار، سرویس جنوبی، گل‌دیس ۸، بلاک ۲۸، طبقه ۳، تلفن ۴۴۷۷۸۶۳۱

zendegiyeshad2012@yahoo.com

جوان و شاداب بمانید

نویسنده: دکتر مایکل اف. رویزن و دکتر مهمت سی. اوز

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی و محمدرضا فاتح

ویراستار: دکتر محمدرضا کرامتی، اشرف لازمی و افسانه رمضان

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

لیتوگرافی: صدف، چاپ: گلرنگ یکتا

ISBN: 978-600-93412-7-6

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

۶۰۰۰ تومان

فهرست

۴.....	مقدمه
۵.....	اطلاعات بیشتر، استرس کمتر، زندگی بهتر
۱۱.....	بهبود سبک زندگی
۲۳.....	فعالیت و تحرک
۳۱.....	بهبود روابط
۳۷.....	کنترل درد
۳۹.....	برنامه‌ریزی
۴۱.....	کنترل هیجانات زودگذر
۴۳.....	محیط کار
۴۷.....	ذهن و روح
۴۹.....	جایزه طرح مدیریت استرس شما
۵۳.....	پیوست ۱: زیبایی ظاهری
۵۹.....	پیوست ۲: سبک زندگی، برنامه غذایی و ورزش

مقدمه

استرس بخشی از زندگی است و شما در صورتی می‌توانید آن را به‌طور کامل از زندگی‌تان حذف نمایید که در جزیره‌ای تنها زندگی کنید، دور خود حصار بکشید و با کسی ارتباط نداشته باشید. شما به استرس نیاز دارید و بسیاری از استرس‌ها نیز واقعاً مفید هستند. مهم این است که بتوانید آنها را تشخیص دهید و از استرس‌های بد جدا سازید.

ما به‌منظور کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی، ۷۵ روش ساده، عملی و بسیار مؤثر را از پرفروش‌ترین کتاب‌های خود دست‌چین کرده‌ایم و عصاره آنها را در این کتاب آورده‌ایم. تأثیر شگفت‌انگیز این روش‌ها در کشورهای مختلف جهان اثبات شده است. شما با کاربرد آنها در زندگی می‌توانید وزن دلخواه‌تان را بدست آورید، تناسب‌اندام‌تان را حفظ کنید، بهتر بخوابید، پرازدگی‌تر شوید، جوان و شاداب بمانید و از زندگی لذت ببرید.

دکتر مایکل اف رویزن و دکتر مهمت سی از