

استرس را سرکوب کن

دکتر کنفورد ند

هما احمدی

۳۵ نسخه‌ی فوری برای تسلط بر استرس زندگی

«برخوردی عالی و عملی در راستای چیره شدن بر استرس روزانه»
خواندن این کتاب به همگان توصیه می‌شود



Nedd, Kenford

ند کنفورد

استرس را سرکوب کن. ۳۵ نسخه‌ی فوری برای تسلا بهر استرس در زندگی.
کنفورد ند. مترجم: هما احمدی.
تهران. درسا.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: *Power over stress, 35 Quick Prescriptions for Mastering the Stress in Your Life*

موضوع: فشار روانی - کنترل.

هما احمدی، مترجم.

۳۶ نف/۵۷۵/۵۷۵

۱۳۹۰

۱۵۵/۹۰۴۲

۲۲۷۴۹۳۷

شماره کتابخانه ملی ایران



-
- ☐ نام کتاب: استرس را سرکوب کن
 - ☐ ناشر: درسا
 - ☐ نویسنده: دکتر کنفورد ند
 - ☐ مترجم: هما احمدی
 - ☐ طرح روی جلد: حمیدرضا آذر
 - ☐ چاپ اول: ۱۳۹۰
 - ☐ تیراژ: ۱۷۰۰ نسخه
 - ☐ چاپ: فرشیوه
 - ☐ صحافی: منصوری
 - ☐ قیمت: ۵۵۰۰ تومان
 - ☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۶۸-۶
 - ISBN: 978-964-8759-68-6
-

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

www.nashredorsa.com

سایت اینترنت:

dorsa@nashredorsa.com

پست الکترونیکی:

www.dorsabook.com

فروش الکترونیکی:

«این کتاب گوهری ست گرانبها! نگارش صمیمانه‌ی دکتر ند آینه‌ی تمام‌نمای شخصیت اوست - شخصیتی جذاب، الهام‌بخش و دلپذیر. تخصص او در زمینه‌ی استرس و دانش و خردش به‌عنوان یک پزشک خانوادگی در صفحات این کتاب جلوه گر است. مهم‌تر از همه اینکه او به خوانندگانش ابزار لازم و اطمینان‌خاطر می‌دهد تا به خودشان یاری رسانند و دیگر بار موجودیت کامل خویش را احساس کنند. امیدوارم این کتاب را در اتاق انتظار مطب همه‌ی پزشکان بینم.»

مایکل مایرز، استاد آموزش پزشکی بالینی، بخش روان‌پزشکی
دانشگاه پریتیش کلمبیا و رییس پیشین انجمن روان‌پزشکی کانادا

«مطالعه‌ی کتاب استرس را سرکوب کن را به همه‌ی کسانی که می‌خواهند یک دگرگونی فوری در میزان استرس خویش ببینند و به همه‌ی مشتاقان یافتن راه‌حلی عملی و بی‌زیان برای برخورد با عوامل استرس‌زا، پیش از آنکه این عوامل به‌صورت مشکلات عمده درآیند، به شدت توصیه می‌کنم.»

