

www.ketab.ir
به سوی آرامش «

توشه راه»

دکتر منیر برادران افشار
دکتر آمنه ستاره فروزان
دکتر فرحناز محمدی

سرشناسه	برادران افتخاری، منیر، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدیدآور	به سوی آرامش: توشه راه / نویسنده منیر برادران افتخاری با همکاری آمنه ستاره فروزان ... (و دیگران)؛ زیر نظر آرش میرابزاده؛ [برای] دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	مصور: ۱۴ × ۲۱ س.م.
فروست	به سوی آرامش: کتاب اول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۲۸-۰
وضیعت فهرستفوسی	قیفا
یادداشت	تابنامه
عنوان دیگر	توشه راه
موضوع	فشار روانی
موضوع	فشار روانی — کنترل
موضوع	آرامش و آسایش
شناسه افزوده	فروزان، آمنه ستاره، ۱۳۳۶-
شناسه افزوده	میرابزاده، آرش، ۱۳۳۶-، مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت
شناسه افزوده	دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ب۴/دلف BFV57
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۷۸۷۶۵



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

کتاب اول:

به سوی آرامش «توشه راه»

نویسنده: دکتر منیر برادران افتخاری

زیر نظر: دکتر آرش میرابزاده

همکاران: دکتر آمنه ستاره فروزان، دکتر فرحناز محمدی، ادا متین، مریم رجیبی و

تمامی مردم خوب و صمیمی منطقه ۲۲ شهرداری تهران

طرح: ارتقای سلامت روان زنان؛ مقابله با استرس

ویراستاران: سیدحمید حیدری ثانی و جواد کاظمی

صفحه آرا: سیدحمید حیدری ثانی

قیمت: ۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۲۸-۰

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

نشانی: تهران، اوین، بلوار دانشجو، روبه روی دانشگاه شهید بهشتی، خیابان کودکان، دانشگاه علوم

بهزیستی و توانبخشی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

تارنما: www.uswr.ac.ir رایانامه: SDHResearchCenter@gmail.com



فهرست

- ۷ ----- گفتار
- ۹ ----- فصل اول: مفهومی استرس
- ۱۱ ----- فصل دوم: راههای استرس
- ۱۱ ----- ۱.۲. نشانه‌های جسم
- ۱۱ ----- ۲.۲. نشانه‌های رفتاری هیجانی
- ۱۲ ----- ۳.۲. نشانه‌های فکری
- ۱۲ ----- تمرین
- ۱۳ ----- فصل سوم: ریشه‌های استرس
- ۱۳ ----- ۱.۳. عوامل فردی
- ۱۷ ----- ۲.۳. عوامل فیزیولوژیکی
- ۱۷ ----- ۳.۳. عوامل اجتماعی
- ۱۷ ----- ۴.۳. عوامل شغلی
- ۱۸ ----- ۵.۳. عوامل خانوادگی
- ۱۸ ----- ۶.۳. عوامل طبیعی
- ۱۸ ----- ۷.۳. عوامل سیاسی
- ۱۹ ----- ۸.۳. عوامل رسانه‌ای



فصل چهارم: برخی بیماری‌های جسمی ناشی از استرس	۲۱
فصل پنجم: عوامل تشدیدکننده استرس	۲۳
فصل ششم: رویارویی با استرس	۲۵
توشه اول: جادوی ایمان	۲۶
توشه دوم: سبک زندگی	۲۹
توشه سوم: تغذیه سالم	۲۹
توشه چهارم: تحرک	۳۴
توشه پنجم: آرامش‌آموزی	۳۵
توشه ششم: خواب و استراحت کافی	۳۷
توشه هفتم: اوقات فراغت	۳۹
توشه هشتم: مدد‌داری	۴۲
توشه نهم: زندگی هدفمند	۴۷
توشه دهم: مثبت‌اندیشی	۴۹
توشه یازدهم: تغییر خصوصیات رفتاری ناسالم	۵۱
کتابنامه	۵۳



پیشگفتار

زندگی چون رودی خروشان در حرکت است. قطره‌های زلال آب در این مسیر پشیمانی و ریزش می‌آموزند که برای دریا شدن باید هم‌نشینی تمامی سنگ‌ریزه‌ها را تجربه کنند. دل‌دریایی شما نیز برای رسیدن به ساحل آرامش، نیازمند صبری است. هنر عبور از امواج و نشکستن، تنها پاداش شماست که مصمم به حرکت و تغییرید.

در مجموعه کتاب‌های به سوی آرامش، سعی کرده‌ایم برخی تجربیات موفق را برای دستیابی به آرامش مرور کنیم. برای این منظور ابتدا باید با عوامل برهم‌زننده آرامش آشنا شویم. ریشه‌ها و علل ایجاد آن را مرور کنیم و پس از شناخت درست و دقیق ریشه‌ها، تئیه‌ای مناسب برای حرکت تهیه کنیم و مهارت‌های لازم را فرا بگیریم.

این مجموعه شامل دو کتاب است. در کتاب اول به بیان مفهومی استرس می‌پردازیم و سپس توشه‌های راه را برای کسب آرامش مرور می‌کنیم. در کتاب دوم به روش‌های سازگاری و مهارت‌های لازم برای داشتن زندگی آرام می‌پردازیم. هر کتاب شامل بخش‌های مختلف است. در پایان هر قسمت تمرین‌هایی ارائه شده است. بهتر است حتماً



آن‌ها را انجام دهید.

جمله معروفی است که می‌گوید: «اگر مردی را آموزش دهیم، تنها یک انسان را آموزش داده‌ایم؛ اما اگر زنی را آموزش دهیم، خانواده‌ای را آموزش داده‌ایم.» وقتی خانواده‌ای آموزش ببیند، برای آینده سرمایه‌گذاری کرده‌ایم.

گفتنی است این مجموعه براساس نتایج نیازسنجی سلامت روان در ده زن متأهل یکی از مناطق شهر تهران تهیه شده است. با وجود این، خواندن این مجموعه را به تمامی اعضای خانواده توصیه می‌کنم.