



کنش‌السنج در احکام



دیوید، اچ بارلو
رونالد، ام رابی
سارا، پرینی

مترجمان:

دکتر اسماعیل سعدی پور (بیابانگرد)

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

مهدیه هلاجیان

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

بارلو، دیوید اچ. ۱۹۴۲ - م. Barlow, David H.
 کنترل استرس در ده گام / نوشته دیوید اچ بارلو، رونالد ام رای،
 سارا پرینی؛ مترجمان اسماعیل سعدی پور، مهدیه هلاچیان.
 تهران: انتشارات دیلماج، ۱۳۹۴.
 ۲۰۸ ص.

978-600-92935-9-9

عنوان اصلی: 10 steps to mastering stress:
 a lifestyle approach [۲۰۱۴]
 فشار روانی

فشار روانی - مدیریت
 رای، رونالد ام. Rapee, Ronald M. Perini, Sarah.
 سعدی پور، اسماعیل. ۱۳۴۶. هلاچیان، مهدیه. ۱۳۶۷. مترجمین
 BF/۵۷۵
 ۱۵۵/۹۰۴۲
 ۴۱۰۱۰۸۵

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
 عنوان و نام یزدی
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت

موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

تهران، میدان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
 راه من، جاوید، پاساژ اندیشه، طبقه همکف، شماره B11
 تان: ۶۶۴۸۷۰۴۰ - ۶۶۴۸۷۸۳۲

کنترل استرس در ۱۰ گام

نویسندگان: دیوید اچ بارلو، رونالد ام رای، سارا پرینی
 انتشارات دانشگاه آکسفورد ۲۰۱۴
 مترجمین: (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر اسماعیل سعدی پور / مهدیه هلاچیان
 طراحی جلد و صفحات اول: مهدی انوشیروانی
 حروفچینی: ظریفیان ۶۶۷۱۲۸۵۷
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: میران

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۹-۹

ISBN: 978-600-9293599

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

- ۴۳ ... نمودار پیشرفت
۴۴ ... سطح استرس
۴۵ ... تکالیف مرحله اول
۴۵ ... خلاصه فصل
۴۶ ... ثبت استرس روزانه
۴۶ ... ثبت وقایع استرس آمیز
۴۷ ... نمودار پیشرفت

مرحله دوم

آرام سازی بدن خود

- ۴۹ ... شناسایی
۵۰ ... کاهش
۵۱ ... آماده شدن برای تمرین
۵۲ ... آرام سازی عمیق
۵۵ ... مشکلات تمرین کردن
۱- تمرکز کردن
۵۵ ... ۲- جداسازی عضلات
۵۶ ... ۱- زنجاری در مورد زمان
۵۷ ... ۴- احساس ترس
۵۸ ... ۵- خوابیدن
۵۹ ... ۵- سکس خواب
۵۹ ... چگونه تمرین کنیم
۶۰ ... تکالیف مرحله دوم
۶۲ ... خلاصه فصل
۶۲ ... ثبت تمرین آرام سازی
۶۳ ...

- ۹ ...
۱۱ ... چرا مدیریت استرس؟
۱۱ ... این کتاب را چه کسی است؟
۱۲ ... این برنامه چه در متفاوت است؟
۱۳ ... آماده هستی؟
۱۵ ... اهداف خود را مشخص کن
۱۶ ... مطالعات موردی ما

مرحله اول

درک استرس های خود

- ۲۱ ... مبانی استرس
۲۲ ... چرا من استرس دارم؟
۲۴ ... محیط پر استرس
۲۵ ... مدیریت محیط
۲۶ ... مواجه شدن با چالش ها
۲۷ ... سیستم های پاسخ به استرس
۲۸ ... سیستم فیزیکی
۳۰ ... سیستم روانی
۳۲ ... سیستم رفتاری
۳۳ ... سیستم پیچیده پاسخ استرس
۳۴ ... استرس خودتان
۳۵ ... ۱- تشخیص ماشه چکان ها
۳۵ ... ۲- عینیت بخشیدن
۳۶ ... ۳- با انگیزه ماندن
۳۶ ... ۴- مهارت های یادگیری
۳۶ ... ثبت استرس روزانه
۴۰ ... ثبت اتفاق های پر استرس