واسل کندی، پزشک

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده	۱۱
پیشگفتار	۱۳
پیامی از دکتر کنفورد ند	۱۳
مقدمه	۱۶
خودآزمایی فوری ۱: تاجه اندازه به استرس دچار هستی؟	۱۷
فصل اول: پس فکر می‌کنی همه چیز را درباره‌ی استرس می‌دانی	۲۱
استرس می‌تواند کشنده باشد	۲۲
واکنش استرسی بخش ۱: کلید زدن ناگهانی	۲۵
بررسی فوری: در چه سطحی استرسات را درجه‌بندی می‌کنی؟	۲۸
واکنش استرسی بخش ۲: زندگی با یورش هورمونی	۲۸
بررسی فوری: احساسات خوب و مطبوع را چگونه حس می‌کنی؟	۳۱
واکنش استرسی بخش ۳: انقباض کامل عضلات	۳۲
نسخه‌ی فوری ۱: نواحی مستعد درد و حساس بدنات را آرام کن	۳۴
واکنش استرسی بخش ۴: سوار بر چرخ فلک احساس	۳۵
نسخه‌ی فوری ۲: نیروی آگاهی بر احساسات را تقویت کن	۴۰
آسیب استرس: تأثیرگذاری بر قلب و مغز	۴۱
نسخه‌ی فوری ۳: شیر را ببند	۴۳
آسیب استرس: هیچ‌کس ایمن نیست	۴۴
بررسی فوری: چه موقع ناخوش و خسته می‌شوی؟	۴۷
چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهی؟	۴۷
بررسی فوری: هفته‌ات چگونه گذشت؟	۵۱
فصل دوم: از واکنش استرسی به پاسخگویی آرام	۵۳

- استرس یعنی چه؟ ۵۴
- بررسی فوری: به تازگی با چه محرک‌هایی روبه‌رو بوده‌ای؟ ۶۰
- نگرش و تشخیص: ورود به استرس... یا نه ۶۰
- نسخه‌ی فوری ۴: خودت را در موقعیت یک فرد برنده ببین ۶۵
- پاسخات را خودت برمی‌گزینی ۶۶
- نسخه‌ی فوری ۵: جلوگیری از واکنش استرسی ۶۹
- خنثی کردن استرس: گام به گام ۶۹
- نسخه‌ی فوری ۶: استرس را توقیف کن ۷۲
۱. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۷۳
- نسخه‌ی فوری ۷: استرس را از ریشه سرکوب کن ۷۸
۲. نفوذ عامل استرس را محدود کن ۷۸
- نسخه‌ی فوری ۸: زمام عوامل استرسی‌زای زندگی‌ات را در دست بگیر ۸۱
۳. با آرامش پاسخگو باش - واکنش فوری نشان نده ۸۱
- نسخه‌ی فوری ۹: با موقعیت‌هایی که استرس زیادی به بار می‌آورند، با آرامش برخورد کن ۸۵
۴. واکنش‌های بدنات را زیر کنترل بگیر ۸۶
- نسخه‌ی فوری ۱۰: پیاموز که عضلات را آرام و راحت کنی ۸۹
۵. از شنایات بکاه و نیروی درونی‌ات را بجوی ۹۰
- نسخه‌ی فوری ۱۱: به دورن وجودت برو و قدرات را پیدا کن ۹۵
۶. درباره‌ی هدف‌هایت مثبت‌اندیش باش ۹۵
- نسخه‌ی فوری ۱۲: نگاهت را از هدف‌هایت برنگیر ۱۰۰
- درگسترش و افزایش منابع و ابزارهایت تردید نکن ۱۰۰
- نسخه‌ی فوری ۱۳: همه‌ی امکانات را فراخوان ۱۰۶
- خودآزمایی فوری ۲: به قدرت پایداری‌ات در برابر استرس نمره بده ۱۰۷

