

از فشار روانی تا موفقیت

در ۵ گام آسان!

www.ketab.ir

دکتر راجر کری

دارای پروانه روانشناسی بالینی و متخصص در اختلالات روانشناختی

مترجم:

انسیه توسعه عرفانی

سرشناسه

کری، راجر :

Carey, Roger

عنوان و نام پدیدآور : از فشار روانی تا موفقیت در ۵ گام آسان! / راجر کری ؛ مترجم انسیه توسعه عرفانی.

مشخصات نشر : تهران: روناس، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۵۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۲۷-۴ : ۵۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: From Stress to Success.

موضوع : فشار روانی

Stress (Psychology)

موفقیت

Success

شناسه افزوده : توسعه عرفانی، انسیه، ۱۳۶۳، مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵ :

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲ :

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۱۶۱۰۷۱

عنوان: از فشار روانی تا موفقیت

در ۵ گام آسان!

مؤلف: دکتر راجر کری

مترجم: انسیه توسعه عرفانی

ناشر: روناس

طراح جلد: حسن محرابی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۲۷-۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۱

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای مترجم محفوظ است.

فهرست

۷	دیباچه
۹	پیش گفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	درس شماره یک
۲۷	درس شماره دو
۳۳	درس شماره سه
۴۱	درس شماره چهار
۵۰	درس شماره پنج

دیاچه

مردم اکثراً برای کنترل فشار روانی^۱ به روش‌های نادرستی متوسل می‌شوند. تحقیقات تجربی در مدیریت فشار روانی، راه‌حل‌ها و کاربردهای بسیاری را در اختیار ما قرار می‌دهد، اما تا کندی بر روانشناسی مثبت‌نگر^۲، انعطاف‌پذیری و پروسه‌های تفکر ما ندارد. این کتاب شامل ۵ درس آسان برای رهایی از فشار روانی تا رسیدن به موفقیت می‌باشد. تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب، پیشرفت شما در کسب مهارت‌های مورد نیاز برای مقابله با فشار روانی را افزایش داده و شما را در جهت نیل به نتیجه مطلوب یاری می‌دهد.

این کتاب در مورد اقداماتی است که افراد می‌توانند برای کاهش فشار روانی مزمن^۳ که احتمالاً باعث کاهش امید به زندگی و خوش‌بینی در آن‌ها می‌شود، انجام دهند. مسئولیت انجام این کارها با خود فرد است. اقدام و

1. Stress

2. Positive Psychology

3. Chronic Stress

پیروی از این دستورالعمل‌ها موفقیت‌آمیز خواهد بود و به شما انگیزه خواهد داد تا پیشرفت‌های عملی و موفقیت‌های بیشتری داشته باشید.

مدیریت فشار روانی و استفاده از تکنیک‌هایی برای کاهش فشار و اضطراب ناشی از استرس مزمن در سراسر جهان، در کلینیک‌ها، بیمارستان‌ها، مؤسسات و همچنین گروه‌ها، کلاس‌ها و کلیساها به منظور کمک به افراد، برای کسب آرامش مناسب استفاده می‌شود. بسیاری از درمانگران، معلمان، کشیش‌ها، روانشناسان و مراکز درمانی وجود دارند که به طور مرتب این روش‌ها را به بیماران و هزاران خواننده دیگر توصیه می‌کنند، با این امید که افراد مهارت‌های لازم برای غلبه بر فشار روانی را در زندگی خود به دست آورده و آرامش درونی بیشتری پیدا کنند.