

مدیریت استرس با تئوری انتخاب

نویسنده: برایان ایمن

مترجمین:

دکتر محمدحسن نادری اثر (دکترای روانشناسی)

زهرا شیری (کارشناس ارشد روانشناسی)

برنامه	: لنون، بریان - Lennon, Brian
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس با تئوری انتخاب/ نویسنده بریان لنون؛ مترجمین محمدحسن نادری اثر، زهرا شیری
مشخصات نشر	: ارومیه: روهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ص/ ۱۴ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-95728-8-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: A choice theory psychology guide to stress ...
موضوع	: فشار روانی — کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: انتخاب (روان شناسی)
موضوع	: (Choice (Psychology
موضوع	: فشار روانی — پیشگیری
موضوع	: Stress (Psychology) -- Prevention
شناسه افزوده	: نادری اثر، محمدحسن، ۱۳۵۶ - مترجم
شابک رده	: شیری، زهرا، ۱۳۶۰ - مترجم
ردیفی کننده	: ۵۷۵BF
ردیف دی.سی.یو.	: ۹۵۵/۹۰۱۲
شماره کتابخانه ملی	: ۶۳۳۹



عنوان کتاب: مدیریت استرس با تئوری انتخاب
نویسنده: بریان لنون

مترجمین: دکتر محمد حسن نادری اثر - زهرا شیری

طراح جلد: پریچهر رضایی (لاچین)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۵۸-۸-۸

تیراژ: ۵۰۰ جلد - سال چاپ: ۱۳۹۹

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

ناشر: روهان

آدرس: ارومیه - خیام جنوبی (سکفروش) - مجتمع اخوان - طبقه ۲ - واحد ۲۷

تلفن: ۰۹۱۷۵۷۲۳۴۴۷

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مجموعه کتاب‌های کاربردی تئوری انتخاب
۱۲	پیش‌گفتار
	فصل اول شما و استرس
۱۸	استرس چیست؟
۲۱	پاسخ اضطراری
۲۴	استرس، ناتوان‌کننده است
۲۵	تدریس برای راه حل‌ها
	فصل دوم روانشناسی تئوری انتخاب
۲۸	مبانی نظریه‌ی انتخاب
۲۹	چه کسی در کنترل ماست؟
۳۰	روانشناسی کنترل بیرونی
۳۱	نیازها و خواسته‌ها
۳۳	جهان کیفی ما
۳۵	انگیزه درونی است
۳۶	رفتار کلی
۳۹	سرچشمه‌ی ناکامی و ناامیدی
	فصل سوم استرس از دیدگاه تئوری انتخاب
۴۲	احساسات و نشانه‌ها
۴۳	احساس ناکامی
۴۴	علامت‌ها برای فعالیت
۴۶	علامت استرس
۴۷	اضطراب یک علامت است
۴۸	ترس یک علامت است
۴۹	جمع‌بندی

فصل چهارم زمان انتخاب

۵۲	تناقض در استرس
۵۴	مکث کید
۵۵	کاری متفاوت انجام دهید
۵۶	تحرک داشته باشید
۵۷	آب و هوا به دست آورید
۵۷	استرخش ایده‌آل
۵۷	نسخه‌ی شامل زمان انتخاب

فصل پنجم شناسایی ناکامی

۶۲	مشکلات رایج
۶۴	افسردگی و استرس
۶۵	فراگیر
۶۶	افکار نامؤثر
۶۸	از کجا شروع کنم
۶۸	الگویی برای طراحی تغییر

فصل ششم عزت نفس

۷۲	خودپنداره
۷۴	احساس ارزشمندی
۷۵	غرق شدن در خود
۷۵	سفارش دوستانه
۷۶	عزت نفس به عنوان یک نشانه
۷۶	توجه به علامت‌ها

فصل هفتم روابط

۸۰	همسران
۸۱	فرزندان
۸۲	قدرت مخرب انتقاد
۸۳	گزینه‌هایی به جای انتقاد

۸۵	مذاکره
۸۸	آخرین اقامتگاه
۸۹	دنیایی از ارتباط بهتر

فصل هشتم مدیریت زمان

۹۲	آنچه را واقعاً می‌خواهید، مشخص کنید
۹۳	اختصاص زمانی برای عمل
۹۴	نامه برنامه‌ی خود اقدام کنید
۹۶	پایان کارها را علامت بزنید
۹۶	سراحت کافی داشته باشید
۹۶	آرام برای
۹۷	کنترل تماس تلفنی
۹۸	کنترل گفتگو

