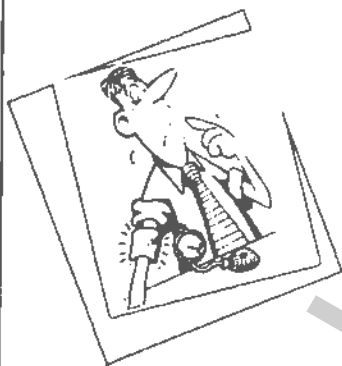


استرس

STRESS



مجموعه ای از
دهنمون و تکنیک برای
مدیریت کردن فشار کار و استفاده مثبت از استرس

نویسنده: مری ریچاردز

ترجمه: سعید دوج

آبان ۱۳۸۵



فهرست محتوی

مقدمه

فشار، چرا اتفاق می افتد، چگونه می تواند مثبت باشد و اگر مناسب مدیریت نشود چرا به استرس منتهی می شود.

استرس

توصیف استرس، چگونه بدن واکنش نشان می دهد، منبع استرس و علائم آن.

افکار شما

چگونه طرز فکر و دیدگاه شما می تواند روی استرس تأثیر بگذارد و چگونه می توان آنرا کنترل کرد تا فشار کاهش یابد؟

واکنش های شما

چگونه واکنش در مقابل فشارکار روی درجه استرس شما تأثیر می گذارد؟ رهنمونیهایی برای کنترل واکنش در مقابل زمان، کار، تغییر، مردم، درگیری ها و خود شما.

نوع زندگی شما

نحوه زندگی شما می تواند استرس را کاهش یا افزایش دهد، رهنمونیهایی جهت تناسب اندام، سلامتی و استراحت و گرفتن کمک و پشتیبانی موقع نیاز.

نتایج

برای گرفتن نتیجه لازم است استرس را تشخیص دهید، استفاده از کمکهای اولیه (روحي و فیزیکی) را بدانید و هدفتان پیشگیری باشد نه درمان.

استرس در سازمان شما

چگونه می توانید اطمینان پیدا کنید که خودتان منبع استرس در محیط کار نیستید؟ چگونه به دیگران کمک کنید و چگونه یک فرهنگ کم استرس را تشویق کنید؟



سرشناسه: ریچاردز، مری Richards, Mary

هنوان و پدید آور: استرس: مجموعه ای از رهنمون و تکنیک برای مدیریت کردن فشار کار و استفاده

مثبت از استرس / نویسنده مری ریچاردز؛ ترجمه سعید دوج.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات مطالعات خانواده، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص.

شابک: ۱۲۰۰۰ ریال: ۹۶۴-۸۸۳۵-۱۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان استرس و شیوه های بر علیه آن توسط انتشارات

انشیر ایران در سال ۱۳۸۱ منتشر شده است.

یادداشت: عنوان اصلی: The stress pocketbook

هنوان دیگر: مجموعه ای از رهنمون و تکنیک برای مدیریت کردن فشار کار و استفاده مثبت از

استرس.

هنوان دیگر: استرس و شیوه های بر علیه آن.

موضوع: فشار روانی - - کنترل.

موضوع: فشار روانی.

شناسه افزوده: دوج، سعید، مترجم.

رده بندی کنگره: الف ۱۳۸۶ ر ۵۷۵/۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۶۴۳۹۳

ویراستار: پروانه ترک



نام کتاب: The Stress Pocket book

مؤلف: Mary Richards ریچاردز مری

ناشر: انتشارات مطالعات خانواده

مترجم: سعید دوج

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

ویراستار: پروانه ترک

صفحه آرای، لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ رشدیه ۶۶۷۷۸۷۵

سال انتشار: ۱۳۸۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۵-۱۲-۸

نوبت چاپ: اول



یا لطیف

« یادداشت مترجم »

❖ خواننده گرامی:

از آنجائیکه نویسنده کتاب حاضر برای انتقال مطالب مفید خود از کلمات و ادبیات عامه پسند استفاده نموده است، بنابراین در ترجمه متن نیز سعی شده است تا از کلمات و دستور زبانی استفاده شود که، حفظ امانت داری شده باشد و هم اینکه حق مطلب آنطوریکه مد نظر نویسنده بوده است، ادا گردد. اما این ترجمه، قطعاً خالی از اشکال نمی باشد و نظرات سازنده عزیزان به (آدرس زیر) را به دیده منت میگذارم. (dodge_saeed@yahoo.com)

