

مهيار استرس

www.ketab.ir

مہار استرس

«ویراست ہشتم»

تألیف:

دکتر دانیل راگیردانو

دکتر دوروتی دوسک

دکتر جورج اس اورلی

مترجمان:

دکتر فریبا بشردوست تحالہ، دکتر مرضیہ پهلوان، دکتر شیرین جزایری،

دکتر مونا دریا افزون، دکتر طاہرہ رنجر پور، دکتر فرید مفیدی، دکتر مہدی منوچہری

زیر نظر ویراستہ:

دکتر سپید مجتبیٰ جزایری (دہلیہ)

سرشناسه	: جیردانو، دانیل ا.، ۱۹۲۳م. Girdano, Daniel A.
عنوان و نام پدیدآور	: مهار استرس/تألیف دانیل راگیردانو، دوروتی دوسک، جورج اس اورلی، مترجمان فریبا بشردوست تجلی، [و دیگران]؛ زیر نظر و ویراستاری سیدمجتبی جزایری.
مشخصات نشر	: تهران: اوحدی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۵۵۶ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۳۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Controlling stress and tension, 8th ed, c2009.
یادداشت	: مترجمان فریبا بشردوست تجلی، مرضیه پهلوان، شیرین جزایری، مونا دریافزون، طاهره رنجبری‌پور، فرید مفیدی، مهدی منوچهری.
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
شناسه افزوده	: دیوسک، دوروتی، ۱۹۳۸م.
شناسه افزوده	: Dorot, D.
شناسه افزوده	: اورلی، جورج اس، ۱۹۵۰م.
شناسه افزوده	: Everly, George S., Jr.
شناسه افزوده	: بشردوست تجلی، فریبا، مترجم.
شناسه افزوده	: ج. زای ری، سیدمجتبی جزایری.
رده بندی کنگره	: RA۷۸۵/ج۹م۹ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیوینی	: ۶۱۶/۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۷۳۸۳۵



نشر اوحدی

عنوان کتاب:	مهار استرس
نویسنده:	دکتر دانیل راگیردانو - دکتر دوروتی دوسک - دکتر جورج اس اورلی
مترجمان:	دکتر فریبا بشردوست تجلی، دکتر مرضیه پهلوان، دکتر شیرین جزایری، دکتر مونا دریافزون، دکتر طاهره رنجبری‌پور، دکتر فرید مفیدی، دکتر مهدی منوچهری
ویراستار:	دکتر سیدمجتبی جزایری (روانپزشک)
ناشر:	اوحدی
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول:	۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۳۵-۹

مقدمه

یک عامل اساسی در حفظ سلامت، توانایی داشتن یک زندگی همسو با جامعه است، به نحوی که آثار سوء ناشی از جامعه مدرن (یعنی فشار و تنش مضاعف) در حداقل قرار گیرد.

این، همان موضوع کتاب حاضر است. ما معتقدیم که این هدف به بهترین نحو آن از طریق رویکردی چندبعدی و تلفیقی است. به کنترل استرس و تنش به دست می‌آید. این رویکرد، سطوح متعددی را به کار می‌اندازد که مختص و محاط را در بر گرفته و ابعاد فیزیکی هیجانی، ذهنی، اجتماعی و معنوی زندگی را پیوند می‌دهد. مدیریت استرس صرفاً مشتمل بر اطلاعات آکادمیک نیست؛ بلکه عملی فعالانه است. بعد آکادمیک، اطلاعاتی را خصوص فرایندهای روان فیزیولوژیکی، موقعیت‌های جامعه‌شناختی و آمارهایی از رفتار انسان به صورتی و خصوصاً علاقیان ما را در بر می‌گیرد. بخش فعال نیز دربرگیرنده تعدادی تمرینات مدیریت استرس است. برخی از آن‌ها حاصل پژوهش‌ها هستند، اما اغلب آن‌ها برآمده از تکنیک‌های آزموده‌شده و واقعی قدیمی، مبتنی بر آزمایش‌های بالینی جدید هستند.

