

• نویسنده: اِوا یس‌ه‌اب
• مترجم: زهرا حسنی

استریش

یونایتا

سرشناسه: سلهاپ، ایوا ام. Selhub, Eva M.
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس / نویسنده اوا سلهاپ؛ مترجم زهرا حسینی.
 مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 شابک: ۷-۲۶-۷۳۶۹-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The stress management handbook : a practical guide to staying calm, keeping cool, and avoiding blow-ups, 2020.
 موضوع: فشار روانی -- کنترل
 موضوع: Stress management :
 موضوع: فشار روانی -- کنترل -- جنبه های روانشناسی
 موضوع: Stress management -- Psychological aspects :
 شناسه افزوده: حسینی، زهرا، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۲۸۶۱۴
 وضعیت رکورد: فیبا

یوشیتا

مدیریت استرس

نویسنده: اوا سلهاپ

مترجم: زهرا حسینی

ویراستار: نجمه سادات ماشینی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۲۶-۷۳۶۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۶۲،۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با لک کردن بیج رسمی انتشارات در بستر
 یا استوری مربوط به این کتاب، در قرعه کشی
 ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می باشد.

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم
۱۱.....	مقدمه: چرا استرس طبیعی است
۱۸.....	فصل اول: پاسخ استرس و احساسات منفی را درک کنید
۳۲.....	فصل دوم: از احساسات منفی دست بکشید
۵۱.....	فصل سوم: با عشق، پریشانی را درمان کنید
۷۳.....	فصل چهارم: زیرساخت خود را با سازوی کنید
۹۲.....	فصل پنجم: طرز فکر خود را با مراقبه آرام کنید
۱۰۹.....	فصل ششم: با ذهن آگاهی عصبانیت خود را آرام کنید
۱۲۲.....	فصل هفتم: مسیر استرس را برای همیشه تغییر دهید
۱۳۸.....	فصل هشتم: در برابر قدرت خود بایستید
۱۵۳.....	فصل نهم: بخندید و رها باشید
۱۶۶.....	فصل دهم: به رحمت و بخشش برسید
۱۷۹.....	کلام آخر: زندگی خود را مثل یک معجزه ببینید
۱۸۲.....	نمودارهای اضافی
۱۹۰.....	یادداشت نهایی نویسنده
۱۹۱.....	تقدیر و تشکر

و مثبت قضیه را مشخص کنید و خصوصیات و ویژگی های خود را نیز ارزیابی کنید و آنگاه با حقایق روبه رو شوید.

شاید احساس ضعف، شکست، لایق نبودن یا گناه می کنیم. یک بار دیگر سعی کنید واقع بین باشید. ممکن است این احساس شما، درست بوده و حقیقت داشته باشد! اما این احتمال هم هست که چنین احساسی، آن قدرها هم که فکر می کنیم جدی نباشد. همچنین این امکان وجود دارد که برداشت شما اشتباه باشد و اصلاً تقصیر شما نباشد و خطا از دیگران سرزده باشد. آیا بهتر نیست موقعیت را از زاویه ی دیگری بنگرید و خیلی ساده بگویید: «هی، اوضاع می تواند خیلی بدتر از این باشد!» یا «خب، شاید این طوری بهتر باشد». شاید چند مشکل مختلف دارید، سعی کنید آن ها را از هم جدا کنید و یکی یکی و به طور جداگانه با آن ها روبه رو شوید. شاید هم احساس می کنید مسئولیت هایی که به عهده گرفته اید بیش از حد است. سعی کنید برای انجام بعضی از آن ها از دیگران کمک بگیرید یا از برخی از آن ها سلب مسئولیت کنید. گاهی اوقات تصور می کنیم اگر آن چیزی که فکر می کنیم خیلی مهم است را انجام ندهیم، آسمان به زمین می رسد و زندگی متوقف می شود، ولی این طور نیست. گاهی اوقات هم علت بروز استرس می تواند به این دلیل باشد که کاری را دارید انجام می دهید. برخلاف تمایل طبیعی تان است. لحظه ای بیندیشید که آیا ارزش دارد؟

