

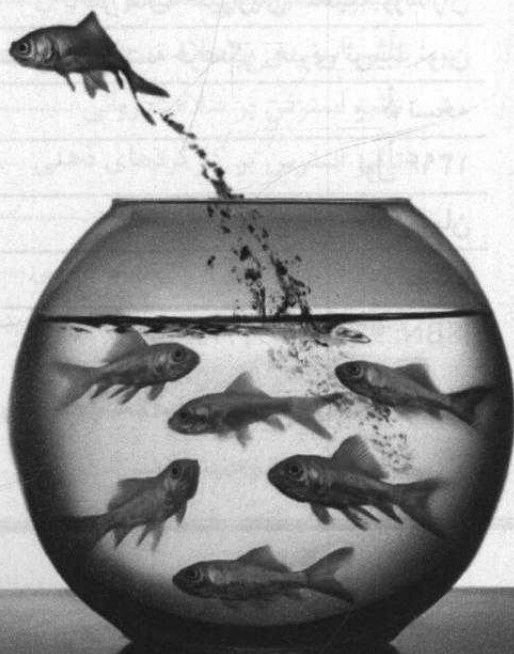
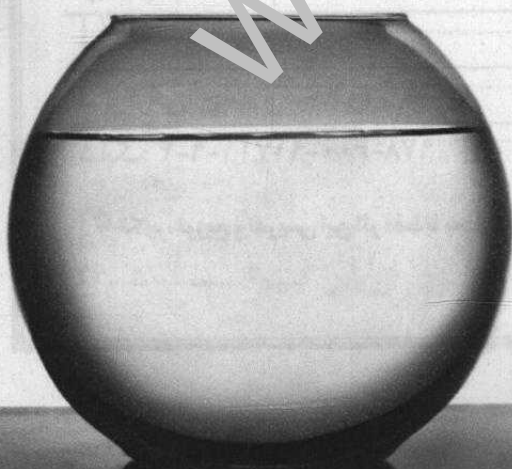
مدیریت استرس

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی بکتا
استاد دانشگاه تهران

دکتر اکرم پرند
فتری روان‌شناسی دانشگاه تهران

www.ketab.ir

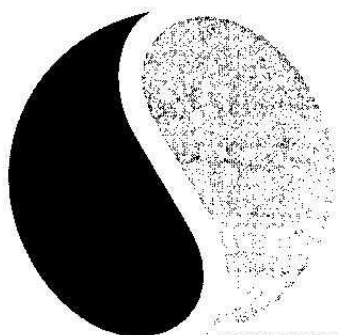


سرشناسه	:	شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت استرس / محسن شکوهی یکتا، اکرم پرند.
مشخصات نشر	:	تهران: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۸۳ص: نمودار.
شابک	:	۹۵۰۰۰ ریال: 4-9-91711-600-978
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	چاپ قبلی: سپیدبرگ: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین، ۱۳۸۹.
موضوع	:	فشار روانی — کنترل
موضوع	:	Stress Management
موضوع	:	فشار روانی
موضوع	:	Stress (Phycology)
شماره	:	پرند، اکرم، ۱۳۴۱ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۸ش ۵۷۵/ف BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی	:	۵۱۲۹۰۰۲



نام کتاب:	مدیریت استرس
ترجمه و تألیف:	دکتر حسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پرند
ویراستار:	دکتر هانیه شیرازیان، عطیفه زرسازان
ناشر:	انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
قیمت:	۹۵۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	دیبارنگ
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۹-۴
	ISBN: 978-600-91711-9-4

تکثیر، توزیع و تدریس این اثر فقط با مجوز کتبی و نظارت مؤسسه فرهنگی تربیت نوین مجاز است.



فهرست مطالب

۷	 سخنی با شما
۹	 استرس و کارکردهای آن
۱۰	 استرس چیست؟
۱۲	 ترازوی استرس
۱۵	 انواع استرس
۱۷	 تغییرات هورمونی ناشی از استرس
۱۸	 تأثیر استرس بر سلامت جسمانی
۱۸	 تأثیر استرس بر سلامت روانی
۲۰	 تأثیر استرس بر کارکردهای ذهنی
۲۱	 تأثیر استرس بر رفتار
۲۲	 اختلالات مربوط به سیستم عصبی
۲۳	 اختلالات مربوط به سیستم دفاعی بدن
۲۵	 منابع استرس
۲۶	 چه عواملی موجب می‌شوند موقعیتی را پراسترس ارزیابی کنیم؟

