

|                            |   |
|----------------------------|---|
| سروشناسه                   | : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸  |
| عنوان و نام پدیدآورنده‌گان | : راهنمای کاربردی مدیریت استرس در نوجوانان برای والدین، معلمان و درمانگران / ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا، اکرم پرنده. |
| مشخصات نشر                 | : تهران: سپیدبرگ: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۹۱.  |
| مشخصات ظاهری               | : ۱۱۲ ص: جدول.  |
| شابک                       | : ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۴-۸   |
| وضعیت فهرست‌نویسی          | : فیبا.   |
| موضوع                      | : فشار روانی در نوجوانان.   |
| موضوع                      | : فشار روانی در نوجوانان -- کنترل.  |
| شناسه افزوده               | : پرنده، اکرم، ۱۳۴۱   |
| شناسه افزوده               | : رضائی، محمد، ۱۳۴۹، ویراستار.  |
| رده‌بندی کنگره             | : BF۷۲۴/۳/۸۵/۸  |
| رده‌بندی دیوبی             | : ۵۱۸/۱۵۵   |
| شماره کتاب‌شناسی ملی       | : ۲۸۱۹۱۴۹   |

- عنوان** ■ راهنمای کاربردی مدیریت استرس در نوجوانان برای والدین، معلمان و درمانگران
- ترجمه و تألیف** ■ دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پرنده
- ویرایش علمی** ■ دکتر محمد رضائی
- ویرایش ادبی** ■ زینب کشیری
- صفحه‌آرایی** ■ محمد جعفرزاده
- طراحی جلد** ■ هومن فولادقلم
- امور فنی** ■ علیرضا عباسیان
- ناشر** ■ انتشارات سپیدبرگ
- ناشر همکار** ■ مؤسسه فرهنگی تربیت نوین
- شماره‌گان و نوبت چاپ** ■ ۲۰۰۰ نسخه - اول - پاییز ۱۳۹۱
- قیمت** ■ ۵۰۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ** ■ ۱۲۸
- صحافی** ■ کیمیا
- شابک** ■ ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۴-۸

هر گونه کپی یا برداشت از کتاب فقط با اجازه کتبی ناشر یا مؤسسه فرهنگی تربیت نوین امکان‌پذیر است.

|    |    |   |
|----|----|---|
|    |    | <b>پیش‌گفتار.....</b>                     |
|    | ٨  | <b>فصل ۲: راهبردهای ذهنی مدیریت</b>       |
| ٢٣ |    | <b>استرس.....</b>                         |
| ٢٤ |    | چگونگی کنترل فکر                          |
| ٢٤ |    | شناسایی استرس                             |
| ٢٦ |    | برخورد با رویدادهای استرس‌زا              |
| ٢٧ |    | شرایط را در جای خود بینید                 |
| ٢٨ |    | جایگزینی استرس منفی با مثبت               |
| ٣١ |    | توقف فکر                                  |
| ٣٢ |    | مراحل مقابله با افکار استرس‌زا            |
| ٣٢ |    | نمونه‌هایی از افکار استرس‌زا              |
| ٣٢ |    | آموزش مهارت‌های مقابله‌ای                 |
|    |    | تهیه سلسله مراتب رویدادهای                |
| ٣٣ |    | استرس‌زا                                  |
| ٣٤ |    | آرامش‌جویی سلسله مراتبی                   |
| ٣٥ |    | تمرین آرمیدگی                             |
| ٣٦ |    | پاسخ استرس                                |
| ٣٧ |    | مهارت حل مسئله                            |
| ٣٧ |    | مرحله ۱. مشکل چیست؟                       |
| ٣٨ |    | مرحله ۲. بارش مغزی                        |
|    |    | مرحله ۳. انتخاب و ارزیابی بهترین          |
| ٣٨ |    | راه حل                                    |
| ٣٩ |    | نتیجه‌گیری                                |
|    |    | <b>فصل ۳: روش‌های فیزیکی مدیریت</b>       |
| ٤١ |    | <b>استرس.....</b>                         |
| ٤٢ |    | تغذیه و عادات غذایی                       |
|    |    | <b>فصل ۱: گفت‌و‌گو با نوجوانان درباره</b> |
|    | ١١ | استرس و مدیریت آن.....                    |
| ١١ |    | شروع گفت‌و‌گو                             |
| ١٢ |    | رازداری                                   |
| ١٢ |    | چرا بیشتر درباره استرس بیاموزیم؟          |
|    |    | شرکت‌دادن نوجوانان دختر و پسر             |
|    |    | شرکت‌دادن نوجوانان گروه‌های سنی مختلف     |
| ١٣ |    | شرکت‌دادن نوجوانان دارای تجربیات مختلف    |
| ١٣ |    | منابع استرس                               |
| ١٤ |    | فرایند استرس                              |
| ١٤ |    | استرس بخشی از زندگی است.                  |
| ١٥ |    | استرس‌های درونی                           |
| ١٥ |    | استرس‌های بیرونی                          |
| ١٦ |    | استرس چیست؟                               |
| ١٧ |    | هویت و ارزیابی                            |
| ١٧ |    | تغییر می‌تواند استرس‌زا باشد              |
| ١٨ |    | مسائل روزانه                              |
| ١٨ |    | واکنش نسبت به استرس                       |
| ٢٠ |    | علایم استرس                               |
| ٢٠ |    | پاسخ ستیز یا گریز                         |
| ٢١ |    | استرس و عملکرد                            |
| ٢٢ |    | نکات کلیدی                                |