فلسفه آموزش ما و این نوشتار تا حدود زیادی بر مبنای سه گوی طبیعی و میل به دانستن علت‌هاست. دانستن ارتباط منطقی بین اجزای مختلف یک مجموعه می‌تواند موجب افزایش انگیزه می‌شود و همان‌طور که بارها و بارها تکرار خواهیم کرد، انگیزه یک عنصر اساسی در هر برنامه تغییر رفتار است. در اولین بخش کتاب، مباحث زیر مبنای همین فلسفه بررسی می‌شوند: چنان‌که ما برای دستیابی به راه‌حل مسئله استرس، ارتباط بین ذهن و جسم و ماهیت استرس و واکنش به استرس، فرضیه ارتباط ذهن - جسم و بیماری و مکانیسم ایمنی‌شناسی روان عصب که بین استرس و بیماری برقرار است. نگرشی تفکرانگیز به استرس و روح انسان و در ادامه آن، نگاهی عمیق به عواطف افکار و عقاید شالوده فصل بعد این کتاب را تشکیل می‌دهند.

فصل‌های بعدی نیز بخش‌های ویژه‌ای از عوامل بالقوه استرس‌زای زندگی روزمره را مورد بررسی قرار می‌دهند (عواملی از قبیل الگوهای رفتاری، نیازها و توقعات، روابط محیطی، روابط انسانی، بحران‌ها، خشونت‌ها، آسیب‌های روانی و استرس شغلی). به واسطه تمرین‌های خودسنجی موجود در هر بخش، خوانندگان فرصتی برای تشخیص عوامل استرس‌زای زندگی خواهند داشت. تکنیک‌های خودسنجی به تدوین شرح حال استرس منتهی خواهد شد. تکنیک‌های مدیریت استرس که تعداد قابل توجهی از

آن‌ها ابتکاری و نو و تعدادی دیگر متداول هستند، روش‌ها و تمرین‌های آرمیدگی است که در طول زمان آزموده شده و برای رفع هر مشکل استرس‌زایی ارائه شده و به‌شکل یک سیستم مدیریت استرس با یکدیگر ترکیب شده‌اند.

باقیمانده کتاب نیز شامل تکنیک‌هایی است که برای کاستن استرس و تنش مورد استفاده قرار می‌گیرند. برخی از این تکنیک‌ها مختص عوامل استرس‌زایی که قبلاً عنوان شده و برخی دیگر تکنیک‌های رایجی از قبیل تنفس عمیق و مدیتیشن هستند که برای کاهش استرس واکنش‌ها به استرس استفاده می‌شوند.

با همراه تشریح مکانسیم اصلی زیربنای هر تکنیک، آموزش مفصل آن تکنیک نیز ارائه شده است. شاید مناسبی باشد که پرسیم علت تنوع بسیار تکنیک‌های مدیریت استرس ارائه‌شده چیست. پاسخ این سؤال را می‌تواند، این فکر یافت که ضربه‌های استرس‌زای پیش‌آمده در زندگی افراد مختلف، متنوع و متفاوت هستند.

با وجود اینکه ثابت شده است تکنیک‌های ارائه‌شده مؤثرند، یافتن اینکه کدام تکنیک تحت هر شرایطی برای شخص به‌حسب سبک زندگی و شرایطی دارد غیرممکن است. بهترین توصیه این است که تکنیک‌ها را امتحان کنید و ببینید کدام یک مناسب شماست.

استرس شبیه مشکلات سلامتی از بیل اضافه وزن نیست که با تنگ‌شدن شلوار خود متوجه آن شوید. به همین دلیل تصمیم گرفتیم که به برخی اعظم این کتاب سفری در مسیر خودشناسی باشد و به همین علت ابزارهای تشخیصی خودسنجی بسیاری در این کتاب ارائه شده است. بسط آگاهی از استرس و شرایط استرس‌زا بخش مهمی از مراحل مدیریت استرس است.

