

مدیریت استرس در زندگی

نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردهای عملی

www.ketab.ir

نویسنده

طاہرہ بخشندہ امنیہ

سرشناسه	: بخشنده امنیه، طاهره، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس در زندگی نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردهای عملی / مولف طاهره بخشنده امنیه.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۲۹۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۳-۱۳۵.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۷ ب۳۳/ش۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۹۸۳۵



مدیریت استرس در زندگی (نظریه‌ها، مفاهیم، کاربردهای عملی)
طاهره بخشنده امنیه

ناظر فنی: ناهید ایرانی‌شاهی
صفحه آرا: اکرم ملک نژاد
طراح جلد: چواد سلگی
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۷
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱ و طبقه ۲
نمایشگاه و فروشگاه مرکزی: میدان انقلاب برویه روی درب اصلی دانشگاه تهران، ساختمان پارسا، پلاک ۲۶ طبقه ۱ -
شماره تماس: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ و ۰۶۶۹۳۱۶۶۹، ۰۶۶۴۰۶۳۰۹، دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸
وب سایت: www.farhooshpub.com

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	فصل اول: درآمدی بر استرس
۲۱.....	مفهوم استرس.....
۲۲.....	تعریف استرس.....
۲۵.....	عوامل موثر بر استرس.....
۲۸.....	مراحل وقوع استرس.....
۳۰.....	تفاوت‌های فردی در پاسخ به استرس آورها.....
۳۵.....	فصل دوم: پیامدهای استرس
۳۶.....	کارکردهای فیزیولوژیک استرس.....
۳۸.....	عوارض استرس.....
۴۰.....	پیامدهای روانی ناشی از استرس.....
۴۲.....	پیامدهای فیزیکی استرس.....
۴۵.....	پیامدهای رفتاری.....
۴۷.....	فصل سوم: نظریه‌ها و راهکارها
۴۸.....	نظریه یادگیری-رفتاری.....
۴۹.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای یادگیری-رفتاری در کاهش استرس.....
۵۲.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای معنوی در کاهش استرس.....
۵۳.....	نظریه شناختی.....
۵۴.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای شناختی در کاهش استرس.....
۵۷.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای اجتماعی در کاهش استرس.....
۶۰.....	نظریه روان تحلیل گری.....
۶۳.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای روان تحلیل گری در کاهش استرس.....
۶۵.....	فصل چهارم: مدیریت استرس
۶۸.....	نظریه‌های فرد محور مقابله و مدیریت استرس.....
۶۹.....	نظریه‌های صفات شخصیت در مورد مقابله و مدیریت استرس.....
۷۰.....	نظریه سبک‌های ادراکی در مورد مقابله و مدیریت استرس.....
۷۱.....	نظریه موقعیت محور و مدیریت استرس.....
۷۲.....	راه‌های مقابله با استرس و مدیریت استرس.....
۸۰.....	روش‌های مقابله معنوی.....
۸۲.....	روش‌های کنترل استرس.....
۸۴.....	راهکارهای متمرکز بر فرایندهای اجتماعی در کاهش استرس.....
۸۷.....	فصل پنجم: تکنیک‌ها و مهارت‌های ساده