مرحله سوم تفکر واقع بینانه

- ۶۷... تغییر دادن باورهایتان
- ۶۹... مبالغه کردن احتمالها
- ۷۰... تغییر برآوردهای شما
- ۷۱... شناسایی افکار تان
- ۷۳... شناسایی سناریوهای
- ۷۴... داشتن تصویر
- ۷۵... تجربه پنهان
- ۷۵... توصیفهای یکسان
- ۷۶... تغییر دیدگاهها
- ۷۷... ثبت کردن افکار تان
- ۷۹... چه زمانی تمرین را انجام دهید
- ۸۵... تکالیف مرحله ۴
- ۸۵... خلاصه فصل
- ۸۶... ثبت تفکر واقع بینانه

مرحله پنجم آزمون پیش بینیها

- ۱۰۶... آزمون پیش بینی
- ۱۱۲... چرا اجتناب کردن یک مشکل است؟
- ۱۱۳... چیزی اجتناب می کنید؟
- ۱۱۶... شروع به کار
- ۱۱۶... اگر به نظر خیلی دشوار می آید
- ۱۱۸... تکالیف مرحله پنجم
- ۱۲۰... خلاصه فصل

مرحله ششم ماندن در زمان حال

- ۱۲۵... تمرین حواس
- ۱۲۵... ماندن در زمان حال
- ۱۲۹... پایداری کلبه مسلم است
- ۱۲۹... غلبه بر جادوی ترس
- ۱۳۱... تمرین - هر زمان، هر مکان
- ۱۳۴... تکالیف مرحله ششم
- ۱۳۴... ماندن در زمان حال
- ۱۳۵... خلاصه فصل

مرحله چهارم ارزیابی نتایج

- ۸۸... چه اتفاقی می افتد اگر...
- ۹۶... تغییر دادن دیدگاهها
- ۹۷... دغدغههای اجتماعی
- ۹۸... کمال گرایی
- ۹۹... خشم
- ۱۰۰... ارزیابی نتایج
- ۱۰۲... تکالیف مرحله ۴
- ۱۰۳... خلاصه فصل
- ۱۰۳... ثبت تفکر واقع بینانه

کنترل استر در آرام

مرحله هشتم قاطع بودن

- ۱۴۶... ابراز وجود چیست؟
- ۱۴۹... ابراز وجودتان را می‌گیرد؟
- ۱۵۰... ابراز وجود کنید
- ۱۵۱... ابراز وجود را مشاهده کنید
- ۱۵۲... ۲- همدل باشید
- ۱۵۳... ۳- از جملاتی که «من» دارند استفاده کنید
- ۱۵۳... ۴- عت‌ها و اثرها را شرح دهید
- ۱۵۳... ۵- یک راه یگزین پیشنهاد دهید
- ۱۵۳... ۱- تسلیم نشوید، با پرخاشگری
- ۱۵۴... ۲- آرامش خود را حفظ کنید
- ۱۵۴... ۳- از جملاتی که «من» دارند استفاده کنید
- ۱۵۴... ۴- همدل باشید
- ۱۵۵... ۵- به فرضیات اشاره کنید
- ۱۵۵... ۶- به هدف خود بچسبید
- ۱۵۵... نگرانی در مورد قاطع بودن
- ۱۵۶... تکالیف مرحله هشتم
- ۱۶۱... خلاصه فصل
- ۱۶۲...

