

۱۰ راه حل ساده برای

غلبه بر استرس

چگونه فشار و تنش عصبی خود را مهار کنید و

از زندگی تان لذت ببرید

نویسنده دکتر کلایر مایکل ویلر

مترجمان

دکتر حسین ابراهیمی مقدم دانشیار روان‌شناسی

ندا گلچین دانشجوی دکتری روان‌شناسی

فهرست صفحه

۱.....	مقدمه
۲.....	استرس چیست؟
۳.....	تعریفی جامع از استرس
۴.....	استرس و مقابله
۵.....	استرس و ادراک
۷.....	استرس حاد و استرس مزمن
۷.....	پاسخ استرس حاد
۱۱.....	استرس مزمن
۱۲.....	تجربه فیزیکی استرس مزمن
۱۳.....	تجربه هیجانی استرس مزمن
۱۴.....	چرا استرس را مدیریت کنید؟
۱۶.....	استرس سبب فرسایش بدن می شود
۱۷.....	استرس خطر ابتلا به بیماری، مرگ زودهنگام و افسردگی را افزایش می دهد
۱۹.....	استرس به سیستم ایمنی شما آسیب می رساند
۲۰.....	استرس بر عادت های سلامت شما اثر می گذارد
۲۲.....	یافته های تازه درباره استرس
۲۴.....	پزشکی ذهن - بدن: رویکرد جدید به بهزیستی
۲۴.....	MBM چگونه متفاوت عمل می کند؟
۲۵.....	MBM جامع است
۲۵.....	MBM به توانایی ها تأکید می کند نه به آسیب شناختی
۲۶.....	MBM چگونه می تواند به شما کمک کند، تغییر کنید
۲۷.....	دست یافتن به بدن از طریق ذهن
۲۸.....	خود-آگاهی و خود-نظم دهی
۳۴.....	نتیجه گیری
۳۵.....	فصل اول - سطح استرس تان را ارزیابی کنید
۳۶.....	خودارزیابی درباره احتمال خطر استرس

سر شناسه
عنوان و نام پدید آور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
فهرست نویسی
موضوع

شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
کتابشناسی ملی

ویرلر، گلر مایکلز wheelr,Glare michaels
۱۰: راه حل ساده برای غلبه بر استرس : چگونه فشار و تنش عصبی خود را مهار کنید ، و از زندگی تان لذت برید / نویسنده گلیر مایکل ویلیز ، ترجمه : حسین ابراهیم مقدم ، ندا گلچین
تهران : فارابی ، ۱۳۹۶
ص: ۲۵۴
۴-۱۰-۹۹۵۷-۹۶۴-۹۷۸
تهیبا
فشار روانی - کنترل - management
ابراهیمی مقدم ، حسین ، ۱۳۴۸ مترجم / گلچین ، ندا ، ۱۳۵۹ مترجم
۱۳۹۶ و ۹۵۹ / ۷۵۸ RA
۶۱۶/۹۸
۴۶۲۲۵۲۱



انتشارات فارابی

خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، پلاک ۱۵ تلفن: ۶۶۴۱۳۵۳۹

استرس (راه حل های ساده برای غلبه بر استرس)

مؤلف: دکتر حسین ابراهیمی مقدم

ویراستار: دکتر محمد اورکی

ناشر: فارابی

صفحه آرا: پور حبیب خاکباز

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم زمستان ۱۳۹۷

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک : ۴-۱۰-۹۹۵۷-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ محفوظ و مخصوص نشر فارابی است.

- ۴۱..... آیا استرس بر سلامت جسمانی شما اثر می‌گذارد؟
- ۴۲..... آیا استرس خواب راحت شبانه را از شما گرفته است؟
- ۴۳..... حمایت اجتماعی شما چگونه است؟
- ۴۴..... آیا استرس استفاده شما از مواد مختلف را تغییر می‌دهد؟
- ۴۵..... آیا می‌توانید استرس را کم کم از بین ببرید؟
- ۴۶..... اکنون استرس چگونه بر شما اثر می‌گذارد؟
- ۴۸..... نتیجه‌گیری.....
- فصل دوم - برای مقابله به طریق مطلوب عمل کنید..... ۴۹**
- ۵۰..... اکنون چگونه مقابله می‌کنید؟
- ۵۳..... ادراک مقابله به عنوان یک فرایند دو مرحله‌ای.....
- ۵۴..... ارزیابی‌های اولیه.....
- ۶۰..... ارزیابی‌های ثانویه.....
- ۶۱..... استفاده از روش مقابله‌ای سازگارانه.....
- ۶۳..... مقابله یا عدم مقابله؟.....
- ۶۳..... مقابله اجتنابی.....
- ۶۵..... مقابله فعال.....
- ۶۷..... روش‌های مقابله‌ای کارآمد.....
- ۶۸..... رویکرد حل مسأله.....
- ۷۲..... مقابله هیجان‌محور.....
- ۷۴..... مقابله مبتنی بر معنا.....
- ۷۴..... گرایش به مذهب و معنویت.....
- ۷۶..... نتیجه‌گیری.....
- فصل سوم - از توانایی‌های تان استفاده مطلوب کنید..... ۷۷**
- ۷۸..... درک روان‌شناختی مثبت.....
- ۷۹..... پروراندن قابلیت‌ها و برتری‌ها برای مقابله با استرس.....
- ۸۱..... خوش‌بینی.....
- ۸۱..... تعریف خوش‌بینی.....

