

مدیریت استرس

راهنمای عملی برای نوجوانان

مهارت های ذهن آگاهی برای مواجهه با استرس و اضطراب

جینا بیگل

مترجم: سارا دهستانی نژاد

سینتیا بیگل، جینا M Biegel

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس راهنمای علمی برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مواجهه با استرس و اضطراب/جینا بیگل؛ مترجم سعیده محسنی نژاد

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص: (مصورانه)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱

فروست: فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان؛ ۱

شابک: ۳۵۰۰۰۰-۳-۵۱۳-۶۵-۹۸۰۶۰۰-۹۷۸۰۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: and. The stress reduction workbook for teens: mindfulness skills to help you deal with stress

[۳۰۵۷]، ed

یادداشت: براساس کتاب قبلی: کتاب حاضر با عنوان: کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس - یا ترجمه نگین

سری تفتی توسط کتاب ازجمده در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است

عنوان دیگر: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مواجهه با استرس و اضطراب

عنوان دیگر: کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس

موضوع: روانشناسی - کنترل

Stress management in teenagers

موضوع: استرس در نوجوانان

Stress in adolescence

موضوع: فشار روانی

Stress psychology

موضوع: روانشناسی

شناسه افزوده: محسنی نژاد، سعیده، ۱۳۵۸، مترجم

رده بندی کنگره: ۳BF۷۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۱۵۷۲

نام کتاب: مدیریت استرس، راهنمای علمی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجم: سعیده محسنی نژاد

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳۵۰۰۰۰-۳-۵۱۳-۶۵-۹۸۰۶۰۰-۹۷۸۰۶۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نعلیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

۵	سخنی با نوجوانان خواننده این کتاب
۷	۱ شروع کنید: تنظیم انگیزه
۹	۲ شما چه کسی هستید
۱۳	۳ معرفی استرس
۱۶	۴ استرس خوب، استرس بد
۱۹	۵ اثبات جسمانی استرس
۲۲	۶ اثرات هیجانی استرس
۲۵	۷ افکار، احساسات
۲۸	۸ ارتباط میان ذهن و بدن
۳۱	۹ چه چیزهایی بدن شما را می‌سازد؟
۳۵	۱۰ موقعیت‌های مهم استرس آور
۳۸	۱۱ سوار بر موج زندگی
۴۲	۱۲ از بالا نگاه کردن
۴۵	۱۳ ذهن آگاهی چیست
۴۸	۱۴ زیستن در لحظه اکنون
۵۰	۱۵ در لحظه اکنون بودن: پنج حس بدنی
۵۴	۱۶ خوردن ذهن آگاه
۵۶	۱۷ توجه به چیزهای کوچک
۵۹	۱۸ انجام بهوشیار تکالیف مدرسه
۶۱	۱۹ به بدن خود توجه کنید: تن آرامی
۶۵	۲۰ راه رفتن بهوشیار: حرکت ذهن آگاه
۶۹	۲۱ توجه کردن به تنفس: مشاهده‌گری تنفس کوتاه
۷۱	۲۲ نشستن بهوشیار: به تنفس و بدن خود هشیار شوید
۷۳	۲۳ قطار افکار
۷۷	۲۴ پذیرش همه احساسات خود
۸۱	۲۵ تمرکز بر منفی‌ها
۸۵	۲۶ بگذارید قضاوت‌های منفی بروند
۸۸	۲۷ راه‌های مفید و غیرمفید مواجهه با استرس
۹۲	۲۸ کاری را انجام دهید که لذت می‌برد

۹۶	۲۹ تمرکز بر مثبت‌ها
۱۰۱	۳۰ توانمندی‌های مثبت خود را ببینید
۱۰۴	۳۱ مراقبت از خود، به جای خودخواهی
۱۰۷	۳۲ چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید
۱۱۰	۳۳ مشکلات شما یا مشکلات مردم
۱۱۳	۳۴ راه‌های مواجهه با موقعیت‌های دردناک و ناراحت‌کننده
۱۱۶	۳۵ توقف ذهن‌آگاه: قبل از آن که واکنش نشان دهید، صبر کنید
۱۱۹	۳۶ پایان فیلم را بازی کنید
۱۲۱	۱ گام‌های بعدی

سخنی با نوجوان خواننده این کتاب

به کتاب «مدیریت استرس: راه‌های عملی برای نوجوانان» خوش آمدید! مواجهه با استرس برای نوجوانان می‌تواند خیلی سخت باشد، اما استرس، بخش طبیعی زندگی ما انسان‌ها است و در تجربه آن، به هیچ وجه تنها نیستیم. اغلب مردم استرس دارند و نمی‌دانند با آنچه کنند. پس از آنکه فعالیت‌های این کتاب را انجام دهید، ابزارهای بسیار زیادی خواهید داشت تا استرس خودتان را مدیریت کنید.

اگر شبیه بیشتر مردم باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید که توجه کردن به نقاط ضعف و فکر کردن درباره اینکه هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید، خیلی ساده است. این کتاب، منابع، توانمندی‌ها و نقاط قوتی را نشان‌تان می‌دهد که شاید هیچ وقت نمی‌دانستید آن‌ها را دارید. این کتاب، مسیری است از تفکر «من قدرتش را ندارم» به سمت تفکر «من می‌توانم انجامش دهم».

هزاران نوجوان در دوره‌های کاهش استرس در سراسر دنیا شما را می‌شناسند تا چیزهای زیادی بیاموزند. این جملات، تجربه اغلب آن‌هاست:

- ✓ من یاد گرفتم که با استرس‌هایم، به شیوه متفاوتی مواجه شوم. من حالا تک‌های زیادی برای مدیریت و کاهش استرس در موقعیت‌های مختلف دارم.
- ✓ من می‌توانم اجازه دهم که چیزهای خوب و بد در تجارب زندگی‌ام وجود داشته باشند و جریان ببابند، بدون اینکه فشار و تنش زیادی را احساس کنم.
- ✓ من فکر می‌کنم که مهارت‌های مواجهه با استرسی که آموختم، به اندازه کافی ساده و قدرتمند هستند که در موقعیت‌های زیادی از آن‌ها استفاده کنم و مؤثر باشند.
- ✓ من راه‌های جدید و مختلفی برای آرام کردن خودم یاد گرفته‌ام و دیگر زیاد نگران مشکلات زندگی‌ام نیستم؛ چون می‌دانم که از پشیمان برمی‌آیم.

بهترین راه برای استفاده از این کتاب این است که یکی یکی، فعالیت‌هایش را بخوانید و به‌طور عملی، انجام دهید. اگر به فعالیتی برخوردید که برایتان مناسب نیست، یا نمی‌توانستید با آن ارتباط خوبی برقرار کنید، به فعالیت بعدی بروید. اما پیشنهاد می‌کنم ابتدا سعی کنید انجامش دهید.

همچنین بعضی از فعالیت‌های این کتاب، تکنیک‌هایی برای تن‌آرامی و آرام‌سازی بدن و علائم استرس هستند. آن‌ها را تمرین کنید و بارها و بارها انجام دهید تا اثربخشی بیشتر و ماندگارتری داشته باشند.

ای اینکه گامی مسئولانه برای مدیریت استرس برداشته‌اید، به شما تبریک می‌گویم!

با احترام،

جینا بیگل