مرحله هفتم به دست گرفتن کنترل

- ۱۳۸... چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید
- ۱۴۰... چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید
- ۱۴۰... افکار
- ۱۴۱... توجه
- ۱۴۲... رفتار شما
- ۱۴۴... تکالیف مرحله هفتم

مرحله نهم
مدیریت زمان

ثبت فعالیت‌های روزانه شما	۱۶۸
تفویض	۱۷۳
نه گفتن	۱۷۵
پیگیری برنامه	۱۷۶
ارزیابی اولویت‌ها	۱۷۷
برچسب زدن و برنامه‌ریزی	۱۷۸
انتظارپذیری و پاداش	۱۸۱
۱۰۰ سال کاری	۱۸۴
تکالیف مرحله نهم	۱۸۵
خلاصه فصل	۱۸۵

مرحله دهم
حل مسئله

تعریف دقیق مشکل	۱۸۸
بارش مغزی	۱۸۹
ابداع یک برنامه عملی	۱۹۰
تکالیف مرحله دهم	۱۹۶
خلاصه فصل	۱۹۷
نتیجه‌گیری	۱۹۷
توقف استفاده از دارو	۲۰۰
داروهای رایج برای استرس	۲۰۰
تبیریک	۲۰۳
درباره نویسندگان	۲۰۳

مقدمه

زندگی جو را بیرون سال یک داستان کلاسیک موفق بود. او در سن ۴۵ سالگی یک شغل جدید آمد و خانواده خوبی داشت و خانه جدیدی ساخته بود، اما از درون احساس خویشتن نمی کرد.

اگرچه هر شب دیرتر از قبل از کار برمی گشت اما احساس می کرد به اندازه کافی کار نکرده است. وقتی بالا سر به خانه می رسید احساس می کرد سرش حسابی سنگین است و سر فرزندانش برایش می کشید که از او فاصله بگیرند و او را تنها بگذارند. هیچ چیزی جو را خسته نمی کرد - نه کارش، نه خانواده اش و نه، بیشتر از همه، خودش. هر روز ناخودآگاه حس می کرد که به او مربوط می شود را آزار می دهد.

استرس داشت زندگی جو را تباه می کرد. او تنها نیست. استرس یک مشکل رایج است که مردم در دنیای پیچیده امروز با آن روبه رو هستند. شما نمی توانید آن را ببینید، بشنوید یا بپوید، استرس حتی می تواند به طور همزمان سلامت جسمی و روحی شما را تهدید کند.

اگر شما شدیداً غمگین هستید، اگر هر روز سعی می‌کنید در حد کمال کارهایتان را انجام دهید سپس خود را به خاطر تمام کارهایی که انجام نداده‌اید سرزنش می‌کنید شما دارید استرس را به دوش می‌کشید. شاید شما اغلب اوقات تحریک‌پذیر و عصبی و هیجان‌زده‌اید و پزشک شما گفته است که استرس علت سردرد و دل‌دردهای ناراحت‌کننده شماست.

افراد مختلف، واکنش‌های متفاوتی به استرس نشان می‌دهند. پاسخ شخصی شما به استرس هر چه که باشد، مهم است یک نکته را بدانید: شما می‌توانید یاد بگیرید چگونه استرس و آنچه باعث آن شده است را مدیریت کنید. برنامه (تمرین) ۱۰ مرحله‌ای ما به شما کمک خواهد کرد تشخیص دهید چه چیزی باعث استرس شما می‌شود، به شما می‌آموزد آرام باشید و چگونه واقع‌بینانه‌تر ببیند بشیاء. همچنین، فوننی برای رویارویی با اتفاقات پر استرسی که زندگی به شما تحمیل می‌کند می‌دهد. شما آرام‌تر و تحت کنترل خواهید بود. انتخاب این کتاب اولین اقدام شما در جهت رسیدن به اهداف بوده است.

برنامه‌ها (تمرین‌های) ارائه شده در این کتاب نتیجه بیش از سه دهه پژوهش است. ابتدا در مرکز اختلال‌های وسواس و اضطراب دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی، و اخیراً در مرکز اختلال وسواس و اختلال‌های مرتبط با آن در دانشگاه بوستون. این مرکز، بزرگترین مرکز پژوهش در این زمینه، در کل دنیا می‌باشد و در سال‌های اخیر تحقیقات بیشتری نسبت به قبل، در مورد استرس انجام شده است. در استرالیا ما این پژوهش را در مرکز سلامت هیجانی در دانشگاه مک کواری ادامه دادیم. صدها نفر به این کلینیک‌ها آمده و برنامه‌ای مشابه این برنامه دنبال کرده و احساس کردند که بهتر از قبل توانسته‌اند با استرس خود کنار بیایند.

