

استرس را سرکوب کن

۳۵ نسخه‌ی فوری برای تسلط بر استرس در زندگی

اکتبر کنوردند

هما احمدی



انتشارات لیوسا

Nedd, Kenford

ند، کنفورد

استرس را سرکوب کن / کنفورد ند؛ هما احمدی
ص. ۲۷۰

Power over stress

فشار روانی - کنترل

۳۶ف/۵۷۵BF

۱۵۵/۹۰۴۲

۵۹۶۱۴۲۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ سال چاپ: ۱۳۹۸ (اول لیوسا)

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ: رامین

■ صحافی: رامین

■ قیمت: ۴۲۰۰ تومان

■ نام کتاب: استرس را سرکوب کن

■ نویسنده: دکتر کنفورد ند

■ مترجم: هما احمدی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۰۱-۰

■ نوبت چاپ: ششم



۶۶۴۴۵۷۷ - ۶۶۹۶۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

dorsa@nashredorsa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کد پستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۳
پيامی از دکتر کنفورد ند.....	۱۳
مقدمه.....	۱۶
خودآزمایی فوری ۱: تاجه اندازه به استرس دچار هستی؟.....	۱۷
فصل اول: پس فکر می‌کنی همه چیز را درباره‌ی استرس می‌دانی.....	۲۱
استرس می‌تواند کشنده باشد.....	۲۲
واکنش، بررسی، بخش ۱: کلید زدن ناگهانی.....	۲۵
بررسی فوری: در سطحی استرس‌ات را درجه‌بندی می‌کنی؟.....	۲۸
واکنش استرسی به بخش ۲: زنی با یورش هورمونی.....	۲۸
بررسی فوری: احساسات خوب، مایه‌ی بوع را چگونه حس می‌کنی؟.....	۳۱
واکنش استرسی بخش ۳: انقباض کامل عضلات.....	۳۲
نسخه‌ی فوری ۱: نواحی مستعد درد و احساس بدذات را آرام کن.....	۳۴
واکنش استرسی بخش ۴: سوار بر چرخ فلک احساس.....	۳۵
نسخه‌ی فوری ۲: نیروی آگاهی بر احساسات را تقویت کن.....	۴۰
آسیب استرس: تأثیرگذاری بر قلب و مغز.....	۴۱
نسخه‌ی فوری ۳: شیر را ببند.....	۴۳
آسیب استرس: هیچ‌کس ایمن نیست.....	۴۴
بررسی فوری: چه موقع ناخوش و خسته می‌شوی؟.....	۴۷
چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهی؟.....	۴۷
بررسی فوری: هفته‌ات چگونه گذشت؟.....	۵۱
فصل دوم: از واکنش استرسی به پاسخگویی آرام.....	۵۳

- استرس یعنی چه؟ ۵۴
- بررسی فوری: به تازگی با چه محرک‌هایی روبه‌رو بوده‌ای؟ ۶۰
- نگرش و تشخیص: ورود به استرس... یا نه ۶۰
- نسخه‌ی فوری ۴: خودت را در موقعیت یک فرد پرانده ببین ۶۵
- پاسخات را خودت برمی‌گزینی ۶۶
- نسخه‌ی فوری ۵: جلوگیری از واکنش استرسی ۶۹
- کشی کردن استرس: گام به گام ۶۹
- نسخه‌ی فوری ۶: استرس را توقیف کن ۷۳
۱. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۷۳
- نسخه‌ی فوری ۷: استرس را نرسیده سرکوب کن ۷۸
۲. نفوذ عامل استرس را را محدود کن ۷۸
- نسخه‌ی فوری ۸: زمین عوامل استرس‌زای زندگیت را در دست بگیر ۸۱
۳. با آرامش پاسخگو باش - واکنش فوری نشان نده ۸۱
- نسخه‌ی فوری ۹: با موقعیت‌هایی که استرس زیاد به‌بار می‌آورند، با آرامش برخورد کن ۸۵
۴. واکنش‌های بدنات را زیر کنترل بگیر ۸۶
- نسخه‌ی فوری ۱۰: پیاموز که عضلاتت را آرام و راحت کن ۸۹
۵. از شتابات بکاه و نیروی درونیات را بجوی ۹۰
- نسخه‌ی فوری ۱۱: به دورن وجودت برو و قدراتت را پیدا کن ۹۵
۶. درباره‌ی هدف‌هایت مثبت‌اندیش باش ۹۵
- نسخه‌ی فوری ۱۲: نگاهت را از هدف‌هایت برنگیر ۱۰۰
- در گسترش و افزایش منابع و ابزارهای تردید نکن ۱۰۱
- نسخه‌ی فوری ۱۳: همه‌ی امکاناتت را فراخوان ۱۰۶
- خودآزمایی فوری ۲: به قدرت پایداریات در برابر استرس نمره بده ۱۰۷

