

کنترل استرس

تألیف: تری لوکر و اولکا گرگسو

هدف: تعالی زندگی

ترجمه:

دکتر علی قلیزاده

دکتر سمانه نوری

لیلا یوسف پور

شامل:

* فهم اصول اساسی استرس

* چگونه یاد گرفتن نظریه‌ها و تمرین آن‌ها

* یادگیری مهارت‌های زندگی روزانه



انتشارات آرمان نشر نو

تیریز - ۱۳۹۶

سرشناسه	: لوکر، تری
عنوان و نام پدیدآور	: Looker, Terry
مشخصات نشر	: کنترل استرس: هدف تعالی زندگی... / تالیف تری لوکر، اولگا گرگسون؛ ترجمه علی قلی زاد، حامد نوری، لیلا یوسف پور.
مشخصات ظاهری	: تیریز: آرمان نسل نو، ۱۳۹۶.
شابک	: ۲۵۶ص: مصور، جدول.
و جمعیت بهره‌ست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۷۴-۰-۰
یادداشت	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Managing stress, 2003.
عنوان دیگر	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "خودآموز مدیریت استرس" توسط انتشارات دانژه در سال ۱۳۸۴ منتشر شده است.
موضوع	: درآمد: مدیریت استرس.
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress Management
موضوع	: فشار روانی - مدیریت
موضوع	: Stress (Psychology) - Management
شناسه افزوده	: گرگسون، اولگا
شناسه افزوده	: Gregson, Olga
شناسه افزوده	: قلی‌زاده، علی، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	: نوری، حامد، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	: یوسف پور، لیلا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ خ ۹۴/۸۵ RA
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۱۱۴۱۵

روانشناسی سلامت

مجله تخصصی روانشناسی سلامت

978-600-97274-9-0

رج: ۱۳۹۶/۱۰/۱۵



کنترل اهرس

خان:

دکتر علی قلیزاده

دکترای تخصص روانشناسی سلامت

دکتر حامد میری

دکترای تخصصی روانشناسی سلامت

لیلا یوسف پور

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

انتشارات آرمان نسل نو

تهران - خیابان جمهوری - ۹۰۵۶ ۰۰۶ ۰۹۱۲

تهران - چهارراه منصور - مجتمع تجاری اطلس - ط ۷ زمین پلاک ۷

همراه: ۴۶۶ ۷۷۷۷ ۰۹۱۴

تلفگرام: @ann_nashr وبسایت: www.ann-nashr.com

تألیف، طراحی و صفحه‌آرایی :	هدی اسعدی
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۶
اندازه و تعداد صفحه :	وزیری ۲۱۲ ص
چاپ و صحافی :	اعظم - نوبل
تیراژ :	۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۷۴-۹-۰ - ISBN: 978-600-97274-9-0

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۱
مقدمه	۱۳
استرس عقلانی چیست؟	۱۳
موضوع کتاب‌های دیگر در استرس	۱۳
آیا شما احتیاج به آموزش خود مدیریتی استرس را دارید؟	۱۵
جنبه‌های سه‌گانه‌ی استرس	۱۸
داستانی از فک	۱۸
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟	۲۰

فصل اول

کنترل استرس، خود تشویقی استرس	۲۳
نمرات	۲۹
ارزیابی	۲۹
سبک زندگی	۳۰
براساس علامات بدنی خود	۳۱
منظم شدن	۳۲
مواجه شدن با یک نوع درمان جدید	۳۳
منظم شدن اعمال بدن از طریق مغز به وسیله سیستم اعصاب	۳۶
سیستم پاراسمپاتیک و سمپاتیک اعصاب	۳۸

فصل دوم

آگاهی از مفهوم استرس	۴۱
یک تعریف استرس	۴۲
ترازوی استرس	۴۲
دیسترس	۴۴
اوسترس	۴۶
چرا ما محتاج به یادگیری واکنش‌های استرس می‌باشیم؟	۴۷
پاسخ استرس چیست؟	۴۷

- ۴۸ به دست آوردن تعادل
- ۴۹ مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده‌ی زندگی

فصل سوم

- ۵۱ چرا شما به یادگیری پاسخ به استرس احتیاج دارید؟
- ۵۲ مداخله در موقعیت
- ۵۳ پاسخ بدن
- ۵۷ علائم استرس موجود در شما
- ۵۷ دربرداشتن با فشار
- ۶۰ آمادگی مغز برای روبرویی با مشکل
- ۶۸ گرفتن مقدار لازم آکسیژن و سوخت برای ماهیچه‌ها
- ۷۳ نیروی پاسخ فشار

