

به نام خدا

سرشناسه : مک‌گونیگال، کلی McGonigal, Kelly

عنوان و نام پدیدآور : روی خوش استرس: حقایق درباره‌ی مفید بودن استرس و چگونگی تسلط بر آن / [کلی مک‌گونیگال]؛ مترجم مریم آقایی. مشخصات نشر : اصفهان: ترانه پدram، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری : ۳۶۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م. شابک : 978-600-97133-9-4 وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی : The upside of stress : why stress is good for you, and how to good at it, 2015.get

عنوان دیگر : چرا استرس مفید است و چگونه بر آن مسلط شویم.

موضوع : فشار روانی موضوع : Stress (Psychology)

موضوع : فشار روانی - کنترل موضوع : Stress management

شاسه افزوده : آقایی، مریم، ۱۳۶۴ - مترجم رده بندی کنگره : ۱۳۹۶

BF۵۷۵/۵م۶۷۸۵ رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۳۲۲۷

روی خوش استرس

حقایق درباره‌ی مفید بودن استرس و چگونگی تسلط بر آن

مترجم: مریم آقایی

ویراستار: سروش ملت پرست

ناشر: ترانه پدram

امور فنی: فرشته میرفندرسکی

امور هنری: نفیسه میرفندرسکی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۶

تعداد صفحات/ قطع: ۳۶۰/ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۳۳-۹-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

مدیر تولید: نوید پدram

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

۰۹۱۳۱۱۴۶۸۵

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، حدفاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید، ساختمان سرو، طبقه اول

۰۳۱_۳۶۶۳۷۴۰۲



انتشارات کتاب

روی خوشی استرسی

حقایق درباره مفید بودن استرس
و چگونگی تسلط بر آن

کلی مک گنیگال

مریم آقایی

فهرست

۹ درباره‌ی نویسنده
۱۱ سخن ناشر
۱۵ مقدمه
۲۹ سخنی در مورد این کتاب
۳۳ این کتاب به من که استرس دارم کمکی می‌کند؟
۳۹ فصل ۱: تفکری نو در باب استرس
۴۰ چه‌طور ذهنیت خود را در مورد استرس تغییر دهید؟
۴۲ همان چیزی را به دست می‌آورید که انتظارش را دارید
۵۰ از دارونما تا ذهنیت
۵۶ چه ذهنیتی در مورد استرس دارید؟
۵۶ ذهنیت ۱: استرس مضر است
۵۶ ذهنیت ۲: استرس نیروبخش است
۶۲ اولین مداخله‌ی مربوط به تغییر ذهنیت درباره‌ی استرس
۶۶ هنر تغییر ذهنیت
۷۲ چرا فهم مداخلات مربوط به ذهنیت ممکن است سخت باشد؟
۷۵ چه‌طور ذهنیت خود را تغییر دهید؟
۸۲ ذهنیتان را در مورد استرس بشناسید
۸۵ استدلال پایانی
۸۷ فصل ۲: آن سوی جنگ و گریز
۹۱ استرس چه‌طور اینقدر بدنام شد؟
۱۰۱ آیا واکنش به استرس اشتباه است؟
۱۰۴ آن سوی جنگ و گریز
۱۰۷ استرس به شما انرژی می‌دهد تا به مقابله با چالش‌ها برخیزید
۱۱۰ استرس شما را تشویق به ارتباط و معاشرت می‌کند

- ۱۱۳..... استرس به شما کمک می کند یاد بگیرید و رشد کنید
- ۱۱۷..... پاسخ به استرس چه طور به شما کمک می کند:
- ۱۱۷..... ایستادن در مقابل چالش ها
- ۱۱۷..... ارتباط با دیگران
- ۱۱۸..... یادگیری و رشد
- ۱۱۸..... تفکر نو درباره ی استرس:
- ۱۱۸..... در مورد پاسخ به استرس تجدیدنظر کنید
- ۱۲۰..... پاسختان را به استرس انتخاب کنید
- ۱۲۳..... استرس در ارتفاع ۳۶ هزار پایی
- ۱۲۷..... استدلال پایانی
- ۱۲۹..... فصل ۳: یک زندگی هدفمند، پر استرس است
- ۱۳۲..... آیا زندگیتان معنا دار است؟
- ۱۳۷..... تفکری نو درباره ی استرس:
- ۱۳۷..... ارمان معنا و مفهوم برای زندگیتان چیست؟
- ۱۳۸..... کشف معنا در استرس های روزمره
- ۱۴۴..... تفکری نو درباره ی استرس:
- ۱۴۴..... ارزش های شما چیست؟
- ۱۴۷..... ارزش هایتان را به خاطر بسپارید
- ۱۴۹..... ما در مورد استرس چه طور حرف می زنیم؟
- ۱۶۰..... بهای اجتناب از استرس
- ۱۶۳..... تفکری نو درباره ی استرس:
- ۱۶۳..... بهای اجتناب از استرس چیست؟
- ۱۶۵..... استدلال پایانی
- ۱۶۸..... خوب بودن (شایستگی و کفایت) در استرس یعنی چه؟
- ۱۷۵..... فصل ۴: تعهد: اضطراب چه طور به شما کمک می کند در مقابل چالش ها بایستید؟
- ۱۷۸..... هیجان زدگی یا فرسودگی هیجانی؟

