

استرس و فراز و نشیب‌های آن

همراه با آموزش تمام مهارت‌های کاربردی برای

مدیریت استرس

نویسنده: دکتر سارا مهتدی

با مقدمه:

دکتر ابراهیم واحد

روان‌پزشک و سایکوفارما کولوژیست





استرس و فراز و نشیب‌های آن / مهارت‌های کاربردی برای

مدیریت استرس

تألیف: سارا مهتدی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۴۸-۸

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک

۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است. قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

سرشناسه	: مهتدی، سارا، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: استرس و فراز و نشیب‌های آن همراه با آموزش تمام مهارت‌های کاربرد برای مدیریت استرس/ نویسنده سارا مهتدی؛ با مقدمه ابراهیم واحد.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-383-048-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فشار روانی
	(Stress (Psychology
	فشار روانی -- کنترل
	Stress management
	فشار روانی -- پیشگیری
	Stress (Psychology) -- Prevention
شناسه افزوده	: واحد، ابراهیم، ۱۳۲۹ -، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	: ۵ف/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۶۴۶۹۰۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

تقدیم:

به همه کسانی که استرس، آرامش زندگی شان را

چون غارتگری پلید به یغما برده است!

تقدیم به دانشجویانم

فهرست

مقدمه.....	۱۵
فصل اول: آشنایی با فیزیولوژی استرس و انواع مقابله با آن.....	۱۹
تفاوت استرس و اضطراب.....	۲۲
فیزیولوژی استرس.....	۲۳
فیزیولوژی پاسخ استرس.....	۲۶
نظریه‌های استرس.....	۲۸
تأثیر شدت استرس بر عملکرد.....	۳۲
عوامل ایجادکننده استرس.....	۳۳
باورها (از عوامل استرس‌زای درونی).....	۳۴
چگونگی تأثیر باورها بر زندگی فرد.....	۳۵
شکل‌گیری باورها در فرد.....	۳۶
رفتارهای ناشی از باورهای ناکارآمد و تأثیر آن‌ها در اختلالات اضطرابی.....	۳۷
شش باور رایج، درباره استرس.....	۳۸
خطاهای شناختی (از عوامل استرس‌زای درونی).....	۴۰
استرس تصمیم‌گیری (از عوامل استرس‌زای درونی).....	۴۶
رویدادهای فاجعه‌بار (از عوامل استرس‌زای بیرونی).....	۴۷
تغییرات تاریخچه زندگی فرد (از عوامل استرس‌زای بیرونی).....	۴۷
مشکلات مستمر زندگی (از عوامل استرس‌زای بیرونی).....	۴۸

۴۹	روش‌های اندازه‌گیری استرس
۵۴	تفسیر عدد به‌دست‌آمده از مقیاس هولمز و راهه
۵۵	مدل آسیب‌پذیری به استرس
۵۷	طبقه‌بندی استرس از نظر شدت
۵۹	تیپ‌های شخصیتی و نقش آن‌ها در ادراک استرس
۶۱	تفاوت دو تیپ شخصیت A و B
۶۳	نشانه‌های استرس
۶۴	آستانه تحمل هر فرد در مقابل استرس
۶۵	منابع شخصی مؤثر بر کنار آمدن با استرس
۶۸	راهبردهای مقابله با استرس
۷۰	انواع راهبردهای مقابله‌ای
۷۳	نمونه‌ای از اختلالاتی که استرس سبب‌ساز آن‌ها است:
۷۷	چرا باید مدیریت استرس را یاد بگیریم؟

فصل دوم: مهارت‌های پیش‌نیاز برای مدیریت استرس ۸۱

۸۳	الف) مهارت خودآگاهی
۸۳	انواع خودآگاهی
۸۵	فواید خودآگاهی
۸۵	مراحل دست‌یابی به خودآگاهی
۸۵	۱- شناخت ویژگی‌های شخصیتی
۸۶	۲- شناخت نقاط قوت
۸۶	۳- شناخت نقاط ضعف
۸۶	۴- شناخت توانمندی‌ها و استعدادها
۸۷	۵- شناخت پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها
۸۷	۶- شناخت نیازها و خواسته‌ها

