

از تنش تا آرامش

(چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟)

گردآورنده:

عظیم دارایی فاضلی



سرشناسه	: دارایی فاضلی، عظیم، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: از تنش تا آرامش: (چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟) / مولف عظیم دارایی فاضلی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال 978-622-263413-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
بادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۳ - ۱۰۶.
عنوان دیگر	: چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: فشار روانی کار
موضوع	: Job stress
موضوع	: فشار روانی کار -- پیشگیری
موضوع	: Job stress -- Prevention
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۶۰۳۴۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۱۶۵۶۷
وضعیت رکورد	: فیبا



از تنش تا آرامش

(چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟)

عظیم دارایی فاضلی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۰۴

قیمت: ۳۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۴۱۳-۱

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید روضی و روبروی درب دانشکده رواتشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۱۰.....	مقدمه
۱۲.....	تعریف علمی استرس
۱۳.....	دو مفهوم متفاوت از واژه استرس
۱۴.....	استرس به عنوان یک عامل بیرونی یا استرسور
۱۵.....	استرس به عنوان عکس العمل ما نسبت به استرسورها و عوامل بیرونی
۱۶.....	هدف از ارائه‌ی درس مدیریت استرس و راه‌های مواجهه با استرس
۱۷.....	بیماری‌های ناشی از استرس و سایه تهدید آن بر سر زندگی ما
۱۹....	سندروم عمومی سازگاری (GENERAL ADAPTATION SYNDROME)
۱۹.....	نقش هانس سلی در توسعه دانش مدیریت استرس
۲۰.....	تفاوت استرس و اضطراب و ترس چیست؟
۲۲.....	دلیل به وجود آمدن استرس چیست؟
۲۵.....	استرس مثبت - اثرات فیزیولوژیک مثبت استرس بر روی بدن
۲۵.....	مقایسه انواع عوامل استرس زای ناشی از تغییرات مهم زندگی
۲۸.....	عوامل استرس در زندگی (بررسی چند حوزه‌ی اصلی)
۳۰.....	رابطه‌های عاطفی و مشکلات نزدیکان
۳۱.....	سه مرحله اصلی در مواجهه با عوامل استرس آور
۳۴.....	استرس شغلی

۳۴	نشانه های استرس
۳۵	پیامدهای استرس
۳۷	عوامل مؤثر بر استرس شغلی
۳۷	الف) ویژگی های درونی خود شغل
۴۱	ب) نقشهای سازمانی:
۴۴	د) توسعه کار
۴۶	و) عوامل سازمانی
۴۸	ه) تداخل کار اداره با کار در خانه
۴۹	مدل های استرس شغلی
۵۱	مدل میشیگان
۵۲	مدل تقاضا - کنترل - حمایت
۵۴	ترک سیگار - یک گام مهم در راستای کاهش استرس
۵۷	تأثیرات استرس مزمن بر مغز انسان
۵۸	خطرات کورتیزول
۵۸	تأثیرات استرس مزمن روی مغز شما
۶۲	تأثیرات استرس مزمن بر مغز انسان
۶۶	۵ گام ساده برای کمک به یک مغز مبتلا به استرس مزمن
۶۸	تأثیر استرس روی سیستم ایمنی بدن
۶۸	سیستم ایمنی بدن چگونه کار می کند؟

واژه استرس را اولین بار هانس سلی در دهه چهل میلادی (حدود هفتاد سال قبل) به کار برد.

اولت استرس را از حوزه فیزیک و مکانیک اقتباس کرد.

البته بعدها نوشت که لغتی که او مد نظر داشته تنش یا Stress نبوده و بیشتر منظورش Strain یا کرنش بوده؛ اما به علت ضعف در زبان، در درک معنی آنها اشتباه کرده است.

به هر حال امروز معنا و مفهوم استرس بسیار فراتر از یک استعاره مکانیکی است. بنابراین دیگر چندان مهم نیست که هانس سلی در ابتدا مفهوم این کلمه را درست درک کرده است یا نه.

معمولاً در آموزش مدیریت استرس به سبک هانس سلی، بحث استرس و انواع استرس را با تقسیم استرس به استرس مثبت و استرس منفی آغاز می کنند.

در واقع با توجه به این که استرس می تواند شکل مثبت هم داشته باشد، تأکید می کنند که استرس به ذات خود منفی نیست؛ بلکه می توان مثبت یا منفی باشد. استرس مثبت، Eustress و استرس منفی، Distress نامیده می شود.