- تبدیل استرس: ۱۸۷
- تبدیل حالت عصبی به هیجان ۱۸۷
- رسیدن به رویاها: ۱۸۹
- تبدیل علم به عمل ۱۸۹
- چه طور تهدید را به چالش تبدیل کنیم؟ ۱۹۴
- این یک چالش است یا تهدید؟ ۱۹۹
- تبدیل استرس: ۲۱۰
- از تهدید تا چالش ۲۱۰
- از «ای کاش مجبور نبودم این کار را بکنم» تا «از عهده‌اش برمی‌آیم» ۲۱۲
- محدودیتی برای پذیرش اضطراب هست؟ ۲۱۵
- از دریافت کمک هزینه تا خودکفایی ۲۲۱
- استدلال پایانی ۲۲۸
- فصل ۵: ارتباط ۲۳۱
- دوستی و مراقبت چه طور استرس را تغییر می‌دهد؟ ۲۳۵
- تبدیل استرس: ۲۴۴
- سراسیمگی را به امیدواری تبدیل کنید ۲۴۴
- اهداف جمعی چه طور استرس را تغییر می‌دهد؟ ۲۴۵
- تبدیل استرس: ۲۵۳
- تبدیل اهداف متمرکز بر خود، به اهداف فراتر از خویشتن (تبدیل اهداف فردی به اهداف جمعی) ۲۵۳
- طرح اهداف جمعی در محیط کار ۲۵۴
- مراقبت، چه طور انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری ایجاد می‌کند؟ ۲۵۹
- از غارتگری تا حمایت ۲۷۰
- وقتی احساس می‌کنید با رنج‌هایتان تنها مانده‌اید ۲۷۴
- ذهنیت انزوا یا انسانیت مشترک ۲۷۵
- مرئی کردن نامرئی‌ها ۲۷۹

- ۲۸۱..... یک شب بی خوابی قبل از عمل جراحی
- ۲۸۳..... تبدیل استرس:
- ۲۸۳..... تبدیل انرژی به انسانیت مشترک
- ۲۸۴..... خودتان جامعه‌ی حمایتگری را که می‌خواهید خلق کنید
- ۲۸۹..... دست کمک بر شانه‌ی شما
- ۲۹۵..... استدلال پایانی
- ۲۹۷..... فصل ۶: رشد، سختی‌ها چه‌طور شما را قوی‌تر می‌کند؟
- ۳۰۰..... چیزی که ما را نگذشد، قوی‌ترمان می‌کند
- ۳۰۳..... یعنی باید به خاطر درد و رنجم متشکر باشم؟!
- ۳۰۹..... ترویج ذهنیت رشد
- ۳۱۸..... تبدیل استرس:
- ۳۱۸..... تبدیل سختی‌ها به منبع
- ۳۱۹..... رشد پس از سانحه
- ۳۲۶..... انتخاب کنیم که در سختی‌ها، خوبیها را ببینیم
- ۳۳۴..... تبدیل استرس:
- ۳۳۴..... انتخاب کنید که نکته‌ی مثبتی در سختی‌ها پیدا کنید
- ۳۳۷..... چه‌طور رشد و تاب‌آوری را رواج دهیم؟
- ۳۳۹..... صدا و سیمای امید
- ۳۴۵..... داستان‌هایی الهام‌بخش از تاب‌آوری
- ۳۴۸..... تبدیل استرس:
- ۳۴۸..... داستان رشد و تاب‌آوری خود را تعریف کنید
- ۳۴۹..... استدلال پایانی
- ۳۵۱..... فصل ۷: بازتاب نهایی

درباره‌ی نویسنده

دکتر کلی مک‌گنیگال^۱، پیشگام حوزه‌ی کمک‌های علمی، روان‌شناس سلامت، مدرس دانشگاه استنفورد و همچنین، نویسنده‌ی چندین کتاب، از جمله کتاب بسیار پرفروش «غریزه‌ی اراده»^۲ است.