- ۷- شناخت نگرش‌ها و باورها ۸۷
- ۸- شناخت ارزش‌ها ۸۸
- ۹- شناخت اهداف ۸۸
- (ب) مهارت افزایش عزت‌نفس ۹۰
- راه‌های افزایش رفتن عزت‌نفس ۹۰
- ۱- دوست داشتن و پذیرفتن خود ۹۰
- ۲- داشتن اهداف و موفقیت‌های شخصی ۹۱
- ۳- ارتباطات مثبت و حمایت اجتماعی ۹۱
- ۴- اعتمادبه‌نفس و خودشکوفایی ۹۲
- ۵- مراقبت از سلامتی و ظاهر شخصی ۹۲
- ۶- رابطه چرایی و بالا رفتن عزت‌نفس ۹۲
- عواملی که به آسیب دیدن عزت‌نفس منجر می‌شوند ۹۲
- تکنیک‌های افزایش عزت‌نفس ۹۳
- ۱- خودشناسی و رشد فردی ۹۳
- ۲- تغییر در باورها و نگرش‌های منفی ۹۳
- ۳- تمرینات روان‌شناختی ۹۳
- ۴- پذیرش نقاط قوت و ضعف ۹۳
- (ج) مهارت مدیریت زمان ۹۵
- دلیل اهمیت مهارت مدیریت زمان ۹۶
- مزایای مدیریت زمان ۹۷
- چالش‌های اصلی در مدیریت زمان ۹۸
- مشکلاتی در صورت عدم مدیریت زمان به وجود می‌آیند: ۹۹
- علائمی که نشان می‌دهد که شما مهارت مدیریت زمان ضعیفی دارید و
دلایل آن‌ها ۹۹
- مهارت‌هایی که به مدیریت زمان کمک می‌کنند ۱۰۱

- ۱- توانایی تعریف اهداف SMART..... ۱۰۱
- ۲- توانایی برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی روزانه..... ۱۰۱
- ۳- توانایی مدیریت استرس..... ۱۰۲
- ۴- توانایی محول کردن وظایف به دیگران را داشته باشید..... ۱۰۳
- ۵- توانایی جلوگیری از حواس‌پرتی..... ۱۰۴
- ۶- توانایی تک‌وظیفگی..... ۱۰۴
- ۷- توانایی "نه گفتن"..... ۱۰۵
- ۸- توانایی تلاش برای کار، باارزش بالا..... ۱۰۶
- ۹- توانایی اجتناب از اهمال‌کاری..... ۱۰۷
- ۱۰- توانایی شناسایی وظایف اولویت‌دار..... ۱۰۸
- ۱۱- مشخص کردن محدود زمانی برای تکمیل یک کار..... ۱۰۹
- ۱۲- داشتن استراحت در بین کارها..... ۱۱۰
- ۱۳- سازمان‌دهی کردن خود..... ۱۱۱
- ۱۴- حذف وظایف و فعالیت‌های غیرضروری..... ۱۱۲
- ۱۵- داشتن برنامه‌ریزی..... ۱۱۳
- ۱۶- مینیمالیسم..... ۱۱۴
- ۱۷- شناخت بیوریتیم بدن خود..... ۱۱۵
- تکنیک‌های مدیریت زمان..... ۱۱۷
- ۱- استفاده از لیست کارها..... ۱۱۷
- ۲- تابلوی کانبان..... ۱۱۸
- ۳- تایم باکسینگ..... ۱۱۹
- ۴- تکنیک پومودورو..... ۱۲۰
- ۵- ماتریس آیزنهاور..... ۱۲۱
- ۶- انجام کار عمیق..... ۱۲۲
- بهترین ابزارها و برنامه‌های مدیریت زمان..... ۱۲۳

- د) مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله ۱۲۵
- انواع تصمیم‌گیری ۱۲۶
- مراحل فرایند تصمیم‌گیری و حل مسئله ۱۲۷
- ۱- خودآگاهی هیجانی ۱۲۷
- ۲- تعریف دقیق مسئله یا تصمیم ۱۲۸
- ۳- طبقه‌بندی مشکلات ۱۲۹
- ۴- تهیه فهرستی از تصمیمات مختلف و راه‌حل‌های موجود ۱۲۹
- ۵- تصمیم‌گیری و حل مسئله ۱۳۰
- ۶- مرحله ارزشیابی ۱۳۰
- تکنیک‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله ۱۳۱
- بارش فکری ۱۳۱
- تجزیه و تحلیل SWOT ۱۳۱
- تکنیک شش کلاه تفکر ۱۳۲
- تکنیک تصمیم‌گیری رعدآسا ۱۳۳
- تکنیک پنج چرا ۱۳۴
- تاس خلاقیت ۱۳۵
- ارتباط حل مسئله و تصمیم‌گیری ۱۳۶
- مراحل تصمیم‌گیری و حل مساله ۱۳۶
- ه) مهارت تنظیم هیجان ۱۳۹
- تعریف هیجان و نقش آن در زندگی ۱۳۹
- هیجان‌ات از دیدگاه‌های مختلف ۱۴۲
- انواع هیجان در روانشناسی ۱۴۳
- عدم مدیریت هیجان چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟ ۱۴۵
- لزوم مدیریت هیجان ۱۴۶
- تکنیک‌های مدیریت هیجان ۱۴۷

