

شوکران استرس

(کسب آرامش در ۱۵ دقیقه)

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجم:

معصومه (یاسمن) بابازاده جودی



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	شوکران استرس (کسب آرامش در ۱۵ دقیقه) / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم معصومه (یاسمن) بابازاده جودی؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۱۷-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Beat stress in 15 minutes
موضوع	:	فشار روانی - کنترل Stress management فشار روانی Stress (Psychology)
شناسه افزوده	:	بابازاده جودی؛ معصومه، ۱۳۳۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF575
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۸۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۵۴۲۹
وضعیت رکورد	:	فیبا

شوکران استرس

معصومه (یاسمن)

که مترجم

بابازاده جودی

دکتر اردوان تقوا

که ویراستار

برگ و باد

که ناشر

۵۰۰ نسخه

که شمارگان

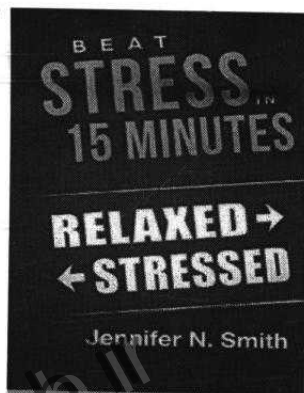
اول ۱۴۰۲

که نوبت چاپ

۱۵۰۰۰۰ تومان

که قیمت

ISBN: 978-622-8091-17-4



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	فصل ۱: منشأ استرس و شناخت آن
۲۵	فصل ۲: مدیریت زمان
۴۳	فصل ۳: مدیریت مالی
۵۱	فصل ۴: مراقبه
۶۱	فصل ۵: تمرین تنفس
۶۷	فصل ۶: اضطراب و منشأ آن
۸۱	فصل ۷: راهکارهای مدیریت استرس
۹۱	فصل ۸: انطباق پذیری
۱۰۹	فصل ۹: قانون جذب و مثبت اندیشی
۱۲۳	فصل ۱۰: شناخت نقاط قوت و ضعف خود
۱۳۳	نتیجه گیری

مقدمه

استرس از راه‌های فراوانی بر همه‌ی ما تاثیر می‌گذارد و زمانی سراغ‌مان می‌آید که انتظارش را نداریم. اغلب، آنقدر به استرس عادت می‌کنیم که حتی متوجه نمی‌شویم چقدر می‌تواند مضر باشد تا اینکه به تدریج تاثیرات آن را احساس می‌کنیم. در حالی که طبیعی است گاهی در زندگی روزمره استرس را تجربه کنیم، اما وقتی مدت زمانی طولانی متحمل استرس شویم، کم‌کم عوارض آن نه تنها روی سلامت روانی بلکه سلامت جسمی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. البته زمان‌هایی وجود دارد که استرس می‌تواند مفید باشد. مثلاً می‌تواند کمک‌تان کند مهارتی جدید بیاموزید یا کارهای‌تان را سر وقت انجام دهید. اما تحمل استرس برای طولانی مدت خوب نیست و باید کنترل شود.

خبر خوب این است که کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا کمک‌تان کند کنترل استرسی که در زندگی روزمره با آن مواجه هستید را به دست بگیرید و فرقی نمی‌کند این استرس از کجا ناشی شود. در این کتاب قصد داریم کارهایی که می‌توانید برای کاهش استرس روزمره انجام دهید را با جزئیات کامل شرح دهیم. قرار است یاد بگیرید چگونه استرس را در زندگی‌تان مدیریت کنید تا دیگر تحت کنترل آن نباشید بلکه شما آن را کنترل کنید. در نهایت قادر خواهید بود یک زندگی

شاد که همیشه رویای آن را داشته‌اید به دست آورید. نمی‌خواهم به شما دروغ بگویم که اگر کارهایی که در این کتاب گفته شده است انجام بدهید دیگر هرگز در زندگی استرس نخواهید داشت چون همه‌ی ما به خوبی می‌دانیم چنین چیزی واقعیت ندارد. اما می‌خواهم به شما بگویم با استفاده از راهکارهایی که در این کتاب یاد خواهید گرفت، قادر خواهید بود میزان استرسی که در زندگی روزمره با آن سروکار دارید را کاهش بدهید. وقتی یاد بگیرید موضوعات بزرگ زندگی را که موجب استرس مداوم شما می‌شوند مدیریت کنید، متوجه خواهید شد برای مدیریت عوامل کوچک استرس که هرازگاهی رخ می‌نماید نیز مجهزتر هستید.

استرس با علائم زیادی همراه است، از جمله تنش، تحریک‌پذیری، خشم، کابوس، غم یا افسردگی، کمره، از دست دادن اشتها، سردرد، مشکل تمرکز و حتی اشکال در تصمیم‌گیری.

مشکل این است که بسیاری از این علائم در واقع به خاطر تاثیراتی که دارند موجب استرس بیشتر در زندگی می‌شوند. برای مثال، اگر کابوس شبانه می‌بینید و نمی‌توانید بخوابید. وقتی قادر به تمرکز نیستید، ممکن است نتوانید تمام برنامه‌های روزانه خود را به انجام برسانید. وقتی نتوانید کارهای لازم روزانه را انجام بدهید، استرس بیشتری همراه با علائم بیشتر در راه خواهد بود و قصه ادامه خواهد داشت.

برای اینکه این دور باطل را متوقف کنید، باید همین حالا کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. نباید این موضوع مهم را بیش از این به تعویق بیندازید و همراه با خواندن این کتاب، اجرای راهکارها را در زندگی‌تان شروع کنید. اطلاعاتی که در این کتاب به دست خواهید آورد را به راحتی می‌توان در ۱۰ کتاب مختلف به طور مجزا توضیح داد و این یعنی نباید احساس کنید حتماً تمام این تغییرات باید یک باره ایجاد شود.

هر فصل را مرحله به مرحله پیش بروید و از همین امروز شروع به کاهش استرس زندگی‌تان کنید.

www.ketab.ir