

درمان استرس



نویسندگان: تام مکرات

تصویرگر: ر. و. آلی

مترجم: صنوبر رضاخانی



نسر هتوز

سرشناسه : مک، گراث، تام

McGrath, Tom

عنوان و نام پدیدآور : درمان استرس / نویسنده تام مکرث؛

تصویرگر و. و. آلی؛ مترجم صنوبر رضاخانی.

مشخصات نشر : تهران : نشر منوز، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۵/۵ص.؛ مصور : ۱۷ × ۱۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۷-۱۱-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : Stress therapy، ۲۰۱۰.

موضوع : فشار روانی

موضوع : فشار روانی — کنترل

شناسه افزوده : آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر

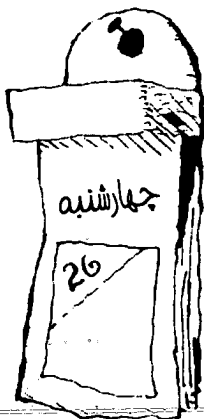
شناسه افزوده : Alley, R.W. (Robert W.)

شناسه افزوده : رضاخانی، صنوبر، ۱۳۵۱ - مترجم

رده بندی کنگره : ۵۷۵BF/ف۶۷۸م۶۷۸ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۳۹۸۰۲



درمان استرس

مترجم: صنوبر رضاخانی

چاپ اول: ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: نهفت پویا

طراحی جلد و صفحه آرای: احسان اصفهانیان

شماره زن: ۲۰۰

به: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹-۱۱-۶۰۴۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه ی حقوق برای ناشر محفوظ است

مقدمه

استرس جزئی طبیعی از زندگی ما آدمهاست. در واقع استرس تلاطمی فیزیکی و هیجانی است که در مواجهه با تهدیدات یا فرصت‌ها در خود احساس می‌کنیم. زندگی پر از رخدادهای بزرگ و کوچک، شاد و اندوهناکی است که استرس می‌آفریند. از گذشته‌های دور واکنش خود را به موقعیت‌های استرس‌زا انسان را یا به جنگ واداشته یا گریز. وقتی با شرایط استرس‌زا مواجه می‌شویم، هورمون آدرنالینی که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود به ما انرژی و قوت مضاعف می‌بخشد. واکنش ما به استرس — بسته به نوع خطری که احساس می‌کنیم — ملایم (مانند صدای لرزان و کف دست‌های عرق کرده) یا شدید (مثل سفت شدن عضلات، تنگی نفس و وحشت) خواهد بود.

استرس تا زمانی که قدرت خلاقه، شجاعت و حس زنده‌بودن را

ارزش هایمان عمل می کنیم چرا که به انگیزه های برای اصلاح اشتباه تغییر یک عادت بد یا دفاع از ارزشی والا نیاز داریم. ندای استرس به گوش مان می رسد اما بدن ما نمی تواند در شرایط استرس مداوم باقی بماند تغییرات فیزیکی زایلند استرس اگر چه در کوتاه مدت مفید است در دراز مدت منجر به بروز مشکلاتی چون خشم مزمن، ناامیدی، سردرد، گرفتگی عضلات و حتی ناراحتی های قلبی می شود.

استرس مداوم به سلامت روحی ما نیز آسیب می رسد اگر همیشه ناراحت و دلواپس و عصبانی و محتاط باشیم نمی توانیم قلب خود را به سوی تعلایف و زیبایی های زندگی بگشاییم. چرا که وقتی خود را در محاصره ی مشکلات می بینیم قلدر نیستیم حضور عشق را احساس کنیم.

کتاب حاضر با تصاویر شاد خود به ما کمک می کند تا استرس و راه های کنار آمدن با آن را در زندگی بشناسیم. قواعد منطقی و بی عیب این کتب روش های آسان کنترل استرس را به ما می آموزد تا واکنش مان به احطراب و واکنشی واقع بینانه سالم و مؤثر باشد.



پایه و اساس مدیریت استرس، ایمان بی‌تزلزل
به این حقیقت است که در پس هرج و مرج
ظاهری، جهان بر مدار بی‌عیب خود استوار
است. چنین ایمانی را در قلب خود جای
ده چرا که زیربنایی خواهد بود برای کنترل
استرس و بهبود کیفیت زندگی‌ات.