- ۸۲..... فواید خوش‌بینی.....
- ۸۴..... خوش‌بینی و سبک تئینی.....
- ۸۶..... خودکارآمدی: اعتماد به نفس برای بالندگی.....
- ۸۹..... انتخاب برای شاد بودن.....
- ۹۲..... نتیجه‌گیری.....
- فصل چهارم - وارد جریان زندگی شوید..... ۹۳**
- ۹۵..... جریان چیست؟.....
- ۹۶..... اهداف مشخص.....
- ۹۷..... بازخورد فوری.....
- ۹۸..... تعادل بین چالش و مهارت‌ها.....
- ۹۹..... یکپارچه کردن عمل و آگاهی.....
- ۱۰۰..... بدون انحراف توجه.....
- ۱۰۰..... بدون خود-هشیاری.....
- ۱۰۱..... تعبیر تحریف شده زمان.....
- ۱۰۲..... تجربه نیت درونی.....
- ۱۰۳..... یافتن جریان در زندگی روزانه.....
- ۱۰۴..... ذهن آگاهی.....
- ۱۰۴..... ذهن آگاهی چیست؟.....
- ۱۰۷..... فواید مراقبه ذهن آگاهی.....
- ۱۰۹..... انفصال از محتوای افکار.....
- ۱۰۹..... کاهش واکنش‌پذیری هیجانی.....
- ۱۱۲..... چگونه ذهن‌تان را فارغ کنید.....
- ۱۱۵..... مراقبه برای افراد مانیک.....
- ۱۱۷..... ذهن آگاهانه راه رفتن.....
- ۱۱۸..... نتیجه‌گیری.....
- فصل پنجم: از غذا مثل دارو استفاده کنید..... ۱۱۹**
- ۱۲۰..... خوردن در دنیای مدرن.....

- غذاهای آماده و قابل دسترس ۱۲۱
- مصرف غذا به مقدار زیاد ۱۲۳
- اضطراب و نگرانی درباره محصولات غذایی ۱۲۳
- چگونه استرس بر تغذیه اثر می‌گذارد ۱۲۶
- خوردن به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای ۱۲۶
- برگشت پاسخ استرس ۱۲۸
- استرس سبب می‌شود بیشتر بخورید ۱۲۸
- استرس سبب می‌شود به خوردن مواد قندی تمایل زیاد پیدا کنید ۱۲۹
- استرس، چربی را بیشتر در نواحی شکم ذخیره می‌کند ۱۳۰
- چگونه ممکن است تغذیه ناسالم بر سطح استرس اثر بگذارد ۱۳۳
- جذب ناکافی مواد مغذی در استرس نقش دارد ۱۳۳
- رژیم گرفتن، استرس‌آور (و ناکارآمد) است ۱۳۵
- خوردن افراطی استرس‌آور است ۱۳۷
- از غذا برای مدیریت استرس استفاده کنید ۱۳۸
- چه چیزی بخورید ۱۳۹
- تغذیه‌تان را متعادل سازید تا مغزتان به شکل مطلوب فعل و انفعال شیمیایی انجام دهد ۱۳۹
- سبزیجات مصرف کنید ۱۴۲
- غذاها را به صورت طبیعی آن مصرف کنید ۱۴۳
- چگونه بخورید ۱۴۴
- نتیجه‌گیری ۱۴۶
- فصل ششم: درباره بدن‌تان بدانید ۱۴۷**
- چگونه حرکت دادن بدن‌تان ایجاد آرامش می‌کند ۱۴۸
- چگونه ورزش کنید؟ ۱۵۰
- ورزش و سلامت جسمانی ۱۵۱
- ورزش و خلق ۱۵۳
- برای ورزش خود یک هدف تعیین کنید ۱۵۵
- ورزش تا چه اندازه سخت باشد و چند وقت به چند وقت انجام شود؟ ۱۵۶

