

۲۰۴۸۳۰۰  
۱۴۰۲، ۱۲، ۱۹

## مدیریت استرس

تألیف :

نایته ای، نامرز

ترجمه :

دکتر علیرضا کاکاوند

دانشیار علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

مہتاب محمدی

دکتر سمیه کشاورز

عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

**ارسان**  
نشر ارسباران

سرشناسه: تامرز، نایتی ای، ۱۹۵۸ - م.  
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس / تألیف: نایتی ای. تامرز؛ ترجمه: دکتر علیرضا کاکاوند، دکتر سمیه کشاورز، مهتاب محمدی  
مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۵۵ - ۲۹۴ ص.، مصور، جدول.  
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۵۱ - ۷  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
عنوان اصلی:  
Stress Management: A Wellness Approach, 2013  
موضوع: فشار روانی -- کنترل -- دانشجویان -- روان‌شناسی  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۴ ت / RA۷۸۵  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۸۸۲۸

### بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندتان خواهد شد.

سایت  
www.Ravabook.ir

اربابان  
نشر ارسباران

پست الکترونیکی  
panahlr91@yahoo.com

مدیریت استرس

تألیف: نایتی ای. تامرز

ترجمه: دکتر علیرضا کاکاوند، دکتر سمیه کشاورز، مهتاب محمدی

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۲

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۳۰۴ صفحه

ISBN : 978-600-7385-51-7

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۵۱ - ۷

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌لر، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ - ۸۸۹۶۱۰۷۰      ۸۸۹۶۱۰۵۰      تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

# فهرست

مقدمه ..... نه

## ❖ فصل اول: مقدمه‌ای بر استرس و مدیریت استرس ..... ۱

- ۴ ..... بهزیستی در برابر سلامتی
- ۶ ..... استرس خوب در برابر استرس نه‌چندان خوب
- ۹ ..... تعریف استرس
- ۱۰ ..... استرس و مراحل زندگی بزرگسال شدن
- ۱۲ ..... درک پاسخ استرس: جنگ یا گریز
- ۱۳ ..... در طول واکنش‌پذیری استرس یا پاسخ استرس، چه رخ می‌دهد؟
- ۱۸ ..... فیلم‌های ترسناک، سورت‌مه‌سواری، جرخ و فلک
- ۱۹ ..... پاتوفیزیولوژی استرس
- ۲۲ ..... سلامت ذهنی - جسمی؛ سایکونورواپمونولوژی
- ۲۵ ..... اثر پلاسیبو (دارونما)
- ۲۵ ..... رویکرد مبتنی بر نیرو
- ۲۶ ..... بهزیستی
- ۲۷ ..... سلسله‌مراتب انگیزش
- ۲۸ ..... هوش‌های چندگانه
- ۳۰ ..... سرسختی
- ۳۱ ..... سیال
- ۳۱ ..... انعطاف‌پذیری
- ۳۲ ..... مثبت بودن
- ۳۳ ..... یادداشت‌های روزانه
- ۳۷ ..... خلاصه

## ❖ فصل دوم: بهزیستی بدنی ..... ۳۹

- ۴۰ ..... طب سوزنی و طب فشاری
- ۴۱ ..... خودزادها

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۴۴ | بیوفیدبک (بازخورد زیستی)     |
| ۴۵ | نفس کشیدن                    |
| ۵۰ | تنفس کل بدن                  |
| ۵۴ | سالم خوردن                   |
| ۵۵ | کافئین                       |
| ۵۶ | شکر تصفیه شده                |
| ۵۷ | الکل                         |
| ۵۸ | هیدراسیون و دهیدراسیون       |
| ۵۹ | خوردن ناشی از استرس          |
| ۶۲ | پروتئین                      |
| ۶۳ | کربوهیدرات ها                |
| ۶۳ | ویتامین ها و مواد معدنی      |
| ۶۵ | تغذیه متعادل                 |
| ۶۷ | مصرف تنباکو                  |
| ۶۸ | سلامت جنسی                   |
| ۶۹ | تجاوز جنسی و خشونت علیه همسر |
| ۶۹ | ماساژدرمانی و بساوش درمانی   |
| ۷۱ | فعالیت جسمانی                |
| ۷۴ | آرمیدگی                      |
| ۸۲ | خواب                         |
| ۸۴ | چی گونگ و تای چی             |
| ۸۷ | یوگا                         |
| ۹۴ | خلاصه                        |

