

مهار استرس



Control Of Stress

نویسنده: دکتر ابوالقاسم خداپنده‌لو

تهران ۱۳۹۱

روان‌شناسی

PSYCHOLOGY

خدابنده‌لو، ابوالقاسم

مهار استرس / نویسنده ابوالقاسم خدابنده‌لو؛ ویراستار ابوالفتح قهرمانی. - تهران: سازمان چاپ و انتشارات؛ وابسته به اوقاف و امور خیریه، ۱۳۹۱. ۱۵۲ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. ISBN: 978 - 964 - 422 - 818 - 6
پشت جلد به انگلیسی: Control of Stress
چاپ اول: ۱۳۹۱.

۱. فشار روانی. ۲. فشار روانی - کنترل. الف. قهرمانی، ابوالفتح، ۱۳۱۹ -
ب. ایران. سازمان چاپ و انتشارات؛ وابسته به اوقاف و امور خیریه.
خ ۵ ف ۵۷۵/ BF ۱۵۵/۹۰۴۲

۱۳۸۲

کتابخانه ملی ایران

م ۲۹۱۵۶۵۷



سازمان چاپ و انتشارات
وابسته به اوقاف و امور خیریه

مهار استرس Control Of Stress

نویسنده: دکتر ابوالقاسم خداپنده‌لو
ویراستار: ابوالفتح قهرمانی

واژه‌نگار و صفحه‌آرا: شیوا ناطقی
نمونه‌خوان: شیرین بورجانی
اجرای طرح جلد: مینا اسدی
ناظر چاپ: علی فرازنده خالیدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: [لا] سازمان چاپ و انتشارات
وابسته به اوقاف و امور خیریه

چاپ نخست: پاییز ۱۳۹۱
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

© تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر در انحصار
سازمان چاپ و انتشارات است.

شابک: ۶ - ۸۱۸ - ۴۲۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸
ISBN: 978 - 964 - 422 - 818 - 6

چاپخانه، انتشارات، پخش و فروشگاه:

کیلومتر ۵ جاده مخصوص کرج - نبش سه‌راه شیشه مینا - تهران ۱۳۹۷۸۱۵۳۱۱

تلفن: (چهار خط) ۴۴۵۱۳۰۰۲ نمابر: ۴۴۵۱۴۴۲۵ انتشارات: ۴۴۵۲۹۶۰۱

تلفن پخش: ۴۴۵۱۴۴۱۱ تلفکس پخش: ۴۴۵۲۵۴۹۹ فروشگاه: ۴۴۵۱۳۰۰۲

نشانی سایت اینترنتی:
www.chapnashr.ir



۹	پیش سخن
۱۳	بخش نخست: استرس و جهان درون
۱۵	استرس و جهان درون
۱۷	نمودار شماره ۱- میزان استرس
۱۷	استرس و کارایی
۱۸	استرس و شیوه اندیشیدن
۲۰	علت‌های استرس
۲۱	استرس بیمار می‌کند و حتی می‌تواند کشنده باشد!
۲۳	آثار زیان‌بخش استرس
۲۳	۱. استرس و دستگاه عصبی نباتی
۲۵	دگرگونی‌های بدنی ناشی از فعالیت دستگاه سمپاتیک بر اثر استرس
۲۶	۲. استرس و غدد مترشحۀ داخلی (درون‌ریز)، زندگی زیر یورش ...
۲۷	نمودار شماره ۲- چرخۀ هورمونی استرس
۲۸	۳. استرس و دستگاه عصبی ارادی
۲۹	درون‌نگری فوری
۳۰	نمودار شماره ۳- چرخۀ استرس
۳۲	۴. استرس و سیستم هیجانی
۳۴	تمرین برای آموزش هنر آگاهی از هیجان‌ها
۳۵	۵. تأثیرهای ویرانگر استرس بر دستگاه قلب و عروق

