

مهارت‌های مقابله‌ای

ابزار و تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا

نویسنده:

فیت هارپر

سرجمان:

نادیا علی اکبرخواه

محمد مظلومی را



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه :	هارپر، فیت جی Harper, Faith G.
عنوان و نام پدیدآور :	مهارت‌های مقابله با ابزار تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا/ نویسنده فیت جی هارپر؛ مترجم نادیا علی‌اکبرخواه، محمد منوچهری.
مشخصات نشر :	تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری :	۱۱۲ ص.؛ ۵/۳۱×۵/۱۲ س.م.
شابک :	978-600-309-578-6
وضعیت فهرست نویسی یادداشت :	فیبا
عنوان اصلی :	Coping skills : tools & techniques for every stressful situation, [2019]
موضوع موضوع :	خود یاری-تکنیک‌های مقابله با استرس Self-help techniques
شناسه افزوده :	فشار روانی -- کنترل Stress management
شناسه افزوده :	علی‌اکبرخواه، نادیا، ۱۳۶۰-، مترجم
رده بندی کنگره :	مطلومی‌راد، محمد، ۱۳۶۲-، مترجم BF۶۳۳
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۶۱۰۹۳۷۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان افشاردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶۶۷۳۵۰۶۶ / پیر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

مهارت‌های مقابله‌ای

ابزار و تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا

نویسنده: فیت هارپر

مترجمان: نادیا علی اکبر خواه - محمد مظلومی راد

صفحه آرا: فاطمه حامدی

طراح روی جلد: سیده مرجان مولایی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۷۸-۶

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۷
گند مسائل درآمد	۷
فصل اول: بیقا منظور از مقابله چیست؟	۱۱
فصل دوم: مهارت در مقابله ای چطور کار میکنند؟	۱۸
فصل سوم: مقابله با بیاد به روش یگان ویژه ی نیروی دریایی	۳۴
فصل چهارم: انواع مقابله	۳۹
فصل پنجم: با این مهارتها زندگی کنید	۴۳
فصل ششم: جودوی درونی	۵۶
فصل هفتم: مزخرفات را کم کنید	۶۸
فصل هشتم: مهارت های موثر را پیدا کنید	۸۰
فصل نهم: رو به جلو مقابله کنید	۸۹
فصل دهم: به دیگران در مقابله کردن کمک کنید	۱۰۱
فصل یازدهم: یک نتیجه گیری توانمند ساز قبل از اینکه دوباره با دنیا مواجه شوید	۱۰۸
منابع	۱۰۹

مقدمه

گند مسائل در آمده!

زندگی کردن توی این دوره مسخره، نفرینی است که همه‌ی ما دچارش هستیم. حتی وقتی مشکلات کنار می‌روند و زندگی کاملاً مثبت و مطابق ماست، باز هم احتمالش کم است که روی آرامش تمرکز کنیم یا به خودمان اجازه دهیم که فکر کنیم و آرامش پیدا کنیم. یادتان می‌آید که یک زمانی تعطیلات به معنی ماجراجویی‌های لذتبخش بود؟ حالا معنی تعطیلات این است که یک جایی بروی بنشینیم و تا حد امکان ساکت باشی، فکر نکنی و کاری هم انجام ندهی. من با آدم‌های زیادی کار می‌کنم که در جریان زندگی‌شان نیاز دارند وقت خیلی بیشتری برای استراحت کردن داشته باشند. آنها بی‌بازده نیستند، بلکه فقط خسته و فرسوده‌اند.

همه‌ی ما دنبال راههای بهتری هستیم که بتوانیم توی این شرایط کوفتی زندگی کنیم، مگر نه؟ وقتی می‌گویم «این شرایط کوفتی» در واقع دارم درباره این حرف می‌زنم که توی قرن ۲۱م آدم بی‌بازده یعنی چه. داریم توی دوره‌ای زندگی می‌کنیم پر از عدم قطعیت، مثل بحران‌های سیاسی، خشونت‌های اجتماعی، ناراحتی‌های محیطی. ما بی‌بازده، عصبی و تحریک‌پذیر هستیم و روش‌های اصلی و مهم زندگی کردن یعنی ارتباط صحیح، آرامش، تغذیه سالم، تحرک شادمانه را درست به خوردمان