## ❖ فصل سوم : بهزیستی هیجانی ۹۵

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| ۱۰۰ | شادکامی                 |
| ۱۰۳ | خنده                    |
| ۱۰۴ | هنردرمانی               |
| ۱۰۵ | رسیدگی به هیجانات دشوار |
| ۱۰۷ | خشم                     |
| ۱۰۹ | افسردگی                 |
| ۱۰۹ | گناه، نگرانی و اضطراب   |
| ۱۱۱ | ترس                     |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۱۱۲ | غمگینی.....            |
| ۱۱۳ | مکانیسم‌های دفاعی..... |
| ۱۱۵ | خلاصه.....             |

## ❖ فصل چهارم: بهزیستی ذهنی

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۱۱۹ | ذهن آگاهی.....                                   |
| ۱۲۶ | مراقبه.....                                      |
| ۱۳۰ | تغییر تفکر تحریف‌شده، شکل‌دهی مجدد و مقابله..... |
| ۱۳۱ | تغییر تفکر تحریف‌شده.....                        |
| ۱۳۱ | شکل‌دهی مجدد.....                                |
| ۱۳۳ | مقابله.....                                      |
| ۱۴۰ | جملات تأکیدی مثبت.....                           |
| ۱۴۳ | هدف‌گذاری و حل مسأله.....                        |
| ۱۴۸ | مدیریت زمان = مدیریت خود.....                    |
| ۱۴۹ | اهمال‌کاری.....                                  |
| ۱۵۳ | خودانضباطی.....                                  |
| ۱۵۳ | تخیل خلاق.....                                   |
| ۱۶۷ | خلاصه.....                                       |

## ❖ فصل پنجم: بهزیستی اجتماعی

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۷۱ | مقیاس منابع حمایت اجتماعی (SSSS)..... |
| ۱۷۵ | روابط صمیمی پارتنر.....               |
| ۱۷۵ | ارتباط بین فردی.....                  |
| ۱۸۰ | حل تعارض.....                         |
| ۱۸۲ | تفاوت مردان و زنان.....               |
| ۱۸۴ | خلاصه.....                            |

## ❖ فصل ششم: بهزیستی روحی

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۱۸۷ | مدیریت استرس و فعالیت‌های معنوی..... |
| ۱۸۸ | نوع دوستی.....                       |
| ۱۸۹ | بخشش.....                            |
| ۱۹۱ | سپاسگزاری (قدردانی).....             |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۹۳ | راه‌های دیگر برای تمرین بهزیستی معنوی |
| ۱۹۶ | خلاصه                                 |

## ❖ فصل هفتم: بهزیستی محیطی ۱۹۷

|     |                   |
|-----|-------------------|
| ۱۹۸ | تکنولوژی (فناوری) |
| ۲۰۰ | نور               |
| ۲۰۲ | دما               |
| ۲۰۲ | کیفیت هوا         |
| ۲۰۴ | رنگ               |
| ۲۰۴ | ارگونومی          |
| ۲۰۵ | سر و صدا          |
| ۲۰۵ | صدا               |
| ۲۰۷ | محیط طبیعی        |
| ۲۰۷ | باغ ماسه          |
| ۲۰۸ | لایبرنت‌ها        |
| ۲۱۱ | خلاصه             |

## ❖ فصل هشتم: کاهش استرس با استفاده از ARC ۲۱۳

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۲۱۳ | معنی ARC                                  |
| ۲۱۴ | قانون ۲۰ - ۸۰                             |
| ۲۱۵ | چگونه از محرک‌های استرس‌زا اجتناب کنیم؟   |
| ۲۱۶ | چگونه محرک استرس‌زا را دوباره تنظیم کنیم؟ |
| ۲۱۸ | چگونه با محرک‌های استرس‌زا کنار آییم؟     |
| ۲۱۸ | خلاصه                                     |

