

# کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان

مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس

تألیف

جینا ام. بیگل

ترجمه

نگین ناصری تفتی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی



newharbingerpublications, inc.  
(با مجوز رسمی ترجمه)

سرشناسه: بیگل، جینا ام. (Biegel, Gina M.)  
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس / نویسنده: جینا ام. بیگل؛ مترجم: نگین ناصری تفتی. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص، قطع: وزیری، مصور. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۵-۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
عنوان اصلی: The stress reduction workbook for teens: mindfulness skills to help you deal with stress, c2009

موضوع: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل.  
شناسه افزوده: ناصری تفتی، نگین، ۱۳۵۸ - مترجم.  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک ۲ ب ۹۷۲/۳/۴ BFV  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۸۶۹۲

جینا ام. بیگل  
کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان:  
مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس  
ترجمه: نگین ناصری تفتی  
فروست: ۸۱۲  
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند  
صفحه‌آرا: زهرا اسماعیل‌نیا  
طراح جلد: احسان ارجمند  
چاپ: نفیس‌نگار، صحافی: روشنگر  
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۵-۸  
www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

#### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰  
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴  
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶  
شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴  
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶  
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰  
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

#### بها: ۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱:	دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲:	دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل:	دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

Copyright©2009 by Gina Biegel Instant Help Books A Division of New Harbinger Publications,  
Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609.

مجوز رسمی کپی رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات نیو هاربینگر به کتاب ارجمند واگذار  
شده است.

## فهرست مطالب

فعالیت ۲۱: توجه به تنفس: مراقبه تنفس کوتاه . . . . .	۷۳	درباره کتاب . . . . .	۵
فعالیت ۲۲: مراقبه نشسته: توجه به تنفس و بدن . . . . .	۷۶	درباره نویسنده . . . . .	۶
فعالیت ۲۳: قطار افکار . . . . .	۷۹	مقدمه . . . . .	۹
فعالیت ۲۴: پذیرش تمام هیجانات فرد . . . . .	۸۱	فعالیت ۱: شروع کار: تعیین اهداف . . . . .	۱۱
فعالیت ۲۵: تمرکز بر امور منفی . . . . .	۸۴	فعالیت ۲: بفهمید که چه کسی هستید . . . . .	۱۳
فعالیت ۲۶: کنار گذاشتن قضاوت منفی درباره خود . . . . .	۸۷	فعالیت ۳: تعریف استرس . . . . .	۱۸
فعالیت ۲۷: شیوه‌های کارآمد و ناکارآمد برای مقابله با استرس . . . . .	۹۰	فعالیت ۴: استرس خوب و استرس بد . . . . .	۲۱
فعالیت ۲۸: لحظات دلپذیر زندگی: انجام امور لذت‌بخش . . . . .	۹۳	فعالیت ۵: آثار جسمانی استرس . . . . .	۲۴
فعالیت ۲۹: تمرکز بر جنبه‌های مثبت . . . . .	۹۶	فعالیت ۶: آثار هیجانی استرس . . . . .	۲۷
فعالیت ۳۰: توجه به ویژگی‌های مثبت خود . . . . .	۱۰۰	فعالیت ۷: افکار و احساس‌ها . . . . .	۳۰
فعالیت ۳۱: مراقبت از خود در برابر خودخواهی . . . . .	۱۰۳	فعالیت ۸: ارتباط میان ذهن و بدن . . . . .	۳۳
فعالیت ۳۲: امور غیرقابل کنترل . . . . .	۱۰۶	فعالیت ۹: چه چیزی شما را تحت فشار قرار می‌دهد؟ . . . . .	۳۶
فعالیت ۳۳: مشکلات خود و دیگران . . . . .	۱۰۹	فعالیت ۱۰: لحظه‌های مهم نیز استرس‌زا هستند . . . . .	۳۹
فعالیت ۳۴: تغییر شیوه رویارویی با موقعیت‌های آزاردهنده . . . . .	۱۱۱	فعالیت ۱۱: سوار بر امواج زندگی . . . . .	۴۲
فعالیت ۳۵: توقف ذهن آگاه: تفکر پیش از عمل . . . . .	۱۱۴	فعالیت ۱۲: بیرون زدن از چارچوب‌ها . . . . .	۴۵
فعالیت ۳۶: اجرای پرده آخر نمایش . . . . .	۱۱۸	فعالیت ۱۳: ذهن آگاهی چیست؟ . . . . .	۴۹
فعالیت ۳۷: گام‌های بعدی . . . . .	۱۲۰	فعالیت ۱۴: زندگی در لحظه حال . . . . .	۵۲
		فعالیت ۱۵: بودن در حال: حواس پنج‌گانه . . . . .	۵۴
		فعالیت ۱۶: غذا خوردن توأم با ذهن آگاهی . . . . .	۵۸
		فعالیت ۱۷: توجه به جزئیات . . . . .	۶۰
		فعالیت ۱۸: انجام تکالیف با ذهن آگاهی . . . . .	۶۳
		فعالیت ۱۹: توجه به بدن: مراقبه و آرسی بدن . . . . .	۶۵
		فعالیت ۲۰: مراقبه راه رفتن: حرکت ذهن آگاهانه . . . . .	۷۰

