

راہبردہائی مدیریت استرس

ترجمہ و تالیف:

دکتر محسن شکاری یکتا، دانشیار و انشکاه تهران

دکتر اکرم پند، فون و دکتری و انشکاه تهران

ویرایش:

دکتر نایه شیرازیان، الہم مؤیدزادہ جلیلی

ناشر: انتشارات سپید برگ



سرشناسه	شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸.
عنوان و نام پدیدآورندگان	راهبردهای مدیریت استرس / ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا، اکرم پزند.
مشخصات نشر	تهران: سپیدرک، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۴۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	فشار روانی -- کنترل
شناسه افزوده	پزند، اکرم. ۱۳۴۱
رده بندی کنکره	۱۳۹۱/۲۸۸۵/۷۸۸ R.A
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۲۲
شماره کتاب شناسی ملی	۳۱۰۴۹۷/۱

عنوان □ راهبردهای مدیریت استرس

ترجمه و تألیف □ دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پزند

ویرایش □ دکتر هانی شیرازیان، الهه مؤیدزاده بیللی

ناشر □ انتشارات سپیدرک

ناشر همکار □ مؤسسه فرهنگی تربیت نوین

تیراژ □ ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ □ اول - ۱۳۹۱

قیمت □ ۵۵۰۰ تومان

لیتوگرافی و چاپ □ ۱۲۸

صحافی □ غزل

شابک □ ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۴۵-۰

هر گونه کپی برداری یا استفاده از مطالب کتاب فقط با اجازه کتبی ناشر امکان پذیر است.



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش اول: استرس و مفاهیم مرتبط با آن	
فصل ۱: استرس چیست؟.....	۱۳
ابعاد سلامت.....	۱۴
مدیریت استرس.....	۱۴
تعاریف استرس.....	۱۶
استرس مفید و استرس مضر.....	۱۶
ستیز یا گریز، راهی برای بقا.....	۱۷
قدرت سازگاری.....	۱۸
تمرین ۱-۱: آیا استرس دارید؟.....	۱۹
تمرین ۱-۲: پرسش نامه استرس فردی.....	۱۰
استرس زای برتر.....	۲۱
فصل ۲: استرس و بیماری ها.....	۲۳
لباس فضانوردی انسانی شما.....	۲۳
واکنش ستیز یا گریز.....	۲۴
بدن انسان.....	۲۵
استرس و سیستم دفاعی بدن.....	۲۵
اختلال های مربوط به سیستم عصبی.....	۲۶
اختلال های مربوط به سیستم دفاعی بدن.....	۲۷
بهبود بیماری های مرتبط با استرس.....	۲۸
تمرین ۱-۲: پرسش نامه علائم جسمانی.....	۳۰
تمرین ۲-۲: تصویر سلامت شما.....	۳۲
فصل ۳: هیجان ها و استرس.....	۳۳
هیجان های سالم.....	۳۳
هیجان های ناسالم.....	۳۴
هیجان های استرس زا: خشم و ترس.....	۳۴
خشم.....	۳۴
ترس.....	۳۵
پذیرش ترس.....	۳۶
افسردگی: ابر سیاه استرس.....	۳۶
سایر هیجان ها: نشاط و شادمانی.....	۳۷