شاید هم به خاطر ترس هایی که شناخت کافی از منشأ آن ها ندارید دچار استرس می شوید. آیا بهتر نیست ببینید ترس تان منطقی است یا نه؟
اوا سلهاب (Eva Selhub)، یک متخصص، پزشک، نویسنده، سخنران، دانشمند و مشاور شناخته شده در سطح بین المللی است. دکتر اوا، با انرژی، قدرتمند، کلمات خردمندانه و دانش علمی، مشتریان و مخاطبان خود را درگیر می کند تا از انعطاف پذیری، موفقیت، سلامتی و خوشبختی کامل برخوردار شوند. دکتر اوا دارای مجوز پزشکی داخلی، در سِمَت مربی پزشکی در دانشکده ها و بیمارستان ها و همکار بالینی مؤسسه پزشکی ذهن و بدن بنسون هنری در بیمارستان دولتی ماساچوست نزدیک به ۲۰ سال است که خدمت می کند. وی از موهبت قدرتمند خود برای توضیح اطلاعات پیچیده از جمله نوشته های علمی بزرگان

علم و دانش استفاده می کند تا هر شخصی بتواند به آن ها دسترسی پیدا کند. او تناسب اندام را با اعتقادات معنوی انجام می دهد. با درک علمی از استرس و هموستاز برنامه های گروهی را به چالش می کشد. علم پزشکی آلوپاتیکی را جایگزین دارو می کند و چارچوبی را برای افراد و سازمان ها برای دستیابی به تحول سلامت، رفاه و انعطاف پذیری فراهم می کند.

جدیدترین کتاب او، «سرنوشت سلامتی شما»، با تجربه در کار با سنت های بهبودی باطنی و تلفیق رویکردهای شرقی و غربی در مورد سلامتی و رفاه، نشان دهنده اوج ۲۰ سال فعالیت وی در پزشکی است. دکتر او همچنین نویسنده کتاب پاسخ به عشق، یکی از نویسندگان کتاب مغز شما درباره طبیعت، سرنوشت سلامتی شما و کتاب راهنمای مدیریت استرس است.

کتاب راهنمای مدیریت استرس نوشته ی خانم اوا سلهاب، اطلاعات، روش ها و تمرین هایی برای مدیریت سطوح استرس ارائه می دهد که شما را برای مدیریت و کنترل آن آماده می کند.

شما هر روز درگیر تنش و فشار هستید و کلمه استرس را همیشه تکرار می کنید، اما بیشتر اوقات نمی دانید چیزی که درگیر آن هستید، واقعاً استرس است یا خیر! استرس فقط موقع درس و امتحان به سراغ شما نمی آید، بلکه این فشار روحی در تمام مراحل زندگی، همراه شماست. استرس می تواند شغلی یا عاطفی باشد و گاهی ممکن است در شخصیت آدم ها ریشه داشته باشد. شاید کمتر کسی بداند که استرس اگر طولانی شود از حالت عادی به حالت حاد و مزمن تغییر می کند و این خود سبب بروز بیماری های مختلف و گاهی صعب العلاج می شود. بیماری هایی مانند کمردرد، سردرد، ام اس و ناراحتی های قلبی از جمله این بیماری ها هستند.

در کتاب «راهنمای مدیریت استرس» از تمام زوایا به مسئله استرس پرداخته شده است و این معضل را به صورت موشکافانه پیگیری کرده است. همراه با این کتاب ابتدا استرس را می شناسید و سپس علل و روند آن را متوجه می شوید. در ادامه سطوح استرس طبقه بندی می شوند و تمرین هایی ارائه شده است که چگونگی برخورد با هرگونه از این سطوح را آموزش می دهد. نمودارهایی طراحی شده است که شیوه های بسیار کاربردی برای کاهش و کنترل استرس را بیان

می‌کند که تمام آن‌ها اصولی و علمی و عملی هستند و بی‌شک بعد از خواندن و به‌کاربردن آن‌ها، احساس خوبی خواهید داشت.

همچنین این اثر، راهنمای بسیار خوبی برای کارفرمایان است برای اینکه بتوانند یک محیط کاری بدون تنش و استرس را برای کارکنان خود فراهم کنند. همچنین می‌توانند با روش‌های بیان‌شده بیشترین بازدهی را از کارکنان خود دریافت کنند.

زهرا حسینی