

استرس درمانی

نویسنده:
تام مک گراس

مترجم:
آرشی

مترجم:
مهدی سجودی



McGrath, Tom

مک گراس، تام

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : استرس درمانی / نویسنده تام مک گراس؛ تصویرگر آر. وی. آلی؛ مترجم مهدی سجودی

مشخصات نشر : تهران : مهراندیش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۸۶ ص. : مصورا؛ ۱۷×۱۷ س.م

شابک : 978-964-6799-72-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

عنوان اصلی : Stress Therapy, ©2010

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «درمان استرس» با ترجمه صنوبر رضاخانی توسط نشر هنوز در سال ۱۳۹۱ منتشر شده است.

درمان استرس :

فشار روانی :

روانی - کنترل :

رابط دلبلیو، ۱۹۵۵ م. - تصویرگر :

Alley, R. W. (Robert W.)

مترجم : مهدی، ۱۳۴۰ - مترجم :

BF ۵۷۵ / ۵۱۳

۱۳۹۳

۱۳۹۳

۳۳۸۲۰۷۵



انتشارات مهراندیش

تهران، خیابان پاسداران، خیابان محمود گل نبی، بعد از خیابان طوقچی (زمرد)،

پلاک ۳۳، واحد ۲ تلفن: ۲۲۸۸۱۱۳۵ - ۸۸۱۳۳۵

e-mail: mehrandish@gmail.com

استرس درمانی

تام مک گراس؛ تصویرگر: آر. وی. آلی؛ مترجم: مهدی سجودی

حروفچینی و صفحه آرایی: حروفچینی هما (امید سید کاظمی)؛ چاپ اول: تهران ۱۳۹۳

چاپ: صنوبر؛ شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه؛ قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۱ - ۷۲ - ۶۷۹۹ - ۹۶۲ - ۹۷۸؛ شماره نشر: ۸۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات مهراندیش است.

سابقه پریان انتشارات آبی (Abbey Press)

شخصیت‌های سلسله کتاب‌های «کمک پریان»^۱ برای نخستین بار در سال ۱۹۸۷ میلادی در کتاب کوچکی به نام «با خود خوب بودن درمانی» ظاهر شدند که می‌کوشیدند مفاهیم و توصیه‌های ارزشمند را با بیانی اندرزگونه و جذاب و البته آمیخته با طنز و شوخ‌طبعی، به همراه نوعی تصویرگری زیبا و مبتکرانه منتقل کنند. واکنش خوانندگان کتاب آن‌چنان پرشور و دلگرم‌کننده بود که پس از آن کتاب‌های دیگری از این سری منتشر شدند و تاکنون نیز انتشارات آبی کتاب‌ها به همراه برخی هدایا و محصولات مربوطه ادامه دارد.

شخصیت بسیار دوست‌داشتنی و محبوبی که در اولین کتاب «کمک پریان» ظاهر شد، پری بلبل بود که کلاهی بر سر داشت که روی آن شمعی روشن بود. یک پری پرشور و نشاط دیگر که در لابه‌لای موهایش شاخه‌های گل‌ها آویخته بودند به او اضافه شد.

این دو پری پر نشاط، دل‌نازک، مهربان و دوست‌داشتنی به همراه جمع سرزنده پریان، در همان حال که پیام نشاط و زیبایی، سرزندگی و خلاقیت، کمال و برتری را اعجاز حیات و رمز و راز عشق خداوند را به ما منتقل می‌کنند، عیناً و حقیقتاً مهم را نیز به ما می‌آموزند. این مخلوقات کوچک، با دمی‌های راز و عقل و شیطنتی که دارند، راهنمایی‌های پریان را بر سر خود دارند و از یک زندگی سالم و غنی، به ما می‌نمایانند.

مقدمه

استرس یک بخش طبیعی از زندگی هر فرد است. نوعی آشفتگی روحی و جسمی که شما در هنگام مواجهه با خطرات و موقعیت‌ها دچار آن می‌شوید. زندگی مملو از حوادث بزرگ و کوچک و یا شاد و غم‌انگیزی است که می‌توانند باعث استرس شوند.

از دیدگاه ماقبل تاریخ، واکنش خودبخودی بدن در موقعیت‌های استرس‌زا، واکنش را به جنگ و گریز مهیا می‌کرده است. وقتی در یک موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرید، بدن شما به منظور افزایش انرژی و قدرت، شروع به ترشح آدرنالین می‌کند. به تناسب احساس خطری که می‌کنید، واکنش شما می‌تواند منجر به (لرزش صدا، عرق کف دست) و یا حاد (انقباض عضلات، تنفس‌های کوتاه، ترس و وحشت) باشد.

استرس، با تقویت قدرت و کیفیت جسمانی و حس سرزندگی، به یاری شما می‌آید. استرس می‌تواند به شما کمک کند تا در حال انجام عملی به‌خلاف ارزش‌های خود هستید، شما را هشدار دهند. هنگامی به انگیزه‌ای احتیاج دارید تا امر ناصحیحی را اصلاح کنید، ریسک بدی را تقبل دهید و یا از یک ارزش مهم در زندگی خود دفاع کنید، استرس می‌تواند به شما کمک کند.

اما بدن شما قادر نیست به صورت مستمر استرس را به عنوان شرطی قرار داشته باشد. در واقع، هر چند تغییرات فیزیکی بدن شما در هنگام استرس رخ می‌دهد، می‌تواند در کوتاه‌مدت مفید باشد، اما استرس دائمی به سلامت، به مشکلاتی از قبیل عصبانیت مزمن، یأس و ناامیدی، سردرد، گسستگی عضلات و حتی نارسایی‌های قلبی ختم می‌شود.

استرس دائمی هم‌چنین ممکن است به سلامت روحی شما نیز آسیب برساند. با روحیه نگران و مضطرب، نمی‌توان به استقبال روی خوش و دلنشین زندگی رفت. حتی وقتی در تنگنای نگرانی‌ها و مشکلات قرار دارید، عشق نیز مجالی برای ورود پیدا نمی‌کند.

«استرس درمانی» با تصاویر پرمعنی و گویای خود، به شما کمک می‌کند تا اشکال و نمونه‌های گوناگون استرس را در زندگی خود بشناسید و راه‌های مقابله با آن را کشف نمایید. «قوانین» عاقلانه و کاربردی این کتاب، نقشه راه جامعی در اختیار شما قرار می‌دهد که بتوانید استرس را با همه ابعاد و مجموعه وابسته به آن، مدیریت نمایید. و چنین است که در سبزه روشنگری‌های این کتاب کوچک، پاسخ‌ها و واکنش‌هایی که در قبال استرس نشان می‌دهید، به قدر کافی واقعی، صحیح و کارآمد خواهند بود.

بهترین راهکار مقابله با استرس، این اعتقاد بنیادی است که باور داشته باشیم در وراي همه تابناکي هاي ظاهري زندگي، جهان در کليت خود، عين خوبی است و آفرينش در يک نظم عالي و شگفت انگيز، مسير خویش را طی می کند. چنين باوري بر خود پيروانيد= اين همان بنيادی است که برای ايمان آن می توانيد يک برنامه راهبردي برای مقابله با استرس بنا کنید و زندگي خود را بهبود بخشيد.

The best resource for managing stress is a fundamental faith that, beneath the apparent chaos, all is right with the world. Nurture such belief; it's a foundation on which you can build a stress-management strategy that will improve your life.