

استرس
و
راهکارهای کنترل
آن

دهمه مهر آرا

انتشارات آرشین

۱۳۹۴

سرشناسه: مهرآرا، زهره
 عنوان و نام پدیدآور: استرس و راهکارهای کنترل آن / زهره مهرآرا
 مشخصات نشر: تهران، آرشین، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۷۰ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۲۹-۱۰-۰۰
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۰
 موضوع: فشار روانی
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۵الف/م/RA۷۸۵
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۲۵۶۱۵



عنوان کتاب	استرس و راهکارهای کنترل آن
موضوع	زهره مهرآرا
ناشر	آرشین
مدیر مسئول	یوسف عباسی
مدیر تألیف	زهره مهرآرا
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۴
شمارگان	۱۰۰
قیمت	۱۰۰۰۰
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۲۹-۱۰-۰۰
آدرس	خیابان جمال‌زاده، پلاک ۱۴۴، طبقه دوم، تهران
شماره تماس:	۰۹۳۰۳۷۹۸۹۷۳۱ - ۰۲۱ ۲۰۱۷۸۹۶ - ۶۶۴۲۲۲۰
وب سایت	www.arshinpress.com
پست الکترونیک	info@arshinpress.com

کلیه‌ی حقوق این اثر برای «انتشارات آرشین» محفوظ است و متعلقین بر اساس بند (۵) ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	استرس چیست؟
۱۶	انواع استرس
۲۲	عوارض استرس
۲۸	روش‌های کنترل و کاهش استرس

فرق بین ما، تفاوت میان باورها و تصوره‌های ما
است. انسان‌های موفق با باورهای عالی، موفقیت
را برای خود خلق می‌کنند زیرا باورهای عالی
سرچشمه همه‌ی موفقیت‌های بزرگ است.
انسان‌های موفق، باورهای عالی و موقعیت‌آفرین
دارند که با اعتماد به نفس عالی خود و بدون
توجه به بسیاری از مسائل به دنبال کسب
موفقیت می‌روند و به لحاظ باورهای تصویری
مثبت‌شان به خواسته‌ی مطلوب خود می‌رسند.
از خصوصیات اصلی انسان، توانایی
فوق‌العاده‌ی او در فکرکردن است؛ به‌خصوص

توانایی او در تفکر درباره‌ی نحوه‌ی فکر کردن خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های اوست. همان‌طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مایه‌ی استرس، شفقتی ذهنی و نگرانی خود می‌شود، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از شر ناراحتی‌های خویش، رها سازد.

وقتی تفکر و رفتار آدمی عاقلانه باشد، موجود

کارآمد، شادمان، سرزنده و توانا خواهد بود؛ پس

می‌توان گفت هر انسانی با اندیشه و افکار خود،

زندگی‌اش را می‌سازد و جهت می‌دهد؛ زیرا مغز،

خاصیت مغناطیس یا آهنربا دارد و مطابق خواست شما فرکانس‌های مشابه یا همسو جذب می‌کند. مغز شما آن خواسته را ابتدا در دنیای درون و بعد در زندگی حقیقی به واقعیت تبدیل می‌کند. همانگونه که ما مسلمانان با استفاده از قطب‌نمای قبله‌ما، زمان عبادت یا نماز خواندن رو به قبله می‌نشینیم تا میدان مغناطیسی بدنمان با میدان مغناطیسی زمین منطبق و منظم گردد و در نتیجه به آرامش و تمرکز دست می‌یابیم.

امیدوارم این کتاب با تمام ویژگی‌هایی که

دارد بتواند نقطه‌ی عطفی در احترام گذاشتن ما

به خودمان باشد و بتوانیم برای همیشه وداعی

شیرین با افکار منفی و استرس داشته باشیم.

در این کتاب سعی کرده‌ایم به ریشه‌ای‌ترین

مشکلات جامعه انسانی، خصوصاً مشکل

دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور که استرس است

بپردازیم با این اعتقاد که با کاهش استرس، راه

موفقیت خود را هموار کنند.