

راهنمای آموزش تسلط بر استرس در ده گام

(متناسب با سبک زندگی)

یادگیری کاهش استرس و ارتقای بهزیستی
برنامه ای ساده با پیگیری آسان
فنون گام به گام و کاربردی
سرکردی علمی و مبتنی بر آزمایش

David H. Barlow
Ronald M. Rapee
Sarah Perini

مترجمین :

دکتر علی افشاری

عضو هیات علمی دانشگاه مراغه

دکتر بهرام پیمان نیا

عضو بنیاد ملی نجبگان

رضا لطیفی

سرشناسه	بارلو، دیوید اچ. - ۱۹۹۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Barlow, David H. راهنمای آموزش تسلط بر استرس در ده گام (متناسب با سبک زندگی) / [دیوید اچ بارلو، سارا پرینی، رونالد ام رایپ] مترجمین علی افشاری، بهرام پیمان نیا، رضا لطیفی و ایراستار نسترن مهران پور.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات پژوهش های دانشگاه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۷ ص.
شابک	978-600-483-030-0
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: steps to mastering stress : a lifestyle approach
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "کنترل استرس در ده گام" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	تکنیک های عملی دستیابی به سبک زندگی کم استرس.
موضوع	فشار روانی
موضوع	Stress (Psychology)
موضوع	فشار روانی -- کنترل
موضوع	Stress management
شناسه افزوده	پرینی، سارا / Sarah Perini
شناسه افزوده	Perini, Sarah
شناسه افزوده	رایپ، رونالد ام.
شناسه افزوده	Rapee, Ronald M
شناسه افزوده	افشاری، علی، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	پیمان نیا، بهرام، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	رایپ، رونالد ام، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	مهران پور، نسترن، ۱۳۵۷ - مترجم
زده بندی کننده	۹۶-۱۰ / BFa
زده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰
شماره کتابخانه ملی	۳۹۰ / ۲۸

عنوان کتاب :	راهنمای آموزش تسلط بر استرس در ده گام
ترجمه :	علی افشاری - بهرام پیمان نیا - رضا لطیفی
ویراستار :	نسترن مهران پور
ناشر :	انتشارات پژوهش های دانشگاه
طراح روی جلد :	فرزین جهانگیری
صفحه آرای :	الهام اعرج فدائی
چاپ و مصافح :	مدیران
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ :	اول / ۱۳۹۶
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۰۳۰-۰
قیمت :	۲۵۰۰۰ تومان



مؤسسه پژوهش های دانشگاه

انتشارات پژوهش های دانشگاه

مؤسسه رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



انجمن ناشران دانشگاهی

آدرس دفتر مرکزی : آذربایجان شرقی ، تبریز ، آبرسان ، مجتمع تجاری بلور ، روبروی کلاتری ، داخل حیاط (ضلع شرقی) ، پلاک ۳۹
 تلفن های تماس بخش مدیریت : ۰۹۱۴۶۱۴۳۲۴۶ / ۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 بخش امور فنی : ۰۹۱۴۵۰۱۹۸۵۰ / ۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸
 دفتر اهر : شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش های دانشگاه / دفتر اهر
 مرکز بخش : آذربایجان شرقی ، تبریز ، خیابان امام ، روبروی سه راه طالقانی ، انتشارات شایسته
 تلفن : ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱

www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir www.Unpb.org / Info@unpb.org

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف ، نشر یا عرضه یا تکثیر یا

فهرست مطالب

مرحله ۱: استرس خود را درک کنید

۱	اصول اولیه استرس
۲	چرا من استرس دارم؟
۳	محیط های پر استرس
۴	رسیدگی و به دست گرفتن محیط پیرامونمان
۵	رویارویی با چالش ها
۶	سیستم های واکنش استرس
۷	سیستم ج هانم
۹	سیستم واکنش وانی
۱۰	سیستم واکنش رفتار
۱۱	مارپیچ واکنش به استرس
۱۲	استرس خودتان
۱۲	۱. شناسایی محرک ها
۱۳	۲. به دست آوردن عینیت
۱۴	۳. با انگیزه ماندن
۱۴	۴. یادگیری مهارت ها
۱۴	سابقه استرس روزانه
۱۴	۱. سطح میانگین استرس شما در طول روز
۱۵	۲. بالاترین سطح استرس که در طول روز تجربه می کنید
۱۵	۳. هر رویداد پر استرس اصلی که در طول روز رخ می دهد
۱۷	سابقه رویدادهای پر استرس
۱۸	شرح حال مراجعین
۲۰	نمودار پیشرفت
۲۱	وظایف برای مرحله ۱
۲۲	خلاصه
۲۳	سابقه استرس روزانه

۲۵ نمودار پیشرفت سطح استرس

مرحله ۲: آرام کردن بدنتان

۲۷ شناسایی

۲۸ کاهش

۲۹ آماده شدن برای تمرین

۳۰ تن آرامی یا آرامش عمیق عضله

۳۰ ۱۲ گروه عضله: پیشنهاداتی برای انقباض عضلات

۳۱ انقباض

۳۱ مجزا کردن

۳۱ تمرکز

۳۲ رها سازی (شُل کردن عضلات)