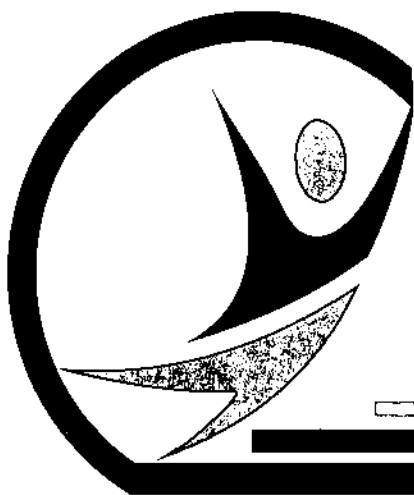
۷۲	حشر پذیرش	۳۸	تمرین ۳-۱: فهرست تشخیص خشم
	ایجاد مهارت بازنگری و خوش بینی در		تمرین ۳-۲: راهنمای سبک مدیریت
۷۳	خود	۳۹	نامناسب خشم
۷۴	عبارت های مثبت		تمرین ۳-۳: مهارت های خلافت مدیریت
	تمرین ۳-۱: بازنگری، مشاهده یک منظره	۴۲	خشم
۷۵	بزرگ تر و واضح تر		تمرین ۳-۴: رویارویی با یک عامل
	تمرین ۳-۲: امروز کارها به خوبی پیش	۴۵	استرس را
۷۶	رفت		فصل ۴: منابع استرس
۷۷	فصل ۷: مهارت های حل مسئله	۴۷	شخصیت های مستعد استرس
۷۷	روش IDEAL	۴۸	ویژگی های رفتاری نوع A
۷۸	مشخص کردن	۴۹	ویژگی های رفتاری نوع B
۷۸	تعریف	۵۰	تغییر رفتار نوع A
۷۸	کاوش	۵۱	تمرین ۴-۱: پرسش نامه رفتار نوع A
۷۸	عمل و بررسی		تمرین ۴-۲: ارزشیابی شخصیت مقاوم در
	استفاده از مهارت حل مسئله برای حل	۵۴	برابر استرس
۷۹	اختلاف		فصل ۵: معنویت گرایی و استرس
۸۰	مهارت حل مسئله با تفکر پیشاپیش	۵۶	عبور از تجارب استرس زا
	تمرین ۵-۱: به کارگیری روش حل مسئله	۵۷	در جستجوی معنویت
۸۱	در زندگی واقعی	۵۹	درون نگری
۸۲	تمرین ۵-۲: تعیین مقررات ارتباطی	۵۹	عفو و بخشش
	تمرین ۵-۳: مهارت حل مسئله با تفکر	۶۰	راهنماهایی برای تقویت بخشایشگری
۸۳	پیشاپیش	۶۱	تمرین ۵-۱: موانع مسیر زندگی
۸۴	فصل ۸: مدیریت مؤثر زمان	۶۵	تمرین ۵-۲: خودبازبینی
۸۴	اولویت دهی	۶۷	تمرین ۵-۳: عفو و بخشش
۸۵	برنامه ریزی	۶۸	
۸۵	تعیین روش اجرا		بخش دوم: راهنماهای مقابله با استرس
۸۵	سارقان زمان	۷۱	فصل ۶: بازسازی تفکر
۸۶	نکات مهم درباره مدیریت زمان	۷۲	افکار منفی



۱۱۰	روش‌های آرمیدگی	چگونه مدیریت زمان را وارد روال عادی
۱۱۱	آرام‌سازی تدریجی	زندگی‌تان کنید. ۸۷
۱۱۱	زمان لازم برای کسب مهارت	چطور مهارت مدیریت زمان را در خود
۱۱۲	راهنما.	ایجاد کنید. ۸۷
۱۱۲	روش اولیه	تمرین ۸-۱: تبادل نظر درباره مدیریت
۱۱۴	شیوه سریع	زمان..... ۸۸
۱۱۵	نکات خاص	تمرین ۸-۲: اهمیت اولویت‌دهی..... ۸۹
۱۱۶	تمرین ۱۱-۱: تنفس در ابرهای سفید	تمرین ۸-۳: انجام کارها، اجرای تکالیف..... ۹۰
۱۲۰	تمرین ۱۱-۲: تنفس به روش دلفین..... ۱۲۰	فصل ۹: خلاقیت..... ۹۱
۱۲۳	تمرین ۱۱-۳: خلوت دریاچه کوهستان	شکوفایی خلاقیت خود..... ۹۲
۱۲۵	فصل ۱۲: هنردرمانی..... ۱۲۵	آیا من خلاق هستم؟..... ۹۲
۱۲۶	تفسیر هنر در هنردرمانی	بازی و تفریح..... ۹۳
۱۲۶	رنگ در هنردرمانی	کمال‌طلبی..... ۹۳
۱۲۷	هنردرمانی و بیماری‌های مزمن	اندیشیدن به راه‌حل‌های فراوان..... ۹۳
	چگونه هنردرمانی را وارد روال عادی	ترس از ناشناخته‌ها..... ۹۳
۱۲۹	زندگی خود کنید	تمرین ۹-۱: تقویت تفکر خلاق..... ۹۴
۱۳۰	تمرین ۱۲-۱: پروانه انسان..... ۱۳۰	فصل ۱۰: عزت نفس و مرزهای سلامت..... ۹۵
	تمرین ۱۲-۲: فرار از واژگان، نقاشی برای	عزت نفس..... ۹۵
۱۳۲	آرامش هیجانی..... ۱۳۲	پنج گام به سوی افزایش عزت نفس..... ۹۶
۱۳۴	تمرین ۱۲-۳: دیدن دوباره رویاها..... ۱۳۴	تمرین ۱۰-۱: تقویت عزت نفس..... ۱۰۱
۱۳۶	فصل ۱۳: تغذیه سالم..... ۱۳۶	فصل ۱۱: روش‌های آرام‌سازی..... ۱۰۳
۱۳۷	رابطه مواد غذایی و استرس	هنر تنفس..... ۱۰۴
۱۳۷	سخنی درباره آب	تمرین تنفس..... ۱۰۵
۱۳۸	فواید تغذیه سالم	فواید تنفس عمیق..... ۱۰۵
۱۳۸	تغذیه مناسب چیست؟	هنر تجسم..... ۱۰۵
	تمرین ۱۳-۱: رفتارهای غذایی مربوط به	انواع تجسم..... ۱۰۷
۱۴۴	استرس..... ۱۴۴	قواعدی برای تجسم کارآمد..... ۱۰۸
		هنر آرمیدگی..... ۱۰۹