- نتیجه‌گیری ۱۵۸
- فصل هفتم: احساسات خود را بروز دهید ۱۵۹**
- ابراز و استرس ۱۶۱
- سرکوب به عنوان شیوه مقابله ۱۶۱
- چه چیزی درباره سرکوب خیلی بد است؟ ۱۶۳
- راهکارهای مقابله‌ای سالم و طبیعی ۱۶۵
- فواید ابراز هیجانات ۱۶۶
- هیجان‌های منفی را سرکوب نکنید ۱۶۷
- پذیرفتن هیجانات منفی ۱۷۱
- فواید افشای احساسات و خودابرازی ۱۷۲
- بهبود علائم جسمانی و عملکرد سیستم ایمنی بدن ۱۷۴
- تقویت حافظه ۱۷۵
- ایجاد معنا ۱۷۶
- تقویت روابط با دیگران ۱۷۶
- افشاسازی با یک درمانگر ۱۷۷
- روان‌درمانی ۱۷۷
- گروه‌های حمایتی ۱۷۸
- هنردرمانی ۱۷۸
- خود-ابرازی خلاقانه ۱۷۹
- یادداشت روزانه ۱۸۰
- یادداشت روزانه چشمی (از طریق دیدن) ۱۸۱
- داستان‌گویی ۱۸۳
- نتیجه‌گیری ۱۸۸
- فصل هشتم: برقراری ارتباط با دیگران ۱۸۹**
- درک محرک اصلی برای برقراری ارتباط ۱۹۰
- فواید حمایت اجتماعی بر سلامت ۱۹۱
- اثرات مستقیم سلامت ۱۹۲

اثرات سلامت غیرمستقیم.....	۱۹۴
خطرات انزوا برای سلامت.....	۱۹۴
ترویج تعاملات خوب.....	۱۹۶
آیا ازدواج جهنم است؟.....	۱۹۶
نگاه دقیق تر به فداکاری.....	۱۹۸
اخبار خوب و اخبار بد درباره اخبار خوب.....	۲۰۰
درک سبک‌های ارتباطی.....	۲۰۱
نتیجه‌گیری.....	۲۰۶
فصل نهم: بر خود مسلط شوید حتی اگر دشوار است.....	۲۰۷
تکنیک‌های ذهن - بدن برای مدیریت استرس.....	۲۰۸
پاسخ آرمیدگی.....	۲۰۹
تنفس.....	۲۱۰
تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده.....	۲۱۰
آموزش خودکار.....	۲۱۲
نتیجه‌گیری.....	۲۱۶
فصل دهم: به استرس غلبه کنید.....	۲۱۷
اساس تعالی‌گرایی بشر.....	۲۱۸
فواید مذهب و عرفان برای سلامت.....	۲۱۹
مذهب و معنویت را چگونه ارزیابی می‌کنید؟.....	۲۲۰
زیست‌شناسی، مذهب و معنویت.....	۲۲۱
روان‌شناختی، مذهب و معنویت.....	۲۲۲
ارتقاء معنویت.....	۲۲۷
نتیجه‌گیری.....	۲۲۹
آثار دیگر دکتر حسین ابراهیمی مقدم.....	۲۳۱

مقدمه

این کتاب ده راهکار ساده، اما مؤثر و سودمند را برای کاهش قابل ملاحظه اثرات بدی که ممکن است استرس بر زندگی‌تان داشته باشد، پیشنهاد می‌کند. برخی از نتایج را در مدت زمان کوتاهی ملاحظه خواهید کرد، از جمله تنش عضلانی کمتر، افکار شفاف‌تر، خواب بهتر و برخی نتایج برای آینده سودمند خواهد بود که این نتایج مانند پولی است که در بانک پس‌انداز می‌کنید. با خواندن این کتاب تلاش خواهید کرد تا به خودتان در برابر بیماری‌ها کمتر آسیب برسانید. تغییرهایی ایجاد خواهید کرد که به شما کمک می‌کند بتوانید طولانی‌تر، شادتر و خرسندتر زندگی کنید.