فصل سوم: ایمن در برابر استرس برای تمام مدت عمر.....	۱۱۱
هدفمند زیستن.....	۱۱۶
نسخه‌ی فوری ۱۴: هدف‌ات را تعریف کن.....	۱۲۱
گزینش تعهدات.....	۱۲۱
نسخه‌ی فوری ۱۵: تنظیم تعهدات.....	۱۲۵
تأیید و تحکیم باورها.....	۱۲۵
نسخه‌ی فوری ۱۶: معجزه‌ی ایمان را تجربه کن.....	۱۲۹
ایمان‌داندیشه و احساس مثبت.....	۱۲۹
نسخه‌ی فوری ۱۷: گاهی احساسات را به‌کارگیر.....	۱۳۴
(تغییر احساس بخش ۱).....	۱۳۴
تغییر احساسات نامفهم.....	۱۳۴
نسخه‌ی فوری ۱۸: دندنی احساس را عوض کن.....	۱۴۱
(تغییر احساس بخش ۲).....	۱۴۱
گزینش بهترین احساسات.....	۱۴۱
نسخه‌ی فوری ۱۹: گزینش احساس.....	۱۴۸
(تغییر احساس بخش ۳).....	۱۴۸
ایجاد هماهنگی فیزیولوژیکی.....	۱۵۰
بررسی فوری: در چگونه قالبی قرار داری؟.....	۱۵۲
نفس بکش، تو را به خدا، نفس بکش.....	۱۵۲
نسخه‌ی فوری ۲۰: هنر تنفس با شکم را فراگیر.....	۱۵۷
خودت را پشتیبان باش.....	۱۵۷
نسخه‌ی فوری ۲۱: اصلاح وضعیت بدن.....	۱۶۲
یا وقتی را به ورزش اختصاص بده یا برای بیمار شدن آماده شو.....	۱۶۲
نسخه‌ی فوری ۲۲: از هر فرصت برای ورزش کردن استفاده کن.....	۱۷۱

به موتور بدنات سوخت برسان.....	۱۷۱
نسخه‌ی فوری ۲۳: ایجاد نیروی مقاومت از راه تغذیه.....	۱۸۰
آنگاه که اندازه‌ی بدنات مشکل ساز می‌شود.....	۱۸۱
نسخه‌ی فوری ۲۴: به اندازه‌ی مناسب بازگرد.....	۱۸۸
تنها خواب زیبایی‌آفرین مطرح نیست.....	۱۸۹
نسخه‌ی فوری ۲۵: زمان خوابیدنات را مهم بدان.....	۱۹۶
کمبود انرژی‌ات را ترمیم کن.....	۱۹۶
نسخه‌ی فوری ۲۶: ورزش روزانه‌ی ضد استرس را انجام بده.....	۲۰۴
فصل چهارم: مواجهه با عوامل کلیدی استرس‌زا.....	۲۰۷
بهره بردن از دگرگونی ایاموز.....	۲۰۸
نسخه‌ی فوری ۲۷: تغییر حرکت کن.....	۲۱۵
در تنگنای وقت.....	۲۱۶
نسخه‌ی فوری ۲۸: بر کمبود استرس بریت کن.....	۲۲۱
آنگاه که دیگران را نمی‌توانی تحمل کنی.....	۲۲۲
نسخه‌ی فوری ۲۹: استرس ناشی از رفتن یک‌بار را کم کن.....	۲۲۹
آنگاه که مشکل خودت هستی.....	۲۲۹
«من» خود را در حد مناسب نگاه‌دار.....	۲۳۱
نسخه‌ی فوری ۳۰: زمام نفس خویش را در دست بگیر.....	۲۳۴
این من هستم، آدمی مضطرب و نگران.....	۲۳۵
نسخه‌ی فوری ۳۱: اضطراب و نگرانی بیهوده را پس کن.....	۲۳۹
فلج بر اثر ترس؟.....	۲۳۹
نسخه‌ی فوری ۳۲: احساس ترس را پس بران.....	۲۴۴
آنگاه که حال و حوصله‌ی هیچ‌کس و هیچ‌کاری را نداری.....	۲۴۵

نسخه‌ی فوری ۳۳: روحیه‌ات را دگرگون کن	۲۴۹
برخورد با افسردگی	۲۵۰
نسخه‌ی فوری ۳۴: بر افسردگی پیروز شو	۲۵۵
به دنبال خوشحالی	۲۵۶
نسخه‌ی فوری ۳۵: دلت را شاد کن	۲۶۰
خلاصه‌ی مطالب	۲۶۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

پیامی از دکتر کنفورد ند

پزشکی هستم که بیشتر از مدت هفده سال به عنوان پزشک خانواده و معالج بیماری‌های برآمده از استرس فعالیت داشته‌ام. حرفه‌ام کم‌کم به بیماری‌هایی است که به شدت از استرس رنج می‌برند - استرسی که در شکست‌های مالی، ناکامی در روابط انسانی و یا در مشکلات شغلی ریشه دارد. من شاهد بوده‌ام که شمار زیادی از مردم بی‌جهت به بیماری‌های ناشی از استرس دچار آمده‌اند. در بیشتر اوقات استرس به عنوان افسردگی تلقی می‌شود. گاه عوارض جسمی چون انواع میگرن یا بیماری قلبی از پیش بر بیمار حاکم بوده‌اند. از تجربیاتی که با بیماران داشته‌ام، آموخته‌ام که برای قطع استرس چه چیز چاره‌ساز است و چه چیز چنین نیست. در اینجا برآنم که فنون و مهارت‌هایی که کمک خواهند کرد تا بر استرس زندگی‌ات بیروزی را با تو در میان بگذارم.