تلاش او این است تا مفاهیم علمی و ایده‌های روان‌شناسی و علوم اعصاب را به راهبردهای کاربردی تبدیل کند؛ راهبردهایی برای بهزیستی شخصی و تحکیم و تقویت جوامع. او مطالعاتی در این باره انجام می‌دهد که روابط اجتماعی چه‌طور می‌تواند سلامتی، شادکامی و انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری را افزایش دهد. همچنین، سخنرانی او با عنوان «چه‌طور با استرس دوست باشیم»^۳ در سال ۲۰۱۳ یکی از محبوب‌ترین سخنرانی‌هاست و ویدئوی آن ۱۰ میلیون بازدید داشته است.

-
1. Kelly McGonigal
 2. The Willpower Instinct
 3. How to Make Stress Your Friend

دکتر مک‌گنیگال برای طیف گسترده‌ای از سازمان‌های غیرانتفاعی و صنایع، مشاوره‌هایی کاربردی ارائه داده است که منجر به بهزیستی در محل کار، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش، تکنولوژی و توسعه‌ی جوامع شده است. همچنین در حال حاضر در موسسات آموزشی نیویورک تایمز به عنوان مشاور روان‌شناسی فعالیت می‌کند و به اساتید سراسر دنیا کمک می‌کند افکار و عقاید و اخبار روز را از منظر علم روان‌شناسی تفسیر کنند. وی در اوقات فراغت، یکی از مدافعان سرسخت آزادی حیوانات و مشاور داوطلب انجمن حیوانات «بهترین دوستان»^۱ است.

«روی خوش استرس» آخرین کتاب اوست.

سخن ناشر

شاید هر خواننده‌ای بعد از خواندن این کتاب به این نکته برسد که آن‌چه محصول ۵ سال تلاش محقق و نگارنده‌ی این کتاب بوده، جمع‌آوری و مستندسازی اندیشه‌هایی است که جسته و گریخته و گاه‌به‌گاه در ذهن بسیاری از ما جریان داشته ولی هرگز این‌گونه فصیح و صریح به آشکارسازی و جمع‌بندی و ساختاریافتگی آن نپرداخته‌ایم.

چه در تعالیم دینی که ما را به پذیرش «بعد از هر سختی آسانی است» و چه ادبیاتی که هم ما را تشجیع نموده و به

«مهتری گر به کام شیر در است / شو خطر کن ز کام شیر بجوی»
می‌کشاند و چه آن‌جایی که ما را به قرار بی‌قرارمان می‌خواند و

«حسرت نبرم به خواب آن مرداب

کارام درون دشت شب خفته است

دریایم و نیست باکم از طوفان

دریا همه عمر خوابش آشفته است»

را دست افزار پایمردی مان می کند.

همه بر این نکته اذعان دارند که بپذیریم در دل هر سختی و دشواری و رویداد و مصیبتی می توان شعله‌ی نور و امیدی برای پذیرش جریان زندگی و پخته شدن در کوران حوادث یافت.

آن جا نیز که به کمک کردن و یاری رساندن و تحمل کردن و دوستی و مودت داشتن می خواندمان، حکایت غزل‌های شاعران بر قله نشسته‌ی تاریخ است که گاه «وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم» را درس عشق می کند و گاه «چرخ بر هم زخم از غیر مرادم گردد» را به مثابه راه کاری برای تلاش بیش تر، پیش روی مان قرار می دهد.

صفحه به صفحه‌ی کتاب پر از تحقیقاتی است که پژوهش گران متعددی به نتایج شکومندی در مورد تأثیر شناخت در تعبیر و تفسیر استرس‌ها پرداخته و گاه معنای دیگری در آن یافته و گاه به تصحیح اشتباهی پرداخته و گاه دست به عمل زده‌اند و گفته‌اند که «دو صد گفته چون نیم کردار نیست» و باید شروع کنیم تا ترس مان بریزد و یا چراغ راه مان شود و یا هیجانی مضاعف برای غلبه بر مشکلات ایجاد کند.

گاه نیز پژوهش‌ها به دنبال این بیان آشناست که «پیش عاشق در بلا بودن به از بیم بلاست / مرغ زیرک بی سراغ خانه‌ی صیاد نیست» و نشان می دهد که زهی خیال باطل که باز تأکید است بر «به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل / که گر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم» که البته تلاش‌ها طبق اظهار محققین و نویسندگی کتاب نشستن باطل نبوده و اندوه را به نیرو تبدیل کرده و کوه را به ستوه آورده و سخت‌ترین مصائب را قابل تحمل کرده و البته از رنج آن

نیز نگرینخته و چشم بر واقعیت و حقیقت نبسته است و باور داشته که «خدا
گر ز حکمت ببندد دری/ به رحمت گشاید در دیگری» و البته با توجه به
تعبیر و تفسیرهای خود، باید به دنبال ذهنیت رشد یافته بود.