ما چهار مطالعه موردی انتخاب کرده ایم که در سراسر کتاب، همان طور که هر کدام از این ۱۰ مرحله را اجرا می کنیم، آن ها را دنبال خواهیم کرد. امیدواریم این مثال ها به شما نشان دهد که چگونه می توانید این ۱۰ مرحله را برای کاهش استرس در زندگی خود به کار ببرید.

چرا استرس؟

در سال های اخیر، دریافته ایم که کنترل کردن استرس چه قدر می تواند برای سلامتی و خوشبختی ما مهم باشد. هم چنین مشخص شده است که استرس می تواند با بخش های زیادی از زندگی ما تداخل داشته باشد - استرس احتمال گسترش یا تنبهارت ما را افزایش می دهد. احتمال غیبت از کار را افزایش می دهد، باعث اختلال ارتباطی و بین فردی می شود، خطر روی آوردن به آرامش مصنوعی (استئوگ) مانند داروها و الکل را افزایش می دهد.

در بعدی وسیع، استرس، خطر گسترش یافتن بیماری های جدی در آینده را افزایش می دهد و حتی در بعد کمتر، استرس لذت و آرامش زندگی را کاهش می دهد. استرس هر سال مقدار زیادی پول هزینه می کند - به طور مستقیم از طریق مطالبه های قانونی و پزشکی و هم از طریق هزینه های غیرمستقیم مرتبط با شغل از دست رفته، طلاق و تصادف ها. بنابراین، همان طور که می بینید، کاهش استرس شما، به نفع شما و تمام جامعه می باشد.

این کتاب برای چه کسی است؟

این کتاب برای کسانی است که تمایل دارند فنونی پژوهش - محور و اثربخش برای کاهش سطح استرس و اضطرابشان به کار ببرند. ۱۰ مرحله در این کتاب مشخص شده است که مبتنی بر سال ها تحقیق روان شناسی در

دانشگاه‌های برجسته می‌باشد. این تحقیق، این فنون را بر روی بسیاری از افراد آزموده و کسانی که استرس معمولی و روزانه دارند، تا افرادی که استرس کار و به‌طور کلی لذت زندگی آن‌ها را پایمال کرده را دسته‌بندی می‌کند. بدون در نظر گرفتن اینکه استرس شما موقعیتی است یا مداوم شما به احتمال زیاد از اجرای فنون این کتاب نفع می‌برید.

این کتاب برای شما نیست اگر:

— شما به دنبال یک راه جادویی هستید که هیچ تلاشی لازم ندارد. صرفاً خواندن کتاب منجر نخواهد بود. برای اینکه این فنون مؤثر واقع شود باید به‌طور منظم تمرین شود.

— اخیراً استرس جدی، بالینی را تجربه کرده‌اید. افسردگی بالینی با احساس‌های ناراحت‌کننده عمیق همراه است که اکثر افراد از زمانی به زمان دیگر تجربه می‌کنند. متفاوت است افسردگی بالینی یک اختلال خلقی است که شامل احساس غمگینی و اندوه پایدار در اغلب اوقات روز، تقریباً هر روز، برای مدت دو هفته یا بیشتر می‌باشد، افرادی که افسردگی بالینی دارند طیف وسیعی از علائم دیگر مانند مشکلات دائمی خواب و اشتها، علاقه نداشتن به چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردند و احساس بی‌ارزشی را نیز تجربه می‌کنند. اگر شما نیز چنین علائمی دارید، پیشنهاد می‌کنیم فوراً از پزشک خانواده‌گی، روان‌شناس، روان‌پزشکان کمک بگیرید. به‌طور منظم رسیدن به درمان‌های تخصصی حال شما بهتر شود و بعد از آن در وضعیت بهتری برای کار کردن با این کتاب قرار بگیرید.

این برنامه چه قدر متفاوت است؟

با اینکه کتاب‌های بسیاری در زمینه استرس در فروشگاه‌ها وجود دارد، این برنامه به خاطر بعضی دلایل مهم، با اکثر برنامه‌ها متفاوت است.

