

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

مقابله با شکست

مهارت های اساسی زندگی

(آشنایی با استرس و راههای مقابله با آن)

این کتاب بر اساس نیازهای محلی و منطقه ای با پشتیبانی دفتر پژوهش، تألیف کتب و فن آوری آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی، در معاونت آموزش نهضت سوادآموزی خراسان رضوی تهیه و تدوین شده است.

دفتر پژوهش، تألیف کتب

و فن آوری آموزشی

سازمان نهضت سوادآموزی

معاونت آموزش

نهضت سوادآموزی

خراسان رضوی

۱۳۸۵

ابهامی، مهدی، ۱۳۴۱.

مقابله با شکست، مهارت‌های اساسی زندگی (آشنایی با استرس و راههای مقابله با آن) / مهدی ابهامی. ---

مشهد: نیکبخت، ۱۳۸۵.

۳۲ صفحه، مصور رنگی. --- (مجموعه کتابهای علمی - کاربردی)

ISBN:964-7690-43-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

این کتاب با پشتیبانی دفتر پژوهش، تألیف کتب و فناوری آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی، در معاونت آموزش نهضت سوادآموزی خراسان رضوی تهیه و تدوین شده است.

۱. فشارروانی --- کنترل --- به زبان ساده. الف. نهضت سوادآموزی خراسان رضوی، معاونت آموزش.

ب. نهضت سوادآموزی، دفتر پژوهش، تألیف کتب و فناوری آموزشی. ج. عنوان. د. عنوان: مهارت‌های

اساسی زندگی (آشنایی با استرس و راههای مقابله با آن)

۱۵۵/۹۰۴۲

BF ۵۷۵ / ف ۵

م ۸۵ - ۸۸۰

کتابخانه ملی ایران

امام علی (ع) فرموده اند:

بایداری سبب سلامتی است.

غیرالحکم

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مقابله با شکست

موضوع: آشنایی با استرس و راههای مقابله با آن

نویسنده: مهدی ابهامی

ساده نویس: مصطفی رضایی

ناشر: انتشارات نیکبخت ۶۲۲۲۶۵۸-۵۵۱۱

ویراستار: منیرالسادات موسوی - غلامرضا زعیم زاده

ویرایش فنی: دکتر محمد باقر گلکار

بازنگر: سوسن و سمانه ابهامی

صفحه آرای: گرافیک طاهها

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۶-۴۳-۷۶۹۰-۹۶۴

ISBN: 964 - 7690 -43 - 6

کلیه حقوق این اثر متعلق به نهضت سوادآموزی است.

زندگی در گذشته ساده بود. این وضع با گذشت زمان تغییر کرد. ساخت ماشین‌ها، وسایل جدید و افزایش جمعیت سبب شد تا زندگی پیچیده و سخت شود. در نتیجه گروهی از مردم در زندگی با مشکل روبه‌رو شده و توان اداره زندگی خویش را از دست دادند. زندگی در دنیای امروز نیازمند کسب مهارت‌های زندگی است؛ و مهارت‌های زندگی، راز اداره خود و خانواده است. مهارت‌های زندگی متفاوت هستند، یکی از این مهارت‌ها، توان رو به رو شدن با استرس است.

زندگی همیشه در حال تغییر است؛ هر تغییر با استرس همراه است. پس انسان باید یاد بگیرد؛ چگونه خود را با تغییرات سازگار و هماهنگ کند. در این صورت قادر است، استرس را مهار کند. سازگار شدن با شرایط جدید را "مقابله با استرس" می‌گویند.



استرس یک احساس درونی است. این احساس همیشه با انسان بوده، هست

و خواهد بود. رو به رو شدن با استرس، مانند استفاده از یک چاقو است. وقتی

از چاقو در کارهای آشپزخانه استفاده شود، مفید است. اما هنگامی که از آن

در راه نادرست استفاده شود، جرم به حساب می‌آید و خطرناک است. مقابله و

مهار استرس سودمند است و ناتوانی در برابر آن سبب بروز بیماری‌های

خطرناکی می‌شود.

در این کتاب مهارت مقابله با استرس به زبان ساده بیان شده است.

امید است با خواندن و عمل به آن بتوانیم آسیب‌ها و بیماری‌های اجتماعی

را کاهش دهیم.

مهدی ابهامی

