

ترجمه و چاپ در ایران
تحت امتیاز انتشارات وایلی
توسط انتشارات کتاب آوند دانش



مدیریت استرس FOR DUMMIES

نوشته‌ی دکتر آلن ال‌کین

برگردان: اکرم قیطاسی



آوند دانش

سرشناسه: الکن، آلن. Elkin, Allen.

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس / نوشته آلن الکن؛ برگردان اکرم قیطاسی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۶۱-۵

یادداشت: عنوان اصلی: Stress Management For Dummies.

موضوع: فشار روانی، کنترل، به زبان ساده

شناسه افزوده: قیطاسی، اکرم، ۱۳۴۹ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ م۴ / الف / R۷۸۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۷۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۴۲۹۶۹



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

مدیریت استرس

نوشته‌ی آلن الکن

برگردان: اکرم قیطاسی

ویراستار: رعنا باباخانیلو

مدیر هنری: عباس مجیدی

صفحه بندی: بهزاد مرکزی

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۰ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف

نشانی ناشر: خ دولت، شماره ۱۱۲، تهران ۱۹۴۵۸

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۶۷۳ - ۱۹۵۸۵

تلفن: ۲۲۵۸۱۲۵۹ / ۲۲۵۶۶۰۱۷ / ۶۶۵۹۱۹۰۹ / ۶۶۵۹۱۹۰۹

قیمت: ۸۴۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۶۱-۵

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسنده

.....

دکتر آلن الکین روان‌شناس بالینی، درمانگر برجسته‌ی مسائل جنسی و مدیر مرکز مدیریت و مشاوره‌ی استرس در نیویورک است. وی در آمریکا به عنوان متخصص استرس و مشکلات عاطفی معروف است و مکرراً در برنامه‌های Today ، Good Morning America ، Good Day New York حاضر شده است. وی هم چنین برنامه‌های رادیویی مختلفی داشته است. در نشریات متفاوتی چون New York Times ، The Wall Street Journal ، Washington Post ، Men's Health ، Parents الکین برای سازمان‌ها و مراکز حرفه‌ای، کارگاه‌ها و سخنرانی‌هایی ارائه می‌کند از جمله "انجمن جامعه‌ی پزشکی و جراحی معاصر آمریکا"، "آژانس تقویت دارویی و غیره. اولین کتاب وی "آرامش شهری: زندگی بدون استرس در شهرهای بزرگ" در سال ۱۹۹۹ به چاپ رسید.

www.ketab.ir

فهرست مطالب در یک نگاه

پیش‌گفتار.....	سیزده
مقدمه.....	۱
بخش ۱: مدیریت استرس - بدون استرس.....	۷
فصل ۱: مضطرب هستید؟ به باشگاه ما خوش آمدید!.....	۹
فصل ۲: توضیح استرس تنها در چند صفحه.....	۲۳
فصل ۳: شروع کار.....	۳۱
بخش ۲: مهارت یافتن در اصول.....	۴۵
فصل ۴: رها شدن از گرفتگی عضلات.....	۴۷
فصل ۵: آرام کردن ذهن خود.....	۶۹
فصل ۶: مهارت‌های ساختاری کاهش استرس.....	۸۹
فصل ۷: یافتن وقت بیشتر.....	۱۰۱
فصل ۸: خوردن، ورزش و خواب.....	۱۱۹
بخش ۳: مسائل خیالی.....	۱۳۷
فصل ۹: رازهای تفکر مقاوم در برابر استرس.....	۱۳۹
فصل ۱۰: غلبه بر خشم.....	۱۵۵
فصل ۱۱: نگرانی کمتر.....	۱۷۱
فصل ۱۲: کاهش استرس بین فردی.....	۱۸۳
فصل ۱۳: ارزش‌ها، هدف‌ها و نگرش‌های مقاوم در برابر استرس.....	۲۰۳
بخش ۴: مدیریت استرس در زندگی واقعی.....	۲۱۷
فصل ۱۴: از دست دادن استرس در محل کار (و هم‌چنان حفظ شغل).....	۲۱۹
فصل ۱۵: مدیریت یک سبک زندگی مقاوم در برابر استرس.....	۲۳۵
بخش ۵: قسمت ده‌تایی‌ها.....	۲۵۵
فصل ۱۶: ده عادت کسانی که به طور مؤثر استرس را مدیریت می‌کنند.....	۲۵۷
فصل ۱۷: ده استرس مهم.....	۲۵۹
فصل ۱۸: ده شغل پر استرس.....	۲۶۳

