



از استیلا تا آرامش

نویسندگان:

سیاوش محمدی

صبا کاکایی



انتشارات مارلیک

سرشناسه	: محمدی، سیاوش، ۱۳۶۲-
عنوان و نام	: از استرس تا آرامش / نویسندگان سیاوش محمدی، صبا کاکایی؛ ویراستار
پدیدآور	: شیما رام، پویان مرادی.
مشخصات نشر	: تهران: مارلیک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ ص: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۴-۷۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- پیشگیری
موضوع	: Stress (Psychology) -- Prevention
موضوع	: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Stress management -- Psychological aspects
شناسنامه رده	: کاکایی، صبا، ۱۳۶۵-
شناسنامه افزود	: رام، شیما، ۱۳۷۴-، ویراستار
شناسنامه اید	: مرادی، پویان، ۱۳۶۹-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ۲۷۵م۵۷۵R۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳ ۲۶۴

انتشارات مارلیک

نام کتاب : از استرس تا آرامش

ناشر : انتشارات مارلیک

نویسندگان : سیاوش محمدی، صبا کاکایی

ویراستار و صفحه آرا : شیما رام، پویان مرادی

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۸

بهاء : ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۴-۷۷-۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۱
استرس چیست؟.....	۱۵
منابع استرس.....	۱۹
منابع و پیامدهای استرس.....	۲۰
استرس حاد و مزمن.....	۲۳
پیشگیری و کنترل استرس.....	۵۵
منابع لازم برای مقابله با استرس.....	۶۳
کاهش استرس.....	۶۹
اندازه‌گیری میزان استرس.....	۸۱
استرس و بیماری‌های قلبی-عروقی.....	۹۳
ایسکمی میوکارد.....	۹۹
سرکوب استرس با کنترل تنفس.....	۱۰۳
سرکوب استرس با تمرکز ذهنی.....	۱۰۵
راهکارهای مقابله با استرس.....	۱۱۳
استرس شغلی و مدیریت آن.....	۱۲۱
عوامل فشار و اضطراب.....	۱۵۱
مراحل استرس.....	۱۵۲
شیوه‌های مقابله با استرس.....	۱۶۱
طب مکمل.....	۱۷۹
امواج مغزی.....	۱۸۱
یوگا و آرامش.....	۱۸۵
مدیتیشن.....	۱۹۱

- ۱۹۵.....هیپنوتیزم
- ۲۰۱.....دعا، نیایش و آرامش
- ۲۱۹.....منابع و مآخذ

www.ketab.ir

پیشگفتار مؤلفان

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع تا حدی جدی است که توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. در دهه‌های اخیر همکاری این متخصصان به شکل‌گیری رشته‌هایی چون روان‌شناسی سلامت، طب رفتاری، طب روان‌تنی منجر شده است که در نتیجه تأثیر استرس بر رفتار، بهداشت روانی و اختلال‌های روان‌تنی توجه گردیده است. امروزه عریباً تمامی افراد با واژه استرس آشنایی دارند، چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده زیرا انسان‌ها از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستند. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های متمادی، از جمله موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس می‌انجامند. با وجود اینکه علاج استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله مؤثر را شناخت و از تأثیرات منفی آن کاست. «استرس» در فارسی به تنیدگی، فشار روانی ترجمه شده است. علاوه بر این، بیشتر مردم با معنای مفهوم آن بیش از معادل‌های فارسی آن آشنایی دارند.

هدف کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس، عوامل مؤثر و تأثیر آن بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آن است.

انسان‌ها در دنیا دچار مشکلاتی می‌شوند که پاسخی برای آن نمی‌یابند اما معنویت جوابگوی آن‌هاست و آن‌ها را از بی‌تابی نجات می‌دهد و سبب آرامششان می‌شود. درواقع دعا دارویی است برای نگهداری روح از انواع مشکلات که رویکردی غیر زیستی و معنوی دارند. آرامش و ایمان داشتن و اینکه فرد حس کند پشتیبانی دارد و رها نشده است و بتواند به خدا تکیه کند، بسیار مهم است.

طرح موضوعات مختلف در این کتاب موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و ضرورت توجه به استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند.