

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کام‌ها بر مؤثر بر...

رهایی از تنش‌ها و استرس‌های روزانه

ترجمه و تالیف: وحید مقاری هاشمی



تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	منتظری همدی، وحید، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	گام‌های مؤثر برای رهایی از تنش‌ها و استرس‌های روزانه/ تألیف وحید منتظری همدی.
مشخصات نشر	تهران: آکادمیک، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۶۹ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-8423-28-7:
وضعیت فهرست‌نویسی	فیفا
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ ۱۳۳۲/م۸/RA۷۹۰
رده‌بندی دیوید	۲/۳۶۲
شماره کتاب ملی ای	۴۸۴۶۶۴۴



عنوان: گام‌های مؤثر برای رهایی از تنش‌ها و استرس‌های روزانه

ترجمه و تألیف: وحید منتظری همدی

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۲۸-۷

نوبت انتشار: اول ۱۳۹۶-تهران

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: دانشگاه خوارزمی

◀ فروشگاه مرکزی: خیابان قائم‌مقام، بالاتر از خ - مطهری، کوچه دهم، پلاک ۱۰، واحد ۱۰

تلفن: ۸۸۵۳۶۷۳۶

◀ فروشگاه شماره ۲: خیابان مفتح جنوبی، خ - خاقانی، دانشگاه خوارزمی - واحد انتشارات

تلفن: ۸۱۵۸۲۲۴۴

پست الکترونیکی: Academicpub1@gmail.com ■ وب‌سایت: Academicpress.co

©copyright

فهرست

پیشگفتار	۱۳
مقدمه	۱۵
رضایت شغلی	۱۶
هوش هیجانی	۱۸
عوامل دخیل در هوش هیجانی	۱۹
فرهنگ سازمان	۲۲
تغییر مثبت	۲۳
مراحل تغییر مثبت	۲۳
خودکارآمدی	۲۵
سازمان نوآور	۲۶
استرس و اضطراب و راه‌های مقابله با آن	۲۷
علل ایجاد اضطراب	۳۲
علل ایجاد اضطراب در کودکان	۳۲
افکار نگران‌کننده	۳۳
تغییرات بدنی	۳۴
رفتار	۳۵
راه‌کار	۳۷
چند نمونه از تکنیک‌های آرام‌سازی	۳۸
تنفس آرام	۳۸
تمرین انقباض و رهاسازی	۳۹
تمرکز	۴۰
سایر راه‌کارها برای ایجاد آرامش	۴۲
گام نخست ♦ درک استرس	۴۵
مبانی استرس	۴۵
چرا من استرس دارم؟	۴۶

۴۸	محیط استرس‌زا
۴۹	مدیریت محیط اطراف ما
۵۰	مواجهه با چالش‌ها
۵۱	سیستم‌های واکنش استرس
۵۲	سیستم فیزیکی
۵۴	سیستم روانی
۵۶	سیستم رفتاری
۵۷	مارپیچ واکنش به استرس
۵۸	استرس شما
۵۸	۱- شناسایی محرک‌ها
۶۰	۲- تحصیل واقعیت (تأیید)
۶۰	۳- حفظ انگیزه
۶۰	۴- یادگیری مهارت‌ها
۶۱	ثبت استرس روزانه
۶۱	۱- میانگین سطح استرس در طول روز
۶۲	۲- بالاترین سطح استرسی که در طول روز تجربه می‌کند
۶۲	۳- نوشتن هر رویداد استرس‌زای مهمی که در طول روز اتفاق افتاده است
۶۳	ثبت روزانه استرس آن
۶۳	ثبت روزانه استرس اریک
۶۳	ثبت روزانه استرس رانی
۶۳	ثبت روزانه استرس جو
۶۴	ثبت وقایع تنش‌زا
۶۵	ثبت وقایع تنش‌زای آن
۶۶	ثبت وقایع تنش‌زای اریک
۶۶	ثبت وقایع تنش‌زای رانی