فهرست مطالب

پیش‌گفتار سیزده

مقدمه ۱

نگران نباشید، شاد باشید.....	۱
استرس را حفظ کنیم یا رها کنیم.....	۱
پنج دلیل مناسب برای مدیریت استرس.....	۲
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۲
این کتاب چگونه تدوین شده است.....	۳
بخش ۱: مدیریت استرس بدون استرس.....	۳
بخش ۲: مهارت یافتن در اصول.....	۳
بخش ۳: چیزهای جذاب.....	۴
بخش ۴: مدیریت استرس در زندگی واقعی.....	۴
بخش ۵: بخش ده‌ها.....	۴
علائمی که در این کتاب به کار رفته.....	۴
از این‌جا به کجا برویم.....	۵

بخش ۱: مدیریت استرس - بدون استرس ۷

فصل ۱: مضطرب هستید؟ به باشگاه ما خوش آمدید!.....	۹
آیا یک استرس همه گیر را تجربه می‌کنید؟.....	۹
درک این امر که این همه استرس ریشه در کجا دارد.....	۱۰
شناخت تأثیرات استرس.....	۱۵
نگاهی به نشانه‌ها و عوارض استرس.....	۱۶
درک این مطلب که چگونه استرس بیماران می‌کند.....	۱۷
آیا استرس می‌تواند خوب باشد؟.....	۲۰

فصل ۲: توضیح استرس تنها در چند صفحه ۲۳

پس به هر حال استرس چیست؟.....	۲۳
کل این استرس چگونه شروع شد.....	۲۵
درک استرس به سادگی الف، ب، پ است.....	۲۸
مدیریت استرس: روش سه مرحله‌ای.....	۲۹
کوک کردن سازها: یافتن تعادل مناسب.....	۳۰

فصل ۳: شروع کار ۳۱

- تا چه حد استرس دارید؟ ۳۱
گردآوری ابزار اولیه ۳۶
دوری از موانع ۴۱

بخش ۲: مهارت یافتن در اصول ۴۵

فصل ۴: رها شدن از گرفتگی عضلات ۴۷

- استرس می تواند یک دردسر باشد (و این فقط شروع کار است). ۴۷
با تنفس تنش را از بین ببرید ۴۹
انقباض، در راه رسیدن به آرامش ۵۶
ذهن پرفراز بن: استفاده از قدرت تلقین ۶۰
دور کردن استرس با کش آمدن ۶۲
ماساژ ۶۳
یک انفجار سه دقیقه‌ای انرژی ۶۵
روش های دیگر برای آرامش ۶۶

فصل ۵: آرام کردن ذهن خود ۶۹

- حواس خود را پرت کنید ۷۰
این را مجسم کنید ۷۰
چیزها را به حرکت درآورید ۷۲
افکار تان را متوقف کنید ۷۲
من نگران هستم؟ ۷۴
کاری انجام ندهید: مراقبه برایتان خوب است ۷۷
خود را هیپنوتیزم کنید ۸۳
بازخورد می خواهید؟ در مسیر تکنولوژی پیشرفته حرکت کنید ۸۷

فصل ۶: مهارت های ساختاری کاهش استرس ۸۹

- درک این که چرا زندگی تان این قدر بی نظم است ۹۰
برطرف کردن بی نظمی ۹۰
گم کردن مسیر کاغذ ۹۶
زندگی تان را منظم نگه دارید ۹۹

فصل ۷: یافتن وقت بیشتر ۱۰۱

- زمان تان را مدیریت کنید، وگرنه زمان شما را مدیریت می کند ۱۰۲
اطلاع از این که زمان کجا می رود ۱۰۳
اولویت بندی کارهایتان ۱۰۳
یک نمونه برنامه ریزی ۱۰۴
آیا احساس می کنید لیست تان خیلی کم شده است؟ ۱۰۷