در جامعه‌ی ما و شرایط دشوار کنونی که مشکلات متعدد فردی و
اجتماعی و اقتصادی و سیاسی و عاطفی و معنوی و حتی مشکلات جسمی
می‌تواند شکنندگی افراد را در برابر استرس‌ها با آن نگاه قدیمی بیش‌تر
نماید، این نگاه نو و شسته و رفته با ما می‌گوید که باید معنای زندگی و
اهداف خود و آمال اجتماعی را به هم گره بزنیم و به دنبال مضامین و معانی
جدیدی در گرفتاری‌های انکارناپذیر و ناگزیر خود باشیم.

شاید شعر ذیل نیز حرف آخر ما باشد که نه انکار واقعیت است و نه
پشت کردن به حقیقت، بلکه نگاهی است که جوینده را یابنده می‌کند تا
بیش از پیش به دنبال اهداف متعالی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی خود
باشد و از ناامیدی بکاهد و بر تلاش و شوق خود بیافزاید.

پرنده‌ای که از گزند باد می‌گریخت

گزند را قبای خود نمود و برنشست در مسیر باد

میان خشم و مهر

میان هم‌نشینی سراب و آب

و زخم و مهربانی نسیم

رجوع کن! رجوع!

و زخم را و درد را

چو جامه کن به تن

و چون عقاب‌ها

فرانشین و بال در مسیر بادها بزن

دکتر احمد پدram

متخصص روان‌شناسی

✉ Ahmad_Pedram1335@yahoo.com

📞 @Ahmad_pedram

🌐 www.espadana-pedram.org

📘 Dr.Ahmad Pedram

مقدمه

واژه‌ی «استرس» نه تنها برای مردم معانی متفاوتی دارد، که در مورد انواع آن و تأثیراتش بر انسان و زندگی او نیز اختلاف نظر زیادی وجود دارد. برخی استرس را به جای احساس اضطراب به کار می‌برند و بعضی دیگر از آن برای بیان حس غمگینی و افسردگی استفاده می‌کنند. برخی کلافگی و بی‌قراری خود را استرس می‌نامند و بعضی دیگر مشغله‌های ذهنی‌شان را به آن نسبت می‌دهند.

از طرف دیگر هر چند کارشناسان بهداشت روان تعریف واضح‌تری از استرس داشته و آن را عامل برهم زنده‌ی تعادل زیستی، روانی یا اجتماعی می‌دانند ولی در مورد انواع و تأثیرات آن اختلافات قابل توجهی با همدیگر دارند. آن‌ها استرس را به مثبت یا خوب (مانند قبول شدن در کنکور یا به دنیا آوردن فرزند) و منفی یا بد (مانند اخراج از کار یا از دست دادن یک عزیز) تقسیم می‌کنند و معمولاً عقیده دارند هر دو نوع استرس می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامتی فرد داشته باشد.

کلی مک‌گنیگال در این کتاب سعی کرده علاوه بر ارائه تعریفی به‌روز از استرس، با نگاهی جدی به تأثیرات مثبت یا منفی آن بر انسان نیز بپردازد. نکته‌ی قابل توجه این‌که برای این کار به‌جای استناد به فرضیات تئوریک، به پژوهش‌های تجربی روی آورده و بر اساس آن‌ها به این نتیجه رسیده است که بیش از خود استرس، این چگونگی برداشت فرد از استرس است که تعیین‌کننده‌ی نحوه‌ی تأثیرش بر سلامتی انسان‌هاست. جالب‌تر این‌که تحقیقاتی که نویسنده به آن استناد کرده، در کشورها و فرهنگ‌های متفاوتی مانند کانادا، کشورهای اروپائی و کشورهای آسیائی با نتایج مشابهی همراه بوده است. به عبارت دیگر می‌توان ادعا کرد که احتمالاً در مورد همه‌ی انسان‌ها، این برداشت آنان از استرس است که اهمیت دارد و نه خود استرس. به نظر می‌رسد چنین تفکری با آموزه‌های فرهنگی و دینی ما ایرانیان نیز سازگارتر است.