## ❖ فصل نهم: انعطاف‌پذیری فیزیکی (جسمی) ۲۱۹

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۲۱۹ | مقدمه                         |
| ۲۲۰ | تنفس                          |
| ۲۲۱ | وزن و تغذیه                   |
| ۲۲۳ | شاخص کلی بدن                  |
| ۲۲۴ | پرخوری نکنید                  |
| ۲۲۵ | غذا و خوراکی‌های مناسب بخورید |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۲۲۹ | کاهش وزن را به تدریج و آهسته انجام دهید |
| ۲۳۱ | ورزش                                    |
| ۲۳۲ | قدرت و استقامت ماهیچه‌ای                |
| ۲۳۳ | آمادگی هوازی                            |
| ۲۳۴ | انعطاف‌پذیری و توازن                    |
| ۲۳۶ | استراحت                                 |
| ۲۳۷ | آرمیدگی عمیق عضلانی                     |
| ۲۳۸ | روش اول: آرمیدگی یکباره                 |
| ۲۳۸ | روش دوم: آرمیدگی تدریجی                 |
| ۲۳۹ | خلاصه                                   |

## ❖ فصل دهم: انعطاف‌پذیری روانی

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۲۴۱ | مقدمه                                    |
| ۲۴۲ | خلق کلید آرامش                           |
| ۲۴۴ | جایگاه واقعی                             |
| ۲۴۵ | جایگاه خیالی                             |
| ۲۴۶ | خودگویی                                  |
| ۲۴۸ | موسیقی                                   |
| ۲۴۹ | تصویرسازی ذهنی                           |
| ۲۵۰ | مراقبه                                   |
| ۲۵۱ | مراقبه با استفاده از تنفس                |
| ۲۵۱ | مراقبه ماترا (تکرار کلمه یا جمله‌ای خاص) |
| ۲۵۲ | تأمل                                     |
| ۲۵۳ | ثبت وقایع روزانه                         |
| ۲۵۴ | خلاصه                                    |

## ❖ فصل یازدهم: انعطاف‌پذیری هیجانی

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| ۲۵۵ | مقدمه                      |
| ۲۵۶ | کنشی بودن                  |
| ۲۵۹ | جرات‌ورزی                  |
| ۲۶۰ | پس رفتار جرات‌ورزانه چیست؟ |
| ۲۶۱ | زبان بدن مؤثر              |
| ۲۶۲ | زبان گفتاری مؤثر           |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۲۶۶ | کنترل خشم.....                  |
| ۲۶۷ | عصبانیت‌ها را یادداشت کنید..... |
| ۲۶۷ | کلام خود را تعدیل کنید.....     |
| ۲۶۸ | کنترل نگرانی.....               |
| ۲۷۰ | خلاصه.....                      |
| ۲۷۱ | حسن ختام.....                   |

### ❖ پیوست ۱: راهنمایی‌های ضروری \_\_\_\_\_ ۲۷۳

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| ۲۷۳ | روز خود را برنامه‌ریزی کنید (برنامه روزانه تدوین کنید).....  |
| ۲۷۴ | برنامه‌ای برای مدرسه تهیه کنید.....                          |
| ۲۷۵ | برای ورزش و فعالیت خود برنامه‌ریزی کنید.....                 |
| ۲۷۵ | جسم و مغز را تغذیه کنید.....                                 |
| ۲۷۶ | ذهن خود را تغذیه کنید.....                                   |
| ۲۷۶ | ذهن‌تان را بر کاری متمرکز کنید که در حال انجام آن هستید..... |
| ۲۷۷ | برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید.....                            |
| ۲۷۷ | برای رسیدن به موفقیت لباس بپوشید.....                        |
| ۲۷۷ | استرس برای موفقیت.....                                       |

### ❖ پیوست ۲: دفترچه گزارش اضطراب \_\_\_\_\_ ۲۷۹

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۲۸۰ | سفر با یک گام مجزا شروع می‌شود..... |
|-----|-------------------------------------|

### ❖ منابع و مآخذ \_\_\_\_\_ ۲۸۵

## مقدمه

استرس در زندگی بخشی جدایی‌ناپذیر است و از پدیده‌های رایج و همه‌جا حاضر در زندگی روزمره ما است. افزایش اطلاعات و ارتباطات ناشی از پیشرفت سریع تکنولوژی همه ما را در برابر اثرات استرس آسیب‌پذیر ساخته و سلامت و شادمانی ما را متأثر ساخته است. ما می‌توانیم قربانی باشیم یا بپذیریم که نسبت ۲۴/۷ در زندگی اجتناب‌ناپذیر است، اما پژوهش‌های قابل توجه نشان می‌دهند که چنین چیزی درست نیست. تعدادی از افراد می‌توانند به شیوه‌های فعالانه استرس را با استفاده از نیرومندی خود مدیریت کنند. ما نیز می‌توانیم از این‌گونه افراد بیاموزیم و در برابر مراقبت از خود، مسئولیت‌پذیر باشیم.