- تکنیک پایش و مدیریت هیجان ۱۴۸
- تکنیک تنظیم هیجان ۱۵۰
- (و) مهارت مدیریت خشم ۱۵۲
- تفاوت خشم و پرخاشگری ۱۵۳
- مهارت مدیریت خشم ۱۵۴
- تکنیک های مدیریت خشم ۱۵۵
- ۱- خودآگاهی هیجانی ۱۵۵
- ۲- تغییر باورهای نادرست ۱۵۸
- ۳- استفاده از رفتار قاطعانه ۱۵۹
- ۴- شناخت حساسیت ها و تعدیل آن ها ۱۶۱
- ۵- پالایش خشم های انباشته شده ۱۶۳
- ۶- تقویت مهارت های ارتباطی ۱۶۶
- ۷- اصلاح سبک زندگی ۱۶۶
- (ز) مهارت ارتباط مؤثر ۱۷۳
- انواع ارتباط مؤثر ۱۷۵
- اصول اصلی مهارت ارتباط مؤثر ۱۷۶
- تکنیک های برقراری ارتباط مؤثر ۱۷۸
- (ح) مهارت زندگی در لحظه حال ۱۸۶
- تکنیک های زندگی در لحظه حال ۱۸۷
- (ط) مهارت رهایی از کمال گرایی ۱۹۴
- کمال گرایی معایب بسیاری دارد: ۱۹۴
- انواع کمال گرایی ۱۹۵
- مقایسه پیشرفت گرایی و کمال گرایی ۱۹۶
- کمال گرایی در جنبه های مختلف زندگی ۱۹۸
- دلایل ایجاد کمال گرایی در کودکی ۲۰۰

- ۲۰۲.....ویژگی‌های شخصیتی افراد کمال‌گرا
- ۲۰۳.....تأثیرات مخرب کمال‌گرایی
- ۲۰۴.....تکنیک‌های غلبه بر کمال‌گرایی
- ۲۱۱.....(ی) مهارت مدیریت مالی
- ۲۱۹.....(ک) مهارت زندگی با معنویت
- ۲۱۹.....تعریف معنویت
- ۲۲۰.....مزایای زندگی معنوی
- ۲۲۱.....آیا معنویت برای انسان مفید است؟
- ۲۲۲.....جست‌وجو برای معنا
- ۲۲۳.....راه‌های ایجاد رشد معنویت
- ۲۲۸.....منابع

مقدمه:

لباس های کودکیم به تنم نمی رود
استرس دارم
تلاش می کنم
استرس دارم
هنوز که بزرگ نشده ام
استرس دارم
نکند خواب باشد
استرس دارم
خواب نیست بزرگ شده ام صد حیف
آرزوهای کوچک دست یافتنییم را می خواهیم....

کسی که می گوید: من زندگی می کنم، می اندیشم کار می کنم، با مردم تعامل می کنم، اما استرس ندارم، از نظر بهره هوشی باید به او شک کرد!

دنیا تماماً استرس است. استرس برای بقای موجودات ضروری است. خرگوش اگر پلنگ را ببیند می ترسد و این استرس سبب فرار او می شود، ولی اگر پلنگ به او خیلی نزدیک شود، فریز می شود و نمی تواند بگریزد، پس در واقع کمی استرس برای زندگی همه موجودات

لازم است، اما اگر از حدی بیشتر شود، جلوی عملکردشان را می‌گیرد. برای همین است که دانشجویان شب‌های امتحان که تحت استرس شدید هستند، تقریباً مطلب جدیدی را یاد نمی‌گیرند.

استرس به واکنش طبیعی بدن در برابر عوامل محرک، تغییرات و فشارهای درونی یا بیرونی گفته می‌شود. این عوامل در شرایط مختلف سبب بر هم خوردن تعادل بدن می‌شوند و بدن هوشمند انسان برای مقابله با این، حالت تلاش می‌کند تا تعادل از دست رفته را بازگرداند.

