به نام خدا

کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ

ا ترس درمانی

نویسنده: م مك گراث
ر دبلیو الی
مترجم: صدف شفیعی

www.ketab.i

سرشناسه: مک‌گراث، تام - McGrath, Tom
عنوان و نام پدیدآور: استرس درمانی/ نویسنده تام مک‌گراث؛ تصویرگر آر دبلیو الی؛ مترجم صدف شجیعی.
مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.: مصور؛ ۵/۱۰×۵/۱۵س‌م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل‌های بزرگ.
شابک: ۶-۱۵-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸ ۳۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Stress therapy, 2010.
موضوع: فشار روانی
موضوع: فشار روانی -- کنترل
شناسه افزوده: الی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر
شناسه افزوده: Alley, R.W. (Robert W)
شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
رده بندی کنگره: الف۱۳۹۲ ۶۷۸م۵ف/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۴۷۱

نشر دومان

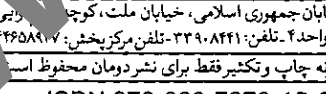
بها: ۳۵۰۰ تومان

نام کتاب: استرس درمانی
نویسنده: تام مک‌گراث
تصویرگر: آر دبلیو الی
مترجم: صدف شجیعی
مشاور هنری: کیوان غریب‌پور
مدیر هنری: منصور بهرام‌شاهی
چاپ اول: ۱۳۹۲ تهران
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه [illegible] روبی
شماره۲۶، واحد۴ - تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱ - تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۶۵۸۹۱۷

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN:978-600-7373-15-6



www.ketab.ir

پیش‌گفتار:

استرس بخشی طبیعی از زندگی همه است. این حس، تلاطمی فیزیکی و احساسی است که در مواجهه با تهدیدها و فرصت‌ها تجربه می‌کنید. زندگی پُر از اتفاق‌های ریز و درشت، شاد و غمگین است که استرس را به همراه می‌آورند.

از دوران پیش از تاریخ، واکنش خودکار بدن انسان در مقابل شرایط استرس‌زا، آماده شدن برای درگیری

www.ketab.ir

یا فرار بوده است. وقتی شما یک شرایط استرس‌زا را تجربه می‌کنید، بدنتان برای ایجاد مقاومت و نیروی بیش‌تر شروع به تولید هورمون آدرنالین می‌کند. با توجه به نوع اتفاق، واکنش شما می‌تواند ملایم (صدای لرزان، کف دست‌های عرق کرده) یا شدید (ترس، کشش عضلات، تُند شدن تنفس) باشد.

استرس زمانی که خلاقیت، شجاعت و حس زنده بودن را در شما بالا می‌برد، به نفعتان عمل می‌کند. امّا هم‌چنین می‌تواند هشدارتان باشد که دارید خلاف ارزش‌هایتان

www.ketab.ir

قدم برمی‌دارید. وقتی احتیاج است مشکلی را حل کنید، عادت بدی را کنار بگذارید یا از یك ارزش مهم دفاع کنید، استرس می‌تواند مُحرك شما برای دست به کار شدن باشد.

امّا بدن شما نباید در یك حالت [illegible] همیشگی به سر ببرد. درست است که واکنش‌های فیزیکی شما در شرایط استرس‌زا برای کنار آمدن با آن در کوتاه مدت جواب می‌دهد، اما در طولانی مدت، جسم‌تان را خسته و فرسوده می‌کند. مشکلاتی مانند خشم مزمن، ناامیدی، بی‌حوصلگی، گرفتگی عضلانی، فشار خون بالا و حتی مشکلات قلبی.

www.ketab.ir

استرس رها نشده هم‌چنین سلامت و هماهنگی روح شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی نگران و مضطرب هستید، نمی‌توانید خوبی و لطف زندگی را ببینید. هنگامی که با این احساسات منفی محاصره شده‌اید، سخت است قلبتان را به روی عشق بگشایید.

"استرس درمانی" با تصویرسازی‌های ملموس و گویا، کمکتان می‌کند استرس را تشخیص دهید و به بهترین نحو با آن کنار بیایید. پیشنهادها و راه‌کارهای این کتاب راهنمای خوبی برای مدیریت

www.ketab.ir

استرس به شکلی سالم، واقع‌بینانه و کارآمد است.

www.ketab.ir

۱

...رین راه برای مدیریت استرس، آن
است که کاملاً ایمان داشته باشی
علی‌رغم آشفتگی ظاهری امور، همه
چیز روبه راست است. روی این باور کار
کن؛ چون شالوده محکمی است که
بتوانی روی آن، راه‌کارهای مدیریت
اضطراب و استرس را بنا کنی.

www.ketab.ir