

به نام خداوند جان و خرد

چگونه می‌توان از استرس رهایی یافت؟

مؤلف : اسماعیل هنرمندنیا

انتشارات اندیشه زرین

۱۳۹۱

سرشناسه: هنرمندنیا، اسماعیل، ۱۳۳۶-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه می توان از استرس رهایی یافت؟ / اسماعیل هنرمندنیا

مشخصات نشر: قزوین، اندیشه زرین، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص.

شابک: ۳۰۰۰ ریال. ۱۰-۳-۱۰-۶۶۷۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی

موضوع: فشار روانی - کنترل

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۱ ۵۵۵/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۱۰۴۲



قزوین - خیابان نادری جنوبی - جنب کوچه امیرامجد - پلاک ۱۱۹. تلفن: ۳۳۴۸۷۳۴ - همراه: ۰۹۱۲۵۸۲۸۰۳۸

چگونه می توان از استرس رهایی یافت؟

مؤلف: اسماعیل هنرمندنیا

صفحه آرا: زهرا رادمرد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و لیتوگرافی: سعیدی

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۳۰۰۰-۱۰-۳-۱۰-۶۶۷۳-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

پیشگفتار	۱
استرس چیست؟	۳
آیا از میزان استرس در خود خبر دارید؟	۱۰
چگونه می‌توان از استرس رهایی یافت؟	۲۰
شما خیال می‌کرده‌اید شیوه‌ی صحیح تنفس کردن را می‌دانید	۲۶
زمانی را هم به استراحت بدن اختصاص دهید	۳۵
کنار آمدن با افراد دارای رفتارهای ناهنجار	۵۶
استفاده‌ی سازنده از خشم	۶۴
چگونه درباره‌ی چیزهایی گفتگو کنید که از آن‌ها می‌پرهیزید	۷۰
تأکید بر مثبت‌گرایی	۸۱
عبارت‌های مثبت برای شروع روزی خوب	۸۸
استرس‌ها را از زندگی خود بزدایید	۹۱
پیش از آغاز فکر کنید	۹۶
منابع	۱۰۱

پیشگفتار

همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند و به گونه‌ای با استرس دست و پنجه نرم می‌کنند و تا حد زیادی در تلاش هستند تا آن را کنترل کنند. بسیاری از افراد به جای اتکا به خود دست به راه‌های مختلف می‌زنند تا شاید به گونه‌ای این مشکل را مهار کنند. اما غافل از آن که راه‌حل اصلی خودشان هستند.

استرس تعریف‌های گوناگونی دارد اما همیشه می‌توان گفت استرس ناشی از بی‌تفاوتی میان توقعات از ما، از ناحیه‌ی نیروهای بیرون از ما و توانمندی ما در برآورده ساختن این توقعات است. استرس امری ناگزیر و مشکلی است که همیشه و بدون توجه به سن و سال، طبقه‌ی اجتماعی، ثروت، شغل و زمانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم وجود خواهد داشت. استرس کلاً مضر نیست، بلکه می‌تواند یک دارایی مثبت هم باشد و به شرط آن که تحمل‌پذیر باشد می‌تواند رقابت سازنده‌ای را میان افراد سبب

۲ چگونه می‌توان از استرس رهایی یافت؟

شود. اما از آن جایی که استرس اغلب منجر به پیامدهای ناخوشایند است و همیشه هم وجود دارد و نمی‌توان از آن دوری کرد لازم است که استرس و موقعیت‌های استرس‌زا به خوبی کنترل شوند.

www.ketab.ir