فصل سوم: ایمن در برابر استرس برای تمام مدت عمر	۱۱۱
هدفمند زیستن	۱۱۶
نسخه‌ی فوری ۱۴: هدفیات را تعریف کن	۱۲۱
گزینش تعهدات	۱۲۲
نسخه‌ی فوری ۱۵: تنظیم تعهدات	۱۲۵
تأیید و تحکیم باورها	۱۲۵
نسخه‌ی فوری ۱۶: معجزه‌ی ایمان را تجربه کن	۱۲۹
ایجاد اندیشه و احساس مثبت	۱۲۹
نسخه‌ی فوری ۱۷: آگاهی احساسات را به کار گیر	۱۳۴
(تغییر احساس بخش ۱)	۱۳۴
تغییر احساسات منفی	۱۳۴
نسخه‌ی فوری ۱۸: دنده‌ی احساس را عوض کن	۱۴۱
(تغییر احساس بخش ۲)	۱۴۱
گزینش بهترین احساسات	۱۴۱
نسخه‌ی فوری ۱۹: گزینش احساس	۱۴۸
(تغییر احساس بخش ۳)	۱۴۸
ایجاد هماهنگی فیزیولوژیکی	۱۵۰
بررسی فوری: در چگونه قالبی قرار داری؟	۱۵۲
نفس بکش، تو را به خدا، نفس بکش	۱۵۲
نسخه‌ی فوری ۲۰: هنر تنفس با شکم را فراگیر	۱۵۷
خودت را پشتیبان باش	۱۵۷
نسخه‌ی فوری ۲۱: اصلاح وضعیت بدن	۱۶۲
باوقتی را به ورزش اختصاص بده یا برای بیمار شدن آماده شو	۱۶۲

نسخه‌ی فوری ۲۲: از هر فرصت برای ورزش کردن استفاده کن	۱۷۱
به موتور بدنات سوخت برسان	۱۷۱
نسخه‌ی فوری ۲۳: ایجاد نیروی مقاومت از راه تغذیه	۱۸۰
آنگاه که اندازه‌ی بدنات مشکل ساز می‌شود	۱۸۱
نسخه‌ی فوری ۲۴: به اندازه‌ی مناسب بازگرد	۱۸۸
تنها خواب زیبایی‌آفرین مطرح نیست	۱۸۹
نسخه‌ی فوری ۲۵: زمان خوابیدنات را مهم بدان	۱۹۶
کمبود انرژی‌ات را فراموش کن	۱۹۶
نسخه‌ی فوری ۲۶: ورزش روزانه‌ی ضد استرس را انجام بده	۲۰۴
فصل چهارم: مبارزه با عوامل کلیدی استرس‌زا	۲۰۷
بهره بردن از دگرگونی را بیاموز	۲۰۸
نسخه‌ی فوری ۲۷: در جهت تغییر حرکت کن	۲۱۵
در تنگنای وقت	۲۱۶
نسخه‌ی فوری ۲۸: بر کمبود وقت مدیریت کن	۲۲۱
آنگاه که دیگران را نمی‌توانی تحمل کنی	۲۲۲
نسخه‌ی فوری ۲۹: استرس ناشی از رفتار دیگران را کم کن	۲۲۹
آنگاه که مشکل خودت هستی	۲۲۹
«من» خود را در حد مناسب نگاه دار	۲۳۱
نسخه‌ی فوری ۳۰: زمام نفس خویش را در دست بگیر	۲۳۴
این من هستم، آدمی مضطرب و نگران	۲۳۵
نسخه‌ی فوری ۳۱: اضطراب و نگرانی بیهوده را بس کن	۲۳۹
فلج بر اثر ترس؟	۲۳۹
نسخه‌ی فوری ۳۲: احساس ترس را پس بران	۲۴۴

۲۴۵		آنگاه که حال و حوصله‌ی هیچ‌کس و هیچ‌کاری را نداری
۲۴۹		نسخه‌ی فوری ۳۳: روحیه‌ات را دگرگون کن
۲۵۰		برخورد با افسردگی
۲۵۵		نسخه‌ی فوری ۳۴: بر افسردگی پیروز شو
۲۵۶		به دنبال خوشحالی
۲۶۰		نسخه‌ی فوری ۳۵: دلت را شاد کن
۲۶۲		خلاصه‌ی مطالب

درباره‌ی نویسنده

دکتر کنفورد ندد^۱ سخنرانی بین‌المللی ست و الهام‌بخش نوآوری، اخلاقیت و موفقیت حرفه‌ای. سخنان و نظرات مهم و بنیادین او شنوندگانش را شیفته و مجذوب می‌کند و با هدایت بیشتر و کامل‌تر به سوی زندگی و کار، به آنان انگیزه‌ی ایجاد دگرگونی‌های ماندگار می‌بخشد.

