

بنام خداوند دانا و حکیم

شناخت عوامل استرس و مدیریت آن

نویسنده: جودی وودبرن و نانسی هولیوک



انتشارات نظری

سرشناسه	وودبرن، جودیت، ۱۹۵۹-م
عنوان و نام پدیدآور	شناخت عوامل استرس و مدیریت آن / نویسنده جودی وودبرن ، نانسی هولیوک، مترجم فاطمه باقریان شامیر.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات نظری، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری	۱۱۲ / صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۳۵-۳۱۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
موضوع	فشار روانی -- کنترل -- ادبیات کودکان و نوجوانان فشار روانی در کودکان -- کنترل -- ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	هولیک، نانسی، ۱۹۵۳-م.
شناسه افزوده	باقریان شامیر، فاطمه، ۱۳۶۳- مترجم
شناسه افزوده	Holyoke.Nancy
رده بندی کنگره	RA۷۸۵
رده بندی دیویی	{ج} ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۳۱۳۳۹۵

نام کتاب : شناخت عوامل استرس و مدیریت آن

نام نویسنده : جودی وودبرن ، نانسی هولیوک

مترجم : فاطمه باقریان شامیر

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج) ، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) ،

نیش خیابان فتحی شقاقی ، جنب بانک سپه پلاک ۳۲ ، طبقه ۲ ، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com



انتشارات نظری

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

فهرست مطالب



فصل اول.....	۱۱
اضطراب.....	۱۱
اتفاقات و برنامه‌های روزمره زندگی خصوصی.....	۱۴
اضطراب مربوط به تکالیف و امور مدرسه.....	۱۵
مستقل شدن برای نوجوانان با شروع علائم بلوغ.....	۱۵
تغییرات جدید.....	۱۶
جنگ، بلایای طبیعی و اخبار ناراحت کننده.....	۱۶
همیشه مشکل و مسئله وجود دارد.....	۱۶
مسری بودن استرس.....	۱۷
خطر در معرض قرار گرفتن حیوانات وحشی.....	۱۸
استرس عامل موفقیت یا شکست!.....	۱۹
استرس خارج از کنترل.....	۲۰
چرخه استرس.....	۲۰
بد اخلاق شدن.....	۲۱
کمک خواستن بیش از حد از دیگران.....	۲۱

- گیر افتادن در دام استرس ۲۲
- مدام خود را سرزنش می‌کنید ۲۲
- نمی‌توانید تفریح و سرگرمی داشته باشید! ۲۲
- چه کسی مسئول کنترل است؟ ۲۴
- مقابله با استرس ۲۴
- چرخه مثبت مقابله با استرس ۲۵
- فصل دوم ۲۷
- ماهیت اضطراب یا استرس ۲۷
- نه به افکار منفی! ۲۸
- کلمات نگران‌کننده ۲۹
- ربط دادن اتفاقات به یکدیگر ۳۰
- نوع طرز فکر (یا همه چیز یا هیچ چیز) ۳۱
- قواعد بر اساس اجبار یا قانون ۳۲
- تأثیر مستقیم افراد شاید یا دردسرساز ۳۳
- پیشگو ۳۳
- داوری ناعادلانه ۳۴
- خواندن ذهن دیگران ۳۴
- برچسب زدن به کسی ۳۴
- جادوگر زن یا مرد ۳۵

۳۵.....	دانشمند دیوانه یا روانی
۳۶.....	بررسی حقیقت و عامل استرس
۳۸.....	مه‌آر استرس
۳۹.....	نکته طلایی
۳۹.....	آردوی اسکی
۴۰.....	اما و اگر
۴۱.....	تعیین وقت برای استرس
۴۱.....	سلام استرس
۴۳.....	فصل سوم
۴۳.....	آزمون
۴۶.....	احساس رضایت درونی
۴۸.....	ریسک پذیر باشید
۴۹.....	پذیرفتن بازخورد (فیدبک)
۵۰.....	شهامت و جرئت روی پای خود ایستادن
۵۰.....	عصبانیت و استرس دو دوست جدا نشدنی
۵۲.....	پیدا کردن دلیل بی‌قراری
۵۷.....	قدرت نه گفتن
۵۸.....	مستقیم و رک بودن
۵۸.....	قدرت انتخاب

