

۱۵۶۵۰۸۲

علل، پیشگیری و درمان

استرسی

نویسنده: پرمود بترا

مترجم: سگنه خزایی

www.ketab.ir

سرشناسه: باترا، پرومود

Batra, Promod

عنوان و نام پدیدآور: علل، پیشگیری و درمان استرس/ نویسنده پرومود باترا؛ مترجم سکینه خزایی.

مشخصات نشر: تهران: باغ فکر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.

شابک: 978-600-9881-05-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Simple way to manage stress.

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع: فشار روانی -- پیشگیری

موضوع: Prevention -- Stress (Psychology)

شناسه افزوده: خزایی، سکینه، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶BF۵۷۵: ۲ پ۵ف/

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۲۹۷۶۹

تاریخ درخواست: ۱۳۹۶/۱۰/۱۰

تاریخ پاسخگویی:

رد پیگیری: 5023213

■ علل، پیشگیری و درمان استرس

۱ نویسنده: پرومود باترا

■ مترجم: سکینه خزایی

■ ناشر: باغ فکر

■ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

■ نوبت چاپ: اول

■ لیتوگرافی: مهرشاد

■ حروفچینی و صفحه‌آرایی: نوین رافیک

■ شابک: ۵-۵-۹۸۸۱-۰۶۰۰-۱

■ قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

■ مرکز پخش: تصویر قلم

■ تلفن: ۵۵-۵۵۶۴۸۹۲۵۲-۰۶۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

کلیه حقوق برای آقای علی اکبر کسانلی محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

۱۳	مسائل تنش‌زا
۱۶	فهوم الک ذهنی
۱۹	لذت‌های ابلهانه را به لذت‌های ساده تبدیل کنید
۳۱	حفظ افکار خوب تولید کنید
۴۴	اگر کاسند، واسطه یا فروشنده هستید
۴۷	کنفرانس هفت سالانه
۵۷	قبل از آن‌که در میان تنبیر ایجاد کنید
۶۳	برای کاهش استرس، زمانی را به تمرکز اختصاص دهید
۷۱	خود را تنها با خود مقایسه کنید
۷۸	عصبانیت خود را با اخلاقیات و ابتکار کنترل کنید
۸۵	کارهای کوچک را به بهترین نحو انجام دهید
۹۳	همان‌طور که برای پول‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید
۱۰۴	احتیاجات را می‌توان برآورد ولی حرص و آز را هرگز
۱۰۹	به فرزندان ماهی‌گیری بیاموزید
۱۱۰	پدر، آیا همیشه امشب را با من شام بخوری؟
۱۱۳	بهترین دوست فرزندان باشید
۱۲۰	مردم چه می‌گویند، حسابرس‌ها چه می‌گویند
۱۳۰	یاد بگیرید که فوراً و بلافاصله تشکر یا عذرخواهی کنید
۱۳۹	یاد بگیرید «نه» بگویید و
۱۴۷	هرگاه احساس تنش می‌کنید فریاد بزنید
۱۵۶	چه فرقی می‌کند، خیلی فرق می‌کند

- ۱۶۰ سعی کنید اغلب یک دعای کوتاه بخوانید
- ۱۶۴ دادن، گرفتن، دادن
- ۱۷۶ بخشش را نگرش دائمی خود بسازید
- ۱۸۳ برای دیگران چه چیزی را ایثار می‌کنید
- ۱۹۲ اسطوره مشاور را در خود پرورش دهید
- ۲۰۰ کار، کار، کار، تلاش، تلاش، تلاش مشغول باش!
- ۲۰۸ پول بیشتر، استرس کم تر
- ۲۱۲ اهدافی را برای خود تنظیم بگیرید تا بر استرس غلبه کنید
- ۲۲۴ مقداری گرد و خاک را بر زندگی‌تان پذیرا باشید
- ۲۳۳ هر بار فقط یک کار انجام دهید
- ۲۳۴ خنده استرس را نابود می‌کند
- ۲۴۰ بیاموزید تا آن‌چه را که برای زندگی‌تان سر د انجام می‌دهید...
- ۲۴۴ کتاب خواندن، سلاحی برای غلبه بر تنش‌ها و رزمه...
- ۲۵۶ برای آن‌که از کسی انتقام بگیرید...
- ۲۶۳ اگر همه‌ی کارها به شکست می‌انجامد...
- ۲۶۷ استرس در یک نگاه
- ۲۷۷ کتاب فروش می‌رود، حقایق بازگو می‌شوند
- ۲۸۰ چند راه ساده برای آن‌که توانا باشید