همان‌طور که شرح داده شد، این برنامه به‌طور قابل توجهی گسترش یافته و آزمون شده است تا اطمینان حاصل شود که اثربخش‌ترین راه برای مدیریت استرس می‌باشد. در حالی که بسیاری از کتاب‌های دیگر به سادگی مبتنی بر ایده‌ها و نظرات نویسندگان است، اجزای این برنامه، به‌طور گسترده مورد آزمایش قرار گرفته است. به منظور آزمایش گسترده این برنامه، صدها فرد مضطرب این برنامه را کامل کردند و با افراد مضطربی که این برنامه را تجربه نکرده‌اند، مقایسه شدند تا به‌طور عینی اثربخشی خود را نشان دهند.

این کتاب علاوه بر اینکه به سادگی، فنون مختلف را به شیوه تصادفی فهرست کرده است، یک برنامه اصولی پیرامون چگونگی یادگیری و یکپارچه کردن این مهارت‌ها برای ارتقای زندگی به وسیله روش‌های گام‌به‌گام را توضیح می‌دهد. همچنین چهار مطالعه موردی را دنبال می‌کنیم که باعث می‌شود برای هر مرحله شما یک نمونه بسیار واضح از اینکه چگونه این فنون اجرا شده‌اند، داشته باشید. فرم‌ها، ثبت شده‌ای که تهیه شده است به شما کمک خواهد کرد که این فنون را در زندگی خود به کار ببرید. این فرم‌ها را می‌توانید از سایت www.oup.com/us/ttw دانلود کنید.

فناونی که شرح می‌دهیم وقتی برای مشکلات زندگی شما مؤثر واقع می‌شوند که به صورت باثبات و منظم اجرا شوند. ما این فصل‌ها «نوشدارو» تلقی نمی‌کنیم، اما بر اهمیت تمرین منظم تأکید می‌کنیم. مهم‌تر از همه، ما ادعا نمی‌کنیم برنامه‌های شرح داده شده در این کتاب به‌طور سحرآمیز استرس شما را دور خواهد کرد، بلکه ما قصد داریم این فنون بخشی از زندگی شما شود - یک رویکرد سبک زندگی.

آماده هستید؟

تنها کسی که می‌تواند سطح استرس شما را تغییر دهد خودتان هستید. برنامه

ما می‌تواند به شما کمک کند، اما انگیزه و زمان گذاشتن از شما. اگر سخت تلاش کنید، نتیجه می‌گیرید. افرادی که این برنامه را کامل انجام داده‌اند، گزارش می‌دهند که بیشتر از زندگی لذت می‌برند و دوستان و خانواده‌شان بیشتر از آن‌ها لذت می‌برند.

در فصل‌های آینده، شما مهارت‌های جدیدی می‌آموزید - راه‌های جدی فکر کردن، عمل کردن و سازماندهی زندگی. کلمه کلیدی‌ای که بارها و بارها تکرار کنید تمرین است. اگر این مهارت‌ها را جدی و سخت تمرین کنید، به شما امکان می‌دهیم که چگونگی مدیریت استرس را خواهید آموخت. هدف، کاهش استرس شما به یک سطح قابل کنترل است نه حذف کردن کامل آن. هیچ یک از این‌ها نمی‌تواند بدون وجود مقداری استرس، زندگی کنیم. اگر مدت زیادی است که با استرس دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است دکتر یک آرامبخش یا دارویی دیگر برای شما تجویز کرده باشد. شما می‌توانید استفاده از داروها را در طول کار کردن بر روی درس‌های این برنامه ادامه دهید. اگر تمایل دارید داروهایتان را از طریق انجام دادن این برنامه یا پس از آن قطع کنید، به شما توصیه می‌کنیم با پزشک‌تان مشورت کنید.

