

www.ketab.ir

راجر، درک

Roger, Derek

سازگاری با تغییرات زندگی؛ مهارتهای عملی برای مقابله با فشار روانی / نویسنده درک راجر؛ مترجمان بهمن نجاریان، ایران داودی. [ویراست ۲]. - تهران: رشد، ۱۳۸۵.

۱۴۴ ص. مصور، جدول.

ISBN 964 - 7537 - 98 - 0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: managing stress: live long and prosper

عنوان ویرایش قبلی: کنترل فشار روانی؛ چالش تغییر. کتابنامه، ص. ۱۴۳ - ۱۴۴.

۱. فشار روانی - کنترل. ۲. فشار روانی. ۳. فشار روانی کار. الف. نجاریان، بهمن، ۱۳۳۳ - مترجم ب. داودی، ایران، مترجم ج. عنوان، د.

عنوان: کنترل فشار روانی؛ چالش تغییر. ه. عنوان: مهارتهای عملی برای مقابله با فشار روانی.

م ۸۵-۷۰۹۶

کتابخانه ملی ایران

۱۵۵/۹۰۴۲

RA ۷۸۵ / ۲ ک ۹

سازگاری با تغییرات زندگی

مهارت‌های عملی برای مقابله با فشار روانی

(ویرایش دوم)

نویسنده

دِرک راجر

مترجمان

دکتر بهمن نجاریان - ایران داودی



تهران - ۱۳۸۵

سازگاری با تغییرات زندگی
مهارتهای عملی برای مقابله با فشار روانی
(ویرایش دوم)

نویسنده، درک راجر

مترجمان: دکتر بهمن نجاریان - ایران داودی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

حروفچینی: ماندگار - صفحه‌آرا: صورتا شمسائی

لیتوگرافی: آرمانسا - چاپ و صحافی: آرین

مدیر تولید: مختار صحرانی



انتشارات رشد

مرکز نشر و پخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهید زاهدی زاهدی، بین خیابان دانشگاه و خیابان لورینجان، شماره ۸۹ - تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۸۶ - تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

۹	درباره نویسنده
۱۱	سپاسگزاری
۱۲	مرکز مهارت‌های شغلی
۱۳	جلسه اول
۱۵	چالش تغییر
۲۱	جلسه دوم
۲۳	زیربنای پژوهشی این روش آموزشی
۲۴	رابطه فشار روانی با سلامت
۲۴	شخصیت و فشار روانی
۲۵	سبک هیجانی: عامل اصلی در پاسخ به فشار روانی
۲۷	شواهد آزمایشی
۲۸	شخصیت و فشار روانی: تصویر جامع‌تر
۳۱	جلسه سوم
۳۳	کنترل فشار روانی چیست؟
۳۳	علائم و نشانه‌های فشار روانی

- ۳۵..... الگوهای خوردن و خوابیدن.
- ۳۶..... سیگار یا الکل.
- ۳۶..... بدخلقی گذرا و تحریک پذیری.
- ۳۷..... اضطراب و افسردگی.
- ۳۷..... فراموشکاری و خیال بافی.
- ۳۸..... خستگی و فقدان شور و شوق.
- ۳۸..... آسیب پذیری در برابر بیماری.
- ۴۰..... رویدادهای زندگی.
- ۴۲..... آرمیدگی.
- ۴۳..... نکات آموختنی از جلسه سوم.
- ۴۵..... جلسه چهارم.
- ۴۷..... برنامه سازگاری با تغییرات زندگی چیست؟
- ۴۷..... بیدار شدن.
- ۴۹..... تفاوت «بیدار خوابی» با رفتار تعمدی.
- ۵۰..... کنترل توجه.
- ۵۱..... توجه کردن و ربایش توجه.
- ۵۳..... زبان‌های ربایش توجه.
- ۵۳..... حضور ذهن.
- ۵۴..... کنترل توجه و فشار روانی.
- ۵۷..... نمونه گویا: واکنش گریه خفته.
- ۵۸..... جاده در دست تعمیر.
- ۶۰..... نمونه گویای دیگر: شکار میمون.
- ۶۱..... نکات آموختنی از جلسه چهارم.
- ۶۳..... جلسه پنجم.
- ۶۵..... خودشناسی: سبک‌های شخصیتی.
- ۶۹..... نیمرخ پرسشنامه.
- ۷۶..... نکات پراهمیت جلسه پنجم.