۵۹.....	سر و صداهایی که در ذهن دختران می‌گذرد.....
۶۰.....	واکنش افراد به ویژه دختران در مقابل اینه.....
۶۲.....	اعضای بدن دائم در حال خدمت‌رسانی.....
۶۳.....	مقیاس وزن ایده آل.....
۶۴.....	آزمون.....
۶۷.....	بررسی پاسخ آزمون.....
۶۸.....	عوامل مهم برای موفق شدن بعد از شکست.....
۷۱.....	فکر و خیال نکنید به فکر راه حل باشید.....
۷۳.....	فصل چهارم.....
۷۳.....	پیشگیری از استرس و پریشانی یعنی مواجه شدن با ترس و نگرانی‌ها.....
۷۴.....	علائم استرس و پریشانی.....
۷۵.....	رو به رو شدن با عوامل ترس و اضطراب.....
۷۶.....	هیچ راهی وجود ندارد!.....
۷۷.....	چگونگی غلبه بر استرس و عصبانیت برای شروع کارجدید.....
۷۸.....	نفس عمیق کشیدن جهت آرامش اعصاب.....
۷۸.....	منقبض کردن اعضای بدن.....
۷۹.....	به زمان حال فکر کنید نه آینده.....
۸۰.....	رفتن به اردو.....
۸۱.....	رتبه بندی میزان استرس.....

- ۸۲..... صحبت کردن با نگرانی‌های وجودتان
- ۸۳..... تمرین مکرر
- ۸۳..... امتحان کردن ترفندهای جدید
- ۸۴..... صحبت کردن با کسی
- ۸۴..... زمان‌بندی کردن
- ۸۵..... تغییر زمان
- ۸۵..... اجسام جادویی
- ۸۶..... صبور باشید
- ۸۶..... چیزهای خوب را در ذهن خود تجسم کنید
- ۸۷..... مشغول کردن ذهن با حفظ کردن
- ۸۷..... ندایی از درون ذهنتان
- ۸۸..... نکات مهم برای برقراری حال درون شما
- ۸۸..... جشن گرفتن
- ۸۹..... برگشت به عقب
- ۸۹..... گیر افتادن در دام استرس
- ۹۰..... تأثیر استرس
- ۹۱..... عادت جدید
- ۹۱..... تعیین هدف و اقدام برای آن
- ۹۲..... شیرجه زدن از روی تخته شیرجه

گفته‌های شنیدنی از دختران شجاع..... ۹۲

فصل پنجم..... ۹۵

سردرگمی و درگیری فکری..... ۹۵

ده روش ویژه برای از بین بردن استرس..... ۹۹

تصمیم درست و منطقی..... ۱۰۳

تنظیم ساعت خواب..... ۱۰۵

خبرهای بد..... ۱۰۷

خبرهای بد به ندرت اتفاق می‌افتد..... ۱۰۷

احساس امنیت و آرامش..... ۱۰۷

بچه‌ها متفاوت‌تر هستند..... ۱۰۸

نسبت تعداد انسان‌های خوب به عاملین اتفاقات بد..... ۱۰۸

گاهی با اما اگر و شاید رفیق شوید..... ۱۰۹

مقدمه

استرس و نگرانی در حالت نرمال طبیعی و لازم برای انجام کارها می‌باشد اما اگر از حد و حدود طبیعی خود خارج شود از راه‌های مختلف تغییر قیافه می‌دهد. کم‌کم بر جسم و روح نفوذ پیدا می‌کند، احساس ناخوشایند و لحظات سخت را به دنبال دارد، کم‌کم افسار کنترل آن را از دست می‌دهید و وارد دنیا بد اخلاق‌ها می‌شوید.