دکتر ندد بر اثر سال‌ها تجربه در مطب خصوصی در زمینه‌های پزشکی خانواده و روان‌درمانی (شامل biofeedback و relaxation) راهکارهای مؤثر برای تقویت نیروی شخصی و حرفه‌ای ارائه داده است. دکتر ندد به‌عنوان فارغ‌التحصیل دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه دال‌هوزی^۲ و عضوی فعال در جامعه‌ی پزشکی کانادا، انجمن امریکایی درمان سردرد و جامعه‌ی بین‌المللی درمان سردرد، درکی غنی از فیزیولوژی انسانی را به حیطة فعالیت خویش می‌آورد.

دکتر ندد برنامه‌ی تلویزیونی "دگرگونی‌ها" را میزبانی و در شبکه‌ی CBC برنامه‌ای هفتگی اجرا کرده است. او همچنین میزبان برنامه‌ی

1. Dr. Kenford Nedd

2. Dalhousie

رادیویی "دو دقیقه با کن‌ند" است که مورد پشتیبانی صنفی در سطح جهانی است.

دکتر ند پیوسته بالاترین امتیازات را از شنوندگانش دریافت می‌کند. در مجله‌ی انجمن امریکایی جامعه‌ی مدیران از او به عنوان یکی از ده سخنرانان بلندپایه یاد شده است.

www.ketab.ir

پیشگفتار

پیامی از دکتر کنفوردند

پزشکی هستم که بیشتر از مدت هفده سال به عنوان پزشک خانواده و معالج بیماری‌های برآمده از استرس فعالیت داشته‌ام. حرفه‌ام کمک به بیمارانی است که به شدت از استرس رنج می‌برند - استرسی که در شکست‌های مالی، ناکامی در روابط انسانی و یا در مشکلات شغلی ریشه دارد. من شاهد بوده‌ام که شمار زیادی از مردم بی‌جهت به بیماری‌های ناشی از استرس دچار آمده‌اند. در بیشتر اوقات استرس به عنوان افسردگی تلقی می‌شود. گاه عوارض جسمی چون انواع میگرن یا بیماری قلبی از پیش بر بیمار حاکم بوده‌اند. از تجربیاتی که با بیماران داشته‌ام، آموخته‌ام که برای قطع استرس چه چیز چاره‌ساز است و چه چیز چنین نیست. در اینجا بر آنم که فنون و مهارت‌هایی که کمک خواهند کرد تا بر استرس زندگی‌ات پیروز آیی را با تو در میان بگذارم.

افزون بر فعالیت پزشکی، به ایراد سخنرانی‌هایی درباره‌ی استرس در سطح بین‌المللی پرداخته و مردمی از قشرهای گوناگون اجتماع چون مدیران اجرایی، شهرداران و نخست‌وزیران را مخاطب قرار

داده‌ام. هدف من آموزش دادن به همه‌ی مردم است تا بر واکنش‌های استرسی غلبه کنند و زندگی را در برابر استرس ایمن نگه دارند.

می‌خواهم بینش و تجسمی روشن از خطرات واکنش‌های استرسی ارائه دهم و سپس بگویم که چگونه از آنها دوری کنی. تمرینات عملی - نسخه‌هایم - را ضمیمه کرده‌ام تا بتوانی با استفاده از آنها از پیامدهای استرس که در کلینیک‌ام مورد درمان قرار می‌گیرند، بپرهیزی. همه روزه نسخه‌هایی برای تهیه دارو می‌نویسم که به مردم کمک می‌کنند حالشان بهتر شود. ولی نسخه‌های مندرج در این کتاب دارویی نیستند. آنها شگردهای رفتاری و فیزیولوژیکی هستند که می‌توانی در زمان بروز استرس به کارگیری.

