

کتاب عملی

مهار استرس

با توانمندی های منش

(تمرین های عملی در خصوص مهار استرس)

مؤلف: رابان نیمیک

مترجمین: دکتر علی خاکی، محمد امیری



انتشارات قاف اندیشه

انتشارات قاف اندیشه

سروش‌نامه: نیمیس، رایان ام. Niemiec, Ryan M.

عنوان و نام پدیدآور: مهار استرس با توانمندی‌های منش (تمرین‌های عملی در خصوص مهار استرس) / رایان ام. نیمیک؛ ترجمه علی خلفی، محمد امیری.

مشخصات نشر: قم: قاف اندیشه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.: جدول، نمودار؛ ۱۴×۵/۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۹-۷۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

The strengths-based workbook for stress relief: a character
یادداشت: عنوان اصلی: The strengths approach to finding calm in the chaos of daily life, 2019.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۶-۲۲۷. همچنین به صورت زیرنویس.

Psychology, Applied

موضوع: روان‌شناسی عملی

Self-help techniques

خود یاری

Happiness

خوشبختی

Self-management (Psychology)

خود راهبری

Stress management

فشار روانی - کنترل

شناسه افزوده: خلفی، علی. ۱۳۵۵- مترجم

شناسه افزوده: امیری، محمد. ۱۳۵۹ دی- مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۶

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۰۹۹۵



www.ketab.ir

نام کتاب: مهار استرس با توانمندی‌های منش

(تمرین‌های عملی در خصوص مهار استرس)

نویسنده: رایان نیمیک

مترجمین: دکتر علی خلفی، محمد امیری

ناشر: قاف اندیشه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

صفحه‌آرا و طراح: زرین گراف

چاپخانه: مؤسسه بوستان کتاب

قیمت: ۱۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۹-۷۰-۱۹

مراکز پخش:

قم پاساژ شمسه پلاک ۲۱۰۳۵ | تلفن: ۰۲۵۳۷۴۰۲۰۶۲

تهران: چهارراه لاله اول خیابان سالاری،

طبقه فوقانی نمایشگاه ستارخان | تلفن: ۰۹۱۴۴۵۶۴۳۲۹

فهرست مطالب

۱۰.....	مقدمه مترجم
۱۱.....	پیشگفتار
۱۴.....	مقدمه
۱۵.....	گسترش (شمول) استرس و توانمندی ها
۱۶.....	شما چگونه به استرس واکنش نشان می دهید؟
۲۱.....	توانمندی های انسانی متعارف
۳۴.....	سفر من با توانمندی ها
۳۶.....	چگونه از این کتاب کار استفاده کنیم
۳۷.....	روزنامه نگاری
۳۷.....	تمرین توانمندی هایتان
۳۸.....	مراقبه
۳۸.....	یادگیری، تمرین، اشتراک گذاری
۳۹.....	شروعی امیدوار کننده، سپاسگزاری پایانی
۴۰.....	فصل اول: استرس فعلی شما و سطح بهباشی (بهزیستی) شما
۴۲.....	سطح استرس شما چقدر است؟
۴۴.....	نگرش شما در مورد استرس
۴۷.....	آیا واقعا استرس می تواند مثبت باشد؟
۵۱.....	استرس خوب
۵۲.....	استرس های پراگیزاننده
۵۴.....	چه درهائی بوسیله این چالش ها باز شدند؟
۵۵.....	تبدیل استرس به رشد
۵۶.....	سطح بهزیستی و بهباشی خود را ارزیابی کنید

- هیجان‌ات مثبت ۶۰
- چطور از هیجان‌ات مثبت خودتان برای مدیریت استرس استفاده می‌کنید؟ ۶۱
- یاد بگیرید، تمرین کنید و به اشتراک بگذارید ۷۱
- فصل دوم: توانمندی‌های خود را ارزیابی کنید ۷۳**
- حرکت کردن در مسیر توانمندی‌ها ۷۶
- همه ۲۴ توانمندی‌ها مهم هستند ۷۷
- درک و فهمیدن نیم‌رخ توانمندی‌های خودتان ۷۸
- توانایی‌های ذاتی: بهترین‌های خود شما ۸۱
- زمینه‌یابی (مطالعه) توانمندی‌های ذاتی ۸۳
- مورد تایید قرار گرفتن توانمندی ذاتی خود ۸۵
- توانمندی‌های شادکامی: راه دیگری برای داشتن حس خوب ۸۸
- بکارگیری توانمندی‌های فازی خود ۹۶
- کاربرد توانمندی‌های خود را ارزیابی کنید ۱۰۰
- آزمون استفاده از توانمندی‌های ذاتی ۱۰۲