۱۵۴	مکانی آرام	فصل ۱۴: ورزش: زدودن هورمون‌های
۱۵۴	حالت راحت و متعادل بدنی	استرس
۱۵۴	موضوع تفکر	۱۴۶
۱۵۵	نگرش پذیرنده یا آگاهی متعادل	۱۴۶
۱۵۵	مراقبه توجه	۱۴۷
۱۵۶	یوگا	۱۴۷
۱۶۰	ماساژدرمانی	۱۴۷
۱۶۱	فواید ماساژدرمانی	۱۴۷
۱۶۲	ابدرمانی	۱۴۸
۱۶۲	سوخی و خنده	۱۴۸
	چگونه سوخی درمانی را در زندگی روزمره	۱۴۸
۱۶۳	خود بکنجانید.	۱۴۸
۱۶۳	تبسم	۱۴۸
۱۶۵	تمرین ۱-۱۵: مراقبه آب شفا بخش	۱۴۸
	تمرین ۲-۱۵: تمرین خنده در زندگی	۱۴۹
۱۶۷	روزمره	۱۵۱
	تمرین ۳-۱۵: یافتن نکات خنده‌دار در	۱۵۱
۱۶۸	محیط پیرامون	۱۵۱
		تمرین ۱-۱۴: چرخه های (ساعت) زیستی
		شما
		۱۵۲
		فصل ۱۵: سایر روش‌های مدیریت
		استرس
		۱۵۳
		۱۵۳
		۱۵۴



مقدمه

اگرچه انسان‌ها روزبه‌روز با مسائل و مشکلات پیچیده‌تر و منابع گسترده‌تر استرس مواجه‌اند، از توانایی بالقوه مدیریت آن نیز برخوردارند. اساس مدیریت کل‌گرایانه استرس بر این فرضیه استوار است که تلفیق توانایی‌های ذهنی، جسمانی، معنوی و هیجان‌ها انسان را در مقابله با استرس توانمند می‌سازد. سلامت، کیمای الهی است که از تلفیق، توازن و هماهنگی توانایی‌های چهارگانه ناشی می‌شود.

مدیریت کل‌گرایانه استرس بیش از یک تئوری است و مدیریت استرس را در زندگی روزانه انسان‌ها گنجانده است. بدین ترتیب مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و روش‌های آرامش به‌جای اینکه صرفاً به‌عنوان یک جعبه کمک‌های اولیه در مواقع بحرانی عمل کنند، به بخشی از زندگی روزانه فرد تبدیل می‌شوند.