۱۰۸	رها کنید: کشف لذت واگذاری کارها
۱۰۹	صرفه‌جویی در وقت
۱۱۳	وقت سوزی
۱۱۴	غلبه بر تعلل
۱۱۶	استفاده از روش "انجام خواهم داد"

فصل ۸: خوردن، ورزش و خواب

۱۲۰	غذاهایی که بر استرس اثر می‌گذارند
۱۲۷	ورزش و فعالیت‌هایی که استرس را کم می‌کنند
۱۳۲	خواب خوب شبانه

بخش ۳: مسائل خیالی

فصل ۹: رازهای تفکر مقاوم در برابر استرس

۱۳۹	باور کنید یا نه، بیشتر استرس شما خودساخته است
۱۴۰	استرس در ارتفاع ۱۰ کیلومتری: جنگ یا گریز
۱۴۸	کنارهم گذاشتن همه‌ی موارد تحلیل سیستماتیک استرس

فصل ۱۰: غلبه بر خشم

۱۵۵	درک این مسئله که تا چه حد واقعاً عصبانی هستید
۱۵۶	فواید و مضرات خشم
۱۵۹	تعدیل خلق و خو
۱۶۱	متعادل سازی سیستم فکری تان

فصل ۱۱: نگرانی کمتر

۱۷۱	چه کسی، من؟ نگران هستم؟
۱۷۲	نگران نباشید، شاد باشید، درست است!
۱۷۳	از چرخه‌ی نگرانی خارج شوید

فصل ۱۲: کاهش استرس بین فردی

۱۸۳	ایجاد ارتباط کاهش دهنده‌ی استرس
۱۹۰	کشف معنای جسور بودن
۱۹۴	با جسارت تر شدن
۱۹۷	کنار آمدن با افراد مشکل دار

فصل ۱۳: ارزش‌ها، هدف‌ها و نگرش‌های مقاوم در برابر استرس

۲۰۳	شناخت ارزش‌هایتان
۲۰۴	شفاف سازی ارزش‌ها و هدف‌ها
۲۰۷	تحقق ارزش‌ها، دستیابی به اهداف

۲۰۹.....	شوخی نیست: خنده، یک داروی فوق العاده برای استرس است
۲۱۱.....	کار خوبی برای دیگران انجام دهید
۲۱۴.....	یک بعد معنوی به کارتان بیفزایید
۲۱۶.....	کمی خردمندی همیشه مفید است

بخش ۴: مدیریت استرس در زندگی واقعی..... ۲۱۷

۲۱۹.....	فصل ۱۴: از دست دادن استرس در محل کار (و هم چنان حفظ شغل)
۲۱۹.....	ده علامتی که نشان می دهد شما در محل کار استرس دارید
۲۲۰.....	شناخت آن چه سبب استرس کاری شما می شود
۲۲۱.....	چه چیزی را می توانید تغییر دهید؟
۲۲۲.....	با آرامش بیشتر، به خانه بیایید (و آن را حفظ کنید)

فصل ۱۵: مدیریت یک سبک زندگی مقاوم در برابر استرس..... ۲۳۵

۲۳۶.....	تبدیل این کار به یک عادت
۲۳۷.....	به یاد آوردن انگیزه ها و نشانه هایتان
۲۳۹.....	واحه ی خود را بیایید
۲۴۲.....	پر رنگ کردن نکات مثبت
۲۴۳.....	ارتباط با دیگران
۲۴۴.....	کاری انجام دهید، هر کاری
۲۴۹.....	آرامش مجدد و کنترل بر امور
۲۵۲.....	هیچ زمانی مانند اکنون نیست

