

استرس را قورت بده!

میلاد شیروانی



سرشناسه: دکتر الپین، میشل - براکن، سم

عنوان و نام پدیدآور: استرس را قورت بده!، مترجم میلاد شیروانی
Milad Shirvani

مشخصات نشر: تهران: نبض دانش، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۴۳ صفحه مصور

شابک: 978-600-8871-25-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسه افزوده: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ -، مترجم

یادداشت:

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۶ ۵۸۶ ۲ ر / BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابخانه سی سی یو: ۴۹۴۹۳۲۴

تلفن تماس: ۰۲۷۸۵۶۵۱۵

آدرس: میدان انقلاب خیابان سیری جادویش لپافی نژاد و جمهوری پلاک ۱۹ واحد ۶

عنوان استرس را قورت بده!

مترجم میلاد شیروانی

ناشر نبض دانش

سال چاپ ۱۳۹۷

ناشر همکار آبدوس

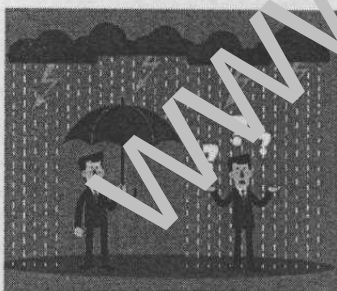
نوبت چاپ اول

تیراژ ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۵۰۰۰ ریال

لطفاً به حقوق نشر احترام گذاشته و از تکثیر غیرقانونی کتاب خودداری

کنید.



فهرست

Table of Contents

۶.....	مقدمه
۱۰.....	فصل اول: ردیابی استرس
۲۱.....	ارزیابی استرس شما
۱. بعد از نشستن ۱. استراحت برای مدت زمان طولانی، نبض خود را پیدا کنید. ۲۲.....	
۲۳.....	۲. علائم استرس را ثبت کنید
۲۷.....	مبارزه یا پرواز؟
۲۹.....	فصل دوم: شکاف بین واکنش و پاسخ
۳۳.....	پر کردن شکاف
۳۵.....	سیگنال‌های بدن
۳۸.....	پاسخ هوشیاری
۴.....	غذای ذهن
۴.....	قدرت پارادایم
۵۵.....	آیا شما واقعاً در معرض خطر هستید؟
۵۶.....	تغییر پارادایم‌های استرس

- هفت پارادام ۶۱
- فصل دوم: چگونه بدون استرس زندگی کنیم ۶۳
- به چه قوانین و اصول طبیعی توجه نمی‌کنید؟ ۶۹
- چیزهایی که در بالای ابرها قرار دارند ۷۲
- چیزهایی که در پایین ابرها قرار دارند ۷۲
- پیش‌فعالی ۷۳
- از بی‌انگیزگی تا الهام‌بخشیدن ۷۵
- الهام ۸۴
- از فشارها تا اولویتهای ۸۴
- هفته‌نامه ویلی ۹۲
- از هسله به هارمونی ۹۳
- برد - برد ۹۸
- از اضطراب به همدلی ۹۹
- همدلی ۱۰۷
- از ناتوانی تا تنوع ۱۰۸
- پیش به سوی هم‌کوشی ۱۱۴
- از تنش به آرامش ۱۱۵

- گفتگو با خود ۱۱۹
- تمرینات آرامش ذهنی ۱۲۰
- ناراحتی در ریتم تنفسی ۱۲۳
- چگونه "استفاده از" مانترا "پردازیم ۱۲۴
- تمرین آرامش فیزیکی ۱۲۶
- قدرت اجرایی برای کاهش استرس ۱۲۷
- تمرینات آرامش بخش ۱۲۸
- تمرینات عاطفی اجتماعی، احساسی ۱۳۴
- تمرینات تناسب معنوی ۱۳۵
- از بین بردن ۱۳۹
- از بین بردن عادت ۱۴۰
- ایجاد قرار داد باز کردن ۱۴۱



برخی از استرس‌ها خوب هستند. درواقع برای یک زندگی سالم و پرانرژی مهم و حیاتی می‌باشند ولی من همیشه این‌طور فکر نمی‌کردم، عادت داشتم به‌عنوان یک روان‌پزشک، استرس‌های خودم را از بین ببرم؛ بنابراین شروع به یادگیری کارهایی مثل هیپنوتیزم، مدیتیشن، فیدبک زیستی و بسیاری از روش‌های دیگر کردم تا بر استرس غلبه کنم تا اینکه علی‌چیزه‌ها بیشتری درباره آن به ما گفت. در سال ۲۰۱۱ نتایج یک مطالعه که در "استنفورد" منتشر شد به مدت ۹ سال، حدود ۱۵۴۸ کودک راه‌برد آزمایشی قرار دادند و نتیجه‌ای که به دست آمد این بود که فقدان اضطراب و مرگ روان‌هنگام رابطه مستقیم دارد.

ظاهراً ما به برخی از استرس‌ها در زندگی‌مان نیازمندیم. "نگران نباشید، خوشحال باشید" مردم نیازی ندارند می‌میرند، به دلیل اینکه خطرات را در زندگی‌شان دست‌کم گرفته و تمایل دارند تصمیمات ضعیف و نادرستی بگیرند. پس شما نمی‌توانید از شرایط خارج شوید در نتیجه آنچه باید انجام داد این است که آن را تنظیم و کنترل نموده و به راحتی خاموشش کنید تا استرس کمتری در زندگی شما نمایان شود، چون استرس زیاد در طول زندگی خیلی زود شما را خواهد کشت. یک سطح از استرس، "استرس بهینه" نام دارد، بدین معنا که شما کار خود را انجام می‌دهید اما استرس به آن حد نرسیده تا به شما حمله‌ور شده و تحت تأثیر قرارتان دهد.



