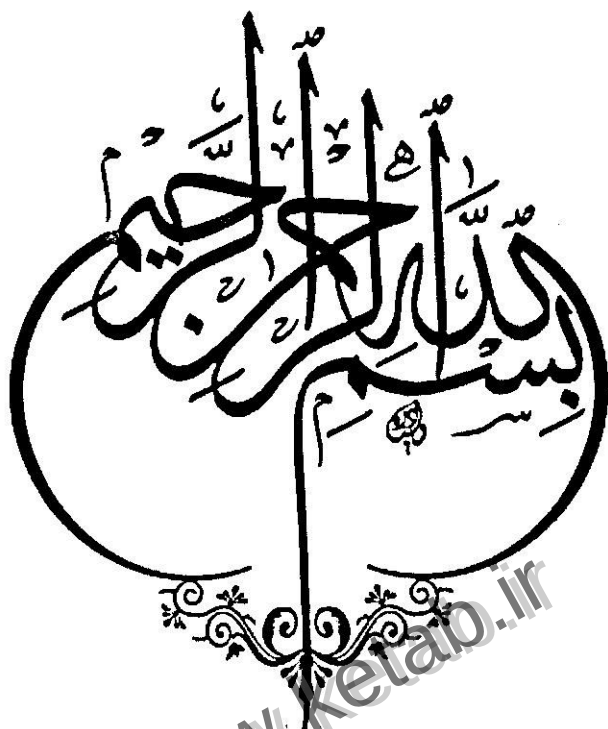




## کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی

نویسندگان

صلاح الدین امامی

تورج امامی

موسسه انتشارات آفتاب گیتی

آفتاب گیتی



|                         |                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | امامی، تورج، ۱۳۵۶ -                                                                                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور     | کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی / نویسندگان تورج امامی، صلاح‌الدین امامی؛ ویراستار هوشنگ اسدزاده                                                                  |
| مشخصات نشر              | تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۳.                                                                                                                                       |
| مشخصات ظاهری            | ۱۰۴ ص.                                                                                                                                                         |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۶۳۸-۱ ریال ۱۰۰۰۰۰۰                                                                                                                                 |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیا                                                                                                                                                            |
| یادداشت                 | کتابنامه: ص. ۱۰۲-۱۰۶.                                                                                                                                          |
| موضوع                   | فشار روانی<br>Stress (Psychology)<br>فشار روانی - کنترل<br>Stress management<br>ذهن آگاهی (روانشناسی)<br>Mindfulness (Psychology)<br>امامی، صلاح‌الدین، ۱۳۳۳ - |
| شماره فهرست             | RA۷۸۵                                                                                                                                                          |
| رده بندی کنگره          | ۷۸/۶۱۳                                                                                                                                                         |
| رده بندی دیویی          | ۹۸۸/۲۱۵                                                                                                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی     | فیا                                                                                                                                                            |
| اطلاعات رگرده کتابشناسی |                                                                                                                                                                |

آفتاب‌گیتی

www.ketab.ir

عنوان: کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی  
نویسندگان: تورج امامی، صلاح‌الدین امامی  
ویراستار: هوشنگ اسدزاده  
نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی  
نویت چاپ: اول، اردیبهشت ۱۴۰۳  
شمارگان: ۱۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۶۳۸-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی - نیش خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولیعصر - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه سوم واحد ۹

www.aftabegiti.com نشر و پخش همراه: ۰۹۱۳۳۳۲۳۶۲ ۰۲۱۶۸۶۸۷۲

## فهرست مطالب

| صفحه    | عنوان                                     |
|---------|-------------------------------------------|
| ۷.....  | پیشگفتار                                  |
| ۱۰..... | فصل اول مبانی نظری استرس                  |
| ۱۴..... | تاریخچه استرس                             |
| ۱۵..... | مراحل ایجاد استرس و چگونگی تأثیر آن       |
| ۱۶..... | آسیب پذیری در مقابل استرس                 |
| ۱۷..... | اضطراب در کودکان                          |
| ۱۸..... | چه زمانی اضطراب کودک طبیعی است؟           |
| ۱۸..... | تشخیص اضطراب کودک                         |
| ۱۹..... | چه چیزهایی باعث اضطراب کودکان می شود؟     |
| ۱۹..... | آیا انطباق ضعیف با موقعیت جدید وجود دارد؟ |
| ۲۱..... | تصویر بدنی body image                     |
| ۲۱..... | تصویر بدن چگونه ایجاد می شود؟             |
| ۲۲..... | اختلال تصویر بدن چیست؟                    |
| ۲۲..... | علائم و ابزار تشخیص چیست؟                 |
| ۲۳..... | رابطه استرس با سایر اختلالات              |
| ۲۵..... | ظاهر عمومی و رفتاری فرد مضطرب             |
| ۲۶..... | علائم اضطراب                              |
| ۲۷..... | توصیف بیماران مضطرب                       |