بسیار خوشحالم که این مطالب را با مردم در میان می‌گذارم، زیرا می‌دانم که این کار بسیار شایع است بسیاری افراد بتوانند موقعیت‌های سرشار از استرس خود را به‌خوبی هدایت کنند. اگر از نسخه‌های مندرج در این کتاب استفاده کنی، خواهی توانست از قدرتی روانی و جسمانی برخوردار شوی که به هنگام هجوم گرفتاری‌های بالقوه استرس‌زا تو را از فروافتادن در دام بیماری‌ها مصون و محفوظ نگهدارد.

همه‌ی ما امروز، بیشتر از همیشه، در مقابله با استرس به راه‌های عملی نیازمندیم. در گذشته، کنترل استرس در نزد آدم‌های پرمشغله طرفدار و خواهان داشت، ولی اکنون برای هرکس که بخواهد موفق و در عین حال تندرست و شادمان باشد، این امر به‌صورت الزام و اجباری اجتناب‌ناپذیر درآمده است. از رویارویی با موقعیت‌های استرس‌دار - عوامل استرس‌زا - نمی‌توان گریخت، ولی در مورد پیامد استرس و بیماری چنین نیست. اگر نتوانی بر دگرگونی‌های احساسی،

شیمیایی و فیزیولوژیکی که به طور معمول به هنگام رویارویی با موقعیت‌های آکنده از استرس در بدنات اتفاق می‌افتد، مدیریت کنی، بیمار می‌شوی. بیاموز که بر پاسخ درونی‌ات، بر اندیشه‌ها و احساسات و رفتارت، آنگاه که رویدادهای زندگی سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند، مسلط باشی. این همان کاری است که در صفحات بعدی کتاب انجام خواهی داد.

در اینجا فنون عملی را خواهی یافت تا به یاری آنها واکنش‌هایت را در برابر عوامل استرس‌زا کنترل کنی. نه تنها درباره‌ی واکنش‌های معمول چون فشردگی عضلات خواهی آموخت، بلکه کنترل و مدیریت بر متغیرهایی چون فشارخون، ضربان قلب، توانایی مبارزه‌ی گلبول‌های سفید با میکروب‌ها و نیز راه‌های بالا بردن شفافیت و قدرت حافظه را نیز فرا خواهی گرفت. شاید همه‌ی فنون این کتاب در مورد تو کاربرد نداشته باشند و یا شاید پاره‌ای از آنها را هم اکنون به کار می‌بندی. با این همه، مطالعه‌ی کامل کتاب را دست‌کم یک بار توصیه می‌کنم، زیرا بسیاری از این فنون بر پایه‌ی فنی‌هایی که پیشتر آرایه شده‌اند، استوارند. سپس بازگرد و بر فنی‌های تمرکز کن که بیشترین فایده را برایت در بردارند. بنابراین، به چیز نیازمندی؟ چه عاملی تو را به هنگام رویارویی با عوامل استرس‌زا نیرومندتر می‌کند؟ چه نوع تمرینات ورزشی به راستی یاری‌دهنده خواهند بود؟ به مطالعه‌ی کتاب ادامه بده و آن‌گام‌های عملی که بتوانند تو را در بهبود بخشیدن زندگی‌ات و تندرستی بیشتر یاری بدهند را پیدا کن.

مقدمه

زندگی سراسر یک داستان لعنتی است که پی‌درپی تکرار می‌شود. این تعریف نزدیک به درست‌ترین تعریفی است که تاکنون درباره‌ی زندگی شنیده‌ام. هر داستان در اصل عاملی است استرس‌زا که بالقوه می‌تواند روزت، هفته‌ات، سال‌ات و گاه همه‌ی عمرت را به تاراج ببرد. حقیقت اینست که تا زنده هستیم، رویدادها و موقعیت‌های آزاردهنده گریزناپذیرند.