- ۳۶ شیر تخلیه فشار را باز کنید
- ۳۷ ۶. تأثیرهای ویرانگر استرس بر دستگاه ایمنی - نقش...
- ۳۸ خودنگری فوری (۱)
- ۳۸ واکنش استرس در نگاهی کوتاه
- ۴۰ خودنگری فوری (۲)
- ۴۰ از واکنش خودکار استرس تا پاسخ آرام در برابر استرس
- ۴۳ خودنگری فوری (۳)
- ۴۴ اهمیت دریافت در پیدایی واکنش استرس
- ۴۶ تجسم مثبت را به این صورت تمرین کنید
- ۴۸ نقش مهم دریافت
- ۵۰ چند گام کوتاه برای آن که جلو واکنش استرس را بگیریم
- ۵۴ بخش دوم: راهبردهای جلوگیری از واکنش استرس
- ۵۴ راهبردهای جلوگیری از واکنش استرس
- ۵۵ ۱. پیش بینی استرس و تهیه برنامه لازم برای جلوگیری و ...
- ۵۶ راهکارهای پیش بینی
- ۵۶ ۲. کوشش برای محدود ساختن آثار مخرب احتمالی
- ۵۹ ۳. ارائه پاسخ آرام و آگاهانه، به جای واکنش خودکار یا اتوماتیک
- ۶۰ دو گام کوتاه
- ۶۱ تمرین واکنش گام به گام، آگاهانه و آرام، در برابر استرس
- ۶۲ ۴. مهار کردن واکنش های بدنی استرس
- ۶۲ ۵. کوشش در حفظ آرامش و به خاطر آوردن توانایی درونی خود
- ۶۳ تمرین درون نگری برای آگاهی از توانایی های باطنی
- ۶۴ ۶. نگرش همراه با خوش بینی به هدف ها
- ۶۵ به هدف چشم بدوزید
- ۶۵ ۷. برای رویارویی با استرس، همه منابع را به کار گیریم
- ۶۸ پرسش نامه قابلیت استرس پذیری

۷۱	بخش سوم: چگونه از خود، موجودی ضد استرس بسازیم؟
۷۲	چگونه از خود، موجودی ضد استرس بسازیم؟
۷۴	با هدف زندگی کنید
۷۵	مقصد کجاست؟
۷۶	تعهد نسبت به زندگی
۷۷	تعهدهای خود را هماهنگ سازید
۸۰	قدرت باورها
۸۰	گزینش و پرورش باورها
۸۱	سازنده هیجان‌های خود باشید
۸۲	هیجان‌های منفی را دگرگون سازیم
۸۴	گام‌های عملی برای جابه‌جایی هیجان‌ها
۸۶	انگیزش هیجان‌های مثبت
۸۹	نقش تندرستی بدنی در رویارویی با استرس
۸۹	آیا از وضع تندرستی خود آگاهی دارید؟
۹۰	اهمیت تنفس
۹۲	تنفس شکمی را بیاموزیم
۹۳	اهمیت توجه به وضعیت بدن
۹۳	بازرسی کردن منظم وضعیت بدنی
۹۵	اهمیت ورزش
۹۸	نقش تغذیه مناسب
۱۰۰	وزن خود را کم کنید
۱۰۲	از هدر رفتن انرژی خود جلوگیری کنید
۱۰۲	روش‌ها و تمرین‌هایی برای جلوگیری از اتلاف انرژی
۱۰۶	برنامه روزانه شل کردن عضله‌ها
۱۰۷	دگرگونی و استرس - از دگرگونی به سود خود استفاده کنیم
۱۰۹	برخورد سازنده با دگرگونی
۱۱۰	استرس خودساخته

- ۱۱۳ خودمذاری را کنار بگذاریم
- ۱۱۵ نگرانی، استرس و هدر دادن انرژی
- ۱۱۷ استرس و افسردگی
- ۱۱۹ وقتی که اوقات تان تلخ است
- ۱۲۰ برخورد با بدخلقی ناشی از استرس
- ۱۲۱ به کجا چنین شتابان؟
- ۱۲۲ ترس و استرس
- ۱۲۳ وسائل ارتباط جمعی و استرس
- ۱۲۳ نقش روابط انسانی در کاهش استرس
- ۱۲۵ خندیدن را از نو بیاموزیم
- ۱۲۶ استرس و خنده
- ۱۲۸ خندیدن را بیاموزیم
- ۱۳۰ با روحیه کودکی زندگی کنیم
- ۱۳۱ از کودکان یاد بگیریم
- ۱۳۲ سیری در درون، برای کسب آرامش
- ۱۳۴ پاره‌ای باورها که می‌توانند سبب استرس شوند
- ۱۳۷ آیا استرس دارید و نمی‌دانید؟
- ۱۳۹ نگاهی کلی و کوتاه به واکنش‌های مغز و اندام‌ها در برابر استرس
- ۱۴۱ بخش چهارم: نگاهی فشرده به تدبیرهای پیشگیری و ...
- ۱۴۳ نگاهی فشرده به تدبیرهای پیشگیری و ...
- ۱۴۷ پایان سخن: پندی از حافظ
- ۱۴۹ نمایه



جلو موج‌ها را نمی‌توانیم بگیریم
ولی می‌توانیم بر آن‌ها سوار شویم!