بخش ۵: قسمت ده تایی ها..... ۲۵۵

فصل ۱۶: ده عادت کسانی که به طور مؤثر استرس را مدیریت می کنند..... ۲۵۷

۲۵۹.....	فصل ۱۷: ده استرس مهم
۲۵۹.....	از دست دادن یک عزیز
۲۵۹.....	بیماری یا جراحی جدی
۲۶۰.....	طلاق یا جدایی
۲۶۰.....	مشکلات شدید مالی
۲۶۰.....	از دست دادن شغل
۲۶۱.....	ازدواج کردن
۲۶۱.....	اسباب کشی
۲۶۱.....	دعوای شدید یک دوست صمیمی
۲۶۱.....	تولد یک کودک
۲۶۲.....	بازنشستگی

فصل ۱۸: ده شغل پر استرس..... ۲۶۱

پیش گفتار

همه استرس دارند و همه در موردش صحبت می کنند اما هیچ کس واقعاً نمی داند استرس چیست. چرا؟ زیرا استرس برای هر یک از ما بیانگر چیزی متفاوت است. استرس می تواند چاشنی زندگی و یا بوسه ی مرگ باشد؛ برای یکی زهر و برای دیگری نوشدارو باشد.

استرس ضرورتاً بد نیست. برنده شدن در انتخابات می تواند به اندازه ی بازنده شدن استرس آفرین باشد. دیدار یک عزیز و اوقات صمیمانه می تواند به اندازه ی از دست دادن کسی استرس زا باشد. اما واکنش های بیولوژیکی ما بسیار متفاوت هستند. استرس تا حدی می تواند منجر به مولد بودن شود، پس از آن به سرعت مخرب می شود. استرس بسیار کم یا بسیار زیاد مانند فشاری است که به تارهای یک ویلن وارد می کنیم که اگر متعادل باشد می تواند آوایی زیبا تولید کند. این کتاب به شما نشان می دهد چگونه استرس متعادلی داشته باشید.

من پس از ۵ دهه کار کردن در این زمینه می توانم ثابت کنم که تلاش در جهت تعریف علمی استرس مانند آب در هاون کوبیدن است. استرس یکی از محدود لغاتی است که قابل ترجمه نیست. به همین علت در اکثر زبان ها «استرس»، استرس باقی مانده است. اما یک نکته که براساس تحقیقات تجربی و کلینیکی به دست آمده، این است که احساس کنترل نداشتن همیشه نگران کننده است. ما در بسیاری از موارد به علت برداشت های غلطی که منجر به رفتارها یا نتیجه گیری های نامناسب می شوند، استرس خود را ایجاد می کنیم. این مطالب را می توانید یاد بگیرید و اصلاح کنید و این کتاب ابزار کمک به شما را در جهت دستیابی به این هدف ارائه می کند.

استرس یک پیامد غیرقابل پیشگیری در زندگی است. استرس هایی وجود دارند که می توانید کاری در موردشان انجام دهید و استرس هایی که نمی توانید آن ها را کنترل یا از آن ها دوری کنید. نکته ی مهم آن است که یاد بگیریم این دو دسته را تشخیص دهیم، تا آن که مدام درمأنده نشویم. این کتاب به شما می آموزد چگونه از وقت و استعداد های خود به گونه ای مؤثر استفاده کنید تا استرس شما را خلاق تر نماید نه آن که خود را تخریب نماید.

دکتر پل جی. راش

رئیس مؤسسه ی آمریکایی استرس

استاد پزشکی و روان پزشکی دانشکده ی پزشکی نیویورک

www.ketab.ir

مقدمه

تقریباً همه احساس می کنند که استرس زیادی در زندگی شان وجود دارد. هر روز می شنوم مردم شکایت می کنند که استرس به آن ها وارد می شود، بسیاری از لذت های زندگی شان را می رباید و آن ها را از خوشی های زندگی محروم می کند. این امر تنها در مورد کسانی که به مطب من مراجعه می کنند یا در یکی از کارگاه های مدیریت استرس من شرکت می کنند، صادق نیست. داستان های زیادی در مورد استرس نوشته شده که در مورد خطرات آن هشدار می دهند و می گویند که چه کاری می توان درباره ی آن کرد. امروزه افراد بسیار زیادی برای کارگاه های مدیریت استرس، کلاس های یوگا و آموزش مراقبه، ماساژ بدن و آرامش روان ثبت نام می کنند.

