

5 500K 400K

● ● ●

**مدیریت استرس
و راهکارهای کاربردی در چالش‌های
روزمره زندگی**

www.ketab.ir

100 001

نویسنده:

طیبه جعفری

120 ***** 001

سرشناسه: جعفری، طیه، ۱۳۴۵-
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس و راهکارهای کاربردی در چالش‌های روزمره زندگی
 / نویسنده طیه جعفری؛ ویراستار محمد مهدی قنبری اشرفی.
 مشخصات نشر: تهران: اهل سخن، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۸ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۸-۶-
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: فشار روانی -- کنترل / Stress management
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵:
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲:
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۷۴۵۱۷:
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مدیریت استرس (و راهکارهای کاربردی برای چالش‌های روزمره زندگی)

مؤلف: طیه جعفری

ویراستار: محمد مهدی قنبری اشرفی

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۸-۶-

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۶۷ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه فروزانفر - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۹۶۴۸۱۶ - ۶۶۴۸۱۶۲۳



۱۷	فصل اول
۲۰	اهمیت استرس
۲۲	آیا می دانید استرس چیست؟
۲۳	هورمون های استرس
۲۳	هورمون کورتیزول چیست؟
۲۴	هورمون آدرنالین چیست؟
۲۵	فصل دوم نشانه های استرس
۲۷	نشانه های استرس
۲۷	نشانه های جسمی استرس
۲۷	نشانه های هیجانی
۲۸	نشانه های روانی
۲۸	نشانه های رفتاری ناشی از وجود استرس
۲۹	انواع استرس
۲۹	الف- طبقه بندی استرس ها از نظر شدت و فراوانی
۳۱	ب- طبقه بندی استرس ها از نظر کیفیت
۳۱	۱- استرس های منفی (دیسترس)
۳۱	۲- استرس های مثبت (یوسترس)
۳۲	ج- طبقه بندی استرس ها از نظر مدت
۳۲	۱- استرس های کوتاه مدت
۳۳	۲- استرس های مزمن یا طولانی مدت
۳۴	منابع استرس
۳۴	۱- عوامل بدنی و جسمانی

- ۲- ناکامی‌ها و محرومیت‌ها ۳۴
- ۳- باورها و عقاید، انتظارات ۳۴
- ۴- شخصیت ۳۴
- ۵- تعارض‌ها ۳۵
- منحنی استرس - عملکرد ۳۵
- فصل سوم تأثیر استرس بر انسان ۳۹
- تأثیر استرس بر انسان ۴۱
- برخی از اختلالات و بیماری مرتبط با استرس ۴۲
- سیستم قلبی - عروقی ۴۲
- دستگاه گوارش ۴۲
- عضلات و مفاصل ۴۲
- اختلالات هیجانی و روان‌شناختی ۴۲
- ویژگی‌های شخصیت‌های مقاوم در برابر استرس ۴۲
- عوامل به وجود آورنده‌ی استرس ۴۳
- استرس‌آفرین‌های بیرونی ۴۳
- استرس‌آفرین‌های درونی ۴۴
- عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس ۴۵
- ۱- تفسیر و ارزیابی از موقعیت ۴۵
- ۲- ماهیت شرایط ۴۶
- ۳- طول مدت محرک استرس‌زا ۴۶
- ۴- شدت محرک استرس‌زا ۴۷
- ۵- احساس کارایی ۴۷
- ۶- حمایت اجتماعی ۴۷

- ۷- راهبردهای مقابله‌ای..... ۴۷
- ۸- پیش‌بینی پذیری..... ۴۸
- فصل چهارم شیوه‌های کلی مقابله با استرس..... ۴۹
- امکان کنترل طول دوره فشار روانی..... ۵۱
- شیوه‌های کلی مقابله با استرس..... ۵۲
- تعریف مقابله..... ۵۲
- الف- مقابله مسئله مدار..... ۵۳
- ب- مقابله هیجان مدار..... ۵۴
- ج- مقابله اجتنابی..... ۵۴
- د- مقابله انفصالی..... ۵۵
- راهکارهای مدیریت استرس..... ۵۵
۱. تنفس شکمی..... ۵۵
۲. مقابله با افکار غیرمنطقی و ناکارآمد..... ۵۶
- افکار منطقی و غیرمنطقی..... ۵۹
- خطاهای شناختی..... ۶۳
- اصلاح عقاید غیرمنطقی و خطاهای شناختی..... ۶۴
- چگونه می‌توان از استرس پیشگیری کرد؟..... ۷۰
- توصیه‌های ساده و عملی برای مدیریت استرس..... ۷۵
- شناسایی نشانه‌های استرس..... ۷۵
- بازشناسی علل استرس..... ۷۵
- ورزش..... ۷۵
- آرام بخشی عضلانی..... ۷۶
- تنفس عمیق..... ۷۷