استرس زیاد خطرناک است. وقتی شما علائمی مثل سردرد و یا شکم‌درد دارید و یا سیستم گوارشی‌تان دچار مشکل شده و یا وقتی نمی‌توانید بخوابید و یا غمگین و افسرده هستید، این احتمال وجود دارد که شما به استرس زیاد مبتلا شده‌اید. استرس زیادی که می‌تواند به مغز و بدن شما آسیب بساند "کورتیزول" یک هورمون استرس‌زا است که در مراحل مثل پرواز در ارتفاع در بدن فعال می‌شود. این هورمون باعث ایجاد فشارخون بیشتر شد، ر ایمنی بدن را کاهش می‌دهد. در نتیجه بافت ماهیچه‌ها و چربی استخوان کم شده و سلول‌های "هیپوکامپ" که وظیفه پردازش داده‌ها در حافظه شما را بر عهده دادند در مواقع استرس باعث افزایش چربی شکمی می‌شوند.

یادگیری نحوه کاهش هورمون‌های استرس‌زا، برای زندگی سالم امروزه بسیار حیاتی است. همه انسان‌ها چربی در بدن دارند. چربی در حال مبارزه هستند؛ اما زنان ممکن است نسبت به اثرات مخرب آن حساس‌تر باشند. زنان دارای مغز پرمشغله‌تری هستند و با همدلی قوی‌تر، دوراندیشی بیشتر، کنترل بهتری بر اوضاع دارند اما با آن همه نقاط قوت ظرفیت بیشتری نیز برای نگرانی دارند. پس حتی بیش از حد استرس دارید باید چکار کنید؟ پاسخ‌ها در این کتاب به خوبی مشخص شده‌اند و بهترین کارها در مورد درمان استرس توضیح داده شده است، برای مثال "مدیتیشن"، میزان کورتیزول را بسیار کاهش می‌دهد. من طی مطالعاتی که انجام داده و منتشر نموده‌ام به این نتیجه رسیدم که مدیتیشن نه تنها کورتیزول را پایین می‌آورد بلکه جریان خون را به



استرس را قورت بده!

قسمت جلویی مغز هدایت کرده و سطوح "پروژسترون" را بالا می‌برد. پروژسترون، والیوم طبیعی مغز است که آن را آرام و بدون اضطراب نگه می‌دارد. هورمون‌های استرس‌زا، پروژسترون را می‌دزدند وقتی که خیلی کم می‌شود، شما احساس اضطراب و عصبانیت می‌کنید، بنابراین ممکن است با قرص‌های ضدافسردگی، قرص‌های ضد اضطراب و یا قرص‌های خواب‌آور خود را درمان کنید.

این پیچیدگی‌ها، حل‌های کوتاه‌مدت برای یک مشکل بزرگ هستند، بعلاوه آن‌ها اغلب در عرض جانبی بیشتری نسبت به آنچه که ارزش دارند ایجاد می‌کنند. فلسفه فرد پزشکی را در نظر بگیرید. پزشک شما یک منبع کلیدی در کمک به استرس شدیدتر به حساب می‌آید. صدمات مغزی نامعلوم بیوشیمیایی که می‌تواند بر شدت استرس درونی شما بیفزاید؛ اما برای درمان نگرانی‌های روزمره این کتاب می‌تواند کمک بسیاری به شما بکند تا استرس خود را کنترل نمایید. هنگامی که دچار اضطراب شدید، شدید می‌توانید به کمک پزشک خود از روش‌های درمانی‌اش بهره ببرید. مدیریت استرس به شما کمک می‌کند تا برای درمان خود دست به کارهایی از جمله مصرف الکل، تنباکو، مواد مخدر یا داروهای شیمیایی نزنید، این کتاب یک رویکرد کامل برای مدیریت آن به شما نشان خواهد داد، اینکه چطور با قلب، ذهن و روح خود در ارتباط باشید و به سرکدام از این موارد می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در زندگی شوند. در مورد اینکه چه کسی هستید و یا چه کسانی برای شما مهم هستند، چه چیزی در زندگی شما بیشتر برایتان اهمیت دارد و یا کجا می‌خواهید زندگی کنید.



دوست من " دکتر بومیستر " همیشه می گفت: "بهترین راه برای درمان استرس متوقف کردن آن است " این کتاب همان کتابی است که شما به آن نیاز دارید. در اینجا به شما نشان داده می شود چگونه مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید و اینکه چطور انتخاب های بهتری داشته باشید تا در وهله اول از ایجاد استرس جلوگیری کنید. همچنین یاد می گیرید آن را خاموش کرده و دوباره به یک احساس خوب در زندگی برسید. بخش موردعلاقه من در این کتاب جایی است که در مورد ایجاد یک مأموریت صحبت می کنیم. من می خواهم به شما کمک می کند. در مجموع به همراه راهنمایی های عالی در مورد مهارت هایی که برای مقابله با استرس لازم و حیاتی هستند من به دکتر "مایکل اولفین"، "سم برکن" و "فرانکلین کاوی" تبریک می گویم. داستان هایی که آن ها به ما می گویند باعث پیروزی خود و مردم بیچاره ای که در نیویورک تایمز "دنیل جی آمین"، دکتر، روان پزشک، معلم و نویسنده در نیویورک تایمز است که به عنوان یکی از مهم ترین متخصصان جهان شناخته می آید.