|         |                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------|
| ۲۸..... | استرس و ذهن آگاهی در بیماران .....                            |
| ۳۱..... | نظریه‌های فشار روانی .....                                    |
| ۳۱..... | استرس به عنوان پاسخ درونی .....                               |
| ۳۲..... | استرس به عنوان تعامل .....                                    |
| ۳۲..... | استرس به عنوان یک تبادل .....                                 |
| ۳۳..... | مراحل فشار روانی از لحاظ سازگاری .....                        |
| ۳۵..... | فصل دوم ارزیابی استرس .....                                   |
| ۳۶..... | استرس از دیدگاه نظریات .....                                  |
| ۳۷..... | مراحل پاسخ به استرس از دیدگاه هانس سلیه .....                 |
| ۳۸..... | مرحله ی اول- اعلام خطر .....                                  |
| ۳۸..... | مرحله دوم- مقاومت .....                                       |
| ۳۸..... | مرحله سوم- فرسودگی .....                                      |
| ۳۸..... | ارزیابی استرس، راهبردهای رویارویی و سازگاری روان‌شناختی ..... |
| ۴۰..... | ارزیابی استرس .....                                           |
| ۴۰..... | ارزیابی اولیه .....                                           |
| ۴۱..... | ارزیابی ثانویه .....                                          |
| ۴۲..... | رویارویی با تهدید .....                                       |
| ۴۴..... | فصل سوم مقابله با استرس .....                                 |
| ۴۵..... | مقابله با استرس .....                                         |
| ۴۶..... | مهارت های مقابله با استرس در مدل جرابک .....                  |
| ۴۶..... | مهارت های معطوف به حل مسأله .....                             |
| ۴۷..... | مهارت های هیجانی .....                                        |
| ۴۷..... | راه های مقابله با استرس .....                                 |

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۴۷ | مهارت های رفتاری                                    |
| ۴۷ | سلامتی و توانایی                                    |
| ۴۸ | تعامل های اجتماعی مثبت                              |
| ۴۹ | مدیریت زمان                                         |
| ۴۹ | روش تنفسی                                           |
| ۴۹ | مهارت های شناختی                                    |
| ۴۹ | افکار مثبت                                          |
| ۵۰ | توانایی حل مسأله                                    |
| ۵۰ | منبع کنترل                                          |
| ۵۰ | کمک حرفه ای                                         |
| ۵۱ | منابع اجتماع                                        |
| ۵۱ | حمایت اجتماعی                                       |
| ۵۱ | امکانات مالی                                        |
| ۵۱ | استرس و راهبردهای مقابله با آن                      |
| ۵۵ | فصل چهارم ذهن آگاهی                                 |
| ۵۶ | ریشه های تاریخی ذهن آگاهی                           |
| ۵۷ | انتقال ذهن آگاهی به روانشناسی                       |
| ۶۰ | تعاریف ذهن آگاهی                                    |
| ۶۸ | رابطه ذهن آگاهی با مراقبه                           |
| ۷۰ | سازه های مرتبط با ذهن آگاهی                         |
| ۷۶ | رابطه بین ذهن آگاهی، شناخت ضمنی و آشکار             |
| ۷۸ | فصل پنجم ذهن آگاهی و مهارت مقابله با استرس          |
| ۷۹ | سبک های مقابله با استرس                             |
| ۸۰ | مطالعات پیرامون شیوه ها و راهبردهای مقابله با استرس |
| ۸۷ | انواع رفتارهای مقابله ای                            |
| ۸۷ | رفتارهای مسئله مدار                                 |

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۸۸  | رفتارهای هیجان مدار                                     |
| ۸۹  | مدل‌های مقابله با استرس                                 |
| ۸۹  | مدل موس و بیلینگز                                       |
| ۹۰  | مدل لازاروس و فولکمن                                    |
| ۹۰  | مدل اندلر و پارکر                                       |
| ۹۱  | مدل اسکینر و همکاران                                    |
| ۹۱  | مداخله‌ی بهنگام                                         |
| ۹۳  | ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی                           |
| ۹۳  | «موج سوم» رفتاردرمانی                                   |
| ۹۳  | موج اول رفتاردرمانی: کاربردهای بالینی تحلیل تجربی رفتار |
| ۹۶  | مداخلات مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی                        |
| ۹۷  | شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی                         |
| ۹۸  | مداخلاتی که ذهن آگاهی مؤلفه کلیدی در آنها محسوب می شود  |
| ۹۸  | پذیرش و تعهد درمانی                                     |
| ۱۰۰ | منابع و مآخذ                                            |

