



۵ گام برای غلبه بر استرس

آیا استرس بر زندگی شما تأثیر دارد؟



آشنایی با استرس



حملات استرس را بشناسیم



مقدار استرس خود را بسنجیم



راهکارهای غلبه بر استرس را گسترش دهیم



موسسه‌ی نشر و تحقیقات زکر

بنج گام برای غلبه بر استرس

نویسنده: دکتر آنجلی آرورا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد • ویراستار: پریسا همایون‌روز

زیر نظر دکتر مهدی نجاریان

طراح جلد: حسین نیلچیان • صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ و صحافی: قدیانی • چاپ اول: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۱-۱

تیراژ: ۲۱۰۰ نسخه

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

مترجم: جواد ثابت‌نژاد

Arora, Anjali

عنوان و نام پدیدآور: بنج گام برای غلبه بر استرس / آنجلی آرورا / مترجم: جواد ثابت‌نژاد

مشخصات نشر: تهران: ذکر

مشخصات ظاهری: ۶۲ ص:؛ مقبره؛ جدول

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۱-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: بالای عنوان: همه باید بدانیم.

موضوع: فشار روانی - کنترل - به زبان ساده

شماره افزوده: ثابت‌نژاد، جواد، ۱۳۶۰ - مترجم.

ردیف‌دهی کنگره: RC۴۵۵ ۲۵-۴۱۱ ۱۳۹۰

ردیف‌دهی دیویی: ۶۱۶/۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۶۳۱۷۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی

خیابان محشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه اول غربی

تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۶۱۶

www.zekrpublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

Email: info@zekrpublishery.com



درباره‌ی نویسنده

دکتر آنجلی آرورا کار خود را از دانشکده‌ی پزشکی هاردینگ و بیمارستان راسی کی دهلی نو شروع کرد. با علاقه‌ای که به لیپیدها و پزشکی قلب داشت، در سال ۱۹۳۳ مشاور مؤسسه‌ی قلب اسکورت شد و به مرکز تحقیقات دهلی نو پیوست. او هفت سال در درمانگاه هیپرلیپیدی فعالیت و مدیریت کرد. دکتر آرورا اخیراً مشاور بخش قلب‌شناسی در بیمارستان سرکانگ رم شده است و در آنجا کار می‌کند. ایشان به طب پیشگیری علاقه‌مند است و روی بیماری‌هایی تأکید دارد که به نحوه‌ی زندگی مربوط می‌شوند. در عین حال، مدیریت درمانگاه هیپرلیپیدی و آترواسکروزیس را نیز به عهده دارد. او در انجمن‌های زیادی عضو است و همچنین عضو فعال جامعه‌ی آترواسکروزیس و زرام بوسیسی جنوب شرق آسیاست.

فهرست

۱	استرس خود را بررسی کنید	۸
---	-------------------------	---



۲	عوامل استرس را	۱۰
---	----------------	----



۳	مقدار استرس خود را ارزیابی کنید	۳۶
---	---------------------------------	----



۴	استرس و دستگاه ایمنی	۴۰
---	----------------------	----



۵	مدیریت استرس	۴۹
---	--------------	----



	تصورهای نادرست و حقایق	۶۳
--	------------------------	----