هم‌چنین، این نکته مهم است که بدانید زندگی شما را اتفاقات غیر قابل پیش‌بینی است - جدایی، بیماری، مرگ افراد مورد علاقه - که باعث استرس می‌شوند. بدیهی است که این برنامه نمی‌تواند جلوی جدا شدن دو نفر را بگیرد یا کسی که عاشقش بودید را به زندگیتان برگرداند. آنچه این برنامه انجام می‌دهد این است که به شما کمک می‌کند تا با واکنش خود نسبت به این شرایط مقابله کنید، بنابراین استرس، زندگی شما را کنترل نخواهد کرد. هم‌چنین فکری که در این برنامه یاد می‌گیرید به شما کمک می‌کند تا راه‌حل‌های مستقیم‌تری برای سایر مشکلات مانند زحمات و مسئولیت‌های

روزمره‌ای که همه ما با آن مواجه می‌شویم، پیدا کنید.

اهداف خود را مشخص کنید.

انگیزه یافتن برای انجام یک تکلیف دشوار کار راحتی نیست و از آن دشوارتر حفظ انگیزه در شرایطی است که پاداش گرفتن هفته‌ها و ماه‌ها طول می‌کشد. بنابراین قبل از شروع، این سه تمرین ساده را جهت تسهیل کردن اجرای این برنامه انجام دهید:

۱- در مورد اینکه چرا می‌خواهید تغییر کنید بیندیشید.

استرس با کیفیت زندگی شما چه می‌کند؟ در جدول زیر، فهرستی از اثرات منفی که ناشی از استرس می‌باشد، تهیه کنید. شاید شب‌ها از نگرانی کارهایی که باید انجام دهید یادآوری مانید، با همسر خود سروکله می‌زنید، در کار خود بی‌دقتی می‌کنید، زندگی خود را با بدقانه بررسی کنید و اثرات منفی ناشی از استرس را بنویسید.

۲- در مورد اینکه تا وقتی استرستان را مدیریت نکنید زندگی‌تان بهتر خواهد شد بیندیشید.

ممکن است سردرد کمتری داشته باشید یا مشکل کمتری با دل‌دردهای عصبی داشته باشید. شما قادر خواهید بود از نشستن در دوستانان و آرام بودن بدون نگرانی در مورد اینکه چه قدر باید کار انجام دهید لذت ببرید. هم‌چنین در جدول زیر، اهداف آینده خود را فهرست کنید. یک نسخه از فهرست خود تهیه کرده و در مکانی مناسب قرار دهید، شاید روی یخچال یا نزدیک تخت‌خوابتان. وقتی پیش رفتن به سمت اهدافتان سخت می‌شود به آن نگاه کنید و منافع آنچه دارید انجام می‌دهید را به یاد آورید.

تأثیرات منفی استرس در زندگی من	تأثیرات مثبت مدیریت استرس در زندگی من

۳- برای این برنامه زمان بگذارید.

اگر تصمیم جری برای کاهش دادن استرس خود دارید، باید زمان زیادی را به این برنامه اختصاص دهید. در هر مرحله را بخوانید، اغلب اوقات بیش از یکبار، تا کاملاً آن را درک کنید، سپس تمرین‌های آن را به دفعات متعدد انجام دهید. ایده خوبی است که هر هفته زمان مشخصی را به مرور آنچه خوانده‌اید و نگاهی اجمالی به مرحله بعد اختصاص دهید و برای هفته آینده خود برنامه ریزی کنید. سرعت مشخصی برای هر مرحله در نظر گرفته نشده اما غالباً می‌توانید یک هفته به هر مرحله اختصاص دهید. ربعی از مراحل ممکن است حس کنید به تمرین بیشتری نیاز دارید، بنابراین دو یا حتی سه هفته به آن مرحله اختصاص دهید. اگر همزمان با این برنامه با یک دوست دیگر ارتباط هستید، زمان درمان هفتگی شما به عنوان زمان مرور هفتگی در نظر گرفته می‌شود. بنابراین به‌طور کلی، مجموعاً این برنامه حدود ۱۲ تا ۱۵ هفته زمان می‌برد.