فصل چهارم

- ۷۹ رابطه بین پاسخ جسمی به فشار عصبی و پاسخ فشار عصبی
- ۸۱ ارزیابی علائم نشانه‌های بیماری
- ۸۲ نشانه‌های روانشناختی
- ۸۷ علامت‌های بیرونی فعالیت‌های هورمونی
- ۸۸ تشخیص دادن استرس از مردم و خودت

فصل پنجم

- ۹۲ عوامل استرس‌زا و سیستم ایمنی بدن
- ۹۳ عامل استرس، آنزیم‌های قلبی و حملات قلبی
- ۹۴ استرس حملات قلبی مخفی
- ۹۵ استرس، کلسترون و امراض قلبی

فصل ششم

- ۹۹ استرس و عملکرد آن
- ۹۹ منحنی اقدامات
- ۱۰۱ اقدام‌نمایی

فصل هفتم

۱۰۵	منابع استرس
۱۰۵	طبیعت خواسته‌ها
۱۰۶	اهمیت عامل استرس‌زا
۱۰۶	فشرده‌گی عامل استرس‌زا
۱۰۶	تکرار عامل استرس‌زا
۱۱۵	خانواده اجتناع و موقعیت کاری

فصل هشتم

۱۱۹	نشانه‌ها و اثرات
۱۲۰	برنامه کنترل استرس «AP»
۱۲۱	اتفاقات زندگی
۱۲۲	سنجش و ارزیابی طرح

فصل نهم

۱۲۳	بالاترین درجه (سطح) توانایی
۱۲۵	منابع فقیر ذخیره‌ای بالاترین درجه توانایی بسیاری توقعات «خواسته‌ها»

فصل دهم

۱۳۳	کم کردن توقعات
۱۳۳	شمار رخداد‌های زندگی را دوست داشتن
۱۳۴	سازمان‌دهی و بهینه‌سازی
۱۳۶	کمال طلب «کمال پرست» نبودن «پرهیز از کمال طلبی»
۱۳۸	اختیار دادن به کسی دیگر، به کسی کار را واگذار کردن

فصل یازدهم

۱۴۱	زیاد کردن فعالیت‌های روزانه مربوط به آرامش
۱۴۶	روشی برای اصلاح نفس کشیدن‌تان و به کار بردن نفس عمیق برای استراحت

۱۴۷	 بکارگیری بیوفیدبک
۱۴۸	 بیوفیدبک چیست؟
۱۴۹	 چگونه بیوداتس‌ها استرس را خبر می‌دهند؟
۱۵۱	 بیوداتس‌ها یک کمک برای استراحت
۱۵۶	 روش اجرای آرامش ماهیچه‌ای عمیق «DMR»
۱۵۹	 Meditation (ذهن آرامی)
۱۶۲	 فواید آرامش

فصل دوازدهم

۱۶۳	 در خود گاه دوباره، سته باشید بر چگونگی
۱۶۴	 رژیم غذایی
۱۷۶	 خواب و استراحت

فصل سیزدهم

۱۸۰	 چگونه رفتار نوع A صورت می‌گیرد
۱۸۲	 ALAL «عصبانیت حساسیت پر خاشگری و بی‌قراری»
۱۸۵	 نظارت
۱۸۵	 بررسی باورها

فصل چهاردهم

۱۸۹	 افزایش عشق و حمایت
۱۹۳	 مثبت اندیشیدن
۱۹۶	 لبخند زدن و خندیدن و بسط احساس خوش طبعی

