

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم

تألیف

پروفسور تری لوکر
دکتر الگا گرکسون

ترجمه

فاطمه اردیبهشتی

ویرایش

مریم صالحی



کتاب ارجمند



پروفسور تری لوکر، دکتر الگا گرکسون چگونه استرس خود را مدیریت کنیم

ترجمه: فاطمه اردیبهشتی

ویرایش: مریم صالحی

فروست: ۷۸۷

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند با همکاری انتشارات
ارجمند

صفحه آرا: آیدا روستا

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: سماتنگ

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۳۵-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا
قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا
پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد
گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: لوکر، تری Looker, Terry

عنوان و نام پدیدآور: چگونه استرس خود را مدیریت کنیم /

تألیف: پروفسور تری لوکر، دکتر الگا گرکسون؛ ترجمه

فاطمه اردیبهشتی؛ ویرایش: مریم صالحی.

مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند با همکاری انتشارات

ارجمند، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. رقعی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۳۵-۵

عنوان اصلی: Managing stress, 3rd ed, 2008.

ترجمه ویراست‌های قبلی کتاب حاضر نخستین بار تحت

عنوان «خودآموز مدیریت استرس» و نیز عناوین «رهایی از

استرس: استرس را از صحنه زندگی دور کنید و به تعادل

برسید» و «خودآموز غلبه بر استرس» منتشر شده است.

عنوان دیگر: خودآموز مدیریت استرس.

موضوع: فشار روانی - کنترل.

شناسه افزوده: گرکسون، اولگا، Gregson, Olga.

اردیبهشتی، فاطمه، ۱۳۵۷- مترجم، صالحی، مریم.

۱۳۵۵- ویراستار.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ خ ۹۴۷۹۸۵ RAV

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۷۶۸۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، بلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۸.....	درباره نویسندگان
۹.....	پیش گفتار
۱۱.....	مقدمه

بخش اول : بررسی استرس - خود ارزشیابی

۲۱.....	بررسی استرس خود
---------	-----------------

بخش دوم : درک معنای استرس

۳۱.....	۰۱ استرس : مشکل قرن ۲۱
۳۲.....	آیا با تهدید جدیدی روبرو هستیم؟
۳۶.....	۰۲ استرس چیست؟
۳۷.....	استرس خوب، بد، زشت
۳۸.....	تعریف استرس
۳۸.....	ترازوی استرس
۴۲.....	استرس ناخوشایند
۴۰.....	استرس خوشایند
۴۲.....	متعادل نگاه داشتن استرس
۴۴.....	۰۳ واکنش به استرس
۴۵.....	چرا باید درباره واکنش به استرس بدانید
۴۵.....	واکنش به استرس چیست؟
۵۴.....	"نقطه شروع"
۵۴.....	"آماده شدن"
۶۶.....	"حرکت"
۷۱.....	احساسات باعث فعل و انفعالات شیمیایی خون می شود
۷۲.....	قدرت پاسخ هشداردهنده
۷۵.....	۰۴ علائم استرس
۷۶.....	ارتباط فیزیولوژی پاسخ به استرس با علائم استرس
۷۷.....	ارزیابی علائم و نشانه های استرس در خود
۷۹.....	علائم استرس ناخوشایند
۸۰.....	علائم استرس خوشایند
۸۲.....	علائم ظاهری فعالیت هورمونی
۸۳.....	تشخیص استرس در خود و دیگران

۸۵.....	استرس و سلامت	۰۵
۸۷.....	برخی از بیماری‌ها و اختلالات ناشی از استرس ناخوشایند	
۸۸.....	پاسخ به استرس چگونه می‌تواند منجر به بیماری و مرگ شود؟	
۹۳.....	استرس - کلسترول - بیماری قلبی	
۹۶.....	استرس و عملکرد	۰۶
۹۷.....	منحنی عملکرد	
۱۰۰.....	اثر استرس بر صنعت - تجارت - مشاغل	
۱۰۲.....	منبع و منشأ استرس	۰۷
۱۰۳.....	ماهیت خواسته‌ها	
۱۰۵.....	تیپ رفتاری A	
۱۰۸.....	تشخیص تیپ رفتاری A	
۱۱۵.....	رخداد‌های زندگی	
۱۱۸.....	موقعیت‌های کاری - اجتماعی - خانوادگی	
	بخش سوم: رویارویی با استرس	
۱۲۳.....	برنامه‌ریزی مدیریت استرس فردی: تکالیف	۰۸
۱۲۴.....	خلاصه خودارزشیابی	
۱۲۹.....	افزایش سازگاری	۰۹
۱۳۴.....	ایجاد تعادل صحیح	
۱۳۸.....	اصلاح خواسته‌ها	۱۰
۱۳۹.....	کاهش خواسته‌ها	
۱۵۱.....	افزایش خواسته‌ها	
۱۵۳.....	یادگیری آرامش	۱۱
۱۵۴.....	باطری خود را دوباره شارژ کنید	
۱۵۶.....	تمرین سکوت (QR)	
۱۵۶.....	آیا به درستی نفس می‌کشید؟	
۱۵۹.....	استفاده از حالت‌سنج‌ها	
۱۶۳.....	تن آرامی عمقی و پیش‌رونده	
۱۶۴.....	مراحل تن آرامی پیش‌رونده (PMR)	
۱۶۷.....	مراحل تن آرامی عمقی (DMR)	
۱۶۹.....	مدیتیشن	
۱۷۲.....	مزیت‌های تن آرامی	
۱۷۴.....	نگاهی به سبک زندگی	۱۲
۱۷۵.....	رژیم غذایی	