در دنیای امروز، بحران عظیمی وجود دارد که تقریباً تمام گروه‌ها را درگیر کرده است؛ این بحران استرس نام دارد و بر تمامی ابعاد زندگی بشر تأثیر گذاشته است. به عقیده جامعه‌شناسان، استرس هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد.

همه ما تا حد زیادی از استرس تأثیر می‌پذیریم. امواج مسائل اجتماعی، مشکلات زیست‌محیطی و نگرانی‌های جهانی چنان به سواحل زندگی فردی ما برخورد می‌کنند که در چنددهه گذشته برای ما قابل تصور نبود. به‌رغم مسائل کنونی نظیر میزان نگران‌کننده طلاق، اعتیاد، بیماری‌های مزمن، بی‌ثباتی شغلی و مسائل متعدد سیاسی و اجتماعی، راه‌حل این مشکلات در دسترس ماست، به شرطی که تلاش منسجمی را در استفاده از منابع درونی خود برای ایجاد تعادل در شرایط موجود به کار بگیریم.



یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید، «دانستن و انجام ندادن، ندانستن است.» یعنی شما می‌توانید تمامی اطلاعاتی را که از رویکرد مؤثر مدیریت استرس حمایت می‌کند بدانید، اما اگر به این روش‌ها عمل نکنید و آنها را بخشی از برنامه روزانه خود قرار ندهید، این دانش کاملاً بی‌فایده است.

در پایان هر فصل مجموعه‌ای از تمرین‌ها و فعالیت‌ها بر مبنای محتوای خاص آن فصل آمده است. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند تا با روش‌های مطرح‌شده به‌خوبی آشنا شوید. بهتر این است که ابتدا هر تمرین را تا آخر بخوانید و سپس زمانی که کاملاً آماده شدید به هر تمرین بپردازید.

گروهی از محققین در مؤسسه فرهنگی تربیت مدرس (پژوهشکده استاد روزبه) ما را در انجام این مهم یاری کرده‌اند که در اینجا لازم است از یکایک آنها تشکر و قدردانی کنیم: آقای دکتر محمد رضایی، خانم‌ها الهه مؤیدزاده جلیلی، دکتر هانیه شیرزین، زینب کثیری و آقایان علیرضا عباسیان و محمد حمزاده که برای این مجموعه تلاش بسیاری داشته‌اند. هم‌چنین لازم می‌دانیم از مدیریت و همکاران کانون اسلامی انصار که امکانات لازم برای تحقق چنین مجموعه‌هایی را فراهم کردند، سپاسگزاری نماییم.

دکتر محسن شکوهی یکتا

دکتر اکرم پرند

اولین هدف این کتاب، افزایش آگاهی در زمینه ابعاد مختلف سلامت و هم‌چنین استفاده از تمامی ایده‌ها جهت تلفیق آنها در زندگی است. با اجرای این کتاب در زندگی‌تان، به‌جای اینکه احساس کنید مانند یک قربانی منفعل در دنیای خطرناک و پرتلاطم دست و پا می‌زنید، نقش فعالی را در فرایند ایجاد آرامش درونی عهده‌دار خواهید شد.

دومین هدف این کتاب، کمک در پرداختن به مسائل مربوط به استرس از دیدگاه کل‌گرایانه است و این که چگونه شناخت استرس و روش‌های مقابله با آن به کاهش پیامدهای جسمانی و روانی حاصل از آن که فرسودگی زود هنگام است، می‌انجامد. در یک جمله می‌توان گفت هدف این کتاب برای شما آن است که به‌جای اینکه احساس کنید در یک قدمی فاجعه قرار دارید، زندگی متعادلی داشته باشید. این کار به‌راحتی امکان‌پذیر است و فقط به تمرین نیاز دارد.

در این کتاب، درباره تعادل، مطالب بسیاری نوشته شده است؛ چون بدون وجود تعادل در زندگی، عملاً زندگی امکان‌پذیر نیست. هر مهارت و روشی که توصیف آن در این کتاب آمده بر فرضیه احیای حس تعادل و آرامش درونی مبتنی است.