علاوه بر تکنیک‌های متعدد و متفاوتی که در فصل یافت می‌شوند، تمرین‌های کامل‌تر و جامع‌تری به نام «ثبت وقایع روزانه» در انتهای هر فصل موجود است. وقتی این وقایع روزانه ثبت‌شده با هم مشاهده شوند، تصویر کاملی از نقاط قوت و ضعف شما در مواجهه با زندگی و استرس پدیدار می‌شود. این بینش به شما در تکمیل فصل آخر کتاب کمک خواهد کرد. در فصل آخر می‌آموزید که از طریق یک دستورالعمل گام به گام برنامه مدیریت استرس کل‌نگر خود را بر اساس بینش، نیازها و توانایی‌های شخصی خود بنا کنید.

استرس پدیده‌ای چندبعدی است. بهترین روش برای کاستن آثار زیانبار استرس، اصلاح جنبه‌های متنوع و متعدد سبک زندگی شماست (اصطلاحاتی از قبیل کاهش استرس تعاملات فرد با دیگر افراد و محیط). اینکه استرس محصول جانبی نظام باور و فلسفه زندگی شماست، جنبه مهمی از استرس است که اغلب ناگفته می‌ماند. آخرین تکنیک کاهش استرس نیز احتمالاً هماهنگ‌ساختن رفتار شما با فلسفه شخصی شماست. رفتار فرد به آگاهی فرد از نظام واکنشی احساس خود و به فراگرفتن چگونگی هماهنگ‌ساختن احساسات خود با رفتارهای اجتماعی مناسب وابسته است. آگاهی از ارتباط ذهن و جسم با برانگیختگی و آرمیدگی و همین‌طور تسلط به تکنیک‌های آرمیدگی نه‌اینا روش سالمی برای درک دنیای درون و برون در اختیار شما قرار می‌دهد. افزودن تغذیه و حرکات ورزشی مناسب نیز مجموعه مدیریت استرس را تکمیل می‌کند.

سپاسگزاری

مایل هستیم از نقد و بازنگری اشخاص حقیقی و حقوقی زیر تشکر کنیم:
نیکلاس دیسیکو، دانشکده کمدن کاونتی؛ باربارا فاتک، دانشکده جورجیا؛ ارل کلدبرگ دانشکده لاسل؛
برین هیکی، دانشگاه ای اند ام فلورید؛ تری لاونتن، دانشکده هاریر لس آنجلس، جان پیترز، دانشگاه
باومینگتن، ایندیانا؛ گرچن ریوی، دانشگاه ایالتی ایست بی کالیفرنیا و بیل تامسن، دانشگاه بلمونت.

دیباچه

زندگی سفری هدفمند است. همه اشخاص، مکان‌ها، اشیا و رویدادهایی که در طول مسیر با آن‌ها مواجه می‌شویم به ما کمک می‌کنند هر آنچه را برای رسیدن به مقصد نهایی خود نیاز داریم بیاموزیم. استرس موهبتی است که خود هدیه می‌دهیم تا به ما یادآوری کند که موقتاً راه خود را گم کرده‌ایم و رنجی که به واسطه استرس احساس می‌کنیم برای ما انگیزه‌ای جهت بازگشت به مسیر فراهم می‌کند. تجربه علائم استرس مفرط نشانه این است که به جای متمرکز شدن بر خود و سفر هدفمند زندگی، اشخاص، مکان‌ها، اشیا و رویدادها را مانع از خود قرار داده‌ایم. استرس نتیجه نحوه برخورد دنیا با ما نیست، بلکه محصول چگونگی تعامل ما با دنیاست. رابطه ما با افراد، مکان‌ها، اشیا و رویدادهای دنیای ما تعیین‌کننده سطح استرس ماست.

اگر هدف سفر زندگی آموختن است، افراد، مکان‌ها، اشیا و رویدادهای زندگی ما نیز آموزگارانی هم‌کلاسی‌ها و کتاب‌های ما هستند. بهتر است در حین کار کردن روی قسمت «ثبت وقایع روزانه» این کتاب به این ابزار آموزشی به‌عنوان بخشی از سفر آموزشی زندگی نگاه کنید. برای مدتی به افرادی که در طول مسیر زندگی ملاقات کرده‌اید ببینید (به‌ویژه افرادی که به زندگی شما اثر مهمی گذاشته‌اند) و تحلیل کنید طی کردن یا عدم عبور از هر مسیری که تا به حال به‌طور آگاهانه یا نپیموده‌اید، چه اثری بر شکل‌گیری شخصیتی که اکنون هستید گذاشته است.

