



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

کاهش استرس مبتنی بر تمرکز حواس، برای محیط های شغلی در حال تغییر

عنوان انگلیسی مقاله :

Mindfulness Based Stress Reduction for the Changing
Work Environment



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

بخشی از ترجمه مقاله

CONCLUSION

Stress is a fact of human existence. Overwhelming stress and distress is not. For maximum stress relief, there must be a change in one's internal mental processing and perception of the world. The critical factor is one's ability to be in the present moment, with full awareness, as life only occurs in the "here-and-now." In today's work environment there is increasing instability and uncertainty leading to greater stress. The negative effects caused by job insecurity and layoffs are more prominent and seem to dominate the news each day, sometimes with tragic outcomes as murder and suicide.

نتیجه‌گیری

استرس یک حقیقت از وجود انسان است. نباید نسبت به استرس‌ها و پریشان‌ها مقاومت نشان داد. برای حداکثر رهایی از استرس، باید یک تغییری در فرایندهای فکری فرد و احساس فرد از محیط بیرون به وجود بیاید. عامل مهم، توانایی فرد در بودن با آگاهی کامل، در زمان حال، است چون زندگی تنها در "زمان حال و اینجا" رخ می‌دهد. در محیط‌های شغلی "امروزی" یک افزایشی در بی‌ثباتی و عدم اطمینان دیده می‌شود که منجر به ایجاد استرس‌های بیشتر می‌شود. اثرات منفی ناشی از ناامنی شغلی و اخراج، برجسته‌تر شده‌اند و به نظر می‌رسد که غالب اخبار روزانه را در بر گرفته‌اند و حتی گاهی اوقات نتایج غم‌انگیزی مانند قتل و خودکشی را به دنبال دارند.



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه می‌باشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.