شگرد خوب زیستن پرهیز از عوامل استرس‌زا نیست، بلکه دانستن رویارویی درست با آنهاست. باید بدانی که فیزیولوژی بدن‌ات را آنچنان تقویت کنی تا آن «داستان‌ها» که گاه به گاه سر می‌رسند، آرامشات را برهم نزنند و یا سلامت جسمانی‌ات را تضعیف نکنند.

از آنجا که عوامل استرس‌زا می‌توانند بزرگ و یا کوچک باشند، فکر می‌کنی کدام نوع از این عوامل بیشترین گرفتاری و یا بیماری را به وجود می‌آورند؟ بزرگ‌ترها یا کوچک‌ترها؟

تصور نمی‌کنم برای درک اینکه در زندگی دشواری‌های کوچک‌تر، روزمره و تکراری هستند که بیشترین استرس را سبب می‌شوند، داشتن مدرک دکترای مورد نیاز باشد. مردی که مسافت نیویورک تا

سافرانسیسکو را پیاده پیموده بود، می‌گفت، سخت‌ترین کار بالا رفتن از تپه‌ها و یا گذشتن از شوره‌زارهای داغ کویر نبود. بزرگ‌ترین عامل استرس‌زا ماسه‌های درون کفش‌هایش بوده است. پس، مراقب آن مزاحم‌های کوچک باش، همان‌ها که دگرگونی‌هایی در بدن‌ات پدید می‌آورند که می‌توانند به یک بیماری جدی منجر شوند. در حیطه‌ی بیماری‌های مرتبط با استرس، عوامل کوچک بسیار مهم نیستند، آنها نزدیک به همه چیز هستند.

از هم‌اکنون به بعد، توجه داشته باش که در برابر مزاحم‌های کوچک زندگی‌ات چه واکنشی نشان می‌دهی. می‌دانی که فیل‌ها گاز نمی‌گیرند، پشه‌های ریز و کوچولو این کار را می‌کنند.

خودآزمایی فوری ۱

تا چه اندازه به استرس دچار هستی؟

چند مورد از گفته‌های زیر می‌توانند توصیفی از تو و زندگی‌ات باشند؟

(۱) در زندگی من آدم‌های زیادی وجود دارند که می‌خواهند وقت و انرژی‌ام را برایشان صرف کنم.

(۲) همیشه شتابزده‌ام و در بیشتر اوقات تأخیر دارم.

(۳) فوری متوجه سروصداها و بلند می‌شوم و آنها مرا بسیار آزار می‌دهند.

(۴) در بیشتر اوقات از سوی رویدادها و خواسته‌ها غافلگیر می‌شوم.

- (۵) در بیشتر موارد احساس می‌کنم هیچ‌گونه کنترلی بر آنچه بر سرم می‌آید، ندارم.
- (۶) به‌طور معمول احساس‌ام را برای خودم نگه می‌دارم. مهم‌تر این است که در کاری که انجام می‌دهم، پیشرفت کنم.
- (۷) هنگامی که فردی دیگر حرف می‌زند، سعی می‌کنم گفتگو را شتابان پیش ببرم. گاه جمله‌های دیگران را خودم تمام می‌کنم.
- (۸) وقتی می‌بینم کاری که در حال انجام است، کندتر از آنچه فکر می‌کنم پیش می‌رود، ناشکیبا می‌شوم.
- (۹) اگر تأخیر کنم و یا مجبور به انتظار کشیدن باشم، بسیار خشمگین می‌شوم. از به‌صف ایستادن و از رانندگانی که آهسته می‌رانند، متنفرم.
- (۱۰) در بیشتر اوقات یک یا همه‌ی کارهای زیر را انجام می‌دهم: با موهایم بازی می‌کنم، چیزی را با ناخن‌هایم خراش می‌دهم، به بینی‌ام دست می‌زنم، پاهایم را تکان می‌دهم، کف پایم را بر زمین می‌کوبم و یا کاغذی را خط خطی می‌کنم.
- (۱۱) دوست دارم مشغول باشم. همیشه کاری را برای انجام دادن همراه دارم. اگر برای شب یا تعطیل آخر هفته برنامه‌یی نداشته باشم، کارم را به خانه می‌برم.
- (۱۲) به‌طور ذاتی اهل رقابت کردن هستم. کسانی که با من آشنایی کامل دارند، مرا فردی سخت‌کوش می‌دانند.
- (۱۳) من می‌توانم تا مدتی پس از اینکه بیشتر آدم‌های دیگری که می‌شناسم دست از کار بکشند، بیدار و گوش به زنگ باقی بمانم و احساس خستگی‌ام را سرکوب کنم.