هدف کتاب مدیریت استرس این است که به عنوان یک منبع و راهنمای عملی برای مدیریت استرس روزمره، اطلاعات ارزشمندی در اختیار خواننده، به خصوص دانشجویان قرار دهد. کتابی علمی و آکادمیک است که از پژوهش‌های مبتنی بر شواهد برای حمایت از اطلاعات و ابزارهای در دسترس استفاده می‌کند.

این کتاب به منظور کمک به درک شما درباره اهمیت مدیریت استرس به عنوان بخشی از سبک زندگی‌تان، چیزی که شما هر روز یا بیشتر اوقات انجام می‌دهید، ابتدا توصیف می‌کند که وقتی تحت استرس هستید چه اتفاقی برای سلامت شما خواهد افتاد. سپس هر یک از بهزیستی در ارتباط با اثر زیانبار استرس بررسی خواهد شد. بهزیستی از منظری کل‌نگرانه عنوان خواهد شد و دربرگیرنده ابعاد جسمانی، هیجانی، ذهنی، اجتماعی، معنوی و محیطی است. به دلیل آن که این‌گونه ابعاد بهزیستی بر یکدیگر اثر می‌گذارند، تغییر کوچکی در یکی از آن‌ها، بر دیگری اثر می‌گذارد. برای مثال، تغییر در بهزیستی جسمانی در نتیجه ورزش کردن می‌تواند بر بهزیستی هیجانی شما تأثیر بگذارد، به گونه‌ای که شما احساس اضطراب کمتری تجربه کنید و خلق بهتری داشته باشید.

پیشنهاد نویسندگان کتاب به دانشجویان و خوانندگان این است که بعد از گذراندن درس مدیریت استرس، آن را هم چنان نزد خود نگه دارند. مدیریت استرس همانند سایر فعالیت‌های مرتبط با بهزیستی، باید هر روز و در زندگی روزمره مورد نظر و تدوین قرار گیرد. برخی از این روش‌ها و ابزارها ممکن است اثربخشی و درستی آن‌ها برای شما هم‌اکنون تأیید شود، در حالی که سایر آن‌ها ممکن است بعدها در زندگی شما اثر خود را نشان می‌دهند وقتی که شما وارد بازار کار می‌شوید، نقش والد را می‌پذیرید، یک شرکت راه‌اندازی می‌کنید یا حتی بازنشسته می‌شوید. رشد و تغییر اجتناب‌ناپذیر است و تغییر، اصلاح و یادگیری ابزارهای جدید مدیریت استرس، یکی از شیوه‌های روبه‌رو شدن با این‌گونه تغییرات است.

بیشتر پژوهش‌های علمی و شواهد محوری که در این کتاب ارایه شده‌اند، در نمونه‌های دانشجویان کالج صورت گرفته‌اند و اثربخشی آن‌ها مورد تأیید قرار گرفته است. این اثر با عنوان مدیریت استرس از یازده فصل کاملاً کاربردی تشکیل شده است. نویسندگان و تهیه‌کنندگان در تدوین آن از منبع باارزش مدیریت استرس اثر نانتی، ای، تاملر استفاده نموده‌اند، اما بنا بر نیاز و ضرورت‌ها، مطالبی از سایر منابع علمی به آن افزوده‌اند.

امیدواریم این اثر بتواند گروه کوچکی از مشکلات انسان‌ها را بگشاید که اگر چنین باشد، به‌خاطر برداشتن چنین گام کوچکی در جهت اکتلاي جنبه‌های انسانی، احساس غرور خواهیم کرد.

علیرضا کاكاوند

مهرماه ۱۳۹۷