الف) منابع درون فردی ۲۶

تیپ‌های شخصیتی و استرس ۲۸

تغییر رفتار نوع A ۳۱

۱- تمرین کردن ۳۱

۲- باورهای و به خاطر آوردن ۳۲

۳- باربینی یا نظارت ۳۲

۴- بررسی باورها ۳۳

ب) منابع بیرونی (عوامل و سته به موقعیت) ۳۳

۱- استرس‌های درون خانگی ۳۴

۲- استرس‌های درون جامعه ۳۶

۳- استرس‌های شغلی ۳۶

راه حل چیست؟ ۳۷

بازسازی شناختی ۳۹

درمان عقلانی - هیجانی ۴۰

روش درمان عقلانی - هیجانی ۴۲

شناسایی تحریف‌های شناختی ۴۳

تغییر تحریف‌های شناختی ۴۴

مرحله اول: استخراج اطلاعات شناختی ۴۵

مرحله دوم: تحلیل محتوای دریافت‌های شناختی ۴۶

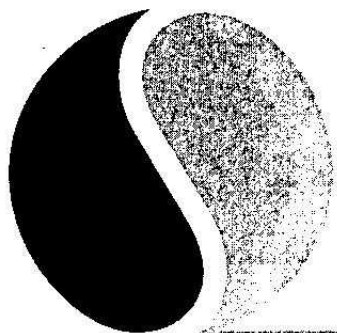
مرحله سوم: چالش با دریافت‌های شناختی ناکارآمد ۴۷

مرحله چهارم: استفاده از تفاسیر و راه‌حل‌های جایگزین ۴۹

۵۱	مقابله با استرس
۵۲	ارزیابی تفکر
۵۳	هنر پذیرش
۵۳	مهارت بازنگری موقعیت‌ها
۵۵	۱- خردگویی مثبت و منطقی
۵۷	۲- استفاده از شوخ‌طبعی
۵۹	مدیریت زمان - مهارت حل مسئله
۶۰	شناسایی سارقان زمان
۶۰	اولویت‌بندی کارها
۶۱	برنامه‌ریزی زمان
۶۱	تعیین روش اجرا
۶۲	چگونه مدیریت زمان را وارد روال عادی زندگیتان کنید
۶۲	نکات مهم درباره مدیریت زمان
۶۴	چطور مهارت مدیریت زمان را در خود ایجاد کنید
۶۴	مهارت حل مسئله
۶۶	خویشتن را باور کنید
۶۶	مسئله را تعریف کنید
۶۷	راه‌حل‌های متعدد پیدا کنید
۶۷	راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید
۶۷	عمل و بررسی کنید
۶۸	استفاده از مهارت حل مسئله برای حل اختلاف



- تنفس - آرام سازی - تجسم ۶۹
- هنر تنفس ۶۹
- تنفس عمیق دیافراگمی ۷۰
- تمرین تنفس ۷۰
- آرام سازی ۷۱
- برخی روش های آرام سازی ۷۴
- الف) آرام سازی تدریجی ۷۵
- زمان لازم برای تسکین استرس ۷۵
- راهنما ۷۵
- روش اولیه ۷۶
- شیوه سریع ۷۹
- نکات خاص ۸۰
- ب) یوگا ۸۰
- هنر تجسم ۸۱
- چگونه تجسم را وارد زندگی تان کنید؟ ۸۲
- قواعدی برای تجسم کارآمد ۸۲



سفری با شما:

در عصر حاضر انسان با واژه هایی مانند اضطراب، افسردگی، تنهایی، خشم، تردید و ناکامی به خوبی آشناست و کمابیش با آنها از نزدیک دست به گریبان است. امروزه انسان می داند که اگر بخواهد با نشانه هایی که کند و از سلامت روانی برخوردار باشد می بایست مهارت های مقابله با این چالش ها را بیاموزد و آنها را در زندگی به کار گیرد. به عبارت دیگر در برخورد و مواجهه با چالش ها روش های زندگی آنچه تسلی بخش است، در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی است که به ما کمک می کنند تا به بهترین شکل از عهده حل مشکلات برآییم.

یکی از این چالش ها که در زندگی بسیار با آن مواجه می شویم و ضروری است برای برخورد مناسب با آن خود را تجهیز کنیم، "استرس" است.



در گذشته تصور بر این بود که بحران‌های عمده زندگی گاهی اوقات می‌توانند تأثیر مهمی بر زندگی افراد بگذارند، اما امروزه می‌دانیم که مشکلات روزمره و به‌ظاهر کوچک زندگی نیز می‌توانند استرس‌های چشمگیری در فرد به وجود آورند.

بر همین اساس در این مجموعه درباره تعریف و انواع استرس، چگونگی پیدایش استرس، استرس‌های مزمنه زندگی یا منابع استرس‌زا، بحث شده و روش‌های مؤثر مقابله با استرس آموزش داده می‌شود. امیدواریم این مجموعه برای کلیه علاقه‌مندان که در جستجوی کسب مهارت‌هایی برای بهتر زندگی کردن هستند، مفید باشد؛ چرا که زندگی همیشه آسان نیست ولی آگاه دانستن به ما توانایی می‌بخشد.

در اینجا لازم است از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین (پژوهشکده استاد روزبه) و کانون سلامی انصار دین‌پنر گزاری کنیم. همچنین از خانم‌ها دکتر هانیه شیرازیان و عطیفه زرسازان، محققین؛ آقای دکتر محمد رضائی و خانم زینب کثیری، ویراستاران؛ و آقایان علیرضا عباسیان و علیرضا سید همکاران اجرایی تشکر و قدردانی نماییم.

دکتر محسن شکوهی یکتا

دکتر اکرم پرند