مطالعات موردی ما را ببینید

ما مطالعات موردی زیر را انتخاب کردیم تا راه‌هایی که این برنامه می‌تواند

برای افراد واقعی با استرس واقعی اجرا شود، را نشان دهد. برای هر فنی که معرفی می‌کنیم، یک مطالعه موردی ترسیم خواهیم کرد تا نشان دهیم این فنون عملاً قابل اجراست.

آنا

آنا ۵۷ ساله است. او یک کتابدار است و تمام وقت کار می‌کند، متأهل است و یک دختر دارد. همسر آنا اخیراً شغل خود را از دست داده است و یافتن شغل جدید برایش دشوار است. دختر ۳۲ ساله آن‌ها، الی^۲ بعد از جدا شدن از همسرش به خانه برگشته است. آنا نگران هر دوی آن‌هاست، هم همسرش و هم دخترش. او می‌خواهد بیش از آنچه در توانش است به آن‌ها کمک کند، هم چنین از اینکه اکثر دارهای خانه را نیز در کنار شغل تمام وقتی که دارد، انجام می‌دهد، آزرده شده است. او احساس می‌کند در حال ضربه زدن به خانواده‌اش است و از این بهاء احساس گناه می‌کند. او خوب نمی‌خوابد و اغلب اوقات احساس خستگی می‌کند.

اریک

اریک^۳ ۳۱ ساله است. او یک طراح است که تمام وقت کار می‌کند و تلاش می‌کند دوره معماری‌اش را به پایان برساند. او، دوره‌اش را چند سال پیش آغاز کرده اما به موقع تمام کردن تکالیفش برای او دشوار است. بنابراین دوره او بیش از آنچه مورد انتظار است، طول کشیده و او احساس می‌کند باید عزمش را جزم کند تا آن را به پایان برساند. اما، به نظر می‌رسد در طول روز

1. Anne

2. Ellie

3. Erik

زمان کافی برای انجام آن ندارد. اریک همیشه یک فهرست طولانی از کارهایی که باید انجام دهد در ذهنش دارد که نمی تواند فراموشش کند. او در سال های اخیر وزن زیادی اضافه کرده و چند سالی است که دکترش به او کمک می کند تا وزن کم کند، اما اریک وقت ندارد که ورزش و آشپزی کند یا احساس کند به تمام خواسته های زندگی اش رسیده است. در چند ماه اخیر بلق اریک، به طور ناگهانی افت کرده است. او احساس می کند دیگر هیچ چیز ریش سرگرم کننده نیست و هیچ چیز هم بهتر نخواهد شد.

رانی^۱

رانی ۲۲ ساله است. با دو تا از دوستانش زندگی می کند و به طور تمام وقت در یک بانک زیرین کار می کند. رئیس او کاملاً جدی و سختگیر است و کار کردن با او بر رانی دشوار است. رانی در محیط کارش مضطرب است و اغلب اوقات، صبح ها بین ۵ تا ۶ بار، احساس می کند بیمار است و شاد بودن، حتی در روزهای تعطیل، برایش دشوار است. رانی همیشه فردی خجالتی بوده و از تنش بیزار است. او خیلی نگران مادرش و فکر دیگران در مورد خودش بوده و محیط کار غالباً برایش غیر قابل تحمل شده است.

جو^۲

جو ۴۵ ساله است. او صاحب یک آژانس املاک و متاهل است و دو پسر مدرسه ای دارد. دوستان جو به او می گویند باید شاد باشد چون خانواده ای دوست داشتنی، شغلی موفق و خانه ای نو ساز دارد. اما او اصلاً احساس شادی

1. Rhani

2. Joe

نمی‌کند. او معیارهای سطح بالایی برای خود دارد و دائماً به خاطر عدم دستیابی خود و اطرافیانش به این معیارها ناامید می‌شود. همسر جو اغلب اوقات از او خواهش می‌کند که آرامشش را حفظ کند، اما جو واقعاً نمی‌داند چگونه چنین چیزی ممکن است.

در ادامه کتاب، شما خواهید دید که چگونه آنا، اریک، رانی و جو برنامه‌های مرحله‌ای ما را برای کاهش استرس خود به کار بردند و زندگی آرام‌تر و شادتری به دست آوردند.