

راهنمای مدیریت استرس

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا، دانشیار دانشگاه تهران

دکتر اکرم پزند، فوق دکتری دانشگاه تهران

ویرایش:

دکتر نایبه شیرازیان، الهه مؤیدزاده

ناشر: انتشارات سپید برگ



سرشناسه	: شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸.
عنوان و نام پدیدآوردگان	: راهبردهای مدیریت استرس / ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا، اکرم پرند.
مشخصات نشر	: تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۴۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
شناسه افزوده	: پرند، اکرم، ۱۳۴۱-
رده بندی کنگره	: RA ۷۸۵/۱۳۹۱، ۲/ش/۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتاب شناسی ملی	: ۲۱۰۴۹۷۸

-
- عنوان راهبردهای مدیریت استرس
 - ترجمه و تألیف دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پرند
 - ویرایش دکتر هانیه شیرازیان، الهه مؤیدزاده
 - ناشر انتشارات سپیدبرگ
 - 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
-



فهرست مطالب

بدن انسان.....	۲۵
استرس و سیستم دفاعی بدن.....	۲۵
اختلال‌های مربوط به سیستم عصبی.....	۲۶
اختلال‌های مربوط به سیستم دفاعی بدن.....	۲۷
بهبود بیماری‌های مرتبط با استرس.....	۲۸
تمرین ۱-۲: پرسش‌نامه علائم جسمانی.....	۳۰
تمرین ۲-۲: تصویر سلامت شما.....	۳۲
فصل ۳: هیجان‌ها و استرس.....	۳۳
هیجان‌های سالم.....	۳۳
هیجان‌های ناسالم.....	۳۴
هیجان‌های استرس‌زا: خشم و ترس.....	۳۴
خشم.....	۳۴
ترس.....	۳۵
پذیرش ترس.....	۳۶
افسردگی: ابر سیاه استرس.....	۳۶
سایر هیجان‌ها: نشاط و شادمانی.....	۳۷

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 ۲-۱: پرسش‌نامه استرس فردی، ۱۰.....	
استرس‌زای برتر.....	۲۱
فصل ۲: استرس و بیماری‌ها.....	۲۳
لباس فزانوردی انسانی شما.....	۲۳
واکنش ستیز یا گریز.....	۲۴



- ۷۲..... هنر پذیرش
ایجاد مهارت بازنگری و خوشبینی در
خود..... ۷۳
عبارت‌های مثبت..... ۷۴
تمرین ۱-۶: بازنگری، مشاهده یک منظره
بزرگ‌تر و واضح‌تر..... ۷۵
تمرین ۲-۶: امروز کارها به خوبی پیش
رفت..... ۷۶
- فصل ۷: مهارت‌های حل مسئله..... ۷۷**
- روش IDEAL..... ۷۷
مشخص کردن..... ۷۸
تعریف..... ۷۸
کاوش..... ۷۸
عمل و بررسی..... ۷۸
استفاده از مهارت حل مسئله برای حل
اختلاف..... ۷۹
مهارت حل مسئله با تفکر پیشاپیش..... ۸۰
تمرین ۱-۷: به کارگیری روش حل مسئله
در زندگی واقعی..... ۸۱
تمرین ۲-۷: تعیین مقررات ارتباطی..... ۸۲
تمرین ۳-۷: مهارت حل مسئله با تفکر
پیشاپیش..... ۸۳
- فصل ۸: مدیریت مؤثر زمان..... ۸۴**
- اولویت‌دهی..... ۸۴
برنامه‌ریزی..... ۸۵
تعیین روش اجرا..... ۸۵
سارقان زمان..... ۸۵
نکات مهم درباره مدیریت زمان..... ۸۶

- تمرین ۱-۳: فهرست تشخیص خشم..... ۳۸
تمرین ۲-۳: راهنمای سبک مدیریت
نامناسب خشم..... ۳۹
تمرین ۳-۳: مهارت‌های خلاقانه مدیریت
خشم..... ۴۲
تمرین ۴-۳: رویارویی با یک عامل
استرس‌زا..... ۴۵
- فصل ۴: منابع استرس..... ۴۷**
- شخصیت‌های مستعد استرس..... ۴۷
ویژگی‌های رفتاری نوع A..... ۴۸
ویژگی‌های رفتاری نوع B..... ۴۹
تغییر رفتار نوع A..... ۵۰
تمرین ۱-۴: پرسش‌نامه رفتار نوع A..... ۵۳
تمرین ۲-۴: ارزشیابی شخصیت مقاوم در
برابر استرس..... ۵۴
- فصل ۵: معنویت‌گرایی و استرس..... ۵۶**
- عبور از تجارب استرس‌زا..... ۵۷
در جستجوی معنویت..... ۵۹
درون‌نگری..... ۵۹
عفو و بخشش..... ۶۰
راهبردهایی برای تقویت بخشایش‌گری..... ۶۱
تمرین ۱-۵: موانع مسیر زندگی..... ۶۵
تمرین ۲-۵: خودبازبینی..... ۶۷
تمرین ۳-۵: عفو و بخشش..... ۶۸
- بخش دوم: راهبردهای مقابله با استرس**
- فصل ۶: بازسازی تفکر..... ۷۱**
- افکار منفی..... ۷۲



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



فصل ۱۴: ورزش: زدودن هورمون‌های

استرس ۱۴۶

پیشرفت تکنولوژی و بی‌حرکی ۱۴۶

کورتیزول و افزایش وزن ۱۴۷

پیوند ذهن و جسم ۱۴۷

ورزش را وارد زندگی‌تان کنید ۱۴۷

چگونگی انجام ورزش ۱۴۸

مراحل یک تمرین بدنی ۱۴۸

سایر نکات لازم برای تنظیم یک برنامه

ورزشی موفق ۱۴۹

فواید ورزش ۱۵۱

تمرین ۱-۱۴: چرخه‌های (ساعت) زیستی

شما ۱۵۲

فصل ۱۵: سایر روش‌های مدیریت

استرس ۱۵۳

فعالیت‌های بدن و مراقبه ۱۵۳

شرایط انجام مراقبه ۱۵۴

مکانی آرام ۱۵۴

حالت راحت و متعادل بدنی ۱۵۴

موضوع تفکر ۱۵۴

نگرش پذیرنده یا آگاهی متعادل ۱۵۵

مراقبه توجه ۱۵۵

یوگا ۱۵۶

ماساژدرمانی ۱۶۰

فواید ماساژدرمانی ۱۶۱

آب‌درمانی ۱۶۲

شوخی و خنده ۱۶۲

چگونه شوخی درمانی را در زندگی

روزمره خود بگنجانید. ۱۶۳

تبسم ۱۶۳

تمرین ۱-۱۵: مراقبه آب شفابخش ۱۶۵

تمرین ۲-۱۵: تمرین خنده در زندگی

روزمره ۱۶۷

تمرین ۳-۱۵: یافتن نکات خنده‌دار در

محیط پیرامون ۱۶۸



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، کیمیای 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 به‌کار 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 نوین (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 شیرازیان، زینب کثیری و آقایان علیرضا عباسیان و محمد جعفرزاده 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.