- ۸۷..... راهکارهای کاهش استرس در رابطه با مثبت اندیشی
- ۸۷..... به چیز دیگری بیندیشید
- ۸۷..... حرف‌های مثبت بزنید
- ۸۷..... تا زمانی که موضوعی برای نگرانی ندارید نگران نباشید
- ۸۸..... زمانی را در خارج از منزل یا محل کار سپری کنید
- ۸۸..... پذیرفتن نگرانی
- ۸۸..... کنترل ذهن
- ۸۹..... زیر سوال - دن تفکرات منفی
- ۸۹..... کمک گرفتن از تصاویر ذهنی آرامش‌بخش
- ۸۹..... مشاهده جای قضاوت
- ۸۹..... گفت‌گوی مثبت رونی
- ۸۹..... متمرکز بودن بر لحظه حال
- ۸۹..... ادامه فعالیت‌های عادی برای بکر کردن
- ۹۰..... حرف‌های مثبت بزنید
- ۹۰..... مثبت اندیش و مهربان باشید
- ۹۰..... مثبت فکر کنید
- ۹۰..... از مکالمه‌های منفی با خود پرهیز کنید
- ۹۱..... استفاده از اظهارات مثبت
- ۹۱..... راهکارهای کاهش استرس در رابطه با نحوه ارتباط با دیگران و مسائل مربوط به آن
- ۹۱..... از قطع شدن ارتباطات با دیگران احساس گناه نکنید
- ۹۲..... با دیگران به توافق برسید
- ۹۲..... عشق بورزید
- ۹۲..... به حرف‌های دیگران گوش دهید
- ۹۳..... با یک دوست حرف بزنید
- ۹۳..... در باره آن چه دیگران در مورد شما می‌گویند یا فکر می‌کنند نگران نباشید
- ۹۳..... مهارت‌های ارتباطی را بیاموزید
- ۹۳..... از دیگران کمک بگیرید
- ۹۴..... راهکارهای کاهش استرس در رابطه با خودشناسی و زندگی شخصی
- ۹۴..... هدفمند، نگران باشید
- ۹۴..... نگرانی‌هایتان را بزرگ نکنید
- ۹۴..... بهترین سناریوی ممکن را تصور کنید
- ۹۵..... کارهایتان را به بعد موکول نکنید
- ۹۵..... خودتان را تشویق کنید
- ۹۶..... کار بهتری برای انجام دادن پیدا کنید

- ۹۶..... صاف تر بایستید
- ۹۶..... خودتان سرنوشت را رقم بزنید
- ۹۷..... جسور باشید نه ستیزه جو
- ۹۷..... با خودتان مهربان باشید
- ۹۷..... قبل از درگیر شدن صبر کنید
- ۹۷..... صبح ها در باره مشکل خود فکر کنید
- ۹۸..... به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید
- ۹۸..... جمله خونسرد باش را پیش خودتان تکرار کنید
- ۹۸..... به خود فرصت بیشتری بدهید
- ۹۸..... صادق و درستکار باشید
- ۹۸..... برای خود ورزش عمل شوید
- ۹۹..... ذخیره واژگانی زبان دومتان را افزایش دهید
- ۹۹..... به مدت ۲ دقیقه در برابر وحشت خود مقاومت کنید
- ۹۹..... سخت نگیرید
- ۱۰۰..... وسواس کمال گرا بودن را سر بردارید
- ۱۰۰..... برای کاهش استرس شیای را شمار دهید
- ۱۰۰..... امور مالی خود را ساده کنید
- ۱۰۰..... احساساتتان را بیان کنید
- ۱۰۱..... خلاقیت به خرج دهید
- ۱۰۱..... اول از همه در جستجوی حقیقت باشید
- ۱۰۱..... کلمه نه را بر زبان آورید
- ۱۰۲..... دیدگاه و نقطه نظرهای جدیدی را در خود به وجود می آورید
- ۱۰۲..... راهکارهای کاهش استرس در رابطه با خواب، استراحت و سرگرمی
- ۱۰۲..... خود را با موسیقی سرگرم کنید
- ۱۰۳..... استراحت کنید
- ۱۰۳..... به اندازه کافی بخوابید
- ۱۰۳..... به مغزتان استراحت دهید
- ۱۰۴..... زودتر بخوابید
- ۱۰۴..... خود را با موسیقی سرگرم کنید
- ۱۰۴..... ارزش خواب خوب شبانه را دست کم نگیرید
- ۱۰۵..... خود را سرگرم کنید
- ۱۰۵..... سر ساعت بخوابید
- ۱۰۶..... راهکارهای کاهش استرس در رابطه با محیط کار
- زود رسیدن