فصل نهم خواب کافی

۱۰۰	زمانی را برای خواب اختصاص دهید
۱۰۰	سعی نکنید بخوابید
۱۰۱	بیدار شدنهای شبانه
۱۰۲	تأثیرات داروها

فصل دهم شغل

۱۰۴	رسیدن به محل کار
۱۰۵	تأثیرگذاری بر رئیس
۱۰۶	کاری بی‌وقفه
۱۰۸	وقفه

فصل یازدهم رئیس و فرمانده

۱۲۱	از نیاز تا عمل
	فصل دوازدهم تصمیم‌گیری برای انتخاب گزینه و برنامه‌ریزی برای اقدام عملی
۱۲۳	تصمیم‌گیری برای انتخاب گزینه (تصمیم‌گیری خوب)

۱۲۶ برنامه‌ریزی برای اقدام عملی (برنامه‌ریزی خوب)

۱۲۶ برخی ویژگی‌های برنامه‌ی خوب

فصل سیزدهم استراتژی‌های اضطراری

۱۳۲ ۱- سلامتی خود را حفظ کنید

۱۳۲ ۲- کمی استراحت کنید

۱۳۳ ۳- به موسیقی گوش دهید

۱۳۳ ۴- تمرینات تنفسی انجام دهید

۱۳۳ ۵- از آب درمانی استفاده کنید

۱۳۴ ۶- انرژی خود را شارژ کنید

۱۳۴ ۷- لبخند بید

۱۳۴ ۸- یاد بگیریم آ.م. ش

۱۳۶ ۹- با کسی صحبت کنید

فصل چهاردهم کمک گرفتن

۱۴۰ یاوری برای گفتگو

۱۴۱ کسی برای صحبت کردن

۱۴۲ کمک به دیگران

۱۴۲ گام بعدی با شماست

به طور خلاصه می‌توان گفت که این عبارت، قلب و روح اساسی تنویر انتخاب است: «گام

۱۴۲ بعدی با شماست»

۱۴۴ مطالعه‌ی بیشتر

۱۴۵ مجموعه عناوین کتاب‌های کوتاه تنویر انتخاب

پیش گفتار

تقریباً چندین سال است که درباره‌ی استرس برای نوجوانان، در ایرلند سخنرانی می‌کنم. وقتی اولین بار برای انجام این کار دعوت شدم، روی ماهیت استرس که مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی ناخوشایند است، تمرکز کردم؛ اما وقتی برای بررسی این موضوع از روانشناسی تئوری انتخاب استفاده کردم، دیدم هم نسبت به آن تغییر کرد. استرس، تنها نشانه‌ی دردناک یک مشکل یا مشکلاتی است، تر بود. خیلی زود فهمیدم که تمرکز روی استرس اشتباه است. استرس وضعیت مطلوب یا سالمی نیست و اگر به آن توجه نشود، می‌تواند منجر به آسیب جسمانی و روانی شود؛ اما مهم‌تر از توجه به خود استرس و علایم آن، این است که باید علل اصلی استرس توجه کنیم. با اینکه بعضی از مشکلات در برخی گروه‌های خاص، بیشتر دیده می‌شوند؛ اما دلیل مشخص و همگانی برای استرس افراد، وجود ندارد و ممکن است، دلیل آن از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد؛ اما یک مسأله که در همه‌ی استرس‌ها وجود دارد، ناکامی است؛ یعنی قطعاً زندگی شخص دچار استرس، به گریه‌ها می‌انجامد. او می‌خواهد. به این دلیل که نمی‌داند، چه کاری انجام دهد و یا قادر به انجام کاری نیست.

امیدوارم در این صفحات بتوانم، تبیین تئوری انتخاب از استرس را ارائه دهم و به عنوان نمونه، نشان دهم که چگونه از این رویکرد، می‌توان برای برخی از مشکلات استفاده کرد. امیدوارم خواننده، بینش گسترده‌ای از استرس به دست آورد. روانشناسی تئوری انتخاب، می‌تواند منجر به مسئولیت‌پذیری بیشتر برای زندگی افراد شود و نتیجه‌ی آن، آزادی شخصی بیشتر است. امیدوارم این ایده‌ها، به شما در دستیابی به تعادل و خوشبختی کمک کنند.