

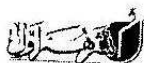
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مہار استرس و مدیریت زمان

جورجیوس پی. بائروبولوس

ترجمہ

الہہ محمودی



۱۳۹۸

برسنامه

پایپروپولوس، جورجیوس

Piperopoulos, Georgios P.

مهار استرس و مدیریت زمان / جورجیوس پی. پایپروپولوس؛ ترجمه الهه محمودی؛ ویراستار امیر قلعه.

تبریز: هنر اول، ۱۳۹۸.

۶۳ ص. : ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۰-۷۹-۵

فیبیا

وضعیت فهرست نویسی

ناشت

یادداشت

عنوان اصلی: Control your stress & manage your time!, 2017.

کتاب حاضر تحت عنوان «استرس خود را کنترل و زمان خود را مدیریت کنید» با ترجمه علی رضا بابالونی، مجتبی نصاری شهیدی توسط انتشارات صالحیان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

استرس خود را کنترل و زمان خود را مدیریت کنید.

فشار روانی — کنترل

Stress management

فشار روانی

Stress (Psychology)

زیر

Time

زمان — مای روان شناسی

Time — Psychological aspects

مجموعه، الهه محمودی، مترجم

۷۵۵۸۷۹۸

۱۶/۹۸

۰۹۹۸۷۵

عنوان دیگر

موضوع

نوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تبریز صندوق پستی ۱۴۶۸ - ۱۳۸۵ - تلفن: ۰۹۱۴۳۰۱۴۱۵۷ - honarpub@yahoo.com



عنوان کتاب: مهار استرس و مدیریت زمان

مؤلف: جورجیوس پی. پایپروپولوس

ترجمه: الهه محمودی

ویراستار: امیر قلعه

ناشر: هنر اول

صفحه آرای: مؤسسه آذین کامپیوتر ۳۵۲۴۷۰۵۱

چاپ و صحافی: آنالین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع و تعداد صفحات: رقعی/ ۶۳ ص.

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۰-۷۹-۵

ISBN: 978-600-7460-79-5

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست

۷	مرور ریسنده
۹	بافتار

فصل اول: استرس

۱۳	بخش اول: استرس خود را کنترل کنید
۱۳	استرس چیست
۱۷	سیستم عصبی ما و قلم بولوز استرس
۱۹	بخش دوم: قسمت اول پاسخ «جنگ و گریز»
۲۲	نقش غدد آدرنال
۲۲	علت استرس
۲۴	انواع مختلف استرس
۲۴	اختلال استرس پس از سانحه یا همان PTSD
۲۶	نشانه‌ها و اثرات استرس
۲۷	۵-۱ تغییرات فیزیکی - زیستی
۲۸	۵-۲ تغییرات هیجانی
۲۸	۵-۳ تغییرات رفتاری
۲۸	۵-۴ تغییرات شناختی
۲۹	۵-۵ سندرم فرسودگی
۲۹	مرور مختصری بر اضطراب
۳۰	مروری اجمالی بر تیپ شخصیتی A
۳۴	استراتژی روش‌های کاهش استرس
۳۶	تغییرات اجرایی
۳۷	مصرف الکل، خشکس و داروهای تجویزی
۴۰	مداخله روان‌پزشکی
۴۱	مدیتیشن و مراقبه متعالی (TM)

۳۳	تکنیک‌های ریلکسیشن یا آرام‌سازی
۳۴	تکنیک آرام‌سازی پیشرفته عضلات
۳۵	آموزش خودکار
۳۷	آموزش بیوفیدبک
۳۷	دیدگاه سلامت جامع

فصل دوم: مدیریت زمان

۴۹	شش اول: زمان خود را مدیریت کنید
۵۱	هدف‌گذاری
۵۳	مخالف نظر دیدگاه زمان
۵۵	لیست «کارها» که باید انجام داد»
۵۷	انواع زمان
۵۹	ساعت بیولوژیکی اولیه
۶۱	«سارق» به نام تأخیر