فصل پانزدهم

۱۹۹	 استرس شخصی شما و طرح پیشگیری
-----	------------------------------------

اگر یک دانش عمومی نتواند استرس‌های ناخوشایند زندگی را کنترل کند این استرس عواقبی نظیر بیماری‌های بزرگی چون بی‌جوابی، زخم معده، فشار خون، آسم، میگرن؟ سردردهای شدید و افسردگی، رنج، خستگی مزمن را برای فرد دربر خواهد داشت. بنابراین مواجه شدن، به این شکل بزرگی به مدت طولانی اگرچه مشکلاتی از قبیل عدم سازگاری با ساز و کارهای محیطی را در پی دارد اما تمرین مبارزه با آن امکان‌پذیر است قبلاً استرس را هنگامی که وارد زندگی آدمی می‌شد می‌توانستید با داروها درمان کنید و با این کار می‌توانستید با مصرف داروها زندگی بیشتر امیدوار باشید و نهایتاً مسبب بهبودی آن‌ها باشد به شکرانه‌ی تحقیقات اخیرى - در حصار خصوص خودآگاهی آرامش عمیق و بازخورد شناسی انجام گرفت می‌توان گفت که با تمرین و مهارت این اجزاء می‌توان علیه استرس برخورد و همچنین می‌توانیم بگونه‌ای که اگر به اندازه‌ی کافی از خودآگاهی بهره ببریم. بسیاری از مهارت‌های کنترل استرس را فرا بگیریم و با آرزوی خود که همانا غلبه بر استرس و چالش‌های زندگی است می‌رسیم. یقیناً بخش ناشی از استرس بیشتر از رنجش، ترس از تاریکی است در حالی که رنجش ترس از تاریکی برای ما بسیار آسان‌تر از درمان استرس است. امروزه هم هنوز می‌توانیم شاهد تعاریف و تفسیرهای استرس که در بسیاری از مقالات امروز موجود می‌باشد باشیم. در حقیقت بندرت می‌توانیم شاهد نوشته‌ای باشیم که در آن گفتاری از کنترل استرس عقلانی در دنیای صنعتی امروزه باشد. تنها کتاب‌ها و مطبوعات امروزی نیستند که از بیان راه‌های عملی کنترل استرس اجتناب کردند بلکه نیاکان و اجداد ما نیز همانند اجتناب از بیان تورم و آماس، از کنترل استرس اجتناب کردند. اما هم‌اکنون هنگامی که شما به طور واضح و آشکار پی بردید که استرس چیست. اگر اجازه دهید که استرس با شما دوست شود قطعاً شما را از پا درخواهد آورد و در غیر این صورت می‌توانید آن را کنترل کنید. او کر و گرج سن دو اساتیدی هستند که در این خصوص فعالیت‌های زیادی انجام دادند

و به خوبی عناصر و الگوهای استرس را می‌شناسند. این دو اساتید در نوشته‌های خود به خوبی یک انشای واضح برای خوانندگان خود در صدد تعریف واضح استرس برآمدند آن‌ها خصوصاً در مورد زندگی شخصیت‌هایی که زندگی‌شان توأماً با استرس همراه بوده است افت خاصی داشته‌اند. آن‌ها همچنین از بزرگ‌نمایی‌هایی که در بسیاری از کتاب‌های مشاور به چشم می‌خورد اجتناب کردند. کتاب‌هایی که من می‌توانم صمیمانه با شما در خصوص کنترل استرس پیشنهاد کنم عبارتند از علاقه‌مندی، تفکر و مفید بودن، آموزش و کنترل استرس توسط خودتان. هر کسی که در صدد یافتن چگونگی ایجاد استرس برمی‌آید با خواندن این کتاب کار خود را ساده‌تر می‌نماید. متن کادر قبل از پیروی از دستورات و نصایح ارائه شده در این کتاب به خوانندگان عزیز توصیه می‌شود که از وضعیت عمومی جسمانی خود اطمینان حاصل نمایند و اگر در مورد آن شک وجود دارد در این خصوص مشورت نمایند. با پزشکشان علی‌الخصوص برای افرادی که مشکلات خونی دارند چرا که در این خصوص اگر مشکلاتی پیش بیاید نویسنده هیچ گونه مسأله‌ای را در این خصوص بر عهده نخواهد گرفت.

استرس عقلانی چیست؟

استرس عقلانی یک استرس آگاهانه و برنامه‌ی مدیریتی ذهن است که ریشه‌های آن به عوامل زیستی برمی‌گردد. که این نوع استرس به فرد آموزش می‌دهد که چگونه مهارت‌های کاهش جنبه‌ی منفی و نامطلوب استرس را فرا بگیرد. به عبارتی دیگر این نوع استرس به فرد می‌آموزد که چگونه با استرس‌های مضر و ناپسند استرس مبارزه کرده و موضوع و نامی که برای این کتاب پیشنهاد شده است بر همین اساس است و این کتاب به ما می‌آموزد که در مورد استرس فکر نمائیم و با آن عاقلانه برخورد کنیم. درباره‌ی استری عاقلانه فکر کنیم و استرس معقولی داشته باشیم.