۱۰۶	با کارهای عملی شروع کنید
۱۰۶	یک تخته تاثیرگذار درست کنید
۱۰۷	راه بروید
۱۰۷	تغذیه مناسب داشته باشید
۱۰۷	استراحت‌های منظمی داشته باشید
۱۰۸	نظم در کار روزانه
۱۰۸	استفاده از لباس مناسب
۱۰۸	تغییر در کوراسیون
۱۰۹	فعال بمانید
۱۰۹	قدر در رعایت خود را بدانید
۱۰۹	در حد متوسط کار کنید
۱۰۹	راهکارهای کاهش استرس در رابطه با سبک زندگی
۱۰۹	لبخند بزنید
۱۱۰	ایجاد تنوع
۱۱۰	فکر نکنید که همیشه باید در حال انجام کاری باشید
۱۱۰	وسایلهای را که دارید دوباره خرید
۱۱۱	همه چیز را تمام و کمال نخواهید
۱۱۱	از کنار یکدیگر بودن لذت ببرید
۱۱۱	مقابله با استرس در لحظه
۱۱۲	یک تغییر یا شوک فیزیکی فوری
۱۱۲	پرت کردن حواس
۱۱۲	استفاده از ابزارهای کاهنده استرس
۱۱۳	به اطراف خود نگاه کنید
۱۱۳	خوش بگذرانید
۱۱۳	بوی خوش حامل آرامش است
۱۱۴	ذخیره واژگانی زبان دومتان را افزایش دهید
۱۱۴	زمان نگرانی خود را محدود کنید
۱۱۴	نگرانی‌هایتان را بنویسید
۱۱۴	زمانی را به خوشی‌های ساده اختصاص دهید
۱۱۵	تجزیه و تحلیل مشکلات و ترس‌ها و مواجه شدن با آنها
۱۱۵	شدت اضطراب خود را در نظر بگیرید
۱۱۵	مدیریت زمان نگرانی
۱۱۵	داشتن زوج دل‌خواه
۱۱۵	خود را قربانی نکنید

۱۱۶.....	تمرکز بر انجام کاری که دوست دارید
۱۱۶.....	گوش دادن، خواندن، یا تماشای ویدیوهای الهام‌بخش
۱۱۶.....	برنامه‌هایتان را سبک کنید
۱۱۶.....	عدم تصمیم‌گیری به هنگام عصبانیت
۱۱۷.....	به خودتان آرامش دهید
۱۱۷.....	درک درستی از احساسات خود داشته باشید
۱۱۷.....	واقعیت‌ها را هر آن چه که هست بپذیرید
۱۱۸.....	شکر گذار باشید
۱۱۸.....	با صدای بلند فریاد بزنید
۱۱۸.....	برای خود از رانندگی خروج قرار دهید
۱۱۹.....	خودتان را ببخشید و منتظر زمان دیگری برای نگران شدن باشید
۱۲۰.....	با کمک کردن به دیگران هدفی در زندگی خود پیدا کنید
۱۲۰.....	سرزنش نکنید
۱۲۱.....	نقاط قوت خود را بنویسید
۱۲۱.....	از آنچه دارید قدرانی کنید
۱۲۱.....	نپرسید که اگر طور دیگری می‌شد
۱۲۲.....	زمان‌هایی را از تکنولوژی دور بمانید
۱۲۲.....	راهکارهای کاهش استرس در رابطه با غذا و مسائل مربوط به آن
۱۲۳.....	فهرست غذایان ساده باشد
۱۲۳.....	رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید
۱۲۳.....	وعده‌های غذایی را از دست ندهید
۱۲۳.....	غذاهای آرامش‌بخش را امتحان کنید
۱۲۳.....	میزان مصرف کافئین را کاهش دهید
۱۲۴.....	جای داغ بنوشید
۱۲۴.....	در صورت امکان هر روز در قالب یک برنامه غذایی منظم، وعده‌های غذایی معده بخورید
۱۲۴.....	مواد غذایی که استرس را کاهش می‌دهد را مصرف کنید
۱۲۶.....	راهکارهای کاهش استرس در رابطه با ورزش و فعالیت‌های بدنی
۱۲۶.....	قدرت نفس عمیق را فراموش نکنید
۱۲۶.....	یک حرکت قدرتی را تمرین کنید
۱۲۷.....	با راه رفتن و پیاده روی استرس را از خود دور کنید
۱۲۷.....	تنفس صحیح را فراموش نکنید
۱۲۷.....	مدیتیشن
۱۲۷.....	تنفس آرام
۱۲۸.....	ورزش