۶۶	ثبت وقایع تنش‌زای جو
۶۷	نمودار پیشرفت
۶۸	تکالیفی برای گام نخست
۶۹	خلاصه
۷۰	فرم ثبت استرس روزانه
۷۰	فرم ثبت وقایع تنش‌زا
۷۳	گام دوم ♦ بدن خود را آرام‌سازی کند
۷۳	شناسایی
۷۴	کاهش
۷۵	آماده شدن برای تمرین
۷۶	آرام‌سازی عضلانی عمیق
۷۶	۱۲ گروه عضلانی: پیشنهادها برای تیدگی عضلات
۷۷	تنش
۷۸	ایزوله کردن (جداسازی)
۷۸	تمرکز
۷۸	پرت کردن
۷۹	وقفه (استراحت)
۷۹	ادامه دادن
۸۰	مشکلات تمرین
۸۰	تمرکز
۸۱	ایزوله‌سازی (جداسازی) عضلات
۸۲	نگرانی درباره زمان
۸۲	احساس ترس
۸۳	به خواب رفتن
۸۴	مشکل خواب‌دارید؟
۸۴	طریقه تمرین
۸۵	ثبت تمرین آرام‌سازی جو
۸۶	تکالیف گام دوم
۸۷	خلاصه

۸۸	فرم ثبت تمرین آرام‌سازی
۸۹	گام سوم ♦ تفکر واقع‌بینانه
۹۱	باورهای خود را تغییر دهید
۹۳	دست بالا گرفتن احتمالات
۹۴	تغییر برآوردهای شما
۹۴	شناسایی افکار شما
۹۷	شناسایی احتمالات
۹۸	دانش عمومی
۹۹	تجربه بدی
۹۹	توضیحات جایگزین
۱۰۰	تغییر دیدگاه
۱۰۱	ثبت افکار تان
۱۰۴	زمان تمرین
	آن ۱۰۵
۱۰۶	ثبت تفکر واقع‌بینانه آن
۱۰۸	ثبت تفکر واقع‌بینانه جو
۱۰۹	تکالیفی برای گام سوم
۱۱۰	خلاصه
۱۱۰	فرم ثبت تفکر واقع‌بینانه ۱
۱۱۳	گام چهارم ♦ ارزش‌گذاری پیامدها
۱۱۴	چه اتفاقی می‌افتد اگر
۱۱۶	رانی
۱۱۸	اریک
	جو ۱۲۰
۱۲۲	تغییر دیدگاه‌ها
۱۲۳	دغدغه‌های اجتماعی
۱۲۴	کمال‌گرایی
۱۲۵	خشم
۱۲۶	ارزش‌گذاری پیامدها

۱۲۶.....	ثبت تفکر واقع بینانه ۲ رانی
۱۲۸.....	تکالیفی برای گام چهارم
۱۲۹.....	خلاصه
۱۳۰.....	فرم ثبت تفکر واقع بینانه ۲
۱۳۱.....	گام پنجم ♦ آزمون پیش بینی ها
۱۳۲.....	آزمون پیش بینی ها
۱۳۴.....	ثبت آزمون پیش بینی رانی
۱۳۶.....	اریک
۱۳۶.....	ثبت آزمون پیش بینی اریک

آن ۱۳۷

۱۳۷.....	ثبت آزمون پیش بینی آن
۱۳۸.....	چرا اجتناب یک مشکل است؟
۱۳۹.....	به خاطر استرستان از چه چیزهایی اجتناب میکنید؟
۱۴۲.....	شروع تمرین
۱۴۳.....	رانی
۱۴۵.....	تکالیفی برای گام پنجم
۱۴۷.....	خلاصه
۱۴۸.....	فرم ثبت آزمون پیش بینی
۱۴۹.....	گام ششم ♦ زیستن در زمان حال
۱۵۰.....	ذهن آگاهی
۱۵۱.....	زیستن در زمان حال

جو ۱۵۲

آن ۱۵۴

۱۵۴.....	مداومت و پشتکار کلیدی است
۱۵۵.....	غلبه بر جادوی نگرانی
۱۵۷.....	تمرین در همه جا و هم هوقت
۱۵۹.....	ثبت زیستن در زمان حال جو
۱۵۹.....	ثبت زیستن در زمان حال آن
۱۶۰.....	تکالیفی برای گام ششم
۱۶۱.....	خلاصه