نداده‌اند. ما حتی ناامیدانه‌تر از موقعی که آیدان کوئین دنبال سوزان بود، به دنبال تسکین و آرامشیم. بیائید ببینیم در سال‌های اخیر چه چیزهایی محبوبیت فوق‌العاده زیادی دارند. پوکمون گو^۱، فیجت اسپینر^۲، کتابهای رنگ‌آمیزی، برادر بزرگم (که میانسال‌تر از من است) چند سال پیش رنگ آن خُل بازیِ الوار شدن^۳ شده بود. وقتی زندگی مثل یک آشوبکده می‌شود، اینها کارهایی هستند که به ما کمک می‌کنند ذهن‌مان را آرام کنیم. احتمالاً حداقل سه مهارت مقابله‌ای محبوب دیگر هم وجود دارد که از حالا تا زمانی که این کتاب منتشر بشود اینستاگرام را پر می‌کنند. ما به یک چیزهای احتیاج داریم که کمک‌مان کنند از پس فشارهای زندگی بربیاییم. این چیزها، و الیت‌های مربوط به مهارت‌های مقابله‌ای هستند. همه‌ی ما فعالانه به دنبال راه‌هایی هستیم تا اموری که به نظرم غیرقابل مدیریت هستند، مدیریت کنیم.

خب قبل از اینکه درباره انواع مهارت‌های مقابله‌ای و نحوه عمل آنها و کل آن چرت و پرت‌های درمانی صحبت کنیم، می‌خواهم تا حد امکان واضح و بلند برای شمایی که آن پشت مُشت‌ها هیچ می‌زنید چند تا چیز را توضیح بدهم. نیاز به مهارت‌های مقابله‌ای انسان‌های ضعیف یا

^۱ اشاره به فیلم «افسانه‌های باتیو» به کارگردانی دوارد زونگ. که در آن آیدان کوئین در نقش افراد لادو برای بدست آوردن شمشیر سورنار برای جوتاب آورمند نامیده می‌کند.

^۲ Pokemon Go. یک بازی ویدئویی در سبک واقعیت افزوده است.

^۳ fidget spinner

^۴ Planking. دراز کشیدن روی شکم در حالتی که صورت رو به باتین است و کف دستها دو طرف بدن را لمس می‌کند. که معمولاً در مکانهای غیرمعمول انجام می‌شده است. پس کار تا مدت‌ها به صورت یک چالش میان افراد رواج پیدا کرده بود و بعضی از بازیکنان سعی می‌کردند در مکانهای حساس عجیب و غریب این کار را انجام دهند و عکس خود را در این حالت در شبکه‌های اجتماعی بگذارند. ام

بیماری روانی نیست. بلکه به این معنی است که شما یک آدم عادی هستید که طبق یک فرهنگ کاملاً غیرعادی زندگی می‌کنید. لی‌لی تاملین^۱ می‌گوید: «واقعیت، علت اصلی استرس در میان کسانی است که در ارتباط با واقعیت زندگی می‌کنند.»

چند تا حقیقت کامل و بنیادین درباره خودتان و اینکه چرا گاهی دست و پا می‌زنید و به مهارت‌های مقابله‌ای نیاز دارید، وجود دارد:

- چیزی به نام پاسخ اشتباه وجود ندارد، بلکه پاسخ انطباقی داریم.
- هر چیزی که از سر گذرانده‌اید همیشه در سطح ناهشیار به بدن این پیام را محسوس کرده که با احتیاط فوق‌العاده زیاد به کارش ادامه بدهد. به این مسخره‌بازی می‌گویند زنده و امن ماندن.
- نمی‌خواهید تسلیم شوید.
- این یک بیماری «روانی» نیست بلکه یک حالت فیزیولوژیکی بدن انسان است.
- شما دیوانه نیستید؛ بلکه بوسیله تن‌ها ادعائاتی که در آن موقع داشتید یعنی بوسیله شرایط قبلی‌تان، خودتان را با محیط اطراف‌تان سازگار و هماهنگ کرده‌اید.
- شاید دارید فکر می‌کنید «عوضی، اینقدر مهربون نباش و اینقدر توجهیم نکن، من احمق به دیوونه‌ام و الان اصلاً نمی‌خوام یکنی از طرفم عذرخواهی کنه.»