|  |    |                                  |
|--|----|----------------------------------|
| <b>فصل ۴: مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان</b> | ۴۴ | چربی‌ها                          |
| ۶۱   | ۴۵ | اختلال‌های تغذیه                 |
| ۶۲ صحبت با نوجوانان درباره مطالعه            | ۴۶ | وزن و شکل بدن                    |
| ۶۲ مهارت‌های مطالعه                          | ۴۷ | ارتباط ما با غذا                 |
| ۶۳ مکان مطالعه                               | ۴۷ | پیامدهای رژیم غذایی نامناسب      |
| ۶۳ چگونگی مطالعه                             | ۴۸ | بهترین راه برای کاهش وزن         |
| ۶۴ چرایی مطالعه                              | ۴۸ | ورزش                             |
| ۶۴ لذت‌بخش کردن مطالعه                       | ۴۹ | ورزش چیست؟                       |
| ۶۴ استراحت کردن                              | ۴۹ | چرا ورزش کنیم؟                   |
| ۶۴ اتمام زمان مطالعه                         | ۴۹ | چرا ورزش کردن احساس خوبی به      |
| ۶۵ دوستانه و مطبوع کردن مطالعه               | ۴۹ | شما می‌دهد؟                      |
| ۶۵ ساعت‌های زیستی و خواب                     | ۵۰ | چرا ورزش برای شما مفید است؟      |
| ۶۶ فعالیت جسمی                               | ۵۰ | چرا ورزش نمی‌کنیم؟               |
| ۶۷ تغذیه                                     | ۵۱ | تبديل ورزش به بخشی از زندگی      |
| ۶۸ روش مطالعه                                | ۵۱ | خواب                             |
| ۶۸ یادداشت‌برداری                            | ۵۲ | بهبود کیفیت خواب                 |
| ۶۹ امتحانات                                  | ۵۳ | آموختن چگونگی آرامشدن            |
| ۷۰ استرس امتحان                              | ۵۳ | چرا نوجوانان باید چگونه آرامشدن  |
| ۷۱ مدیریت زمان                               | ۵۴ | را یاد بگیرند؟                   |
| ۷۲ چگونگی مدیریت درست زمان                   | ۵۴ | تنفس                             |
| <b>فصل ۵: مهارت‌های ارتباطی</b>              | ۵۵ | تنفس سینه‌ای                     |
| ۷۳ روابط استرس‌زا                            | ۵۵ | تنفس شکمی                        |
| ۷۴ چگونگی اندیشیدن درباره روابط خود          | ۵۵ | آرمیدگی پیشرونده                 |
| ۷۵ و تغییر آن                                | ۵۷ | سندروم پیش از قاعده‌گی           |
| ۷۶ اندیشیدن درباره روابط                     | ۵۷ | مقابله با سندروم پیش از قاعده‌گی |
|  | ۵۹ | نتیجه‌گیری                       |