۱۸۱	کافئین
۱۸۳	مصرف الکل
۱۸۵	کشیدن سیگار
۱۸۶	ورزش و بدنسازی
۱۹۰	وزن بدن
۱۹۵	خواب و استراحت

۱۹۹	۱۳ اصلاح تیپ رفتاری A
۲۰۰	چگونه تیپ رفتاری A به وجود می آید؟
۲۰۱	فراموش کردن رفتارهای تیپ A
۲۰۶	باورهای خود را بازبینی کنید

۲۱۲	۱۴ بهبود مهارت‌های فردی زندگی
۲۱۳	افزایش عشق و حمایت
۲۱۶	بهبود عزت نفس
۲۱۷	مثبت فکر کنید
۲۱۷	اعتماد به نفس را یاد بگیریم
۲۲۰	لبخند بزنید، بخندید و شوخ طبع باشید

۲۲۲	۱۵ مدیریت استرس فردی
۲۲۴	چگونه می‌توان برنامه مدیریت استرس خویش را بهتر کرد؟
۲۲۷	چگونه برنامه مدیریت استرس خود را ارزیابی و اصلاح کنیم؟
۲۳۶	ارزیابی پیشرفت شما در روز ۸۵

۲۳۹	ضمیمه ۱: نمره و ارزیابی
۲۳۹	علائم و نشانه‌ها
۲۴۰	تیپ رفتاری A
۲۴۱	نگرش کاری - معتاد به کار
۲۴۱	تشخیص استرس کاری
۲۴۲	رخدادهای زندگی
۲۴۳	سازگاری

۲۴۴	ضمیمه ۲: روش‌های مدیریت استرسی که بر پاسخ به استرس اثر می‌گذارند
-----	--

۲۵۳	ضمیمه ۳: محصولات "استرس وایز"
۲۵۴	مطالعه بیشتر

پروفسور تری لوکر^۱ فارغ التحصیل دانشگاه لندن است. او دکترای خود را در سال ۱۹۷۲ از کالج پزشکی گایز^۲ دریافت کرد. او در سال ۱۹۷۳ عضو گروه علوم زیستی دانشگاه متروپولیتن منچستر^۳ شده و در سال ۱۹۸۹ به مدیریت آن بخش منصوب شد. دکتر لوکر در سال ۲۰۰۵، یک سال قبل از بازنشستگی اش، مدیر دانشکده علوم سلامت، شیمی و بیولوژی^۴ شد. وی در زمانی که در حال تدریس و تحقیق بر روی فیزیولوژی قلب و عروق-استرس و سلامت بود، به عنوان جانشین پروفسور امریتوس^۵ منصوب گردید. او در سال ۱۹۸۵ دوره تئوری، تشخیص و درمان تیپ رفتاری A را در مؤسسه میر فریدمن^۶، سان فرانسیسکو آمریکا گذراند. پروفسور لوکر در حال حاضر به عنوان معاون افتخاری رئیس جمهور و عضو انجمن مدیریت جهانی استرس می باشد.

دکتر آنگا گرسون^۷ که در سال ۱۹۸۱ دکترای خود را گرفت، همزمان هم از دانشگاه والز فارغ التحصیل شد و هم در زمینه فیزیولوژی تجربی از دانشگاه متروپولیتن منچستر تخصص گرفت و بعد از آن به عضویت دانشگاه متروپولیتن منچستر درآمد. او در حال حاضر مدرس برجسته ای در زمینه فیزیولوژی و رفتار است و در دانشکده علوم سلامت، شیمی و بیولوژی مشغول به کار است. تدریس، تحقیق و کتاب های وی در زمینه استرس، فیزیولوژی و سلامت هستند.

"چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" تحت عنوان برنامه "استرس وایز"^۸ ارائه می شود که بر اساس تدریس، تحقیق و تجربیات دکتر آنگا گرسون و پروفسور تری لوکر تهیه شده که هدفش ارائه آگاهی و مدیریت استرس است. آنها برنامه "استرس وایز" را در بسیاری از شرکت ها از جمله شل، وسایل الکتریکی فیلیپ، آی سی ال، موبایل، بی بی سی و مرکز آتش نشانی منچستر اجرا کرده اند. دکتر آنگا گرسون و پروفسور تری لوکر جهت مطالعه، تحقیقات و برنامه های مدیریت استرس به آمریکا و اروپا نیز سفر کرده اند. همچنین نویسندگان این کتاب به طور منظم در رسانه ها، تلویزیون و رادیو برنامه اجرا می کنند.

1. Terry Looker

3. Manchester Metropolitan University

4. School of Metology, Chemistry and Health Science

5. Emeritus

7. Olga Gregson

2. Guy's Hospital Medical School

6. Meyer Friedman Institute

8. Stresswise

بی‌تردید کنترل نکردن استرس منجر به بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات از جمله بی‌خوابی، زخم‌های گوارشی، فشار خون بالا، آسم و میگرن تا افسردگی و گرفتگی عروق می‌شود.

سال‌های زیادی این‌گونه به‌نظر می‌رسید که این قبیل مشکلات را نمی‌توان با تمرین کنترل کرد و درمان آنها فقط از طریق مصرف داروها امکان‌پذیر خواهد بود، در واقع استفاده از داروهای زیاد به امید بهتر شدن مشکلات.

اما امروزه نتایج تحقیقات دربارهٔ تن آرامی عمیق، خودآگاهی و پس‌خوراند زیستی باعث شده دیدگاه‌های قبلی تغییر کنند. همه ما می‌دانیم که با تمرین می‌توانیم واکنش‌های خود را کنترل کنیم. زمانی که ما خودآگاهی کافی و اندکی توانایی مدیریت استرس داشته باشیم، تقریباً می‌توانیم انتخاب کنیم که در برابر چالش‌های زندگی روزمره خود چه برخوردی داشته باشیم.

استرس یکی از مهم‌ترین خطرات است اما ما به‌عنوان یک بشر در مانده می‌توانیم با کمی تمرین روی آن اثرگذار باشیم. اگرچه بیشتر کتاب‌ها و مقالات این شیوه را به تصویر کشیده‌اند، اما برنامه "استرس وایز" چیزهای بی‌معنی زیادی که درباره استرس جوامع صنعتی نوشته شده را به چالش می‌کشد. این کتاب نه تنها مشکلات پیشین را مطرح نمی‌کند بلکه تصویری شفاف، روشن و قابل اجرا از این مطلب را نشان می‌دهد که به راستی استرس چیست و چگونه می‌توانیم قبل از اینکه استرس ما را از پای درآورد، آن را به خدمت خود بگیریم. لوکر و گرگسون افرادی حرفه‌ای هستند که کارشان را می‌دانند و به خوبی آن را اجرا می‌کنند. اما ویژگی شاخصی وجود دارد که این کتاب را برای بسیاری از خوانندگان جذاب کرده، مثل حس همدردی‌اش. حقیقتاً آنها به‌طور کامل به زندگی و کمک به نیازهای بشری توجه کرده‌اند و در ضمن آنها بسیار شوخ‌طبع نیز هستند. برعکس بقیه کتاب‌هایی از این دست، آنها سعی کرده‌اند که در کتابشان از کش دادن مطالب جلوگیری کنند.

"چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" کتابی است جالب، کامل و مفید که من آن را برای کسانی پیشنهاد می‌کنم که می‌خواهند بدانند "چگونه می‌توان از استرس به نفع خود استفاده کرد".

لیزلی کتون

لطفاً قبل از دنبال کردن مطالبی که در این کتاب مطرح شده است، خوانندگان عزیز حتماً از میزان سلامتی خود اطلاع داشته باشند و در صورت هرگونه شک، با پزشک خود مشورت کنند. این نکته برای آن دسته از کسانی که دچار مشکلات گردش خون هستند بسیار مهم است. نویسندگان و مترجم هیچ‌گونه تعهد قانونی نسبت به پیامدهای ناشی از گفته‌ها و اطلاعات مطرح شده در این کتاب ندارند.

www.ketab.ir