

دليل صحة المديرين



في مواجهة ضغوط العمل والحياة

الإشراف العلمي: دكتور عبدالرحمن توفيق



المحتويات

- الفصل الأول : الذين يفعلون دائماً .. من الذي يموت من الاجهاد العصبي**
- ٢٥
- ٢٧ * الموت المفاجي في قاعدة ناسا
- ٢٩ * أليس الاجهاد العصبي جزء من الحياة الطبيعية؟
- ٣١ * كيف يمكننا اكتشاف اصحاب ردود الفعل الحادة؟
- ٣٩ * المضاعفات المحتملة لإبداء ردود الفعل الحادة
- ٣٩ * إكشف عن الاضطرابات قبل أن تصبح كوارث
- الفصل الثاني : هل تواجه القاتل الكامن داخل جسمك .. كيف يستجيب جسمك للاجهاد العصبي**
- ٤٥
- ٤٦ * رد الفعل المتصل بالشعور بالخطر
- ٥٢ * رد فعل الحذر والاحتراس
- الفصل الثالث : كل ما يهاجم أجسامنا من الخارج .. حول الاجهاد العصبي والبيئة**
- ٧٩
- ٧٩ * الجغرافية والسياسة وأمراض القلب
- ٨٥ * الاجهاد العصبي نوع جديد من الأوبئة
- ٩٨ * التغيير في السلوك يمكن أن يقدم الحل

**الفصل الرابع : طب الإجهاد العصبي الجديد ..
تغير الشخصية والعلاج**

١٠٧

١١١

١١٥

١٢١

١٢٥

١٣٠

* استخدام ضغط الدم لقياس الإجهاد العصبي

* حدود إختبارات اللياقة

* فن علاج ضغط الدم المرتفع

* شيب Shape - خطة طبية شاملة للسيطرة علي

الإجهاد العصبي الأساس الذي يقوم عليه هذا
الكتاب

* كيف يمكن لمبادئ برنامج Shape أن تعلمك

السبيل للسيطرة علي الإجهاد العصبي

**الفصل الخامس: مؤشر جودة الحياة .. أداة
تقويم شخصية**

١٣٩

١٤٠

١٤٦

* تعليمات

* التفسير المبدئي

**الفصل السادس : التعرف علي بواعث الإجهاد
العصبي ومواطن القوة لديك ..**

١٥١

تحليل بنود مؤشر جودة الحياة

٢٠٥	الفصل السابع : من التقييم إلي العمل .. الإستجابة لمؤشر جودة الحياة
٢٠٩	* مسببات الإجهاد العصبي ومواطن القوة
٢١٣	* الإستعداد للتغيير
٢١٥	* التحدث مع النفس المؤدي لنشوء سلوك جديد
٢١٦	* مكافأتك الذاتية
٢٢١	الفصل الثامن : القيم خطوة أساسية نحو علاج الإجهاد العصبي
٢٢٣	* القيم وإحترام الذات
٢٢٥	* إختيار الصفات
٢٢٨	* وضع الأهداف البعيدة المدى
٢٣٣	الفصل التاسع : قوة الإدراك .. ترويض حديثك مع نفسك
٢٣٤	* مؤشر الصراع
٢٣٦	* خطوات الإجهاد العصبي الثلاث
٢٣٩	* الطبيعة الجسمانية للحديث الذاتي
٢٤٢	* التعرف علي الإكتئاب
٢٤٣	* العلاج المعرفي الإستخدام الذاتي للحديث الذاتي الإيجابي
٢٤٧	* كيف يمكنك التحكم في أحاديثك الذاتية

الفصل العاشر: مواجهة ضغوط الحياة الإدارية .. حتي لاتخرج من سباق العمل

خاسراً

٢٥١

٢٥٥

* إنهم يدمرون صحتهم ويفقدون حياتهم

٢٥٦.

* التفكير السلبي

٢٦٠

* السعي الدائم لإرضاء الجميع

٢٦٠

* التفوق بلا حدود

٢٦٢

* الإفراط في إتقان أعمالك

٢٦٤

* فرض آرائك وأسلوب حياتك علي الآخرين

٢٦٥

* عمل ما تحب ، لا حب ما تعمل

٢٦٦

* معرفة كل ما يدور حولك

٢٦٧

* تفويض الأسلوب وعدم تفويض النتيجة

٢٧٠

* تحويل المشكلة إلي أزمة

٢٧١

* الدخول في سلسلة الإجهاد المستمر

٢٧٣

* ركائز الفوز في سباق الحياة الإدارية

الفصل الحادي عشر: إدارة الوقت .. كيف تكسب

الساعة إلي صفك

٢٧٧

٢٧٩

* علم إدارة الوقت

٢٨١

* إدارة الوقت الشخصي

٢٨٢

* إدارة الوقت تبدأ بتحليل الوقت

٢٨٩

* إستراتيجيات أخرى موفرة للوقت

٢٩٢

* دراسة حالة فيليب دوناتو

الفصل الثاني عشر: التغذية نحو نظام غذائي صحي وسليم

٢٩٩

٣٠١

٣٠٨

٣١٠

٣١٩

٣٢٤

٣٣٤

٣٤٦

٣٥٢

* المخاطر الصحية المرتبطة بالبدانة

* نظام اليويو الغذائي

* كيف تحرق الدهون بكفاءة أكبر

* الإجهاد الذهني وكوليسترول الدم

* طرق للإقلال من إستهلاك الدهون

* البروتينات

* الفيتامينات

* الأملاح المعدنية

الفصل الثالث عشر : التمرينات البدنية .. ليس من الضروري أن تكون نجماً رياضياً

٣٦٥

٣٦٧

٣٦٩

٣٧٨

٣٨٢

٣٨٩

٣٩٧

* أي نوع من التمرينات البدنية أختار؟

* تمرينات الأيروبيك

* تسلسل برنامجك التدريبي

* تفادي الإصابات

* التمرينات الأساسية لإطالة العضلات

الخاتمة : مدخل جديد للعافية