۳۲ استراحت

۳۲ ادامه

۳۳ مشکلات تمرین

۳۳ تمرکز

۳۴ مجزا کردن عضلات

۳۴ نگرانی درباره زمان

۳۵ احساس ترس

۳۶ خوابیدن

۳۷ مشکل خواب؟

۳۷ چگونه تمرین کنید

۳۹ وظایف مرحله ۲

۳۹ خلاصه

مرحله ۳: تفکر واقع بینانه

۴۳ تغییر باورهایتان

۴۴ دست بالا گرفتن احتمالات

۴۵ شناسایی افکار و تغییر پیش گویی ها

۴۷		شناسایی احتمالات
۴۸		دانش کلی
۴۹		تجربه پیشین
۴۹		توضیحات جایگزین
۵۰		تغییر دیدگاه ها
۵۰		ثبت افکار تان
۵۲		زمان انجام تمرین
۵۳		شرح حال مراجعین
۵۸		خلاصه
۵۹		سابقه تفکر واسع بینانه
		مرحله ۴ : ارزیابی پیامدها
۶۲		چه اتفاقی خواهد افتاد اگر
۶۴		شرح حال مراجعین
۶۹		تغییر دیدگاه ها
۷۰		نگرانی های اجتماعی
۷۰		کمال گرایی
۷۱		خشم
۷۱		ارزیابی پیامدها
۷۴		وظایف برای مرحله ۴
۷۴		خلاصه
		مرحله ۵ : آزمایش پیش بینی ها
۷۸		آزمایش پیش بینی
۸۳		چرا اجتناب، یک مشکل است؟
۸۴		به خاطر استرستان از چه چیزی اجتناب می کنید؟
۸۶		شروع
۸۷		اگر بیش از حد دشوار به نظر می رسد
۹۰		خلاصه

مرحله ۶: در لحظه‌ی حال ماندن

- ۹۴ ذهن آگاهی
- ۹۵ در لحظه‌ی حال ماندن
- ۹۸ استمرار، کلید و راه حل موفقیت است
- ۹۸ فتح جادوی نگرانی
- ۱۰۰ تمرین - هر زمان، هر جا
- ۱۰۳ خلاصه

مرحله ۷: دست گرفتن کنترل

- ۱۰۷ افکار تان
- ۱۰۸ توجه شما
- ۱۰۹ رفتار شما

مرحله ۸: جراتمند باشید

- ۱۱۲ جراتمندی چیست؟
- ۱۱۳ شرح حال مراجعین
- ۱۱۵ چه چیزی مانع شما در جرات داشتن می شود؟
- ۱۱۵ اثبات خودتان
- ۱۱۸ رویارویی با پرخاشگری
- ۱۲۰ نگرانی درباره جرات داشتن
- ۱۲۵ خلاصه

مرحله ۹: مدیریت زمان

- ۱۲۹ ثبت فعالیت های روزانه
- ۱۳۲ تفویض
- ۱۳۳ مهارت "نه" گفتن
- ۱۳۳ پایبندی به برنامه کار
- ۱۳۴ ارزیابی اولویت ها
- ۱۳۴ برجسب گذاری و زمان بندی
- ۱۳۶ انعطاف پذیری و پاداش

۱۳۸	یک کلمه درباره تعویق
۱۳۹	وظایف مرحله ۹
	مرحله ۱۰: حل مشکلات
۱۴۴	تعریف دقیق مشکل
۱۴۵	بارش فکری
۱۴۶	تعیین یک برنامه برای اقدام موثر
۱۵۱	خلاصه
۱۵۳	نتیجه گیری
۱۵۵	توقف استفاده از دارو
۱۵۵	داروی متداول برای استرس
۱۵۹	تبریک

بنا به زعم کنفوسیوس زمانی که چیزی را به دست می آوریم، چیز دیگری را از دست می دهیم. با گسترش فناوری و پیشرفت های روزمره، که از سویی منجر به افزایش آسایش در زندگی ما شده است، از سوی دیگر آرامش ما رو به کاهش رفته است. از دلایل کاهش آرامش در زندگی، افزایش فشارهای روانی یا استرس ها می باشد. استرس و اضطراب از تجارب عجیب شده و اجتناب ناپذیر در زندگی مدرن ما انسانها می باشد. برای زندگی بهتر نباید تلاش کرد تا استرس را از بین ببر بلکه باید آن را کنترل و مدیریت کرد. زیرا زندگی بدون استرس باعث می شود تا هیچگونه انگیزه و فایده ای نداشته باشیم. از طرف دیگر، زمانیکه استرس ما از حد معمول فراتر رود مشکلات عدیده فردی و اجتماعی و نهایتاً بیماری های روانی را ایجاد خواهد کرد. عمده بیماری های جسمی انسانها می باشد، شناختی دارد که مهم ترین استرس ادراک شده می باشد. برای کاهش استرس، در ابتدا باید منابع استرس را شناخت و در مراحل بعدی باید تکنیک های کنترل و کاهش استرس را به کاربرد. منابع و مآخذ مختلفی در زمینه شناخت و مدیریت استرس تدوین شده است. کتاب حاضر یکی از جدید ترین و کاربردی ترین منابع موجود در این زمینه می باشد که در آن، کنترل استرس به شکل گام به گام در سه مرحله آموزش داده شده است. در ترجمه این کتاب تلاش زیادی شده است تا به زبان سلیس و قابل فهم نگاشته شود که امید است برای همگان مفید و کاربردی باشد. در آخر از کلیه کسانی که در ترجمه و چاپ این اثر همکاری داشته اند صمیمانه قدردانی می شود.