بالاخره مک‌گنیگال در کتاب خود سعی کرده راه‌کارهای عملی و کاربردی برای نوعی مدیریت استرس، یعنی تغییر نگرش نسبت به آن ارائه دهد. هر چند روش‌های جدیدتر درمان‌های روان‌شناختی مانند «روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد» نیز با این دیدگاه هماهنگ است ولی در عین حال لازم است به نسبی بودن نتایج تحقیقات تجربی توجه داشت و از تعمیم دادن بیش از حد آن نیز اجتناب نمود. به عنوان مثال ممکن است با مطالعه‌ی این کتاب بهای زیادی به برخی پدیده‌ها مانند «قدرت تلقین» و فرضیه‌هایی مانند «قانون جذب» داده شود. برای همین به نظر من ضروری است که خوانندگان به نسبی بودن نتایج تحقیقات تجربی آگاه بوده و به عنوان یک اصل مطلق به نوشته‌های این کتاب نگاه نکنند.

علی‌رغم این محدودیت، خواندن کتاب «روی خوش استرس» که برگردانی بسیار دقیق و در عین حال سلیس و روان از متن اصلی است، می‌تواند ایده‌های جدیدی در مورد استرس و نحوه‌ی مدیریت یا مدارا با آن‌را در اختیار علاقه‌مندان، که می‌توانند مردم عادی جامعه و یا دانشجویان و متخصصان بهداشت روان باشند، قرار دهد.

دکتر محسن معروفی
متخصص بیماری‌های اعصاب و روان
دانشیار دانشکده‌ی پزشکی

اگر قرار باشد به طور خلاصه، احساس تان را در مورد استرس بیان کنید، کدام یک از این عبارات دقیق تر است؟

آ) استرس مضر است و باید از آن دوری کنیم، آن را کاهش دهیم و مدیریت کنیم.

ب) استرس مفید است و باید آن را بپذیریم، در آغوش بکشیم و از آن استفاده کنیم.

۵ سال پیش، بدون لحظه‌ای تردید و درنگ، عبارت اول را انتخاب کردم. من به عنوان یک روان‌شناس سلامت، در تمام دوره‌ی آموزش پزشکی و روان‌شناسی، یک پیام شفاف و رسا با این مفهوم دریافت کرده‌بودم که استرس سم است.

سال‌های سال، همان‌طور که کلاس و کارگاه برگزار می‌کردم، تحقیقاتی نیز انجام می‌دادم و مقاله و کتاب می‌نوشتم و ضمن انتقال این پیام، بر اساس آن هم عمل می‌کردم. به مردم می‌گفتم که استرس شما را بیمار می‌کند؛ در واقع استرس، ریسک هرچیزی از یک سرماخوردگی ساده تا بیماری قلبی،

افسردگی و اعتیاد را افزایش می‌دهد، سلول‌های مغز را می‌کشد، به DNA شما صدمه می‌زند و نتیجه‌ی همه‌ی موارد یاد شده این است که شما زودتر پیر می‌شوید. در رسانه‌ها، از واشنگتن پست^۱ گرفته تا مارتا استوارت و دینگلز^۲، نوعی مشاوره‌ی کاهش استرس ارائه می‌دادم که شاید هزاران بار آن را شنیده‌باشید؛ نفس عمیق بکشید، تنفس عمیق را یاد بگیرید و تمرین کنید، بیش‌تر بخوابید، زمان‌تان را مدیریت کنید و البته، هرکاری که می‌توانید انجام دهید تا استرس در زندگی شما کم شود.

من استرس را تبدیل به دشمن کرده‌بودم و البته در این موضع‌گیری تنها هم نبودم، بلکه فقط یکی از چندین روان‌شناس، دکتر و محقق بودم که علیه استرس به‌پا خاسته و موضعی بسیار منفی در مورد استرس اتخاذ کردند. باور من هم مانند آن‌ها این بود که استرس یک بیماری واگیر خطرناک است که باید هرچه زودتر متوقف شود.

اما جالب است بدانید که در ادامه و به تدریج، ذهنیتم را در مورد استرس تغییر دادم و حالا می‌خواهم همین کار را در مورد شما هم انجام دهم. اجازه بدهید با یافته‌ی علمی تکان‌دهنده‌ای شروع کنم که اولین بار باعث شد در مورد استرس تجدیدنظر کنم. در سال ۱۹۹۸، از سی هزار فرد بزرگسال در ایالات متحده سؤال شد که در سال گذشته چقدر استرس را تجربه کرده‌اند. همچنین از آن‌ها سؤال شد که آیا معتقدند استرس برای سلامتی‌شان مضر است؟

1. Washington Post

2. Martha Stewart Weddings