- (۱۴) کارم را در موعد مقرر به انجام می‌رسانم. دوست دارم با حداکثر سرعت کار کنم و همه‌ی تلاشم را به کار می‌گیرم تا کاری را تحویل بدهم.
- (۱۵) ترجیح می‌دهم ستایش و تحسین دوستان و همکارانم را نسبت به خود ببینم تا مهر و محبت‌شان را.
- (۱۶) به‌ندرت وقتی برای خودم دارم.
- (۱۷) می‌دانم که باید بیشتر ورزش کنم و غذای بهتر بخورم، ولی وقت این کارها را ندارم.
- (۱۸) هنگامی که به استرس دچار می‌شوم، بیشتر اوقات عضلاتم منقبض می‌شوند و یا سردرد می‌گیرم. گاه نیز احساس کرده‌ام که به حالت تهوع، سرگیجه، بیهوشی مبتلا شده‌ام و یا شتابزده بیرون رفته‌ام.
- (۱۹) به‌سختی به خواب می‌روم. قادر نیستم که در پی یک روز کار زیاد، کلید مغزم را ببندم.
- (۲۰) غذا را به‌سرعت می‌خورم و در بیشتر اوقات همزمان با غذا خوردن مطالعه می‌کنم. در روزهای کار یا در پشت میز تحریرم غذا می‌خورم و یا به‌طور کلی خوردن ناهار را از برنامه‌ام حذف می‌کنم. گاهی به اختلالات گوارشی دچار هستم.

اگر به کمتر از ده مورد از این گفته‌ها پاسخ «آری» داده‌ای، احتمال نمی‌رود که هم‌اکنون استرس بر زندگی‌ات حاکم باشد. کتاب را بخوان و راهنمایی بگیر که چگونه نیروی مقاومتات را در برابر استرس تقویت کنی و برای رویارویی با لحظات پرهیزناپذیر رویدادهای

استرس را که سلامت‌ات را تهدید خواهند کرد، آماده شوی. اگر به یازده تا پانزده مورد پاسخ «آری» داده‌ای، به نظر می‌رسد که فردی سخت‌کوش هستی که می‌تواند از مطالعه‌ی دقیق این کتاب بهره بگیرد. از راهکارهای استراتژیکی و درمانی کتاب برای حفظ سلامت و نیز پیشرفت زندگی‌ات استفاده کن.

چنانچه پاسخ‌ات به بیشتر از پانزده مورد «آری» است و به ویژه اگر به موارد ۳، ۸، ۹، ۱۰، ۱۸، ۱۹ یا ۲۰ پاسخ «آری» داده‌ای، همین حالا این کتاب را بخوان. باید بر تأثیر منفی‌یی که روش زندگی‌ات در حال حاضر بر سلامت‌ات می‌گذارد (فصل اول) آگاه شوی و تمرین فیزیکی که در فصل دوم آمده است را آغاز کنی تا بتوانی تغییرات فوری در شیوه‌ی مقابله‌ات با رویدادهای آکنده از استرس به عمل آوری. سپس به کار کردن با مطالب فصل‌های سوم و چهارم نیازمندی‌ها تا دگرگونی‌های سالم در روش و مدیریت زندگی‌ات صورت پذیرد.