- ۷۷ تقویت سیستم حمایتی
- ۷۷ زیستن در لحظه و زمان حال
- ۷۸ کنترل افکار منفی
- ۷۸ حل مسئله
- ۷۸ پذیرفتن چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید
- ۷۸ سعی نکنید چیزهای غیرقابل کنترل را تحت کنترل خود درآورید
- ۷۹ استفاده از شوخ‌طبعی
- ۷۹ از کمال‌گرایی روی برگردانید
- ۸۰ دفتر یادداشت روزانه داشته باشید
- ۸۰ به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
- ۸۰ بچه شوید
- ۸۱ به تعطیلات بروید
- ۸۱ توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید
- ۸۱ تلفن‌هایتان را جواب ندهید
- ۸۱ کارها را به دیگران محول کنید
- ۸۲ محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید
- ۸۲ خود را تشویق کنید
- ۸۳ تکنیک‌های توجه برگردانی
- ۸۵ فصل پنجم استرس امتحان
- ۸۷ استرس امتحان
- ۸۹ استرس امتحان چیست؟
- ۸۹ انواع استرس امتحان
- ۹۰ ۱- استرس مثبت

- ۲- استرس منفی..... ۹۰
- علامت استرس امتحان..... ۹۰
- علامت استرس امتحان کدامند؟..... ۹۱
- چرا افراد استرس امتحان را تجربه می کنند؟..... ۹۲
- علت استرس امتحان..... ۹۲
- ۱- سخت گیری های بیش از حد اطرافیان..... ۹۳
- ۲- ترس و تهدید دلیل دیگر استرس قبل از امتحان است..... ۹۳
- ۳- عدم آمادگی اصلی ترین دلیل استرس امتحان است..... ۹۴
- ۴- رقابت به افزایش استرس کمک می کند..... ۹۴
- ۵- والدین مضطرب عامل بیرونی استرس امتحان هستند..... ۹۴
- ۶- مقایسه کردن..... ۹۴
- ۷- بیش از حد جلوه دادن بعضی از درس ها..... ۹۵
- ۸- پاداش های نامناسب باعث بروز استرس در امتحان می شوند..... ۹۵
- ۹- تفکر منفی..... ۹۵
- ۱۰- نداشتن تمرکز..... ۹۵
- ۱۱- انتظار بیش از حد از خود..... ۹۶
- چگونه استرس امتحان را کاهش دهیم؟..... ۹۶
- نقش و وظایف والدین در کاهش استرس در دوران امتحان فرزندان..... ۹۶
- ۱- ایجاد فضایی شاد و آرام..... ۹۶
- ۲- محدودیت در مهمانی ها..... ۹۷
- ۳- صبور و خونسرد باشید و روابطتان را با خانواده بهبود بخشید..... ۹۷
- ۴- تشویق و ترغیب را فراموش نکنید..... ۹۷
- ۵- در برنامه خود تفریح و سرگرمی را داشته باشید..... ۹۸
- ۶- وظایف خود را در نظر بگیرید..... ۹۸

- ۷- افزایش اعتماد به نفس ۹۸
- ۸- افزایش ارتباط با مدیران و معلمان ۹۹
- ۹- کمک‌درسی را فراموش نکنید ۹۹
- ۱۰- به خواب و تغذیه فرزندان توجه کنید ۹۹
- توصیه‌های لازم و مفید به دانش‌آموزان، دانشجویان ۱۰۰
- نحوه مطالعه و اولویت‌بندی دروس ۱۰۰
- یادداشت‌برداری ۱۰۱
- عدم شتاب‌زدگی در درس خواندن و پرهیز از تندخوانی ۱۰۱
- مدیریت زمان ۱۰۱
- وسواس بیش از حد در مطالعه مطالب ۱۰۱
- پرهیز از مطالعه کتاب حجیم در شب امتحان ۱۰۲
- روش‌های مطالعه ۱۰۲
- عوامل مؤثر در حواس‌پرتی ۱۰۳
- حتماً قبل از آزمون این روش‌ها را امتحان کنید ۱۰۳
- کاهش اضطراب و استرس در حین جلسه امتحان و کنکور ۱۰۴
- مدیریت زمان در هنگام آزمون ۱۰۴
- راهکارهای جلوگیری از پرش افکار و نداشتن تمرکز در سر امتحان ۱۰۵
- راهکارهای ایجاد تمرکز در حین امتحان ۱۰۵
- برای استرس امتحان چی بخوریم؟ ۱۰۶
- جمع‌بندی ۱۰۷
- نتیجه‌گیری ۱۱۰
- فصل ششم استرس در خانواده ۱۱۱
- علت به وجود آمدن استرس در خانواده چیست؟ ۱۱۵