۱۲۸	یوگا.....
۱۲۹	بزنید بیرون.....
۱۲۹	مراقبه و عبادت.....
۱۲۹	انرژی خود را مدیریت کنید.....
۱۲۹	کنترل تنفس.....
۱۳۰	ریلکسیشن در پنج ثانیه.....
۱۳۰	خودتان را ماساژ دهید.....
۱۳۱	نرمش داشته باشید.....
۱۳۱	نقش حمایت‌های اجتماعی، روانی در کاهش استرس.....
۱۳۳	منابع.....
۱۳۳	الف) منابع فارسی.....
۱۳۵	ب) منابع لاتین.....

پیشگفتار

زندگی هیچ‌گاه ساده و بدون تنیدگی نبوده است، تنیدگی یا استرس در همه زمان‌ها وجود داشته و در میان انسان‌های ماقبل تاریخ همبه دنبال نبودن غذا، تماس‌های طولانی با سرما و گرما، احساس درماندگی از کارهای سخت پدیدار می‌شده است. انسان اولیه نمی‌توانست بفهمد که چگونه باید در مقابل هر محرک، پاسخ مناسب بدهد و تنها زمانی که احساس واقعیت پیرامونش از نبودن توانایی او خارج می‌شد، عکس‌العمل مثبت یا منفی ساده‌ای از خود بروز می‌داد. امروزه به دلیل پیچیدگی روابط، گستردگی زندگی و ماشینی شدن ارتباطات، استرس بیش از هر زمان دیگری وجود دارد. وجود آمده است، طوریکه عده‌ای قرن حاضر را قرن تنیدگی نام گذاری کرده‌اند. شرایط مساعد محیطی و اجتماعی از عوامل مهم فشار روحی (تنش) هستند که سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد. سلامتی انسان می‌تواند در اثر وجود استرس دگرگون شده و عدم تعادل در حالت جسمی و روانی پدیدار شود. علیرغم تحقیقات فراوان هنوز تعریف واحدی در باره استرس ارائه نشده است و تعاریف متعددی برای استرس وجود دارد. صرفاً به مشهورترین تعاریف که مورد قبول بعد از زیادی از دانشمندان و سازمان‌های جهانی می‌باشد، می‌پردازیم. شیروم استرس را یک احساس فردی هنگامی که نیازهای محیطی از توانایی‌ها و قابلیت‌های فردی فراتر رفته و باعث یک پیامد منفی می‌شود، تعریف کرده است. سلیه استرس را به صورت عدم توازن بین قابلیت‌های فردی و نیازهای محیطی تعریف کرده است. استرسور: هر عامل خارجی یا داخلی که باعث استرس روانی و فیزیکی شود. در واقع در محیط‌های شغلی یک سری علل و عوامل وجود دارند که در فرد ایجاد استرس می‌نمایند، مانند حجم کار زیاد، سرعت کار بالا، عدم حمایت اجتماعی. با این

اوصاف، نیاز بر این است تا بشر خود را در برابر هجمه‌های استرس مقاوم سازی نماید. آنچه که در این کتاب آمده است، این است که افراد را در برابر استرس مقاوم کند و از آنها در برابر استرس محافظت نماید. این کتاب مبتنی بر راهکارهای ساده است که تلاش دارد تا افراد را در برابر مشکلات و نایملات زندگی مستحکم نماید.

طاهره بخشنده امنیه

www.ketab.ir