پیش‌گفتار

نگارش این پیش‌گفتار برای کتاب جدید آقای پرمود بترا با نام «روش‌های ساده برای غلبه بر استرس» برای من مایه‌ی افتخار است. آقای بترا تاکنون کتاب‌های زیادی را در این زمینه به رشته‌ی تحریر در آورده است که به واسطه فروش بسیار، مایان توجه می‌باشند. کتاب جدید وی در واقع کمکی برای غلبه بر استرس با مدیریت صحیح در زندگی روزمره است.

استرس را می‌توان به شیوه‌های گوناگون تعریف کرد. با این وجود می‌توان همیشه آن را مرتبط با عدم رازن بین خواسته‌های ماکه عموماً از منابع بیرون نشأت می‌گیرند و توانایی‌های ما برای برآوردن این خواسته‌ها دانست. چنین عدم توازنی ممکن است و یا بهتر بگوییم عموماً منجر به عواقب جسمی، فیزیولوژیکی، روانی و ذهنی می‌شود که سعادت ما را تهدید می‌کند. و نیز شرایط را برای بیماری‌های جسمی از قبیل فشارخون بالا، سکته قلبی، زخم، دستگاه گوارش و غیره فراهم می‌سازد.

استرس اجتناب‌ناپذیر است. همواره وجود داشته و همیشه در انسان بدون توجه به جنسیت، سن و سال، طبقه‌ی اجتماعی، وضعیت مالی، شغل و در هر برهه از زندگی بشر وجود خواهد داشت. استرس نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند مفید هم واقع شود، به شرط آن‌که با ایجاد رقابت سالم در بین افراد بتوان آن را قابل تحمل نمود. ولی از آن‌جا که اغلب استرس منجر به عواقب نامطلوب می‌گردد و به طور اجتناب‌ناپذیری وجود دارد و نمی‌توان آن را نادیده گرفت، لازم است که افراد استرس و شرایط استرس‌زا را تا حد لزوم تحت کنترل خود درآورند.

کتاب آقای پرمود بترا یک اثر خوب، قابل فهم و یک راهنمای جالب و عملی برای غلبه بر استرس در زندگی روزمره است و می‌توان تا حد امکان به یک زندگی شاد و با

حداقل استرس دست پیدا کرد. بخش اعظم نوشته‌های این کتاب بر مبنای تجربه‌های شخصی وی و اصولی است که بر اثر ارتباط فعال با دیگران به آن دست یافته است و یا حاصل مطالعه نوشته‌ها و تجربه‌های رهبران اسطوره‌شناسی هند و مردان و زنانی است که در زمانی نه چندان دور می‌زیسته‌اند یا هنوز زنده و فعال هستند، در گفته‌ها و اعمال شخصی وی حس مشترکی وجود دارد که مطمئناً خواننده می‌تواند آن را به مرحله‌ی عمل درآورد.

از مطالعه‌ی کتاب آقای پرمود بترا لذت بردم و امیدوارم که خوانندگان دیگر هم از خواندن آن لذت ببرند. و از توصیه‌های مبتنی بر عقل سلیم آن برای دستیابی به زندگی فعال، یاد، سلام، پر بار اما کم‌تنش بهره‌مند گشته و در مجموع تبدیل به انسان‌های بهتری شوند. را با پیشرفت برای همه است.

پروفسور ام. ال. باتیا

رئیس بخش پزشکی و مرکز پژوهش استیتوی قلب سکورتز دهلی نو