

مهارت‌های مقابله‌ای

ابزار و تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا

نویسنده:

فیت هارپر

مترجمان:

نادیا علی اکبرخواه

محمد مظلومی راد



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	هارپر، فیت جی.
عنوان و نام پدیدآور	:	Harper, Faith G. مهارت‌های مقابله‌ای ابزار و تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا/ نویسنده فیت هارپر؛ مترجمان نادیا علی‌اکبرخواه، محمد مظلومی‌راد.
مشخصات نشر:	:	تهران: آواک نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص: ۵/۳۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۷۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Coping skills : tools & techniques for every stressful situation, [۲۰۱۹]
موضوع	:	خود یاری Self-help techniques
موضوع	:	فشار روانی -- کنترل Stress management
شناسه افزوده	:	علی‌اکبرخواه، نادیا، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	مظلومی‌راد، محمد، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره	:	۶۳۳BF
رده بندی	:	۱/۱۸۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

مهارت‌های مقابله‌ای

ابزار و تکنیک‌هایی برای موقعیت‌های استرس‌زا

نویسنده: فیت هارپر

مترجمان: نادیا علی اکبرخواه - 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 درآمده!	۷
فصل اول: دقیقا منظور از مقابله چیست؟	۱۱
فصل دوم: مهارت‌های مقابله‌ای چطور کار میکنند؟	۱۸
فصل سوم: مقابله‌ی بنیادی به روش یگان ویژه‌ی 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: مهارت‌های 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 نتیجه‌گیری توانمندساز قبل از اینکه دوباره با دنیا مواجه شوید	۱۰۵
منابع	۱۰۹

مقدمه

گند مسائل درآمده!

زندگی کردن توی این دوره مسخره، نفرینی است که همه‌ی ما دچارش هستیم. حتی وقتی مشکلات کنار می‌روند و زندگی کاملاً مثبت و مطلوب ماست، باز هم احتمالش کم است که روی آرامش تمرکز کنیم یا به خودمان اجازه بدهیم 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 بنشینید 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. اینها دیوانه 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 بودن یعنی چه. داریم توی دوره‌ای زندگی می‌کنیم پر از عدم قطعیت. مثل تحول‌های سیاسی، خشونت‌های اجتماعی، ناراحتی‌های محیطی. ما بیش از حد 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 نامیدانه‌تر از موقعی که آیدان کوئین دنبال سوزان بود^۱، به دنبال تسکین و آرامشیم. بیائید ببینیم در سال‌های اخیر چه چیزهایی محبوبیت فوق‌العاده زیادی دارند. پوکمون گو^۲، فیجت اسپینر^۳، کتابهای رنگ‌آمیزی. برادر بزرگم (که میانسال‌تر از من است) چند سال پیش درگیر آن خل‌بازی الوار شدن^۴ 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 چیزهایی احتیاج داریم که کمک‌مان کنند از پس فشارهای زندگی بریابیم. این چیزها، فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های مقابله‌ای هستند. همه‌ی ما فعالانه به دنبال راههایی هستیم تا اموری که به نظرم غیرقابل مدیریت هستند را 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 گیج می‌زنید چند تا چیز را توضیح بدهم. **نیاز به مهارت‌های مقابله‌ای نشانه‌ی ضعف یا**

^۱ اشاره به فیلم «افسانه‌های پائیز» به کارگردانی ادوارد زونیک، که در آن آیدان کوئین در نقش آلفرد لادلو برای بدست آوردن عشق سوزانا با

بازی جولیا اورماند نامیدانه تلاش می‌کند. ام

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

^۳ fidget spinner

^۴ Planking - دراز کشیدن روی شکم در حالتی که صورت رو به پائین است و کف دستها دو طرف بدن را لمس می‌کنند. که معمولاً در

مکانهای غیرمعمول انجام می‌شده است. این کار تا مدتها به صورت یک چالش میان افراد رواج پیدا کرده بود و بعضی از بازیکن‌ها سعی می‌کردند

در مکانهای خیلی 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 گذشته‌اید همیشه در سطح ناهشیار به بدن این پیام را مخابره 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 اطلاعاتی که در آن موقع داشتید یعنی بوسیله شرایط قلبی‌تان، خودتان را با محیط اطرافتان سازگار و هماهنگ کرده‌اید.

شاید دارید فکر می‌کنید «عوضی، اینقدر مهربون نباش و اینقدر توجهیم نکن. منِ احمق یه دیوونه‌ام و الان اصلاً نمی‌خوام یکی از طرفم عذرخواهی کنه.»

^۱ Lily Tomlin

بله. موضوع این است که من الان با شما مهربان نیستم. همدل؟ چرا. اما مهربان و توجیه‌کننده؟ هرگز و هیچوقت تا حالا به چنین چیزی متهم نشده بودم. شما کاملاً مسئول کارهایتان هستید، بدون اینکه اهمیتی داشته باشد که چه تجربیات مزخرفی به شما قالب شده است. ممکن است خودتان بلیط این نمایش را نخریده باشید، ولی حالا این سیرک و این میمون رسماً مال شماست.

بهترین سلاح برای مدیریت واکنش‌های تان این است که درکی واقعی از منشأ آنها داشته باشید. پس وقتی این حرف‌ها را می‌زنم، به زبان «مهربان و توجیه‌کننده» نیست، بلکه به زبان «این بهترین درکی است که از علم مغز داریم» است. کمی بعدتر بررسی خیلی بیشتری درباره علم مغز خواهیم داشت. چون اینکه شما در هر شرایطی که الان با آن مواجه هستید مهارت‌های مقابله‌ای درست را انتخاب کنید به این معنی است که درک کنید واقعا چه اتفاقی دارد می‌افتد و چرا به این اتفاقات نیاز دارید.