- فرم ثبت زیستن در زمان حال ۱۶۲
- گام هفتم ♦ به دست گرفتن کنترل ۱۶۳
- چیزهایی که قادر به تغییر آن نیستید ۱۶۴
- چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید ۱۶۶
- افکار شما ۱۶۶
- توجه شما ۱۶۷
- رفتار شما ۱۶۸
- تکالیف برای نام هفتم ۱۶۹
- گام هشتم ♦ ابراز وجود یا جرئت‌ورزی ۱۷۱
- جرئت‌ورزی یا ابراز وجود چیست؟ ۱۷۲
- رانی ۱۷۴
- اریک ۱۷۵
- چه چیزی مانع ابراز وجود شماست ۱۷۶
- ۱- مراقب کنش‌ها (رفتار) غیرکلامی خود باشید ۱۷۷
- ۲- هم‌دلانه رفتار کنید ۱۷۷
- ۳- استفاده از ضمیر «من» ۱۷۸
- ۴- علل و آثار را شرح دهید ۱۷۸
- ۵- جایگزینی پیشنهاد کنید ۱۷۹
- مقابله با پرخاشگری ۱۷۹
- ۱- مقابله به مثل نکنید ۱۷۹
- ۲- آرامش خود را حفظ کنید ۱۸۰
- ۳- از ضمیر «من» استفاده کنید ۱۸۰
- ۴- هم‌دلانه رفتار کنید ۱۸۰
- ۵- مفروضات سوء تفاهم را مطرح کنید ۱۸۰
- ۶- بر عقیده خود تأکید کنید ۱۸۱
- نگرانی در مورد جرئت‌ورزی ۱۸۱

۱۸۶.....	تکالیفی برای گام هشتم.....
۱۸۷.....	خلاصه.....
۱۸۹.....	گام نهم ♦ وقتتان را مدیریت کنید.....
۱۹۲.....	ثبت فعالیت روزانه جو.....
۱۹۵.....	تماس تلفنی با توسعه دهنده املاک.....
۱۹۵.....	اریک.....
۱۹۷.....	چگونه می‌توانید از روز خود بهره بهتری ببرید.....
۱۹۷.....	تفویض (واگذاری کار).....
۱۹۹.....	نه گفتن.....
۱۹۹.....	در دستور قرار دادن برنامه ریزی.....
۲۰۰.....	ارزیابی اولویت‌ها.....
۲۰۰.....	برچسب‌زنی و زمانبندی.....
۲۰۳.....	نمونه برنامه‌ریز روزانه جو.....
۲۰۳.....	انعطاف‌پذیری و پاداش.....
۲۰۶.....	کلامی درباره اهمال‌کاری.....
۲۰۸.....	تکالیفی برای گام نهم.....
۲۰۹.....	خلاصه.....
۲۰۹.....	فرم ثبت فعالیت روزانه.....
۲۱۰.....	نمونه برنامه‌ریزی روزانه.....
۲۱۱.....	گام دهم ♦ حل مسائل.....
۲۱۲.....	تعریف دقیق مشکل.....
۲۱۳.....	بارش ذهنی.....
۲۱۴.....	ابداع یک برنامه عمل.....
۲۱۶.....	اریک.....
۲۱۷.....	ثبت حل مسئله اریک.....
	آن ۲۱۸
۲۱۹.....	ثبت حل مسئله آن.....
۲۲۰.....	تکالیفی برای گام دهم.....

۲۲۱.....	خلاصه
۲۲۲.....	فرم ثبت حل مسئله
۲۲۲.....	نتیجه‌گیری
۲۲۵.....	توقف مصرف دارو
۲۲۵.....	داروهای شایع برای استرس
۲۲۸.....	تبریک
۲۲۹.....	هوش معنوی در راستای کاهش استرس
۲۲۹.....	مقابله با استرس از دیدگاه قرآن
۲۲۹.....	عدم ارتباط با خدا
۲۳۰.....	خودبینی و ظلم - خویش من
۲۳۰.....	ترس و اضطراب
۲۳۱.....	راه کارها
۲۳۳.....	روش‌های شناختی
۲۳۳.....	۱- ایمان
۲۳۷.....	۲- بینش فرد
۲۳۸.....	۳- توکل
۲۳۹.....	۴- اعتقاد به مقدرات الهی
۲۴۰.....	۵- اعتقاد به رزاقیت الهی
۲۴۰.....	۶- اعتقاد به عدالت الهی
۲۴۱.....	روش‌های عاطفی- معنوی
۲۴۱.....	۱- یاد خدا
۲۴۲.....	۲- دعا
۲۴۳.....	۳- نماز
۲۴۴.....	۴- قرآن
۲۴۵.....	۵- توبه و استغفار
۲۴۵.....	۶- حج