استرس عقلانی یک برنامه‌ی خاص برای کمک به خود است. هدف ما از آماده کردن و مهیا پیگیری شما جهت پیروی آسان از این دستورات است تا بلکه بتوانند خودتان را در کنترل استرس یاری دهید یا این که در کنترل تأخیرات استرس بر روی اعمال روزانه حرکتی کرده باشید. این الگوها و دستورات ماحصل آزمایشات، سخنرانی‌ها و همچنین تحقیقات محققان بر روی استرس آدمی می‌باشد و همچنین شامل تحقیقاتی بر روی پذیرش و کنترل استرس در ایالات متحده و عرضه‌ی این تحقیقات برای آگاهی عموم و چگونگی غلبه بر استرس در برنامه‌های مدیریتی اعم از صنعت، بازرگانی و سازمان‌های تخصصی و شخصی در تمام مراحل زندگی می‌باشد.

کتاب دیگر درباره‌ی استرس!

وقتی که در صدد چاپ و نشر این کتاب با این عناوین و این رأی و نظر برآمدیم، اولین واکنش این بود که اختلاف این کتاب با کتاب‌های دیگر درباره‌ی استرس چگونه است؟ در بخش نخست، این واکنش‌ها نشان می‌دهد که استرس حالا یک لغت قبول شده در لغت‌هایمان است حتی حالا فکر می‌کنیم یک تعریف دقیق از استرس باز، روشن و صریح

نیست. غالباً رشد عمومی مربوط به تأثیر استرس بر روی سلامتی شخصی، صنعتی، بازرگانی، حرفه‌ای و اجتماعی پاسخ می‌دهد. حقیقتاً استرس عنوان شده است به عنوان بلا و طاعون قرن بیست و یکم عنوان شده است. یک تحقیق اخیر در اثبات موضوع فوق‌الذکر ثابت کرده است که بندرت شاهد ملتی می‌باشیم که در آن استرس در میان افراد آن ظهور نکرده باشد و باعث اختلال کار آن‌ها نشده باشد.

ایام می‌گذرد بدون این که هیچ مقاله‌ای در مورد استرس در مطبوعات ملی چاپ شود یا جستجو کردن مطبوعات فروشی هر هفته تقریباً مطبوعات مختلفی در مورد استرس ظهور می‌کند و این جهان مشابه آن در مجلات، روزنامه‌ها مخصوصاً در بحث‌های مدیریتی و تجارتی به چشم می‌خورد.

عناوینی مشابه در مجله‌های تخصصی و اخبار به ویژه در تجارت و عناوین مدیریتی وجود دارد. درجه این توجه به بحث آن از افزایش میزان تحقیقات دانشگاهی مطالعات و بررسی‌ها در مورد استرس، سلامتی، کار اجرا سرچشمه گرفته است در حقیقت این تحقیق هم اکنون آنقدر ارتقاء یافته است که در چندین مجله علمی جدید به عنوان آخرین دستاوردهای تشخیصی انتشار یافته است. کتاب‌های علمی و عمومی که با استرس سر و کار دارند و تعداد موضوعات وابسته به آن رو به افزایش است و این‌ها از آن‌ها در بیست سال گذشته این موضوعات نمایان شده است، بنابراین از این پس در جواب سؤال آیا خودآموز کنترل فشارهای روانی با سایر کتاب‌های موجود در رابطه با استرس فرق دارد یا نه؟ می‌توانیم به صراحت پاسخ دهیم.

ما به دو دلیل تصمیم به نوشتن این کتاب گرفته‌ایم:

اول، این حقیقت که استرس اغلب تجربه‌ای است که ما برای معانی خودمان خلق نموده‌ایم و فقط خودمان به عنوان افراد می‌توانیم استرس‌هایمان را کنترل و رهبری کنیم. مدیریت استرس آموزش یک مهارت است که می‌تواند آموخته شود اگر چه موضوع استرس‌های عالی و مدیریت استرس اخیراً در دسترس قرار گرفته است. ما احساس می‌کنیم برنامه‌ی مناسب کمک‌ی، کمک به خود برای افرادی که مایل به یادگیری درباره‌ی استرس و