پیشگفتار

نصرت کنید روز گذشته شب خوبی داشتید و ساعت کوکی تان را بعد از به صدا زامدن دوباره خاموش کرده و برای چرت ۱۰ دقیقه‌ای تنظیم کرده‌اید و اکنون دیوانه‌وار به به خود می‌چرخید تا لباس‌تان را پیدا کرده و بپوشید و در همین حین به سمت کدای نان تُست را به عنوان صبحانه میل می‌کنید. حالا در خیابان به سمت این راه اتوبوس می‌دوید و با خود می‌گویید: ای کاش بتوانید به اتوبوس برسید چون اتوبوس به ساعت ۱۵ دقیقه دیرتر می‌آید، نفس نفس می‌زنید زیرا ضربان قلبتان بالا رفته است...

به حالتی که بدان حالت استرس می‌دویند خوش آمدید

یک‌سری کارهای سخت غیرمنتظره دیشب مانع شده تا بتوانید اسلایدهای مربوط به ارائه در سمینار فارغ التحصیلی تان را انتخاب کنید و اکنون که در کتابخانه‌ی دانشگاه در تکاپو هستید تا آنها را به اتمام برسانید، نفس می‌کنید فشار خون و ضربان قلبتان به اوج رسیده و زمان در دسترس تان را هم از دست می‌دهید...

وارد حالت استرس شده‌اید

در یکی از روزهای عادی که در محل کارتان هستید، برخی از ارباب رجوع‌ها شاکی هستند و برخی دیگر به پاس قدردانی لی‌خند می‌زنند. ساندویچی را برای نهار میل می‌کنید و در زمان استراحت با همکاران خود گپ می‌زنید. زمان

بازگشت به خانه دل‌پیچه می‌گیرید و خلقتان بد می‌شود و علت آن اندیشیدن به سپری کردن یک شب دیگر با فردی است که زمانی برای‌تان منبع آرامش بوده ولی اکنون منفی‌نگر شده و از شما فاصله می‌گیرد.

حال در یک حالت مزمن و شدیدی از استرس گیر کرده‌اید

از دانش‌آموزان، زنان و مردان شاغل و کارمندان بپرسید که آیا با اضطراب و استرس آشنایی دارند؟ آیا آنها راز مدیریت زمان کارآمد را پیدا کرده‌اند؟ چه شما دانش‌آموز، معلم راهنمایی یا دانشجو باشید چه کارمند یا مدیر، براساس تجربیات شخصی خود با همه کاران‌تان که با شما درمیان گذاشته‌اند پاسخ این سؤالات را می‌دانید.

در زندگی روزمره مدتی، ماهی اوقات برای یک دوره بی‌وقفه فشارها و نیازهای جسمی و روحی ما افزایش می‌یابند. زمانی که به زندگی مدرن خود فشارهایی ناشی از زیاده‌خواهی، دامن زدن به استرس و اضطراب اضافه می‌کنیم، به توانایی‌های هیجانی، فیزیکی، روانی و اجتماعی خود پایان می‌دهیم و شروع می‌کنیم به دست و پنجه نرم کردن با استرس و اضطراب و کمبود زمان شانس.

در واقع برنامه‌های روزانه و برخی داره‌های ذهن زائد آنها، به‌طور بی‌رحمانه‌ای وقت ما را تلف کرده و شکست ما در به پایان رساندن این برنامه‌ها، معمولاً به شکل خستگی مفرط، تخلیه هیجانی منفی، نگرانی، استرس و اضطراب از این امور و در نهایت برای اکثر ما به عنوان یک میل قوی برای فرار از این اوضاع تمامی آنها بروز پیدا می‌کند.

به نظر می‌رسد به صورت گسترده بین جامعه، متخصصان سلامت، روان‌شناسان و پزشکان پذیرفته شده است که استرس می‌تواند منجر به اختلالات روان‌شناختی همانند فشارخون بالا، اضطراب یا افسردگی گردد. این مشکلات اگر درمان نشوند باعث به وجود آمدن شرایط خاصی مثل سرطان،

اختلالات قلبی و عروقی و به زبان ساده مشکلات قلبی شوند. تعداد مراجعه مردان و زنانی که به دنبال پیشنهادات و درمان‌های روان‌شناختی، روان‌پزشکی و دارویی هستند چشمگیر است و جالب‌تر از آن تعداد کتاب‌ها، مجلات و همایش‌هایی با هدف مقابله با حقایق اضطراب، استرس و مدیریت آن، زمان بیهوده است.