شاید توقع داشته باشید که با شروع این هزاره استرس کم تری در زندگی داشته باشید. به هر حال با این همه تکنولوژی جدید که در وقت و انرژی شما صرفه جویی می کنند، بایستی زندگی تان تاکنون مثل آب خوردن شده باشد (یک سفر طولانی بدون استرس). این امر برای هیچ کس اتفاق نیفتاده است.

زندگی شما پر استرس تر شده است. استرس شما ممکن است به شکل فشار کاری، نگرانی های مالی، کمبود وقت برای خود یا مسائل مربوط به داشتن خانواده، خود را نشان دهد. ممکن است استرس های خاصی داشته باشید (بیماری، بیکاری، نوزاد جدید، یا اجاره خانه). منبع این استرس هرچه باشد، داشتن یک راهنما می تواند مؤثر باشد. متأسفانه زندگی، همراه یک کتابچه ی راهنما یا یک دفترچه ی کاربر نیست. بایستی کمک خود را خودتان بیابید.

نگران نباشید، شاد باشید!

سال ها پیش ترانه ای وجود داشت که نامش ما را نصیحت می کرد "نگران نباش، شاد باش". اگر حتی این مسئله به این سادگی بود، آیا این صدای مهم می توانست ما را در مسیر درست قرار دهد و ما را از استرس رها کند؟ وقتی به مسئله ی مدیریت استرس می رسیم یک جمله ی هرچند عاقلانه نمی تواند چندان تأثیر گذار باشد. شنیدن این جمله که "آرامش داشته باش، سخت نگیر" از پزشک، همسر یا دوست صمیمی تان، مؤثر نیست. این نصیحت می تواند با مفهوم باشد و به نظر عالی برسد، اما کافی نیست. برای مدیریت استرس به نحوی تأثیر گذار در زندگی تان، به ابزار کاهش استرس مناسب نیاز دارید. در حقیقت، به یک جعبه ی ابزار کامل شامل انواع تکنیک ها، راه کار ها و تاکتیک های مختلف مدیریت استرس نیاز دارید.

استرس را حفظ کنیم یا رها کنیم

کتاب حاضر به منظور ارائه ی این ابزار به شما، نوشته شده است. این کتاب راهنمای شماست تا به شما کمک کند مجموعه ی گنجینه ی انتخاب های مدیریت استرس را هدایت کنید. این کتاب

مهارت ها و تخصص هایی را به شما می دهد که برای مدیریت و کاهش مؤثر استرس در زندگی تان لازم دارید. به نوعی همه ی جنبه های مهم مدیریت استرس در لایه لای این صفحات ارائه شده اند. این کتاب به شما کمک می کند تا درک کنید استرس شما ناشی از چیست، چگونه بر شما تأثیر می گذارد و از همه مهم تر آن که چه کاری می توانید در مورد آن انجام دهید. کتاب حاضر به شما نشان می دهد که چگونه بدن تان را آرام کنید، ذهن تان را به آرامش برسانید و از تنشی که ناشی از استرس زیاد است رها شوید. هم چنین به شما نشان می دهد که چگونه می توانید خشم خود را کنترل کنید، کمتر نگران شوید و زندگی ای را ایجاد کنید که در برابر استرس مقاوم است.

در این صفحات، دقت کرده ام تا اطمینان حاصل کنم که برنامه ی مدیریت استرس تان بر استرس شما در زندگی نیفزاید. سعی کردم کاربردی و واقع گرا باشم و درک کنم که ممکن است نتوانید روزی دوبار هربار به مدت ۲۰ دقیقه مراقبه کنید و هم چنان شغل خود را حفظ کنید؛ و گرچه می فهمم که داشتن یک راننده یا یک خانه ی عالی یا کمک مالی می تواند استرس شما را کمتر کند، اما این را هم می فهمم که این امر شاید یک انتخاب برای شما (یا من) نباشد.