فیزیک به ما می‌آموزد که انرژی نه به‌وجود می‌آید و نه از بین می‌رود، فقط از شکلی به شکل دیگر تبدیل می‌شود. انرژی‌ای که شما از خود ساطع می‌کنید توسط گونه‌های دیگر حیات جمع‌آوری می‌شود و مورد استفاده قرار خواهد گرفت و انرژی ساطع‌شده از آن‌ها نیز توسط شما استفاده خواهد شد. انرژی آموزشی که در این کتاب گنجانده شده است یکی از میلیون‌ها ابزار آموزشی است که شما در زندگی خود با آن‌ها مواجه خواهید شد. زمانی که آماده باشید، معلم و درس را خواهید پذیرفت. زمانی خواهید آموخت که ارزشمند بودن درس را با تمام وجود بپذیرید، به توانایی خود برای موفقیت ایمان بیاورید و برای انجام هر آنچه جهت رسیدن به هدف لازم است؛ انگیزه کافی داشته باشید. استرس هدیه‌ای انگیزه‌بخش است، قطب‌نمایی است که خارج شدن از مسیر را به ما تذکر می‌دهد. به هر حال، این یک سفر مادام‌العمر است، پس هیچ نیازی به عجله نیست - حتی اگر این اتوبوس (یا درس) را از دست بدهید یا اگر این اتوبوس شما را فقط کمی جلوتر ببرد، به زودی سوار اتوبوس بعدی شده درس بعدی را خواهید آموخت.

هدف از ثبت وقایع روزانه این است که به شما کمک کند در مسیر باقی بمانید یا راه برگشت به احساس آرامش و آسایش خاطر، سلامتی و شادمانی خود را بیابید. وجود این احساسات مثبت نشان می‌دهد هم‌اکنون سوار بر کشتی خود آرام و نرم در مسیر سفر زندگی پیش می‌روید. خوشبختانه این مسئله به شما کمک خواهد کرد که به دنیا انرژی مثبت بفرزایید و پراگنده به همسفران خود طی سفر کمک کنید. مهم است وقایع روزانه خود را ثبت کنید که مبادا آموخته‌های خود را فراموش کنید. از ابتدای تاریخ مردم وقایع سفر خود را یادداشت می‌کردند تا آن‌ها را ثبت کرده و در آینده برای تعمق و تأمل مورد استفاده قرار دهند. ثبت وقایع روزانه که یکی از عناصر کلیدی این برنامه مدیریت استرس است، از دیرباز یکی از مؤثرترین ابزار درمانی بوده است.

دفتر ثبت

نوشتن احساسات خود در مورد تجارب استرس‌زا، راهی برای تخلیه احساساتی است که ممکن است درون شما حبس شده و به حالات منسوب به استرس که به بیماری منتهی می‌شوند منجر شوند. همه به شخصی که بتواند با سبیل داشته باشد عمیق‌ترین احساساتشان را بشنود دسترسی ندارند. دفتر خاطرات شما می‌تواند یکی از بهترین دوستانی باشد که تاکنون داشته‌اید.

بعداً در این کتاب خواهید آموخت زمانی که دچار استرس می‌شوید، قسمتی از مغز شما که احساسات را پردازش می‌کند فوراً انگیزه می‌شود که نتیجه ظرف یک میلیونیم ثانیه سیستم عصبی خودکار شما پاسخ به استرس را شروع می‌کند. مغز شما به صورت خودکار پاسخ آگاهانه و خردمندانه به استرس نمی‌دهد. در واقع، قسمت انگیزه‌شده در پشت احساسات مغز، به‌طور مستقیم یا بخش‌گویی مغز با قسمت مربوط به دست‌غالبی که با آن می‌نویسیم در ارتباط نیست. به همین دلیل برای درک احساسات خود، باید آگاهانه تمرین ثبت وقایع روزانه را انجام دهید. این سبیل، نه تنها قادر به پرورش احساسات خود خواهید شد، بلکه می‌توانید در مورد عواطف خود بیندیشید، زبان‌سازک کرده و بروز دهید.

