

مدیریت استرس

(استرس و راههای مقابله با آن)

نوشته

دکتر الیزابت

ترجمه

دکتر علی علی پناهی



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۶

Elkin, Allen

مدیریت استرس: استرس و راه‌های مقابله با آن / نوشته آلن الکین؛ ترجمه

الکین، آلن

علی‌پناهی

تهران: اطلاعات، ۱۳۹۶

۳۳۶ ص.: مصور، جدول، نمودار

978-600-435-059-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Stress management for dummies, c1999

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «مدیریت استرس» با ترجمه اکرم

قیطاسی توسط آوند دانش در سال ۱۳۹۰ و همچنین با عنوان «استرس ممنوع:

۵۲ گام تا آرامش ذهن و جسم و کسب نهایت لذت از زندگی» با ترجمه سمیه

موحدی فرد توسط انتشارات همگرا در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است

استرس و راه‌های مقابله با آن

مدیریت استرس

سترس ممنوع: ۵۲ گام تا آرامش ذهن و جسم و کسب نهایت لذت از زندگی

فشار روانی - کنترل - به زبان ساده

Stress management - Popular words

علم پستی، علی، ۱۳۲۸ - مترجم

مؤسسه اطلاعات

۱۳۹۶ - ۷۲ الف، RA ۷۰۵/۵

۶۱۳/۷۹

۴۷۳۲۱۵۸

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

ادداشت:

ادداشت:

عنوان دیگر:

عنوان دیگر:

عنوان دیگر:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

تلفن: ۲۹۹۹۳۴۵۵۶ تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۴۴۲

فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن ۲۹۹۹۳۶۸۶

فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۳

هدیه استرس

ترجمه دکتر علی‌پناهی

نوشته آلن الکین

ویراستار: الفسانه قارونی حروف نگار: زهره حلوایی

طراح جلد: رضا گنجی حروف نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

چاپ اول: ۱۳۹۶ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۵-۰۵۹-۴ ISBN: 978-600-435-059-4

Printed in Iran

فهرست

مقدمه مترجم ۷

بخش اول: کلیات

فصل ۱/ استرس، معضل همگانی است ۱۱

فصل ۲/ استرس چیست؟ ۳۱

فصل ۳/ ابزارهای مقابله با استرس ۴۳

بخش دوم: آشنایی با آرام‌سازی ذهن و جسم

فصل ۴/ آرام کردن بدن ۵۵

فصل ۵/ آرام‌سازی ذهن ۸۳

فصل ۶/ افزایش سطح هشیاری ۱۱۱

فصل ۷/ مدیریت زمان ۱۳۳

فصل ۸/ تأثیر نوع تغذیه، ورزش و خواب بر استرس ۱۴۹

بخش سوم: اسرار شخصیت شما

فصل ۹/ افکار چگونه موجب استرس می‌شوند ۱۸۱

فصل ۱۰/ رابطه شخصیت و استرس ۱۹۵

بخش چهارم: مدیریت استرس در زندگی واقعی

فصل ۱۱/ مدیریت خشم ۲۳۱

فصل ۱۲/ مدیریت نگرانی و اضطراب ۲۴۹

فصل ۱۳/ مدیریت استرس در روابط با دیگران ۲۷۱

فصل ۱۴/ مدیریت استرس در محیط کار ۲۸۵

فصل ۱۵/ سبک زندگی بدون استرس ۲۹۷

بخش پنجم: راهکارهای عملی برای مقابله با استرس

فصل ۱۶/ مدت اوقات موفق در کاهش استرس ۳۰۷

فصل ۱۷/ راهکار که موجب استرس می‌شوند ۳۱۱

فصل ۱۸/ برنامه اجرای راهکارهای کاهش استرس ۳۱۷

ضمایم

ضمیمه الف: پرسشنامه ارزیابی استرس ۳۲۹

ضمیمه ب: نمودار تعیین میزان استرس ۳۳۱

ضمیمه پ: وضعیت میزان استرس شما پس از اجرای برنامه پیشنهادی ۳۳۲

منابع ۳۳۳

مقدمه مترجم

شرایط زندگی امروز، با ویران شدن کلان‌شهرها، به گونه‌ای است که به راحتی منجر به بروز اضطراب، دپره و تنش (استرس) می‌شود. به طوری که گویی استرس جزء لاینفک زندگی مردم شهر نشین شده است. در واقع میزان تنش به قدری در جوامع انسانی افزایش یافته است که به نظر می‌رسد در آغاز هزاره سوم میلادی، استرس بیش از سرطان یا بیماری‌های قلبی - عروقی سلامت انسان را تهدید می‌کند. انسان امروز از بهر شرف‌های گسترده‌ای در زمینه‌های مختلف علمی و فناوری برخوردار است، اما به جرأت می‌توان گفت که آرامش انسان امروز از هر دوره‌ای در طول حیات خود کمتر می‌باشد.

نکته دیگر این است که وقتی انسان دچار تنش می‌شود، زمینه بروز انواع بیماری‌ها، از جمله بیماری سرطان و خطر بروز سکته بیشتر می‌شود؛ لذا اگر نتوانیم آن را مدیریت کنیم تا به آرامش برسیم، نمی‌توانیم از امکانات زندگی بهره ببریم و یا از داشتن رابطه خوب با عزیزان خود لذت ببریم.

نکته قابل تأمل دیگر این است که خداوند در بدو تولد، آرامش را به ما هدیه می‌کند، ولی ما با نوع زندگی که انتخاب می‌کنیم، این هدیه الهی را از دست می‌دهیم. در این کتاب سعی شده تا رمز و راز بازگشت به آرامش را بیاییم و با رسیدن به این گمشده خود، احساس شادمانی و نشاط کنیم.

www.ketab.ir