

برنام خداوند جان و خرد

رهایی از استرس

مؤلف: حسین ایران دوست

انتشارات دانش امروز

۱۳۹۳

سرشناسه: ایراندوست، حسین، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از استرس / مولف حسین ایراندوست.

مشخصات نشر: قزوین، انتشارات دانش امروز، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۱-۳۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه

موضوع: فشار روانی.

موضوع: فشار روانی - کنترل.

موضوع: فشار روانی - پیشگیری.

رده بندی کنگره: ۵۵ ق ۵۷۵ B۱ ۱۳۹۳ الف

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۳۷۰۵



قزوین - خیابان نادری جنوبی - جنب کوچه امیرامجد - پلاک ۱۱۹. تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۳۸۷۳۴ - همراه: ۰۹۱۲۵۸۲۸۰۳۸

رهایی از استرس

مؤلف: حسین ایراندوست

صفحه‌آرا: زهرا رامرد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و لیتوگرافی: سعیدی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۱-۳۱-۲

فهرست

۱	پیشگفتار
۳	استرس چیست؟
۱۰	آیا از میزان استرس در خود خبر دارید؟
۲۰	چگونه می‌توان از استرس رهایی یافت؟
۲۶	شما خیال می‌کرده‌اید شیوه‌ی صحیح تنفس کردن را می‌دانید.....
۳۵	زمانی را هم به استراحت بدن اختصاص دهید.....
۵۶	کنار آمدن با افراد دارای رفتارهای ناهنجار.....
۶۴	استفاده‌ی سازنده از خشم.....
۷۰	چگونه درباره‌ی چیزهایی گفتگو کنید که از آن‌ها می‌پرهیزید.....
۸۱	تأکید بر مثبت‌گرایی.....
۸۸	عبارت‌های مثبت برای شروع روزی خوب.....
۹۱	استرس‌ها را از زندگی خود بزدایید.....
۹۶	پیش از آغاز فکر کنید.....
۱۰۱	منابع.....

پیشگفتار

همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند و به گونه‌ای با استرس دست و پنجه نرم می‌کنند و تا حد زیادی در تلاش هستند تا آن را کنترل کنند. بسیاری از افراد به جای اتکا به خود دست به راه‌های مختلف می‌زنند تا شاید به گونه‌ای این مشکل را مهار کنند. اما غافل از آن که راه حل اصلی خودشان هستند.

استرس تعریف‌های گوناگونی دارد اما همیشه می‌توان گفت استرس ناشی از بی‌تفاوتی میان توقعات از ما، از ناحیه‌ی نیروهای بیرون از ما و توانمندی ما در برآورده ساختن این توقعات است. استرس امری ناگزیر و مشکلی است که همیشه و بدون توجه به سن و سال، طبقه‌ی اجتماعی، ثروت، شغل و زمانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم وجود خواهد داشت. استرس کلاً مضر نیست، بلکه می‌تواند یک دارایی مثبت هم باشد و به شرط آن که تحمل‌پذیر باشد می‌تواند رقابت سازنده‌ای را میان افراد سبب

شود. اما از آن جایی که استرس اغلب منجر به پیامدهای ناخوشایند است و همیشه هم وجود دارد و نمی‌توان از آن دوری کرد لازم است که استرس و موقعیت‌های استرس‌زا به خوبی کنترل شوند.

www.ketab.ir