استرس با انسان و همیشه همراه انسان بوده و هست. اولین استرس هبوط بود زمانی که حضرت آدم یعنی جد انسان از بهشت پروردگار رانده شد. پس از آن استرس اتو رنک یا ضربه تولد که به دلیل جدا شدن جنین از محل امن رحم مادر به وجود می‌آید. استرس بعدی اضطراب غریبگی است که در هفته بیست و ششم خودش را نشان می‌دهد و کودک به دلیل جدایی از مادر و مواجه شدن با افراد نا آشنا، آن را تجربه می‌کند. استرس بعد در دوره ادیپ رشد است که پسر به مادر عشق می‌ورزد و می‌خواهد با پدر همانندسازی کند و نگران است که از طرف پدر آسیب ببیند و دختر عاشق پدر می‌شود و نگران این است که به وسیله مادر، این محبوب دوست داشتنی را از دست بدهد. سپس استرس بلوغ و پس از آن استرس بدست آوردن شغل و تشکیل زندگی و بعد از آن استرس میانسالی در سنین حدود چهل سالگی انسان است که در شرایط طبیعی هر فردی با این سوال مواجه می‌شود که از کجا آمدم؟ چرا آمدم و به کجا می‌روم و در نهایت استرس کهنسالی که فرد از خود می‌پرسد که عملکرد من چگونه بوده است؟ و در نهایت با روی سپید می‌روم یا نه؟

آنقدر در دنیا استرس و پریشانی وجود دارد و انسان همیشه در رنج و عذاب است که به محل دفن انسان آرامگاه می‌گویند .

فیزیولوژی پاسخ به استرس هم پیچیده است. هنگام ادراک استرس شاخه سمپاتیک دستگاه عصبی خودمختار خود را به دو شیوه از حالت استرس خارج می‌کند. اول تحریک دستگاه عصبی پاراسمپاتیک و سپس تولید هورمون‌ها. البته نظریه‌های استرس هم می‌تواند شرایط استرس‌زا و مقابله با آن را بیشتر توضیح دهد.

استرس ممکن است نیت‌های خوب فرد برای حفظ سبک زندگی سالم را از بین ببرد. استرس می‌تواند اساس و علت تصمیم فرد برای خوردن غذاهای ناسالم، مصرف سیگار، الکل، دارو، بی‌خوابی یا ورزش نکردن باشد .

طبق نظر دایان تایس (۲۰۰۱) افراد در هنگام تنش و استرس تکانشی‌تر، رفتار می‌کنند. این پژوهشگر نشان داد که افراد هنگام ناراحتی کارهایی می‌کنند که حالشان را بدتر می‌کند و برخی از این کارها تهدید کننده سلامت هستند. برخی از این دلخوشی‌ها ممکن است موقتاً حال فرد را بهتر کند اما روی شرایط استرس‌زا و سطح تنش در طولانی مدت تأثیری ندارد. همچنین استرس‌های مزمن و طولانی مدت می‌تواند سبب انواع بیماری‌های جسمی و روانی گردند.

اگر کسی در دنیا مواظب باشد که حق کسی را نخورد، به کسی بدی نکند. مراقب باشد که وجودش مانع رشد کسی نشود و هر شب قبل از خواب اعمال خود را بررسی کند و مراقب باشد که چه کارهایی کرده است، معمولاً نگران است که تضییع حق نکرده باشد و درگیری با وجدان سطحی از استرس را در جهت مراقبت از رفتار خود، برای او

ایجاد می کند. اما اگر خودش را رها کرده باشد، دیگران برایش مهم نباشند و فقط خودش را ببیند (مثل افراد خودشیفته) به دنبال آرزوهای دور و درازی می افتد و همیشه در تنش و استرس است. خانم دکتر سارا مهدی از دانشجویان دوران phd من بودند که افتخار معلمی ایشان را داشته ام، ایشان با کمال شور و اشتیاق مطالعه می کردند و پرشور به دنبال مطالب جدید و آموختن بودند و پشت کار ایشان در طول مدت تحصیل قابل تحسین و ستودنی بود. برای ایشان آرزوی موفقیت روز افزون در تمام مراحل زندگیشان را دارم.

در این کتاب توسط نویسنده تلاش شده است که به این مفاهیم پرداخته شود که استرس چیست؟ چگونه اندازه گیری می شود؟ راهبردهای موثر و ناموثر کنار آمدن و مقابله با استرس چه روش هایی هستند؟ و کدام فنون مدیریت رفتاری می تواند کمک کند تا افراد مدیریت موثرتری در زمینه استرس خود داشته باشند؟ و در ادامه تکنیک ها و مهارت های مرتبط با مدیریت استرس آموزش داده شده است.

دکتر ابراهیم واحد

روانپزشک و متخصص سایکوفارموکولوژی

اردیبهشت ۱۴۰۳