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند افرادی که فرصت نوشتن تجارب شخصی خود را دارند، رسوبات تنش‌زای کمتری از تجارب خود نگه خواهند داشت. در دانشگاه داکوتای شمالی بیماران مبتلا به آسم یا آرتروز مفاصل که در مورد لحظات دلخراش خود می‌نوشتند بیشتر از دانشجویانی که درباره موضوعاتی با بار احساسی خنثی می‌نوشتند، بهبود یافتند. در دانشگاه ساوترن متدیست، مشاهده شده است دانشجویانی که برای چند روز متوالی هر روز پانزده دقیقه درباره یک تجربه استرس‌زای ویژه خود می‌نوشتند، بعدها کمتر از دانشجویان تحت بررسی که در مورد موضوعات فاقد استرس می‌نوشتند به مراکز سلامتی دانشگاه مراجعه کردند. تحقیقات بعدی نیز یافته است سیستم ایمنی افرادی که روزانه تجارب احساسی استرس‌زای خود را ثبت می‌کنند سالم‌تر از اشخاصی است که رویدادهای غیراحساسی را در دفتر خاطرات روزانه خود می‌نویسند.

احساسات تا زمانی که پیام خود را بروز داده و کاملاً در معرض نمایش بگذارند، درون جسم نگه داشته می‌شوند. اگر اتفاق دلخراش اولیه تجزیه و تحلیل نشود، آسیب یا آندوه آغازین مدفون‌شده به

خشم تبدیل می‌شود. خشم مدفون شده نیز به احساس گناه و در نهایت افسردگی تبدیل می‌شود. بهتر نیست از ابتدا روی همان آسیب و اندوه اولیه کار کنید؟ برای این کار مگر راهی ساده‌تر و به‌صرفه‌تر از ثبت وقایع روزانه هم وجود دارد؟ صفحات دفتر خاطرات باید برگه‌های مجزا باشند که با تکمیل هر ورقه بتوانید آن را جدا کرده و همگی آن‌ها را به شکل دفتر خاطراتی راحت و قابل دسترسی برای استفاده از آینده تلفیق و ساماندهی کنید. چندین صفحه خالی اضافه در دفتر خاطرات خود قرار دهید و هر وقت زندگی شما مملو از اتفاق‌های استرس‌زا می‌شود افکار خود را بنویسید.

برای مطالعه بیشتر:

ایرا پروگوف، «در کتاب ثبت وقایع روزانه» (نیویورک: خانه گفتمان، ۱۹۷۵) برای قدردانی از پروگوف به او عنوان «پدر ثبت وقایع» داده شده است.

ایرا پروگوف، «تمرین مراحل مختلف مدیتشین» (نیویورک: خانه گفتمان، ۱۹۸۰)

لویی دسالوو، «نوشتن: عنوان روش درمانگر» (سانفرانسیسکو: هارپر سانفرانسیسکو، ۱۹۹۹)

جیمز پنیکر، «بررسی نیروی تاباخت ابزار احساسات» (نیویورک: انتشارات گیلفورد، ۱۹۹۷)، پنیکر در زمینه آثار ثبت وقایع روزانه و تاباخت پژوهشی آکادمیک دارد.

فیلیپ کیل، «همه چیز درباره‌ی من» (نیویورک: انتشارات برادوی، ۱۹۹۹)

کریستینا بلدوین، «همراه زندگی: نوشته‌های یک خبرنگار» (نیویورک: بنتام، ۱۹۹۸)

این تمرین مقدمه‌ای بر ثبت وقایع روزانه است. حتی اگر همین الان هم خاطرات روزانه خود را ثبت می‌کنید، برای دلخوشی دادن به ما این شیوه خاطره‌نویسی را امتحان کنید. ضرری ندارد، بلکه حتی ممکن است شما را به مسیر جدیدی برای حل و فصل آسیب‌های احساسی رزمه خود هدایت کند.