۲۴۶.....	۷- روزه
۲۴۶.....	۸- زکات
۲۴۶.....	۹- امید
۲۴۷.....	۱۰- شب‌زنده‌داری
۲۴۷.....	۱۱- تقوا
۲۴۸.....	روش‌های رفتاری
۲۴۸.....	۱- صبر یا خودستنداری
۲۴۸.....	۲- ازدواج و ارتباط خانوادگی
۲۴۸.....	۳- حمایت مالی و اجتماعی
۲۴۹.....	۴- روابط خویشاوندی
۲۴۹.....	۵- روابط اجتماعی با مردم
۲۵۰.....	۶- تعدیل استعدادهای جسمی
۲۵۰.....	نقطه نظرات منابع علمی
۲۵۰.....	راه‌کارهای برخورد ریشه‌ای با استرس
۲۵۸.....	احادیث
۲۶۸.....	پیوست اول
۲۶۸.....	تمثیل ماشین
۲۷۱.....	پیوست دوم

پیشگفتار

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه استرس آشنایی دارند. هم‌اکنون استرس جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده، به‌طوری‌که ما از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستیم. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بی‌کاری و ناکامی‌های متعدد، ازجمله موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس می‌انجامند. باوجوداینکه منابع استرس را نمی‌توان از بین برد؛ ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله مؤثر را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن که عدم رضایت کاری، از دست دادن موقعیت کاری، قطع روابط با دوستان، انواع بیماری‌های جسمی و... است را کاهش داده و بهداشت روانی فرد را ارتقا بخشید.

هدف کتاب حاضر آشنایی (ملموس از) خوانندگان با مفهوم استرس، رضایت شغلی، هوش هیجانی و ارائه راه‌کارهای عالم و کاربردی جهت رفع استرس و تنش‌های روزانه است.

در فصل مقدمه سعی شد با زبان بسیار سلیس و روان ذهن خوانندگان را با مفهوم‌هایی؛ چون استرس و رضایت شغلی و هوش هیجانی آشنا کرده و آرام‌سازی را به‌عنوان بهترین راهبرد رفع تنش‌های روزانه معرفی کنیم.

در فصل دوم از ده گام غلبه کامل بر استرس، تکنیک‌های عملی دستیابی به سبک زندگی کم‌استرس کمک گرفته شد تا خواننده بیشتر با راه‌کارهای غلبه بر استرس آگاهی یابد.

در فصل سوم به نقش پررنگ هوش معنوی در راستای کاهش استرس پرداخته و با استعانت از قرآن کریم و احادیث و با ارائه راه‌کارهایی در قالب شناختی، عاطفی و رفتاری انسان را به آرامشی که از هرگونه استرس و تنشی به دور است نزدیک کند

تا فرد بتواند به مفهوم «الا بذكر الله تطمئن القلوب» برسد.

امیدوارم خوانندگان با مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های آن بتوانند استرس و تنش‌های زندگی خود را کاهش داده، به آرامش خود بیفزایند و زندگی باکیفیت و شاد و سالم‌تری تجربه نمایند.

خدای را شاکر و سپاس‌گزارم که به من توفیق و عنایتی ارزانی داشت که بتوانم از عهده انتشار این اثر ناچیز برآیم. سلامت و سعادت و توفیقات روزافزون را برای همه پیروان طریق حق و جویندگان آرامش و سعادت از درگاه حق تعالی مسألت دارم. از همه عزیزانی که مرا در انتشار این نوشتار همراهی نمودند؛ از جمله ناشر جناب دکتر علیرضا احمدیان و محمد مهدی نبی زاده هنزایی که زحمت و ویراستاری تمام این اثر را به عهده گرفتند و سرست عزیزم آقای محمد حسن باقری خوزانی که در مباحث قرآنی مرا یاری نمودند سپاس‌گزار می‌نمایم. خواهشمندم خوانندگان فهیم و بصیر این اثر، نگارنده را با نظرات و پیشنهادهای خود در رفع نواقص و تکمیل مطالب یاری نمایند.

محمد نظری - زمستان ۱۳۹۶