همانگونه که ملاحظه کردید استرس، ماهیت‌تان را از شما می‌گیرد. مثل یک دزد شب هنگام عمل می‌کند (به عبارتی، خواب‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد) که به تدریج و دزدانه رسوخ می‌کند. در بیشتر مواقع، افراد به موضوع استرس توجهی نمی‌کنند تا زمانی که منجر به علائمی از قبیل فشار خون بالا یا کمر درد مزمن می‌شود. بنابراین، تلاش برای مدیریت سطوح استرس‌تان می‌تواند از بروز چنین مسائلی برای شما جلوگیری کند و اگر از قبل با چنین مسائلی دست به گریبان بوده‌اید، کاهش استرس می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای دوره بیماری‌تان را تغییر دهد.

فواید سلامتی که بر پایه مدیریت استرس حاصل می‌شود، بی‌شمار است. اما دلیل دیگری برای مدیریت استرس وجود دارد: تهی کردن ذهن و بدن‌تان از استرس و تنش بی‌مورد، شما را توانمند خواهد ساخت. فضایی برای خلاقیت و رشد روحی می‌سازد و شما را برای تعقیب فعالیت‌های لذت‌بخش و ایجاد

روابط شادتر آزاد می‌کند و واقعاً ارزش لذت و شوق و جنب و جوش بدن‌تان را ادراک خواهید کرد. به اجمال، کنترل داشتن بر استرس سبب می‌شود توجه‌تان را به آنچه واقعاً مهم است، متمرکز سازید. به عبارتی یافتن معنا و لذت در زندگی معمول روزانه که واقعاً برای زندگی در این کره خاکی، خجسته است.

از اینکه تصمیم گرفته‌اید تا در این سفر همراه ما باشید به شما خوشامد می‌گویم و به شما توصیه می‌کنم این کتاب را با دید خوش‌بینانه بخوانید. می‌توانید شادتر، آسوده‌تر، هشیارتر، مهربانانه‌تر و تندرست‌تر باشید.

استرس چیست؟

درباره تعریف استرس در حوزه پزشکی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، اختلاف نظر بسیار است. کلمه استرس از شاخه فیزیک نشأت می‌گیرد، که به عنوان مقدار نیروی وارد شده بر جسم تعریف می‌شود. استرس به آسانی می‌تواند عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ترافیک، تعارض‌های میان-فردی، نگرانی‌های مالی، مشکلات شغلی، بیماری‌های جسمانی همه این موارد می‌توانند بر بدن، ذهن و روح‌تان نیرو و فشار وارد بیاورند. برخی این فشارها مطمئناً ناشی از محیط است، اما میزان قابل ملاحظه‌ای از آن ناشی از چیزی است که در ذهن شما می‌گذرد و به شکل نگرانی، تأسف، اضطراب و نشخوارگری ذهنی^۱ بروز می‌کند.

^۱ Ruminating

بنابراین، استرس نیروی وارد شده بر شما است، اما مسئله واقعی، فشار^۱ است (واژه دیگر فیزیک) که به صورت پاسخ به استرس رخ می‌دهد. آنچه در همه کتاب‌های مدیریت استرس مطرح می‌شود، مدیریت این فشار یا پاسخ‌هایتان به چالش‌هایی است که همه روزه شما را از درون و از محیط تحت تأثیر قرار می‌دهد. استرس در مورد برخی افراد، به صورت تنش کم، تجربه می‌شود؛ گویا آنها تحت فشار، بزرگ شده‌اند. اما استرس‌ها برای خیلی از ما، مانع بروز احساسات، مقابله و رضایتمندی می‌شوند. بسیاری از ما از این احساس رنج می‌بریم که وقت تنگ است و کارهای خیلی زیادی مانده است که انجام ندادیم.

تعریفی جامع از استرس

اکنون اتفاق نظر بر این است که استرس یک فرایند است، یک کنش و واکنش بین فرد و محیط. بنابر تعریف اکثریت پژوهشگران و متخصصان بالینی، استرس وضعیتی است که هنگامی در شما ظاهر می‌شود که چالش‌ها و فشارهای زندگی فراتر از توان مقابله‌ای ادراک‌شده شما باشد. بیابید نگاه دقیق‌تری به این تعریف بیاندازیم. اول، وضعیتی که در فرد ظاهر می‌شود: یعنی استرس پدیده بدنی، هیجانی، روانی و اجتماعی است. به عبارت دیگر، یک پاسخ جامع می‌باشد. هر قسمت از شما یعنی بدن، ذهن، روح و ارتباط میان آنها از چالش‌های زندگی معمول روزمره تأثیر می‌گیرند. خبر خوب این است که هر یک از بخش‌هایی که ذکر شد می‌تواند منبعی برای مدیریت

^۱ Strain