- شایع ترین علل استرس خانوادگی ۱۱۵
- استرس های مالی و اقتصادی ۱۱۵
- مشکلات در روابط (مشاجره، دعوا و سایر مهارت های ضعف ارتباطی) ۱۱۶
- بیماری ها و مشکلات سلامتی ۱۱۶
- مرگ یکی از عزیزان ۱۱۷
- تغییر مکان و یا شرایط ۱۱۷
- طلاق یا جدایی ۱۱۷
- عوامل استرس زا در خانه ۱۱۹
- خانواده پر استرس دارای چه نشانه هایی است؟ ۱۱۹
- نشانه های خانواده پر استرس ۱۲۰
- ۱- اعضای خانواده کمتر از حد معمول می خوابند ۱۲۰
- ۲- اعضای خانواده زیاد فریاد می کنند ۱۲۰
- ۳- اعضای خانواده کمتر دور هم غذا می خوردند ۱۲۱
- ۴- فرزندان تن گوشه گیر شده اند ۱۲۱
- ۵- در شغل تان به مشکل بر می خورید ۱۲۲
- ۶- افراد خانواده احساس بیماری دارند ۱۲۲
- ۷- شما و خانواده تان اوقات فراغت ندارید ۱۲۲
- راهکارهای کاهش استرس در خانواده چیست؟ ۱۲۳
- ۱- شناسایی علائم استرس خانواده ۱۲۴
- ۲- سبک زندگی خود را ارزیابی کنید ۱۲۴
- ۳- ایجاد وقت اختصاصی برای اعضای خانواده ۱۲۵
- ۴- یک محیط سالم ایجاد کنید ۱۲۵
- ۵- روی خودتان تمرکز کنید ۱۲۶
- ۶- تنفس عمیق یا ذهن آگاهی ۱۲۶

- ۷- خواب کافی ۱۲۷
- ۸- قبول کردن عواطف و احساسات خانوادگی ۱۲۸
- ۹- حفظ انرژی و داشتن سیستم پشتیبانی ۱۲۸
- ۱۰- خنده بهترین درمان است ۱۲۹
- ۱۱- مراجعه به فردی متخصص ۱۳۰
- فصل هفتم استرس در سخنرانی ۱۳۱
- استرس در سخنرانی ۱۳۳
- استرس در سخنرانی چیست؟ ۱۳۳
- نشانه‌های استرس و اضطراب در سخنرانی ۱۳۴
- روش‌های غلبه بر استرس در سخنرانی ۱۳۵
- ۱- میزان تسلط خود به موضوع سخنرانی را افزایش دهید ۱۳۵
- ۲- مهارت فن بیان خود را تقویت کنید ۱۳۶
- ۴- به جای تمرکز روی مخاطبان، به مطالبی که ارائه می دهید توجه کنید ۱۳۶
- ۵- نفس عمیق بکشید ۱۳۷
- ۶- با حاضرین صمیمیت ایجاد کنید ۱۳۷
- ۷- حضار را درگیر کنید ۱۳۷
- ۸- خلاقیت داشته باشید ۱۳۷
- ۹- به خودتان انگیزه بدهید ۱۳۸
- ۱۰- از ارتباط چشمی کمک بگیرید ۱۳۸
- ۳- تیر طلایی برای شکست غول اضطراب و استرس سخنرانی ۱۳۸
- ۱- تصویرسازی ذهنی کنید ۱۳۹
- جمع‌بندی ۱۴۱

- ۱۴۳ فصل هشتم استرس در محیط کار.
- ۱۴۵ استرس در محیط کار.
- ۱۴۵ استرس شغلی (Job Stress) چیست؟
- ۱۴۶ چرا با استرس شغلی روبرو می‌شویم؟
- ۱۴۸ تأثیر استرس در محیط کار.
- ۱۵۰ راه‌های مقابله با استرس در محیط کار.
- ۱۵۲ نتیجه‌گیری.
- ۱۵۵ سخن پایانی.
- ۱۵۶ سپاسگزاری.
- ۱۵۷ منابع.