در ابتدا به یک رویداد احساسی اخیر فکر کنید که هنوز با آن در شمشک هستید، مثل اندوه مداوم ازدست دادن چیزی یا شخصی که برای شما عزیز بوده است. یا شاید برای شما چندان خوب به پایان نرسیده است، یا این فکر که کاری را به اندازه کافی سریع خوب یا هوشمندانه برای شخصی که از شما توقع بیشتری داشته است انجام نداده‌اید؛ هر زمان که احساسات منفی در ذهن دارید و ماجرای پیامد آن احساسات منفی...

در ستون سمت چپ فضایی که در صفحه بعد تهیه شده است، با صداقتی بی‌رحمانه یک گزارش در مورد آن موقعیت استرس‌زا بنویسید. در مورد اینکه چقدر شما را آزرده، خشمگین، غمگین یا وحشت زده کرده است بنویسید در مورد اینکه طی آن موقعیت چه کسی چه چیزی به شما گفته است، شما چه با خود گفته‌اید، یا آنچه دوست داشتید بگویید ولی نگفته‌اید، بنویسید.

در مرحله سوم، پس از آنکه رویدادها و احساسات خود را در ستون سمت چپ یادداشت کردید، در ستون سمت راست هر بینشی را که در حین مرور آرام آن‌ها به ذهنتان خطور می‌کند بنویسید. آیا قبلاً هم این احساسات را داشته‌اید؟ چه وقت؟ آیا هیچ خاطره احساسی از دوران کودکی خود به یاد

می‌آورید؟ چه اشخاص دیگری درگیر موقعیت‌های مشابه بوده‌اند؟ چه موضوع نمادینی در جریان است؟ این تجربه چه موهبتی به همراه داشته است؟ چه نکته مهمی به ذهنتان می‌رسد که ممکن است به سایر بخش‌های زندگی شما هم مرتبط باشد؟

چکیده روش انجام ثبت وقایع روزانه به این صورت است:

۱. احساسات خود را در مورد یک تجربه بنویسید.
 ۲. بینش و بصیرت برآمده از آن تجربه را کشف و یادداشت کنید.
- این متن ممکن است همان‌طور که در صفحه بعد نشان می‌دهیم در یک قالب عمودی یا مثل برخی دیگر از آخرین‌های کتاب به صورت افقی نوشته شود. لازم نیست توضیحات شما دقیق و کامل باشد. اغلب چند کلمه یا جمله صادقانه در مورد احساسات شما کفایت می‌کند. تنها به این دلیل که احساس می‌کنید زمان کافی برای نوشتن رساله دکتری ندارید ثبت وقایع روزانه را به تعویق نیندازید. در این کتاب شما با چند نوع خاطره‌نویسی آشنا می‌شوید.

دفتر ثبت

بینش‌ها

رویداده

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

یک کلمه یا عبارت کوتاه مثبت در مورد خاطره نوشته شده یا یادداشت کنید که در موقعیت‌های آینده برای شما مفید واقع شود.

فهرست

۱	فصل اول: استرس، محرک‌های استرس‌زا، مقابله و مهار استرس
۲۳	فصل دوم: سامانه‌هایی که برانگیختگی استرس را کنترل می‌کنند
۴۹	فصل سوم: نقش بدن به استرس
۸۱	فصل چهارم: رحنیت یا معنویت بشری
۱۰۳	فصل پنجم: هجانات، خدرا و القادات استرس‌زا
۱۳۱	فصل ششم: الگوهای، فتاری
۱۸۷	فصل هفتم: خواسته‌ها و استارار
۲۳۳	فصل هشتم: استرس و تعامل محیط انسان
۲۷۱	فصل نهم: استرس در روابط
۳۰۹	فصل دهم: استرس ناشی از تروریسم و رویدادهای استرس‌زا
۳۳۵	فصل یازدهم: استرس در محیط کار
۳۷۱	فصل دوازدهم: تنفس و تن آرامی
۳۹۱	فصل سیزدهم: تن آرامی عضلانی
۴۲۱	فصل چهاردهم: تصویرسازی بصری خودزا
۴۳۵	فصل پانزدهم: یوگا و تن آرامی کششی
۴۵۲	فصل شانزدهم: مراقبه
۴۸۱	فصل هفدهم: کاهش استرس از طریق فعالیت بدنی
۵۰۹	فصل هجدهم: نقشه مهار استرس شما