هیچ ایده یا تکنیک خاصی وجود ندارد که بتواند به تنهایی به طور معجزه آسایی تمام استرس شما را بگیرد؛ و هیچ تکنیک یا رویکردی نیست که برای همه به طور یکسان مفید باشد. باید دسته ای از ایده ها و روش هایی را که می توانید در جنبه های مختلف زندگی ترکیب کنید در کنار هم قرار دهید. این جنبه ها از توجه به غذایی که می خورید تا صندلی ای که روی آن می نشینید، از میزان خواب تان تا آرام کردن ذهن شلوغ تان را در بر می گیرد. مدیریت مؤثر استرس واقعاً مربوط به مدیریت مؤثر سبک زندگی تان است. به همین دلیل، در این کتاب، می توانید انواع رویکردهای مدیریت استرس را بیابید. جعبه ی ابزار استرس خود را با تکنیک های این کتاب پر کنید تا در هنگام نیاز، ابزار مورد نیاز خود را بیرون بکشید.

پنج دلیل مناسب برای مدیریت استرس

در صورتی که کاملاً متقاعد نشده اید که باید این کتاب را بخوانید، نگاهی به مواردی بیندازید که در صورت خواندن این کتاب می توانید به دست آورید:

- ۱- سلامت بهتر
- ۲- احتمالاً عمر طولانی تر
- ۳- لذت بیشتر
- ۴- انرژی بیشتر
- ۵- موضوعی که بتوانید در میهمانی ها در مورد آن صحبت کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

گرچه من این کتاب را به گونه ای نوشته ام که بتوانید آن را به طور متوالی دنبال کنید، اما لازم نیست این کار را انجام دهید. می توانید هر قسمتی را که مورد علاقه تان است پس از تورق، انتخاب

کنید و بخوانید. بیشتر مطالب این کتاب به گونه‌ای نگارش یافته‌اند که مستقل از یکدیگر باشند و وابسته به فصل‌های دیگر نباشند. اما یک استثنا وجود دارد. فصل‌هایی که در مورد نحوه‌ی آرامش بدن و آرام کردن ذهن هستند (فصل‌های ۴ و ۵) اهمیت خاصی دارند و نسبت به فصل‌های دیگر نقش محوری و مرتبط دارند. سعی کنید این فصل‌ها را ابتدا بخوانید.

سعی نکنید همه‌ی مطالب ارائه شده را با یک بار یا دوبار خواندن حفظ شوید. زمان و تمرین زیادی لازم است تا با تمرین‌های بیشتری، احساس راحتی کرده و در آن‌ها مهارت کسب کنید. شتاب نداشته باشید. بالاخره، سال‌ها طول کشیده تا بسیاری از عادات ایجاد استرس در شما شکل گیرد، پس نمی‌توانید توقع داشته باشید به یک باره از همه‌ی آن‌ها خلاص شوید. هر روز حداقل مدت زمانی را وقف جنبه‌ای از برنامه‌ی مدیریت استرس خود کنید. این کار می‌تواند تنها چند دقیقه طول بکشد، اما این دقیقه‌ها جمع می‌شوند و می‌توانند به برخی مهارت‌های مدیریت استرس منجر شوند. اگر بتوانید کسی را پیدا کنید (یک دوست، اعضای خانواده، همکار) تا مهارت‌هایی را که به تازگی فراگرفته‌اید به او بیاموزید، عالی است. اغلب مردم وقتی که چیزی را به دیگری می‌آموزند، آن را بهتر یاد می‌گیرند. اگر کسی را داشته باشید که همراه شما روی برنامه‌ی مدیریت استرس تان کار کند، بهتر است. داشتن یک دوست صمیمی در زمینه‌ی کار بر روی استرس می‌تواند شما را علاقه‌مند و با انگیزه نگه دارد. از همه مهم‌تر این که ارتباط خود را با این کتاب به صورت یک سفر مستمر ببینید که مدتی وقت (و کمی تلاش) نیاز دارد، اما این سفر واقعاً ارزشش را دارد. موفق باشید!