## درباره کتاب

”من از صمیم قلب خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم! جینا بیگل<sup>۱</sup> به طرز استادانه‌ای، مجموعه‌ای از تمرین‌های ذهن‌آگاهی و درون‌کاوی را خلق کرده است که به آسانی قابل فهم و اجرا، ترغیب‌کننده و خردمندانه هستند. نوجوانانی که برای اجرای تمرین‌های این کتاب وقت می‌گذارند، بینش‌هایی درباره ذهن‌آگاهی، استرس و ارتباط میان ذهن و بدن، کسب خواهند نمود که به طور قطع طی سال‌های آتی زندگی برایشان سودمند خواهند بود.“

— دکتر جف برنتلی<sup>۲</sup>، مدیر برنامه “کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی”<sup>۳</sup> در دانشگاه دوک

”این کتاب منبعی عالی و ارزشمند برای نوجوانان، والدین و درمانگران است و راهکارهای عملی را در اختیار نوجوانان قرار می‌دهد تا هر نوجوانی قادر به کاربرد آنها باشد.“

— دکتر لارا هانوس - وب<sup>۴</sup>، نویسنده کتاب‌های “موهبت اختلال بیش‌فعالی / کمبود توجه”<sup>۵</sup>، و (ADHD) “گوش دادن به افسردگی”<sup>۶</sup>

”این کتاب، منبعی فوق‌العاده برای هر نوجوانی جهت مقابله با استرس‌های گاه و بی‌گاه و بی‌گناه و طاقت‌فرسای زندگی قرن بیست و یکم است. با استفاده از این تمرین‌های عملی و ساده، خوانندگان پی به قدرت و آرامش طبیعی و همیشگی درونشان، خواهند برد. چنین کشفی به آنها جهت حل و فصل بهتر چالش‌های روزمره‌ای که در مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و روابطشان، تجربه می‌کنند، و نیز در داشتن زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر یاری می‌رساند.“

— دکتر ایمی سالتزمن<sup>۸</sup>، مبدع لوح‌های فشرده “Still Quiet Place” و مدیر انجمن آموزش ذهن‌آگاهی.

1- Gina Biegel

2- Jeff Brantley

3- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

4- Lara, Honos-Webb

5- The Gift of ADHD

6- Attention deficit/Hyperactivity Disorder

7- Listening to Depression

8- Amy Saltzman

”این کتاب هدیه‌ای برای نوجوانان است و به زبان ساده و قابل فهم که نوجوانان با آن به راحتی ارتباط برقرار خواهند کرد، به آموزش ذهن‌آگاهی و ارائه فنون کاهش استرس می‌پردازد. تمرین‌ها و آموزش‌های روشن و واضح این کتاب به طور قطع به نوجوانان کمک می‌کنند تا سال‌های ناآرام نوجوانی را به خوبی پشت سر بگذارند.

— دیانا ویسنتون<sup>۱</sup>، مدیر آموزش ذهن‌آگاهی در دانشگاه کالیفرنیا، مرکز پژوهشی ذهن‌آگاهی در لوس آنجلس و مؤلف کتاب ”رهنمودی بودایی برای نوجوانان: بیداری همه‌جانبه“<sup>۲</sup>.