❖ تقدیم به روح پاک پدرم



کتابچه استرس

توسط مری ریچاردز

نقاشی توسط فیل هیلستون

❖ عالی، گویا، عملی. یک ابزار حیاتی برای هر فرد که می خواهد نگرانی کارش را کاهش دهد.
(آدم آلن، افسر آموزش - شرکت وستینگ هاوس میگنال)

❖ این یک جواهر کوچک است، لیریز از رهنمون های عملی جهت تشخیص، کنترل و رهائی از استرس. در حالی که استرس در دنیای مدرن به مرز نهایی رسیده است، ما همه می توانیم از راهنمایی های این کتاب بهره مند شویم.

(دکتر آلیسون سالت، مشاور اطفال - کمبریج)



مقدمه



مقدمه

کار و فشار کاری دست در دست یکدیگر دارند

وجود دارند:

- ضرب العجل هایی که باید در نظر گرفته شوند.

- اشتباهاتی که باید اصلاح شوند.

- دستوراتی که باید رسیدگی شوند.

- اهدافی که باید به آنها دسترسی پیدا کرد.

- مشکلاتی که باید حل شوند.

- چالش هایی که بوجود می آیند.

ممکن است بوجود آیند:

- اهدافی که تغییر می کنند.

- مزاحمت هایی که در کار ایجاد می شود.

- روابط کاری که تحت فشار قرار می گیرند.

- کارهای زیادی که باید، انجام شوند و یا کارهای اندکی که

- هنوز انجام نشده اند.

- کاری که به شما فشار می آورد و یا اینکه شما را بی حوصله

- می کند.

- نامشخص شدن آینده شغلی شما.

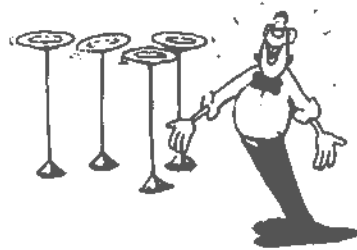
(و بالاخره هر فرد در هر شغلی فشار را تجربه می کند.)



مقدمه

فشار خیلی زیاد

فشار زیاد در مدت طولانی به استرس
منجر خواهد شد.....



.....مگر اینکه به نحو صحیح مدیریت شود.



مقدمه

سطوح فشار کار

در یک سطح، فشار کار ممکن است کمک مثبتی برای فعالیت شما باشد.

• مدت زمان محدودی که محرکی برای فعالیت بیشتر شما شود.

• هدفی که به شما انگیزه دهد.

• چالشی که شما را به هیجان آورد.





مقدمه

سطوح فشار کار

در سطح دیگری، فشار ممکن است، ضامن مکانیزمی را فعال کند و به شما هشدار دهد که، اشکالی بوجود آمده و شما شروع به تجربه استرس کنید.



ادامه این سطح در مدت طولانی، بطور جدی به وضعیت روحی و جسمی شما صدمه خواهد زد.





مقدمه

واقعیت جهانی که ما در آن کار می کنیم

وضعیت تکنولوژی

- شغل ها را تغییر شکل می دهد.
- سرعت فعالیت ما را افزایش می دهد.
- اطلاعات و دانش را به سرعت از رده خارج می کند.

.....ما همه در شغلمان فشار بیشتری تجربه می کنیم.

وضعیت بازار

- یک نیروی کار، با انعطاف پذیری بیشتری را طلب می کند.
 - بر روی شکل سازمان ها تأثیر می گذارد.
 - شغل را جایگزین زندگی شخصی می کند.
-ما همه در شغلمان فشار زیاد را تجربه می کنیم.



مقدمه

شما می توانید انتخاب کنید

هنگامیکه فشار شغلی افزایش پیدا می کند،

شما یک حق انتخاب دارید:



یاد بگیرید چگونه آنرا مدیریت کنید.....



مقدمه

شما می توانید انتخاب کنید

.....یا اینکه اجازه دهید فشار

شما را مدیریت کند!