این کتاب چگونه تدوین شده است

در این جا ساختار کتاب را آورده‌ایم:

بخش ۱: مدیریت استرس - بدون استرس

کتاب با صحبت درباره‌ی ماهیت استرس و چگونگی تأثیر آن بر شما از نظر فکری، فیزیکی، و عاطفی آغاز می‌شود. سپس انواع تکنیک‌های قابل دسترسی اندازه‌گیری نسبی میزان استرسی که تجربه می‌کنید، مورد بحث قرار می‌گیرند.

بخش ۲: مهارت یافتن در اصول

منظور از "اصول" چیست؟ این بخش روش‌های منطقی‌ای را برای برخورد با استرس ارائه می‌کند. به شما نشان می‌دهم که چگونه نشانه‌های فیزیکی استرس را درمان کنید، ذهن را آرام کنید و با مسائل روزمره‌ای که می‌توانند استرس ایجاد کنند، برخورد کنید. شاید آن قدر که دوست دارید، منظم نیستید، یا شاید شغل تان باعث می‌شود بیشتر دور از خانواده باشید، یا شاید درست غذا نمی‌خورید. می‌توانم در این زمینه‌ها کمک تان کنم.

بخش ۳: چیز های جذاب

این بخش را به عنوان داروی پیشگیری کننده ببینید. این بخش تکنیک های پیشرفته تری را در بر دارد که می توانید برای کاهش میزان استرس در زندگی تان به کار ببرید. اگر در روش تفکر تان در هنگامی که در موقعیت های بالقوه استرس آمیز قرار دارید، تغییری جزئی ایجاد کنید، می توانید استرس را کاهش دهید و یا شاید آن را حذف کنید.

بخش ۴: مدیریت استرس در زندگی واقعی

این قسمت به شما کمک می کند تا عادات روزمره ای را در منزل و محل کار ایجاد کنید که نهایتاً به شما کمک می کند زندگی کم استرس تری داشته باشید. به طور مثال، کار ساده ای مثل یک زنگ تفریح کوتاه و انجام چند تکنیک می تواند واقعاً از تأثیرات استرس در محل کار بکاهد. قطعاً در زندگی تان اتفاق افتاده است که اگر کارهای جالب تری انجام دهید (با دوستان بیرون بروید یا مدتی را مشغول یک سرگرمی باشید) بهتر قادر خواهید بود با استرس کنار بیایید.

بخش ۵: بخش ده ها

در این بخش لیست های مختصری از رایج ترین ده مورد، مانند ده عادت افرادی که به بهترین نحو استرس را مدیریت می کنند، ده شعل پیر استرس و غیره، وجود دارد.

علائمی که در این کتاب به کار رفته اند

این کتاب تعداد زیادی علامت کوچک در حاشیه دارد که توجه شما را به جزئیات مختلف در متن جلب می کند، در این جا معانی این علائم آورده شده اند.

من این علامت را برای نشان دادن یک ایده ی خوب که بایستی در نظر بگیریم آورده ام.



برای نشان دادن مفهومی که فکر می کنم نباید فراموش کنید، از این علامت استفاده می کنم.



وقتی باید جمله ی هشدار دهنده ای بگویم، این علامت را می گذارم.



این علامت بیان گر آن است که می خواهیم یک تکنیک خاص برای مقابله با استرس ارائه کنم.



در طول کتاب، از شما می خواهیم تا موقعیت خود را ارزیابی کنید (سطح استرس خود را معین کنید، بررسی کنید که چگونه به موقعیت های ارائه شده پاسخ می دهید و غیره) در جایی که یکی از این تست ها ارائه شده اند، از این علامت استفاده می کنم.



این علامت نشانگر داستان ها و جزئیاتی در مورد استرس است که احتمالاً برای تان جالب است.



از این جا به کجا برویم

همان طور که قبلاً نیز اشاره کردم، مجبور نیستید این کتاب را از اول تا آخر بخوانید، اما فکر می کنم اگر این کار را انجام دهید فایده ی بیشتری ببرید. یا می توانید با استفاده از فهرست مطالب، به موضوعات مورد توجه تان نگاهی بیندازید و آن ها را بخوانید. مثلاً اگر در همین لحظه احساس می کنید که نیاز دارید از استرس رها شوید، به راحتی می توانید به بخش ۲ مراجعه کنید.

www.ketab.ir