

ده روش برتر برای مدیریت استرس

نویسنده: کاتلین بارنز

www.ketab.ir

مترجم: سلمان احمدیان

(کارشناسی ارشد گروه پزشکی)

سرشناسه: بارنز، کتلین، ۱۹۵۶-م.

Barnes, Kathleen, 1956-

عنوان و نام پدیدآور: ده روش برتر برای مدیریت استرس/نویسنده کاتلین بارنز؛ مترجم

سلمان احمدیان؛ ویراستار رها عرفانی.

مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۱۲۰۰۰۰ ریال ۸-۴۶-۸۰۴۸-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: 10 best ways to manage stress

فشار روانی -- کنترل

Stress management

شناسه افزوده: احمدیان، سلمان، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۰۶۷۰



عنوان: ده روش برتر برای مدیریت استرس
تألیف: کاتلین بارنز
مترجم: سلمان احمدیان
ناشر: افروغ
شابک: ۹۷۸۶۲۲۸۰۴۸۴۶۸
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

انتشارات افروغ: قم- میدان امام- خیابان کارگر- شهرک فاطمیه- بعثت ۲۲ پ ۲۰۳ تلفن:

۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰

فهرست:

۷	مقدمه:
۸	مقدمه مترجم
۹	فصل اول: استرس چیست و چگونه شما را می‌کشد؟
۱۱	مبارزه یا پرواز
۱۲	زمان بهبودی
۱۳	بیرهای دندان شمشیری امروزی
۱۵	هورمون‌های استرس را با تأثیر آنها بر سلامتی شما
۱۸	فصل دوم: مراقب شماره ۱ (استرس و عواض آن) باشید
۲۱	هیچ سازشی در مورد "زمان من" وجود ندارد
۲۶	فصل سوم: زمان خود را مدیریت کنید
۳۶	فصل چهارم: نفس کشیدن
۳۸	تنفس عمیق اصولی
۴۴	فصل پنجم: مدیتیشن کنید
۴۶	اصول اولیه
۵۵	فصل ششم: ورزش
۵۹	پیاده‌روی
۶۲	ورزش مهارت‌های مقابله کردن را در ما بهبود می‌بخشد

۶۳	ورزش سبب صرفه‌جویی در زمان می‌شود.
۶۶	فصل هفتم: داوطلب شوید.
۶۹	آنچه در اطراف می‌چرخد به اطراف می‌آید.
۷۱	فصل هشتم: "نه" بگویید (و بدانید چه زمانی باید "بله" بگویید).
۷۳	درجات "بله".
۷۴	حصیر خانه نباش (بیارزش نباش).
۷۵	یادگیری "نه" گفتن.
۷۹	فصل نهم: یک انجمن بسازید.
۸۱	یک جامعه ایجاد کنید.
۸۳	انواع دیگر باهم بودن.
۸۵	فصل دهم: مادر طبیعت را در آغوش بگیرید.
۹۱	سخن پایانی.
۹۲	درباره نویسنده.
۹۴	کتاب‌های دیگر کاتلین بارنز.

هدف این کتاب آموزش دادن است. این کتاب برای مشاوره پزشکی حرفه‌ای در نظر گرفته نشده است. هرگونه استفاده از اطلاعات این کتاب به صلاح‌دید خود خواننده است. این کتاب با این درک به فروش می‌رسد که نه ناشر و نه نویسنده هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال آسیب‌هایی که مستقیم یا غیرمستقیم توسط اطلاعات موجود در این کتاب ایجاد شده یا ادعا می‌شود ایجاد شده است را ندارند. درحالی‌که تمام تلاش‌ها برای اطمینان از صحت مطالب این کتاب انجام شده، مطالب کتاب نباید به عنوان توصیه‌های پزشکی قطعی تلقی شود. برای دریافت توصیه‌های پزشکی در مورد نیازهای سلامت فردی خود، لطفاً با یک پزشک متخصص مراقبت‌های بهداشتی نیز مشورت کنید.

مقدمه مترجم

در دنیای امروز که زندگی بشر همگام با پیشرفت تکنولوژی به سطح بالایی از رفاه رسیده است، مسئله استرس و عوارض آن روز به روز در حال افزایش بوده و افراد بیشتری را قربانی خود می‌کند. براساس تحقیقات علمی انجام شده، استرس مزمن با ابتلا به برخی از بیماری‌های صعب‌العلاج ارتباط مستقیم دارد.

در این کتاب خانم کاتلین بارنز ده روش مفید، ساده و بسیار کاربردی را جهت مدیریت مزجه بهتر استرس به ما ارائه داده است. این روش‌ها بسیار ساده و درعین حال، بدون هزینه بوده و هر کسی می‌تواند این راهکارها را در زندگی فردی خود بکار گرفته و از مزایای آن بهره‌مند شود. در پایان لازم می‌دانم از جناب آقای محمد محمدزاده و سرکار خانم فاطمه محمدزاده که در تهیه این اثر کمک بسیار زیادی کردند کمال تشکر و قدردانی را به جای آورم.

سلمان احمدیان

کارشناسی ارشد گروه پزشکی