

شناخت استرس و راه‌های غلبه بر آن

نویسنده: اریک پیگانی

مترجم: فاطمه مدرسی‌فرد

واب استاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶



پیگانی، اریک (Pigani, Erik)

عنوان و نام پدیدآور: شناخت استرس و راه‌های غلبه بر آن / نویسنده اریک پیگانی؛ ترجم فاطمه مدرسی فرد؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.

وضعیت فهرست‌رسانی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۴۰-۴

یادداشت: عنوان اصلی: Retrouvez, danse la meme collection

موضوع: فشارروانی (Stress Psychology)

موضوع: فشارروانی -- پیشگیری (Stress Psychology -- Prevention)

موضوع: فشارروانی -- کنترل (Stress management)

شناسه افزوده: مدرسی فرد، فاطمه، ۱۳۶۱ -

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۵ پ ۵ ف/ BF۵۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۱۹۶۶۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از نویسنده و پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتایجی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای فواید زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

شناخت استرس و راه‌های غلبه بر آن

نویسنده: اریک پیگانی

مترجم: فاطمه مددسی‌فرد

ویراستاری: گروه علم و رشد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

۹		سخن مترجم
۱۱		درباره‌ی نویسنده
۱۳		استرس چیست؟
۱۴		سه مرحله‌ی استرس
۱۶		مرحله‌ی اتمام
۱۶		طبقه‌بندی استرس
۱۸		استرس مزمن
۱۹		عوامل بزرگ استرس
۲۰		علائم استرس
۲۱		عوامل استرس‌زای خود را شناسایی کنید
۲۱		عوامل استرس‌زای درونی من
۲۳		عوامل استرس‌زای بیرونی من
۲۳		عوامل استرس‌زای پنهانی من

- ۲۶..... قبل از یک روز کاری استراحت کنید
- ۲۷..... چند کار را همزمان با هم انجام ندهید
- ۲۸..... لذت‌های کوچک زندگی‌تان را پیدا کنید
- ۲۹..... فعالیت‌هایتان را برنامه‌ریزی کنید
- ۳۰..... زمانی را به خودتان اختصاص دهید
- ۳۱..... فهرست تهیه کنید
- ۳۳..... وجود آن وقفه در بعضی کارها را بپذیرید
- ۳۴..... نشاءوار نمی‌تعلیل
- ۳۵..... مدیریت نشاء «ی‌ذ» را امتحان کنید
- ۳۶..... مثبت باشید
- ۳۸..... شما دچار تنش در نمی‌ستید
- ۳۸..... در محیط تنش حس می‌سید
- ۳۹..... خود را عصبی حس می‌کنید
- ۳۹..... احساس بی‌حوصلگی می‌کنید
- ۴۰..... احساس به‌ستوه آمدن می‌کنید
- ۴۱..... بی‌وست دارید
- ۴۱..... خود را مضطرب حس می‌کنید
- ۴۲..... خود را عصبی حس می‌کنید
- ۴۳..... نمی‌توانید تمرکز کنید
- ۴۴..... بغض دارید
- ۴۵..... احساس نگرانی می‌کنید
- ۴۵..... در آستانه‌ی بحران عصبی هستید
- ۴۶..... ناراحت هستید
- ۴۶..... احساس تحریک شدگی می‌کنید

- ۴۷..... یک قرار ملاقات مهم دارید
- ۴۸..... قبل از امتحان دلهره دارید
- ۴۸..... حس می‌کنید ناراحتی بر شما غلبه کرده است
- ۴۹..... فشار زیادی را تحمل می‌کنید
- ۵۰..... وانمود کنید آرام به نظر می‌رسید
- ۵۱..... بخندید
- ۵۲..... خمیازه بکشید
- ۵۳..... احساس می‌کنید دارید تحریک می‌شوید
- ۵۴..... عادل بود، باز یابید
- ۵۵..... یک نامه بروی شما را منقلب کرده است
- ۵۷..... در صف ایستاده‌اند
- ۵۸..... عضلاتتان را آرام کنید
- ۵۹..... با زمین در تماس باشید
- ۶۰..... به جسم خود آگاه باشید
- ۶۰..... یک دوش خوب بگیرید
- ۶۲..... بعد از ظهر بخوابید
- ۶۳..... پیاده روی کنید
- ۶۵..... واژه‌نامه فرانسه به فارسی
- ۷۱..... نام‌نامه

سخن مترجم

در طول سال‌ها درس و محیط دانشگاه و مطالعه‌ی کتب روان‌شناسی و نگاه موشکافانه به زندگی مردم، از سبک‌های ناصحیح زندگی و فرزندپروری گرفته، تا مدیریت زندگی، تنفس امروزی، به‌عنوان عصاره و ریشه اغلب بیماری‌های روانی، آنچه دستگیر شد و از هی پررنگ و قدرتمندی به نام اضطراب است که وجودش تمام زندگی‌ها، آرامش و لذت بهره بردن از هر چیز کوچک را از انسان می‌گیرد. سن و سال نمی‌شناسد و بیرحم است و از آن مصیبت‌بارتر اینکه هرچه بیشتر به سمت رفاه و پیشرفت زندگی گام بر می‌داریم، اضطراب از هم‌قدمی و همنشینی با ما دست بر نمی‌دارد؛ انگار که با ما عجین

شده است؛ و گاهی یادمان می‌رود چه موجودات توانمندی هستیم و از قدرتی که خالق هستی در تفکرمان تعبیه کرده است، غافلیم؛ لذا دستورالعمل‌های قید شده در این کتاب را، که در بسیاری از صعیبت‌ها حکم تلنگری به توانمندی‌های پنهانمان را دارد، به همه هموطنان و مردم کشور عزیزم ایران، تقدیم می‌کنم.

فاطمه مدرسی‌فرد

زمستان ۱۳۹۵