بخش اول

ایجاد یک نگرش در مورد توانمندی‌ها

- فصل سوم: پاسخ به استرس با توانمندی‌های خودتان ۱۰۴**
- ارتقاء ظرفیت کامل شما ۱۰۸
- استفاده از روش رودمپ ساختن ظرفیت توانمندی ۱۱۱
- شما در چه کاری خوب عمل می‌کنید؟ ۱۱۷
- علاقه‌مندی‌های شما ۱۱۸
- شور و شوق شما درباره چیست؟ ۱۲۰
- ترکیب همه توانمندی‌ها با همدیگر ۱۲۴
- مدیریت فشار: تغییر ساختار فشار یا کاهش آن؟ ۱۲۶
- مقابله با استرس با استفاده از "راه سه A" ۱۲۹
- برنامه ریزی جهت مبارزه با استرس ۱۳۶

فصل چهارم: یاد بگیرید چطور توانمندی‌های خود را بکار گیرید ۱۳۹

- خودتان را با شناسایی توانمندی‌های منش خود، بشناسید ۱۴۱
- نشانه گذاری توانمندی‌ها در این لحظه ۱۴۴
- توانمندی‌های خود را پایش کنید ۱۴۷
- مهارت نشانه گذاری توانمندی را بدست بیاورید ۱۴۹
- دیدن توانمندی‌ها در دیگران ۱۵۲
- توانمندی‌ها را در هر مکانی شناسایی کند ۱۵۳
- یادگیر. تمرین کن. به اشتراک بگذار ۱۵۶

فصل پنجم: با عادت‌های توانمندی خود، استرس را از خود دور کنید ۱۵۷

- تصور کنید: ۱۵۸
- عادت‌های شما: کارهایی را که شما بطور مکرر انجام می‌دهید ۱۵۹
- با توانمندی‌های خود، قدرتمند شوید ۱۶۴
- از توانمندی درونی و بیرونی خود استفاده کنید ۱۷۰
- روز خود را با توانمندی‌ها به پایان برسانید ۱۷۳
- توانمندی‌های روزانه خود را مرور کنید ۱۷۶
- برنامه ریزی توانمندی‌ها برای عادت مثبت شما ۱۷۷
- خودتان امتحان کنید ۱۷۹
- شبکه پشتیبان خود را دوباره کشف کنید ۱۸۰
- ملحق شونده گان ۱۸۱
- تشویق کننده گان ۱۸۱
- وصل کننده ها ۱۸۲
- توانمندی‌های خود را با یک چرخه مثبت تقویت کنید ۱۸۳
- چرخه بازخورد مثبت شما ۱۸۵

مقدمه مترجم

به دلیل اهمیت مقوله استرس و بحث مدیریت آن، تصمیم گرفتم، ترجمه کتاب "مهارت استرس با توانمندی‌های منش" را شروع کنم. مطالب این کتاب که حاصل تحقیقات گسترده نظریه پردازان علم روانشناسی از جمله سلیگمن، نیمیک است می‌تواند برای دانشجویان و علاقمندان علم روانشناسی مفید باشد. در این کتاب به مقوله توانمندی‌های منش اشاره شده و به تفصیل درباره آنها توضیح داده شده است. بطور کلی موضوع توانمندی‌ها که جزء سرفصل‌های مهم رشته روانشناسی مثبت محسوب می‌شوند، در مباحث روانشناسی کلاسیک کمتر به آنها پرداخته شده است. رویکرد روانشناسی مثبت که بر جنبه‌های مثبت افراد و توانمندی‌های آنها تاکید دارد توانسته است اختلالات و مشکلات روانی بسیاری از جمله افسردگی، اضطراب را به خوبی برطرف سازد. در این کتاب بطور خاص به موضوع مدیریت استرس که امروزه گریبان‌گیر بسیاری از افراد است اشاره شده و روش مدیریت آن را با استفاده از توانمندی‌های منش بطور مفصل توضیح می‌دهد. با انجام تمرین‌های ذکر شده در این کتاب که مبتنی بر توانمندی‌ها هستند، می‌توان به نتایج مطلوبی در زمینه مدیریت استرس دست پیدا کرد. از آقای محمد امیری بابت همکاری در زمینه ترجمه این کتاب تشکر می‌کنم. در پایان ضمن تشکر از توجه شما مخاطب گرامی، چنانچه پیشنهاد یا انتقادی در زمینه بهبود کیفیت این کتاب دارید از طریق آدرس‌های ذیل با ما مکاتبه کنید.

Aaamir829@gmail.com
 Alikhalafi38@gmail.com

دکتر علی خلفی

۱۴۰۰/۰۵/۱۰