|     |                                 |    |                                 |
|-----|---------------------------------|----|---------------------------------|
| ۹۱  | یاد بگیرید و همچنان ادامه دهید! | ۷۷ | پذیرفتن مسئولیت رفتار خود       |
| ۹۱  | با خود مهربان باشید!            | ۷۷ | تغییر رفتار                     |
| ۹۱  | برای خود ارزش قائل شوید         | ۷۷ | تجربه تنها بودن                 |
| ۹۲  | از کمال‌گرایی بپرهیزید          | ۷۸ | ابراز وجود                      |
|     | روابط دوستانه خود را بهبود      | ۷۹ | اعتماد به نفس                   |
| ۹۲  | ببخشید                          | ۷۹ | مهارت‌های گفت‌وگو               |
| ۹۳  | افسردگی در نوجوانی              | ۸۱ | مهارت گوش‌کردن                  |
| ۹۷  | روش‌های کاهش افسردگی            | ۸۲ | حمایت‌های اجتماعی               |
| ۹۸  | افکار خودآسیب‌رسان              | ۸۲ | قلدری                           |
| ۹۹  | کمک به پیشگیری از افسردگی       | ۸۴ | چرایی دخالت                     |
| ۱۰۰ | نگرانی و اضطراب                 | ۸۴ | چگونگی دخالت                    |
| ۱۰۱ | چگونگی رهاسدن از دست نگرانی‌ها  | ۸۶ | نتیجه‌گیری                      |
|     | نگرانی‌ها معمولاً پیش‌بینی‌های  |    |                                 |
| ۱۰۲ | نادرست هستند                    | ۸۸ | <b>فصل ۶: رفتار صحیح با خود</b> |
|     | رئوس کلی مدیریت استرس برای      |    |                                 |
| ۱۰۳ | نوجوانان                        | ۸۸ | پاداش دادن به خود               |
| ۱۰۵ | نتیجه‌گیری                      | ۸۹ | تقویت اعتماد به نفس             |
| ۱۰۸ | <b>منابع</b>                    | ۸۹ | اعتماد به نفس ضعیف              |
|     |                                 | ۹۰ | کار نیکوکردن از پرکردن است      |
|     |                                 | ۹۰ | اعتماد به نفس در شش مرحله       |
|     |                                 |    | و آنmod کنید که اعتماد به نفس   |
|     |                                 |    | دارید                           |



## پیش‌گفتار

اهمیت زیادی برخوردار است. هدف این کتاب ارائه اطلاعات در زمینه استرس و روش‌های مقابله با آن به کسانی است که به نوعی با نوجوانان سروکار دارند. فصل اول، توصیه‌هایی درباره زمان و لحن صحبت‌کردن هنگام بحث با نوجوانان درباره استرس، ارائه می‌دهد. این فصل به بحث پیرامون مسائل محرمانه‌بودن، تغییرات نقش، مسائل مربوط به مالکیت و جنسیت پرداخته است. توصیه شده نوجوانان را تشویق کنیم تا درباره منابع، علایم و پیامدهای استرس در زندگی‌شان و همچنین فواید آموختن مقابله مؤثرتر با استرس صحبت کنند.

همه انسان‌ها در سنین مختلف در معرض خطر تجربه استرس قرار دارند، اما در برخی از دوران تحول، میزان تجربه استرس افزایش می‌یابد. در این میان، نوجوانان از جمله گروه‌هایی هستند که علایم استرس را به میزان بیشتری نشان می‌دهند، زیرا تغییرات زندگی مانند مشکلات ارتباطی، انتقال از محیط خانه به دانشگاه، اشتغال و ازدواج، بیشتر در این سنین واقع می‌شود. از سوی دیگر تغییر شرایط درونی نوجوانان و جوانان مانند تغییر وضعیت هیجانی، افزایش ارتباط با همسالان و استقلال طلبی نیز گاه به منبع استرس تبدیل می‌شود. به همین دلیل، توجه به این مسئله در این سنین از

بر نحوه ادراک آنان از اوضاع مطرح شده است.