افزون بر فعالیت پزشکی، به ایراد سخنرانی‌هایی درباره‌ی استرس در سطح بین‌المللی پرداخته و مردمی از کشورهای گوناگون اجتماع چون مدیران اجرایی، شهرداران و نخست‌وزیران را مخاطب قرار

داده‌ام. هدف من آموزش دادن به همه‌ی مردم است تا بر واکنش‌های استرسی غلبه کنند و زندگی را در برابر استرس ایمن نگه دارند.

می‌خواهم بینش و تجسمی روشن از خطرات واکنش‌های استرسی ارائه دهم و سپس بگویم که چگونه از آنها دوری کنی. تمرینات عملی - نسخه‌هایم - را ضمیمه کرده‌ام تا بتوانی با استفاده از آنها از پیامدهای استرس که در کلینیک‌ام مورد درمان قرار می‌گیرند، پرهیزی. همه روزه نسخه‌هایی برای تهیه دارو می‌نویسم که به مردم کمک می‌کند تا حالشان بهتر شود. ولی نسخه‌های مندرج در این کتاب دارویی نیستند. آنها شگردهای رفتاری و فیزیولوژیکی هستند که می‌توانی - زودتر - بر استرس به کارگیری.

بسیار خوشحالم که این مطالب را با مردم در میان می‌گذارم. زیرا می‌دانم که این کار بسیار شده است بسیاری افراد بتوانند موقعیت‌های سرشار از استرس خود را به خوبی هدایت کنند. اگر از نسخه‌های مندرج در این کتاب استفاده کنی، خواهی توانست از قدرتی روانی و جسمانی برخوردار شوی که به هنگام هجوم گرفتاری‌های بالقوه استرس‌زا تو را از غروانتادگی در دام بیماری‌ها مصون و محفوظ نگه‌دارد.

همه‌ی ما امروز، بیشتر از همیشه، در مقابله با استرس به راه‌های عملی نیازمندیم. در گذشته، کنترل استرس در نزد آدم‌های پرمشغله طرفدار و خواهان داشت، ولی اکنون برای هرکس که بخواهد موفق و در عین حال تندرست و شادمان باشد، این امر به صورت الزام و اجباری اجتناب‌ناپذیر درآمده است. از رویارویی با موقعیت‌های استرس‌دار - عوامل استرس‌زا - نمی‌توان گریخت، ولی در مورد پیامد استرس و بیماری چنین نیست. اگر نتوانی بر دگرگونی‌های احساسی،

شیمیایی و فیزیولوژیکی که به طور معمول به هنگام رویارویی با موقعیت‌های آکنده از استرس در بدنات اتفاق می‌افتد، مدیریت کنی، بیمار می‌شوی. بیاموز که بر پاسخ درونی‌ات، بر اندیشه‌ها و احساسات و رفتار، آنگاه که رویدادهای زندگی سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند، مسلط باشی. این همان کاری است که در صفحات بعدی کتاب انجام خواهی داد.

را، جافنون عملی را خواهی یافت تا به یاری آنها واکنش‌هایت را در برابر عوامل استرس‌زا کنترل کنی. نه تنها درباره‌ی واکنش‌های معمول چو فشاردهی عضلات خواهی آموخت، بلکه کنترل و مدیریت بر متغیرهایی چون فشارخون، ضربان قلب، توانایی مبارزه‌ی گلبول‌های سفید با میکروب‌ها، نیز راه‌های بالا بردن شفافیت و قدرت حافظه را نیز فرا خواهی گرفت. شاید همه‌ی فنون این کتاب در مورد تو کاربرد نداشته باشند و یا شاید راه‌ای از آنها را هم اکنون به کار می‌بندی. با این همه، مطالعه‌ی کامل کتاب را دست‌کم یک بار توصیه می‌کنم، زیرا بسیاری از این فنون بر پایه‌ی تئری‌هایی که پیشتر ارایه شده‌اند، استوارند. سپس بازگرد و بر فنونی تمرکز کن که بیشترین فایده را برایت در بردارند. بنابراین، به چیز نیازمندی؟ چه عاملی تو را به هنگام رویارویی با عوامل استرس‌زا نیرومندتر می‌کند؟ چه نوع تمرینات ورزشی به راستی یاری‌دهنده خواهند بود؟ به مطالبی که کتاب ادامه بده و آن‌گام‌های عملی که بتوانند تو را در بهبود بخشیدن زندگی‌ات و تندرستی بیشتر یاری بدهند را پیدا کن.