چگونگی کنار آمدن با آن باشند، گسترش نیافته است. کتاب‌های زیادی با هدف کمک به گروه‌های ویژه‌ای از مردم از قبیل پرستاران، اجرا کنندگان قانون و مدیران وجود دارد، اما درباره‌ی دیگران چطور؟ استرس بر همه کس تأثیر می‌گذارد. کتاب‌های زیادی در مورد عرصه‌های مختلف استرس بحث می‌کنند از قبیل استرس کار اما جنبه‌های دیگر آن «استرس» را به فراموشی سپرده‌اند یا نادیده گرفته‌اند. این ممکن است از جهاتی مفید باشد، اما استرس در تمامی جوانب زندگی ما نفوذ کرده و باید به این منظور لوازم و اسباب روش مهیا باشد، به این منظور «خود آزر» مدیریت استرس» برخورد و تعامل «ارتباط متقابل» ما با محیط تمرکز نموده است. همچنین بسیاری از کتاب‌های مدیریت استرس شامل اقتباس و ذکر منابع بی‌شماری برای مفصل نمودن تحقیق است که باعث مشکل شدن درک مفهوم استرس و اشکال در گسترش تأثیر مهارت‌های انطباقی می‌گردد. همچنین در نوشتن این کتاب ما آگاهانه از استفاده و بکاربردن و نقل کردن و ریز نمودن منابع به مطالعات علمی اجتناب نموده‌ایم.

آیا شما احتیاج به آموزش خودتان، درباره‌ی مدیریت استرس دارید؟

بعضی از مردم در انطباق با فشار روانی بهتر از بقیه به نظر می‌رسند، این به این دلیل است که ما با هم متفاوتیم، شخصیت و تربیت ما به صورت طبیعی نگرش و انتظارات ما را تعیین می‌کند. این تصمیم‌ها راهی هستند که ما شخصاً با به مبارزه طلبیدن و تقاضا کردن با آن کنار می‌آییم یا آن را از سر می‌گذاریم. هر چند ما می‌توانیم از طریق آموزش بیشتر درباره‌ی فشار روانی روش‌های کنار آمدن با آن بهره‌مند شویم. پذیرفتن خودتان یا نگرانی که از فشار روانی رنج می‌برند نشانه‌ی ضعف نیست. همچنین جست‌وجوی کمک نیز دلیل بر ضعف نیست. درس گرفتن یا دریافت درس برای گذراندن آزمایش اتومبیل‌رانی پیشرفته پذیرفتن این نیست که شما راننده‌ی بدی هستید به عبارتی دیگر شما می‌خواهید بهتر باشید یک راننده‌ی بسیار مفیدتر یا مؤثرتر، بنابراین به عبارتی دیگر آموختن چگونگی اداره از سر گذراندن و تطابق با استرس به این معنی است که شما می‌خواهید به سادگی خودتان را بهبود بخشیده و در چیزهایی که انجام می‌دهید مفیدتر باشید.

استرس جزئی از تغییر است. تغییر در معانی مختلف زندگیمان. تنوع و چاشنی و درخشیدن زندگی ما است. تغییر حتماً اعتراض‌ها را به دنبال خواهد داشت، تقاضاها و تردیدهای ممکن. ما همه می‌توانیم در زندگی موفق و شاد باشیم، هرچه موقعیت شایسته‌ی ما است. اگر ما بیاموزیم که چگونه خواسته‌هایمان، اعتراض‌هایمان و تهدیدهایمان را فعالانه برآورده سازیم، برای ایجاد این منظور اول ما یاد بگیریم چگونه بدن‌های ما به استرس پاسخ می‌دهد. ما باید بتوانیم پتانسیل‌ها و منابع استرس را تشخیص دهیم و یاد بگیریم چگونه استرس می‌تواند بر سلامتی و کار ما تأثیر بگذارد.

شما نباید در احساسی که از رنج استرس دریافت می‌کنید تنها بمانید. امروزه حداقل سه ربع از کسانی که بیماری خود را ملاقات می‌کنند از استرس شکایت دارند و بسیاری از پزشک‌ها مطلع‌اند که تعداد زیادی از بیماری‌ها و مرض‌ها استرس یا به گونه‌ای وابسته به آن است متأسفانه اغلب پزشک‌ها وقت کافی برای صحبت در پیرامون استرس و بیماری‌های وابسته با بیمار را نشان نداده‌اند، به بیمار برای رسیدن به ریشه‌ی موضوع به عنوان مثال شکل‌های متفاوتی از هیجان و افسردگی، وسایل قرص‌ها و داروها درمان می‌شوند، در حالی که برای درمان‌های کوتاه مدت و ضروری و کمک تلقی می‌شوند اما نمی‌توانند درمان اساسی مشکل باشند. آشامیدن و سیگار کشیدن افراطی، صرف دارو نمی‌تواند کمک کنند اغلب مردم ناآگاه‌اند از این حقیقتی که با راهنمای «تصمیم مناسب» آن‌ها می‌توانند کمک کنند به خودشان برای اقدام کردن در خصوص استرس.