

من استرس دارم
اما اب-را کنترل می کنم

دکتر محمد قهرمانی خرم

مریم باباخانی

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: من استرس دارم اما آن را کنترل می‌کنم / محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص: مصور.

فروست: خودیاری؛ ۲.
شابک: ۱۲۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: فشار روانی
موضوع: (Stress (Psychology
رژوع: فشار روانی -- کنترل
موضوع: Stress management

سناسه افزوده: باباخانی، مریم، ۱۳۵۶ -
۱. بندی محرر: ۱۳۹۶ ۹۴ق ۵ف / BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۱
شماره ثبت ملی: ۴۷۷۶۶۶



عنوان کتاب: من استرس دارم اما آن را کنترل می‌کنم (مجموعه خودیاری ۲)
نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی
ویراستار: فائزه زاهدی
طراح جلد: بهداد شرفی مطلق
تصویرگر جلد: علی پاک نهاد
تصویر متن: زهرا نورائین
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۲-۰
انتشارات: ندای کادح
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:
تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

مقدمه	۷
فصل اول: ضرورت کنترل استرس	۹
- چرا دچار استرس می شویم؟	۱۰
- ارزیابی انسان‌ها از استرس	۱۰
- استرس به چه عواملی بستگی دارد؟	۱۱
- استرس مفید است یا مضر؟	۱۲
- اگر استرس خود را کنترل نکنیم، چه می‌شود؟	۱۳
- اثر بزرگان درباره‌ی استرس	۱۶
- فواید مدیریت استرس چیست؟	۱۷
- کنترل و مدیریت استرس چه کمکی به ما می‌کند؟	۱۷
فصل دوم: ماهیت و انواع استرس و مراحل رویارویی با آن	۱۹
- استرس چیست؟	۲۰
- عامل استرس را چیست؟	۲۰
- انواع استرس	۲۲
- مراحل پاسخ انسان به حادثه‌ی استرس‌زا	۲۴
- استرس در کدام قسمت مغز تفسیر می‌شود؟	۲۴
فصل سوم: نشانه‌های استرس	۲۷
- آگاهی از نشانه‌های استرس	۲۸
- نشانه‌های استرس خوب	۲۸
- نشانه‌های استرس مخرب	۲۹
فصل چهار: دلایل و منابع استرس	۳۷
- منابع استرس	۳۸
- انواع باورهای غیر منطقی	۴۲

۴۷	- انواع تفکر اشتباه
۵۶	- ویژگی‌های شخصیتی
۶۴	- تفاوت‌های فردی در مقابله با استرس
۶۵	- تفاوت‌های مردان و زنان در مقابله با استرس و مشکلات
۶۶	- تعارض در انتخاب و تصمیم‌گیری
۶۹	فصل پنجم: روش‌های مقابله با استرس و کنترل آن
۷۰	- روش‌های مقابله‌ی ناسالم
۷۱	- روش‌های مقابله‌ی سالم
۷۳	- انواع روش‌های مقابله‌ی سالم با استرس
۸۲	- مهارت حل مسئله چیست؟
۸۳	- مراحل حل مسئله
۹۳	- ارتباط حیات مندا نه
۹۵	- چگونه به افراد محترمانه نه بگوییم؟
۱۱۵	- آرام سازی تنفس
۱۱۵	- آرام سازی عضلانی
۱۱۹	- آرام سازی ذهنی
۱۲۱	- کلام آخر
۱۲۳	منابع و مطالعات پیشنهادی

استرس واکنشی است که انسان به اتفاقات مختلف در زندگی اش نشان می‌دهد و برای زنده ماندن به آن نیازمند است. دنیا هیچ وقت بدون استرس نخواهد بود؛ مگر اینکه هیچ تحریک کننده‌ی بیرونی وارد نداشته باشد و این زمانی اتفاق می‌افتد که فرد مرده باشد. بنابراین وجود استرس برای زندگی ضروری است اما این نکته را هم بهتر است بدانیم که هر انسان آستانه‌ی تحمل محدودی دارد و استرس زمانی برای او مشکل ساز می‌شود که بیش از حد لازم و به سرعت طولانی مدت در زندگی اش باشد. بنابراین هدف از مدیریت استرس از بین بردن آن از زندگی نیست، زیرا به هیچ وجه نمی‌توان آن را حذف کرد، بلکه هدف این است که استرس مخرب را به استرس سازنده تبدیل کنیم.

کتابی که در دست دارید، دومین کتاب از «مجموعه‌ی کتاب‌های خودیاری» و با هدف آشنایی، کنترل و پیشگیری از استرس است. مشکل فرهنگی کمبود مطالعه‌ی ما ایرانی‌ها

و مشغله‌ی بسیار در زندگی روزمره، سبب شد که این کتاب به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جامعه و با هر سطح تحصیلی، نوشته شود. محتوای کتاب بر اساس بیش از یک دهه تجربه‌ی نویسندگان در زمینه‌ی مشاوره و آموزش مدیریت استرس و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه نوشته شده است. امیدواریم که افرادی که از استرس رنج می‌برند، با خواندن این کتاب و به‌کارگیری پیشنهاد‌های آن بتوانند استرس خود را مهار کنند. در پایان، ضمن تشکر از همکارانی که ما را در مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند از همکارانی خوانندگان و صاحب‌نظران در این زمینه خواشتمندیم که ما را از نظرات خود برای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب، از راه‌های ارتباطی زیر آگاه کنند:

تلفن: ۸۸۵۰۰۴۵۷

Ghahremani.m.1358@gmail.com

WWW.DrMohammadGhahremani.com

محمد قهرمانی خرم (دکتر روانشناسی)

مریم باباخانی (کارشناسی ارشد روانشناسی)