برای بسیاری از نوجوانان، مقابله با استرس ناشی از شرایط امتحان دشوار است. فصل چهارم توصیه‌هایی درباره مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان دارد. توصیه شده است که ابتدا درباره فرضیه‌های مربوط به پیشرفت و بهزیستی بحث شود. باید نوجوانان را تشویق کرد تا درباره فشاری که تصور می‌کنند درخصوص موفقیت بر آنان وارد می‌شود، گفت و گو کنند. در این فصل درباره اثرات مربوط به رژیم غذایی و فعالیت بدنی نیز صحبت شده است. هم‌چنین درباره یادداشت‌برداری و آمادگی جهت امتحان، توصیه‌هایی ارائه شده است.

یادگرفتن نحوه ایجاد روابط خوب، مهارت مهمی در مدیریت استرس محسوب می‌شود؛ چرا که روابط سالم باعث می‌گردد در موقع دشوار زندگی از حمایت لازم، بیشتر برخوردار شویم. فصل پنجم با هدف تسهیل درباره مفهوم و نقش روابط در زندگی نوجوانان در نظر گرفته شده است. این فصل نوجوانان را تشویق می‌کند تا از این روابط به عنوان یک منبع استفاده کرده و مسئولیت‌های خود در حفظ و استمرار رابطه

فصل دوم، به روش‌های ذهنی مقابله با استرس توجه کرده است. کشف ارتباط بین رویدادها، افکار و احساسات، اساس این بحث را تشکیل می‌دهد. توصیه شده نوجوانان را تشویق کنیم تا به منظور کشف ارتباط بین گفت و گوی درونی خویش و احساس فشار و نگرانی، یک دفتر خاطرات استرس داشته باشد. ارزیابی، در حفظ و استمرار علایم مربوط به استرس نقش اساسی ایفا می‌کند. در این فصل توصیه‌هایی درباره آموختن مهارت‌های برنامه‌ریزی، آمادگی برای رویدادهای استرس‌آمیز، داشتن تصویر ذهنی از اوضاع، توقف تفکرات منفی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، آموختن نحوه آرامشدن، حل مسئله، اهمیت شوخ طبیعی و راهکارهای مختلف مقابله ارائه می‌شود. از آنجا که سلامت جسمی مناسب، نقش حافظتی عمدی ای در فرایند استرس ایفا می‌کند، فصل سوم، اطلاعاتی درباره تغذیه، ورزش، خواب و تنفس ارائه می‌دهد. رژیم غذایی می‌تواند موجب استرس زیادی در بدن شده و مقابله با خواسته‌های عادی روزانه را دشوار کند. در این فصل توصیه‌هایی پیرامون مقابله با سندروم پیش از قاعدگی و آموزش نوجوانان درباره تأثیر سلامت جسمانی آنها



را بپذیرند. نوجوانان تشویق می‌شوند تا الگوهایی را که با دیگران مرتبط می‌دانند، در حالی که ممکن است ریشه در گذشته داشته باشند، جستجو کنند. در این فصل توصیه‌هایی درباره ابراز وجود، مهارت‌های گفتگو و مقابله با تهدید ارائه شده است. در فصل ششم، توصیه‌هایی پیرامون پرورش و حفظ اعتماد به نفس مطرح شده است. در این فصل همچنین افسردگی و روش‌های پیشگیری و کاهش آن بررسی شده است. مهم است که نوجوانان عالیم افسردگی را شناخته و از راهکارهایی که در این زمینه توصیه شده است، آگاهی داشته باشند. بهره‌گیری از کمک متخصصان و ایجاد تغییرات کوچک و اولیه در تفکر و رفتار از این راهکارها به شمار می‌روند. در پایان این فصل نگرانی و اضطراب و راههای مقابله با آن مطرح شده است.

**دکتر محسن شکوهی یکتا**  
**دکتر اکرم پرند**

مجموعه حاضر مبتنی بر کتاب سِرا مکنامارا<sup>۱</sup> با عنوان «کمک به نوجوانان در غلبه بر استرس: یک راهنمای عملی» است