با توجه به تعداد زیادی از نشریات «مفید» و همچنین سمینارهای بیاموزیم تا پل سونه «روشنک» باشیم، به عنوان خواننده کتاب می‌توانید سؤالات مربوط به نیاز کاربردی برای انتشار کتاب‌های این چنینی با اسامی متفاوت که به دنبال هستند را، بپرسید.

به عنوان فردی که در جریان نیم قرن را گردآوری کرده، یک دانشجو، پزشک، سخنگوی اجتماعی و رهبر همایش‌های چگونگی کنترل استرس و اضطراب و مدیریت زمان کارآم، این کتابچه را به عنوان راهنما برای کسانی که به دنبال دیدگاه‌های مختلف در مورد موضوع گفته شده هستند، نوشته‌ام.

پذیرش مثبت همایش‌های من در مورد استرس، اضطراب و مدیریت زمان برای مخاطبان عمومی، گروه‌های تخصصی، برای تارک‌کنان درجه بالای ارتش که در آموزش عملیات صلح سازمان ملل متحد در خنک شرکت می‌کردند، باعث شد تا تصمیم بگیرم سخنرانی‌ها، تفسیرها، اسلایدها و پاورپوینت‌هایم را به شکل کتابی کوچک که اکنون در اختیار شماست، ارائه دهم.

بسیار متشکرم از بوک بون، ناشر کتاب قلبی‌ام (اصول ارتباطات و مدیریت) که تصمیم به انتشار این کتاب گرفت.

در طول مدت خواندن این کتاب شاید متعجب شوید از این که من چرا این دسته از متخصصان و پزشکانی هستم که استرس را نه به عنوان مکانیزمی آزاردهنده بلکه یک موهبت و مکانیزم کاربردی و مفید هرنظر می‌گیرم البته زمانی که به‌طور مناسب مورد استفاده قرار گیرد. هم‌چنین اضطراب را به‌عنوان

محرکی برای تخطی کردن از مرزها و محدودیت‌هایی که برای مهارت‌ها و توانایی‌های ذاتی‌مان درست کرده‌ایم و زمان را به‌عنوان متغیری موقتی نه متغیری مانع، در نظر گرفته‌ام.

هدف من از ترکیب موضوعات کنترل استرس و مدیریت زمان در یک کتاب، ارائه یک ایده‌ی جالب و متفاوت برای کسانی که روزبه‌روز احساس غرق شدن در لایه‌های عمیق اضطراب، افسردگی و ناامیدی و کمبود زمان برای تحقق آرزویشان می‌کنند، می‌باشد.

هدف این کتاب کمک کردن به دانش‌آموزان مضطرب و افرادی که محدودیت زمانی و اضافه کاری دارند، است.

با نگاه به آنچه که ای برخورد با مفاهیم استرس و زمان به طور کاربردی وجود دارد و راهنمایی که بتوان کمک به انجام داد و همچنین عبارات کاربردی و دستورالعمل‌های مناسب تهیه می‌کنم. این کتاب را بنویسم تا روشی جامع‌تر و کلی‌تر را ارائه دهد، و خوانندگان کتاب را با این دو مفهوم بیشتر آشنا سازد و همچنین اداره‌ی موفقیت‌آمیز امور آنها را تسهیل کند. خوشحالم از این که انتشارات بوک بون، نشر این کتاب را پذیرفته و به دست کتاب‌هایی با لیست مشابه افزوده است.

امیدوارم، زمانی را که شما صرف خواندن این کتاب می‌کنید برای‌تان بالارزش بوده و نتایج مثبتی را همراه خود داشته باشد. منافع غیرمستقیم این کتاب این است که می‌تواند از نکات و خلاصه آن در کنفرانس‌هایمان استفاده کنید.