

نگرانی و استرس

نگرانی‌ها و استرس‌ها به شما آسیب روحی و جسمی وارد می‌کنند.
برای مقابله با آن‌ها چه می‌کنید؟

س. عباسی

نیکان کتاب

تابستان ۹۲

سرشناسه	عباسی، سیامک، ۱۳۵۲.
عنوان و نام‌پدیدآور	نگرانی و استرس: نگرانی و استرس‌ها به شما آسیب جسمی و روحی وارد می‌کنند. برای مقابله با آنها چه می‌کنید؟ س. عباسی.
مشخصات نشر	زنگان: نیکان کتاب، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۱۰۵-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
موضوع	راه رو رسم زندگی
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	خوشبختی
موضوع	نگرانی - پیشگیری
رده‌بندی کنگره	BF ۶۳۷ / ر ۲ ع ۲۳ ۱۳۹۰:
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۱۱۱۹



نگرانی و استرس / س. عباسی

امور فنی: نیکان کتاب

طراحی جلد: مهدی مرادی

چاپ و صحافی: ولیعصر

چاپ اول: تابستان ۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۱۰۵-۵

دفتر نشر:

زنگان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر،

واحد ۴ تلفکس: ۰۲۴۱-۳۳۳۵۴۱-۲

E. mail: nikan_ketab@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری

منوط به اجازه‌ی کتبی از نویسنده می‌باشد.

مقدمه

هر کسی در هر موقعیتی با مشکلات مختلفی روبروست و تا مشکلش برطرف نگردد، نمی‌تواند احساس آرامش کرده و از زندگی خود لذت ببرد. اگر این مشکل بزرگ باشد یا از اهمیت بالایی برخوردار باشد، فرد را دچار نگرانی شدید یا همان استرس می‌کند و باقی ماندن در این حالت می‌تواند سلامتی جسمی و روحی او را به خطر اندازد.

در چنین مواقعی چه می‌کنید؟ اگر راه حل مناسبی در اختیار نداشته باشید، تا به کی می‌توانید با نگرانی و استرس دست و پنجه نرم کنید؟ اگر جسمتان ضعیف باشد و نتوانید زیر فشار استرس‌های شدید مقاومت کنید چه؟

برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد و اگر شما راه حل مشکل خود را نمی‌دانید، به این معنی نیست که راه حل مناسبی وجود ندارد با جمع‌آوری اطلاعات مفید و مرتبط به راحتی می‌توانید برای مشکلات مختلفی که در زندگی با آنها مواجه هستید، راه‌های مناسبی بدست آورید.

برای رسیدن به این اطلاعات، لازم نیست که سال‌ها صبر کنید و کتاب‌های مختلفی بخوانید. گاهی فقط یک یا چند نکته کوچک می‌تواند به کامل شدن آنها کمک کند و آنچه را که تا به امروز آموخته‌اید کنار هم قرار داده و نتیجه‌ای باور

نکردنی در اختیاراتان قرار دهد. این نکات کوچک را می‌توانید در این کتاب یا در برخورد با یک شخص یا از طریق یک تجربه غیر منتظره بدست آورید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا اطلاعات ذهن خود را مرتب کنید و به نگرانی‌های آشکار و پنهانی که دارید، پی ببرید و همچنین روش‌هایی را ارائه می‌دهد که بتوانید به سادگی بر آنها غلبه کنید و از این پس برای روبرو شدن به نگرانی‌های جدید، آمادگی لازم را داشته باشید.

تصمیم دارم سرگذشت کسانی را که توانسته‌اند پس از مطالعه این کتاب تغییری در زندگی خود بوجود آورند در چاپ‌های بعدی بنویسم و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم. از شما هم می‌خواهم که ابتدا تمام تلاش خود را به کار گیرید تا تغییر مثبتی در زندگی خود بوجود آورید و سپس داستان زندگی خود را برایم ایمیل کنید تا دیگران هم از تجربه شما استفاده کنند و تغییری در زندگی خود بوجود آورند.

آنچه در این کتاب می‌خوانید

عنوان	صفحه
روش مطالعه و یادگیری	۱
بازگشت به حالت عادی	۱۱
چه علمی می‌تواند به شما کمک کند	۲۱
اصول رفتاری انسان	۲۹
نیازهایی که باید برآورده شوند	۳۹
اصطلاحات خاص	۴۵
نقطه شروع نگرانیها و استرسها	۵۳
موقعیتهای ذهنتان را مرتب کنید	۵۹
مهمترین عامل تغییر چیست؟	۶۹
حالا می‌توانید استرس را به زنجیر بکشید	۷۵
صبر و توکل پیشه کنید	۸۳
یک راه میانبر	۹۱
چطور شروع کنیم؟	۹۷
امروز یا فردا؟	۱۰۷
از دیگران کمک بخواهید	۱۱۳