البته باید بدانیم که استرس یک دفعه به وجود نیامده که یک دفعه آن را از بین ببریم و برای مهار آن نیاز به زمان داریم تا آرام آرام از شدت قدرت آن کم کنیم. چون اگر بر آن غلبه نکنیم، شکست می‌خوریم. از آن جایی که استرس به هر شکلی تغییر قیافه می‌دهد تا به درون انسان نفوذ پیدا کند داشتن آرامش همیشه کار آسانی نیست و هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند همیشه برقرار و آرام باشد. جنگ، بیماری، طلاق، مرگ، بلایای طبیعی اخبار ناخوشایند و... همیشه باعث نگرانی و استرس می‌شود. مدیریت چنین شرایطی نیاز به مهارت و اراده قوی دارد. امید است با خواندن نکات کاربردی و آموزنده این کتاب بتوانید با مهارت‌های مدیریت استرس آشنا شوید و به کار ببرید.

با سپاس ویژه از راهنمایی نویسنده

و استاد گرامی آقای جعفر حاجی کریم نظری

لطفاً نظرات و انتقادات خود را برای مترجم ارسال کنید. با تشکر

fatemeh.banoo.shamir63@gmail.com

فصل اول



اضطراب

هرکسی ممکن است اضطراب و پریشانی را تجربه کرده باشد هرچند گاهی شدت آن زیاد باشد. چنین افکاری به سرعت زنجیره وار و پیوسته فکر و ذهن ما را درگیر می کند و به طوری که غیرقابل کنترل می شود.

به مثال زیر توجه کنید.

یکی از دخترها می گوید اول فقط استرس داشتم فردا اگر موقع خواندن سرود خنده ام بگیرد؟

وای نه نه نه...!

سپس چند ثانیه بعد یادم آمد فردا باید گزارش ها را تحویل کلاس بدهم. حتماً مال من بدتر از همه می شود؟ دوباره گفتم: اگر بچه ها نقطه ضعف من را بفهمند چه اتفاقی می افتد؟ نمی دانم یک دفعه چه شد، همه چیز به سرعت برق در ذهن من خطوط کرد و نگرانی، اضطراب من بیشتر شد.

۱- اگر دوستم مدل کوتاهی موهای من را مسخره کنه؟

۲- اگر در خوابگاه شب خوابم نبره و بزنم زیر گریه؟

۳- اگر نتوانم آدم مشهوری شوم؟

۴- اگر نمره ریاضی ترم من خوب نشود؟

۵- اگر هم کلاسی‌هایم من را مسخره کنند و به من بگویند دیوانه؟

۶- یعنی مامان سفر کاریش به سلامتی تمام می‌کند؟

۷- و...

دخترخانم دیگری می‌گوید: اولین چیزی که به ذهن من خطور کرد؛ این بود که هیچ کسی نمی‌تواند جلوی سیل و زلزله را بگیرد.

بعد از آن به خودم گفتم: چه طوری با دوستم صحبت کنم که او از دست من دلخور نشود؟ بعد از آن یواش یواش افکار نگران کننده تمام ذهن من را درگیر کرد.

چطور یک هواپیما سقوط می‌کند؟ اگر یک موقع از چیزی بترسم یا شوکه شوم چه کار کنم؟

اگر در زمین ورزشی به موقع پاس ندهم، تیم ما بازی را از دست می‌دهد؟ اگر بهترین دوستم من را ناراحت کند چه کار کنم؟

دختر خانم دیگری می‌گوید: اولین چیزی که به ذهن من خطور کرد، اگر دستم بالا ببرم و اشتباه کنم؟ بعد گفتم: اگر یک دفعه چاق شوم، همین طور تمام افکار نگران کننده به صورت زنجیره‌ای و پیوسته با سرعت تمام وجودم را در بر گرفت.