در بین اطرافیان خود، هر که را می‌بینیم، استرس دارد: دانشجو، دانش‌آموز
پیشه‌ور، کارمند، کارگر، کارفرما، منشی یا مدیر. همه می‌گویند استرس
دارند؛ اما از میان این همه، کم‌تر کسی را یافته‌ام که بداند استرس چیست
و یا این واژه چه معنایی دارد؟

استرس (Stress) که از واژه لاتینی (Strictus) به معنای سفت، سخت
زیر فشار یا دچار کشش سرچشمه می‌گیرد، امروزه در همه جوامع جهانی به
کار می‌رود و گسترش همه‌گیر آن مدیون هانس سلیه (Hans Selye)
پزشک اتریشی - مجارستانی است که نخستین بار در ۱۹۳۶ میلادی، این
واژه را به مفهوم امروزی آن، در ادبیات پزشکی - روان‌شناسی، وارد کرده
است.

بر مبنای پژوهش‌ها و نظریه سلیه، استرس واکنش طبیعی بدن و روان
در برابر فشار، هیجان، دگرگونی‌های شرایط زیست و درگیری‌های زندگی
است. برای یک تکامل بدنی و روانی شایسته، انسان به مقداری مطلوب از
استرس نیاز دارد. با این مقدار استرس (Eustress) زندگی از یک‌نواختی

بیرون می‌آید و جالب‌تر می‌شود. به گفته سلیه: زندگی یعنی استرس. فشار نیرو می‌آفریند. بدون استرس نمی‌توان تندرست بود، اما شرط اساسی این است که شدت استرس از اندازه خاصی که در افراد مختلف متفاوت است تجاوز نکند، زیرا استرس بیش از اندازه، می‌تواند زیان‌آور باشد و بیماری‌های بدنی یا روانی را به وجود آورد.

اگر دقت کنیم، در اطراف ما بسیاری چیزها از این گونه‌اند، برای مثال: آب، آتش یا نمک به مقداری معین برای زندگی ضرورت دارند، اما وقتی از حد معینی تجاوز کنند، باعث ناراحتی شده و می‌توانند موجب بیماری یا حتی مرگ شوند. استرس زخمه‌ای است که تار وجود ما را به ارتعاش درمی‌آورد. شدت بی‌اندازه زخمه، نه تنها نغمه‌ای دلپذیر نمی‌آفریند، بلکه سیم‌های تار را نیز می‌گسلد و ساز را از کار می‌اندازد. و همچنان که تداوم مراحل ارتعاش و آرامش سیم‌های ساز برای نواختن یک آهنگ ضرورت دارد، تداوم مراحل استرس و آرامش نیز لازمه یک زندگی سالم است. از این رو شایسته آن است که بین استرس مثبت یا مفید (Eustress) و استرس منفی یا زیان‌بخش (Distress) تفاوت قائل شویم.

در این کتاب به استرس مثبت که در جریان آن، سازش با عامل استرس‌زا یا پیروزی بر آن، موجب احساس خرسندی، شادی، آرامش و مانند آن می‌شود، توجهی نداریم، بلکه هدف، شناختن استرس منفی و آموختن روش‌های مبارزه و پیشگیری از آثار زیان‌بار و بیمارکننده آن است. بنابراین در نوشته‌ای که به خواندن آن می‌پردازید، هر جا سخن از استرس می‌رود، منظور استرس زیان‌بار یا استرس منفی است.

در این اثر، در آغاز، خطرهای ناشی از استرس را خواهیم شناخت و آنگاه خواهیم دید چگونه می‌توان با آموختن و به کار بردن روش‌های رفتاری و فیزیکی ویژه، از بروز آثار زیان‌بخش استرس، جلوگیری کنیم، یا در صورت پدیدار شدن خود را از شر آن‌ها، رها سازیم. تجربه نشان داده که فراگرفتن این فوت و فن‌ها و به کار بردن آن‌ها، برای همه میسر است.

از آن جا که در دنیای کنونی برخورد با موقعیت‌های استرس‌آور، اجتناب‌ناپذیر است، فراگرفتن این ترفندها هم امری حیاتی است. در این کتاب، شما فن‌های مهار کردن واکنش‌های بدنی و روانی خود را در برخورد با استرس خواهید آموخت و فرامی‌گیرید که چگونه بر روی کشتن عضله‌ها، فشار خون، ضربان قلب، قدرت دفاعی بدن و توانایی حافظه خود، اثر مطلوب بگذارید.

زندگی سراسر گرفتاری است و هر گرفتاری موجبی برای استرس. هر یک از این گرفتاری‌ها و استرس‌های ناشی از آن، بالقوه می‌تواند روز، هفته یا تمام زندگی ما را تباه کند تا هنگامی که زنده هستیم از دست وقایعی که به طور طبیعی می‌توانند ما را دچار استرس کنند، رهایی نداریم و در واقع، هنر زندگی این است که بدانیم چگونه با استرس کنار بیاییم و نگذاریم وقایع استرس‌زا، به آرامش روانی و تندرستی بدنی ما آسیب برسانند.

دکتر ابوالقاسم خداپنده‌لو

شهریور ۱۳۹۱ / آخن، آلمان