## پیشگفتار

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس روبه رو هستیم. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده است و فرد باید دوباره با این شرایط و موقعیت جدید در زندگی خود سازگار شود. استرس را یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر ب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر خوانده‌اند که قدمتی به اندازه عمر انسان دارد و تاکنون با او همراه بوده است. با این حال واژه استرس زمان کوتاهی است وارد خزانه واژگان عموم مردم شده است و به اشکال مختلف تعریف شده است. معادل فارسی این واژه، تنیدگی است. استرس را می‌توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی، شناختی و رفتاری همراه می‌باشد، تعریف کرد. این تغییرات در جهت تعویض وقایع پرفشار روحی روانی و یا تغییر اثرات آن است. به‌طور کلی، استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌آفرین محیط است. استرس مکانیسم فیزیولوژیک بهنجاری است که از انسان‌ها در برابر خطر حمایت می‌کند. مواجهه با استرس موجب می‌شود تا بدن انسان با آزادسازی هورمون‌هایی که حالت مراقبت و تمرکز را افزایش می‌دهد، برای عمل سریع آماده شود؛ بنابراین، اگر منبع استرس از بین نرود، هورمون‌های استرس می‌توانند در بدن باقی بمانند و فرد را در معرض خطر طیف گسترده‌ای از بیماری‌های جسمانی مانند چاقی مفرط، اختلال‌های معدی-روده‌ای، قلبی-عروقی، پوستی و اختلال‌های روان‌شناختی مانند حمله‌های اضطرابی و افسردگی قرار دهند.

یکی از ویژگی‌های انسان موفق کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است. با توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، تشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن ذهن بیش از پیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت آن، از حداکثر توانمندیش بهره برد. ذهن آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است. ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر ذهن

آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر ۲- هدفمند ۳- بدون قضاوت. این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می شود. بدین ترتیب متوجه می شویم که زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره گشایی می شود.

از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می باشد. حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه های درونی و بیرونی اش می بیند و در می یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می دهد دائما در حال نشخوار و گفتگوی درونی است. وقتی فرد در می یابد که ذهن دائما در حال تعبیر و تفسیر است قادر می شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آنها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آنها را دریابد. تمرین ذهن آگاهی این توانایی را به فرد می دهد که دریابد « افکار صرفا افکار هستند » و زمانی که می فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت تر می تواند آنها را رها کند. انسان همواره پیام ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می شنود. بسیار مهم است که وی از پیام هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آنها را رها کند.

گفتمان عمومی آگاهانه و کمپین های آگاهی بخشی است. مربیان، سیاست گذاران و محققان باید به طور فعال ماهیت چند وجهی آموزش ابتدایی و تأثیر اجتماعی گسترده تر آن را به اشتراک بگذارند. برنامه های توسعه حرفه ای برای معلمان باید به این باورهای نادرست رسیدگی کند و دانش و مهارت هایی را در اختیار آنها بگذارد تا نیازهای یادگیری متنوع را برطرف کنند و به طور مؤثر با والدین و جوامع تعامل کنند (نصیری، ۲۰۲۱، ص ۷۸). علاوه بر این، گنجاندن آموزش سواد رسانه ای در برنامه درسی می تواند دانش آموزان را برای ارزیابی انتقادی اطلاعات، به

چالش کشیدن و از بین بردن باورهای غلط رایج از سنین پایین توانمند سازد (قاسمی، ۱۳۹۹، ص ۱۰۲).

پرداختن به تصورات غلط رایج در مورد آموزش ابتدایی در ایران برای پرورش درک دقیق‌تر پیچیدگی‌ها و پتانسیل آن بسیار مهم است. با از بین بردن افسانه‌های پیرامون تمرکز تحصیلی، فراگیر بودن، مشارکت والدین، ادغام فناوری، و تأثیر اجتماعی، آموزش ابتدایی می‌تواند دستخوش تحولات مثبت شود. پذیرش دیدگاهی متفاوت در آموزش ابتدایی برای ایجاد یک سیستم آموزشی فراگیر، مؤثر و پویا که نیازهای متنوع فراگیران را برآورده می‌کند و آنها را برای چالش‌های آینده آماده می‌کند، ضروری است.