۷۹	جلسه ششم
۸۱	خودشناسی: راهبردهای مقابله
۸۲	دو شیوه مقابله
۸۲	۱- مقابله اجتنابی
۸۴	۲- مقابله انفصالی
۸۷	انفصال و «سه خانه»
۹۱	روش ظریف رها شدن
۹۴	نکات آموختنی از جلسه ششم
۹۵	جلسه هفتم
۹۷	ارتباط اجتماعی، فشار روانی و کنترل مؤثر
۹۸	ارتباط ماهرانه
۹۸	آموزش مهارت‌های اجتماعی چیست: «جعبه ابزار» ارتباطات
۱۰۳	ارتباط، مدیریت و فشار روانی
۱۰۸	نکات آموختنی از جلسه هفتم
۱۰۹	جلسه هشتم
۱۱۱	آرمیدگی
۱۱۲	آرمیدگی عمیق
۱۱۳	آرمیدگی سریع
۱۱۴	آرام‌سازی ذهن
۱۱۴	آرام‌سازی بدن: عمیق
۱۱۵	آرام‌سازی بدن: سریع
۱۱۵	آرام‌سازی ذهن
۱۱۵	آرمیدگی، هیپنوتیزم و مراقبه
۱۱۷	جلسه نهم
۱۱۹	کنترل توجه از چشم‌اندازی کلی
۱۲۵	پیوست الف
۱۲۷	نیمرخ چالش تغییر

۱۲۷ دستور العمل
۱۲۸ نیمرخ
۱۳۰ نمره‌گذاری نیمرخ
۱۳۰ تفسیر نمرات
۱۳۳ پیوست ب
۱۳۵ آشنایی بیشتر با مهارت‌های شفلی
۱۳۷ پرسشنامه سبک مقابله (CSQ)
۱۳۷ پرسشنامه کنترل هیجانی (ECQ)
۱۳۹ خواندنی‌های پیشنهادی
۱۴۳ منابع

درباره نویسنده

دیرک راجر دانشیار روانشناسی در گروه علوم سلامتی در دانشگاه یورک است. وی برنامه «چالش تغییر» را برای کنترل عملی فشار روانی آماده نمود و در سال ۱۹۹۲ مرکز مشاوره مهارت‌های شغلی را دایر کرد. راجر با تعداد زیادی از سازمان‌های بخش دولتی و خصوصی همکاری می‌نماید و به‌طور منظم در تراست‌های NHS (خدمات بهداشت ملی) و BBC به سخنرانی می‌پردازد. کار عملی وی در شرکت‌های بخش دولتی و خصوصی باعث کاهش مرخصی‌های استعلاجی و افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری شده است. یافته‌های حاصل از این مطالعات در نشریات دانشگاهی و حرفه‌ای گوناگون به چاپ رسیده‌اند. کنترل فشار روانی برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ به چاپ رسید و در ویرایش دوم، تجدید نظر مفصلی در آن صورت گرفت.

سپاسگزاری

بسیار خوشحالم که سازمان بازاریابی چارتر تصمیم گرفته نسخه تجدید نظر شده کتاب مرا در مورد فشار روانی منتشر سازد. فنونی که در این کتاب مطرح شده همان فنونی است که در خلال برنامه‌های آموزشی اختصاصی عرضه می‌شود و این که کتاب حاضر این فنون را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

شیوه نگرش به فشار روانی و مقابله با آن به صورتی که در این کتاب تشریح شده با شیوه‌های کنترل فشار روانی رایج بسیار تفاوت دارد و کارآموزی در این زمینه بر پایه برنامه پژوهشی درازمدت استوار شده است. انتقال این اندیشه‌ها ساده نیست و سهم ویراستار نشر CIM در این خصوص ارزشمند بوده است.

دِرک راجر

ژانویه ۲۰۰۲