

درمان استرس در ۱۲ هفته

(راهنمایی آسان برای زندگی بدون استرس)

تألیف:

دکتر سارا برور

ترجمه:

دکتر کیانوش زهراکار



درمان استرس در ۱۲ هفته (راهنمایی آسان برای زندگی بدون استرس). تألیف: دکتر سارا پرور؛ ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار. تهران: نشر روان، ۱۳۹۰.
ده، ۱۱۰ ص. جدول، تصویر.

شابک : 978-964-8345-62-9 SIBN

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی:

Cut Your Stress (An easy-to-follow guide to Stress-free Living) 2010

موضوع : فشار روانی -- کنترل

رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۴۴ ب / ۷۸۵ BA

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۹۴۷۳۸

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌ای و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com



آدرس اینترنتی

www.ravan-pub.com

درمان استرس در ۱۲ هفته (راهنمایی آسان برای زندگی بدون استرس)

□ تألیف : سارا پرور

□ ترجمه : دکتر کیانوش زهراکار

□ ناشر : نشر روان

□ نوبت چاپ : اول، بهار ۱۳۹۰

□ شمارگان : ۱۱۰۰ جلد

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

□ تعداد صفحات : ۱۲۰ صفحه

□ قیمت : ۱۸۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-8345-62-9

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۴۵-۶۲-۹

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۹-۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

هفت	پیشگفتار مترجم
۱	استرس چیست؟
۵	پاسخ جنگ و گریز
۹	علل استرس
۱۳	تیپ‌های شخصیتی
۱۷	چرا استرس زیان‌بخش و خطرناک است؟
۲۱	تشخیص علائم استرس
۲۵	ثبت روزانه استرس
۲۹	رویکردهای پزشکی
۳۳	مقابله و برخورد با استرس
۳۷	مدیریت کردن خود
۳۸	کار برای زندگی است نه زندگی برای کار
۴۱	رژیم غذایی ضد استرس
۴۵	ورزش
۴۹	زندگی سالم و باتشاط
۵۳	تنفس، راهی به سوی تسکین و آرامش
۵۷	آرام بودن
۶۱	درمان‌های مختصر و کوتاه‌مدت برای پیمودن راه‌های طولانی
۶۵	مکمل‌های ضد استرس (ویتامین‌ها و کانی‌ها)
۶۹	مکمل‌های ضد استرس (گیاهان دارویی)
۷۳	استرس کمتر در ۱۲ هفته
۷۶	هفته اول: برنامه کاهش استرس: غلبه بر عوامل استرس‌زا
۷۸	هفته دوم: برنامه کاهش استرس: تقسیم و محول کردن مسئولیت‌ها
۸۰	هفته سوم: برنامه کاهش استرس: آگاه شدن از تنفس‌تان

هفته چهارم. برنامه کاهش استرس : بررسی تعادل بین کار و زندگی.....	۸۲
هفته پنجم. برنامه کاهش استرس : آرمیدگی آگاهانه.....	۸۴
هفته ششم. برنامه کاهش استرس : استفاده از بیوفیدبک برای رفع خستگی.....	۸۶
هفته هفتم. برنامه کاهش استرس : یادگیری مدیتیشن و مکاشفه فکری.....	۸۸
هفته هشتم. برنامه کاهش استرس : متوقف کردن دقیقه شماری و چشم دوختن به ساعت ..	۹۰
هفته نهم. برنامه کاهش استرس : تمرکز روی نکات خوب و مثبت.....	۹۲
هفته دهم. برنامه کاهش استرس : مرور کردن فهرست کارها.....	۹۴
هفته یازدهم. برنامه کاهش استرس : خودتان را سخت گیرانه مورد قضاوت قرار ندهید.....	۹۶
هفته دوازدهم. برنامه کاهش استرس : شناسایی عوامل استرس زای باقی مانده	۹۸
جدول ثبت روزانه استرس	۱۰۰
جدول فهرست کارها	۱۰۱
فهرست روزانه کارها.....	۱۰۲
جدول های سلامتی	۱۰۳
راهنمایی هایی در خصوص ترک سیگار	۱۰۴
جدول پاداش	۱۰۶

پیشگفتار مترجم

استرس را می‌توان یکی از مهمترین و فراگیرترین پدیده‌های جوامع امروزی دانست. علت این فراگیری آن است که همه افراد به نوعی با این پدیده درگیر هستند و استرس بخش عمده‌ای از زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. استرس، لازمه پویایی و زندگی لذتبخش است، ولی در صورت شدید شدن، از حالت فشار خوب و پویا برای رشد خارج شده و عملکرد، سلامت روانی، سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی فرد را به خطر می‌اندازد، لذا مجهز کردن افراد به مهارت‌های مقابله با استرس می‌تواند تضمین‌کننده سلامتی و ارتقا دهنده عملکرد آنها باشد. کتاب حاضر به صورتی کاملاً ساده مفاهیم، علل، علائم و نشانه‌ها، شیوه‌ها و راهبردهای مختلف مقابله با استرس را توصیف کرده و یک برنامه ساده و قابل فهم دوازده‌هفتگی را برای درمان استرس ارائه کرده است.

مؤلف این کتاب، خانم دکتر سارا برپور، فارغ‌التحصیل دانشگاه کمبریج و مؤلف ۵۰ کتاب خودیاری است و در کتاب حاضر نیز مهارت خود را به خوبی نشان داده است.

در ترجمه این کتاب سعی شده است در عین وفاداری کامل با متن اصلی، ترجمه‌ای قابل فهم ارائه گردد. برای این منظور، مفاهیمی که در کتاب ذکر شده و نیاز به توصیف بیشتری داشتند، مورد توجه قرار گرفته و برای قابل

فهم شدن آنها، در متن یا زیرنویس توضیحاتی ارایه گردیده است. مترجم امیدوار است با انتشار این کتاب بتواند در راه ارتقای سلامت و عملکرد هموطنان و خوانندگان عزیز این اثر، قدم مثبتی بردارد. در انتها از تمام کارکنان نشر روان، خصوصاً سرکار خانم خاندلری و آقایان دکتر شمس، پناهی و میرجلالی که در راه چاپ و انتشار این کتاب زحمات زیادی را متحمل شده‌اند، سپاسگزاری و تشکر می‌نمایم.

با سپاس

دکتر کیانوش زهراکار

www.ketab.ir