”یافته‌های پژوهش‌های اخیر در حوزه عصب‌شناسی حاکی از آنند که در واقع یادگیری مقابله با استرس موجب رشد نواحی پیش‌پیشانی<sup>۳</sup> مغز، بخش مؤثر در تنظیم هیجان و ثبات خلقی، می‌شود. شاید روش بیگل در استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی نوعی مداخله اثرگذار در افزایش رشد نظام‌های مغزی مؤثر در تنظیم هیجان محسوب شود و احتمالاً به مقاومت‌سازی و تأثیرناپذیری ذهن نوجوانان در برابر اثرات منفی استرس تجربه شده طی این دوره حساس و بحرانی رشدی کمک می‌کند.

— دکتر ایمی گارت<sup>۴</sup>، عصب‌شناس در دانشکده روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد.

## درباره نویسنده

جینا ام. بیگل در زمینه روان‌درمانی کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها فعالیت دارد. بیگل برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) را به گونه‌ای تغییر داده است که برای نوجوانان قابل استفاده شود (MBSR-T)<sup>۵</sup>. در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی به منظور بررسی کارایی MRSR-T، نتایج رضایت‌بخشی به دست آمد. بیگل مدیر پژوهشی ذهن‌آگاهی در مدارس و برگزارکننده کارگاه‌های آموزشی و همایش‌هایی برای آموزش MBSR به اقشار مختلف جامعه است. لوح فشرده صوتی MBSR-T به صورت آنلاین در سایت [WWW.Stressedteens.com](http://WWW.Stressedteens.com) در دسترس است.

1- Diana Winston

2- Wide Awake: A Buddhist Guide for teens

3- prefrontal

4- Amy Garrett

5. Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T)

مایلم این کتاب را به تمامی نوجوانانی که در زندگی برای حل مسائل خود پشتکار و عزمی راسخ دارند، پیشکش کنم. امیدوارم این کتاب یکی از بی‌شمار گام‌هایی برای شما در راه رسیدن به شادی، آرامش و رفع هرگونه ابهام باشد. از تمام مراجعان، دوستان، خانواده و همکاران که در تألیف این کتاب به من یاری رساندند، قدردانی می‌کنم. و سپاس ویژه‌ای از جان کابات - زین به خاطر کمک‌های شایانش به من در برگزاری دوره آموزشی ذهن آگاهی برای نوجوانان، دارم.

جینا بیگل





## مقدمه

خواننده گرامی

مایه خوشوقتی است که کتاب کار "کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس" را جهت مطالعه انتخاب کردید. اگرچه برآمدن از پس استرس نوجوانی دشوار است، اما استرس، بخش معمول زندگی انسان است و همه آن را تجربه می‌کنیم. اغلب مردم دچار استرس هستند و راه مقابله صحیح با آن را نمی‌دانند. شما پس از انجام دادن تمرین‌های این کتاب، شیوه‌های کارآمد مختلفی را جهت مهار استرس، خواهید آموخت.

شاید همچون اکثر افراد برایتان ساده تر است که به جنبه‌های منفی توجه کرده و یا احساس کنید، هیچ راهی برای حل مسائل یا استرس‌تان وجود ندارد. این کتاب به شما می‌آموزد که به منابع، مهارت‌ها و ویژگی‌های مثبتی که شاید تا به حال از وجودشان در خودتان مطلع نبوده‌اید، اعتماد و تکیه کنید. این راهی برای تغییر نحوه تفکر از "نمی‌توانم" به "می‌توانم" است.

بسیاری از نوجوانان شرکت‌کننده در دوره‌های آموزشی کاهش استرس، تمرین‌های این کتاب را انجام داده‌اند. در ادامه نظرات برخی از آنها درخصوص تأثیرات این تمرین‌ها نقل می‌شود:

- "من آموختم که چگونه با استرسم مقابله کنم و دیگر نرنجم. می‌دانم که به اختیار خودم بود، ولی مهارت‌هایی که آموختم، به من ایده‌هایی را داد که به جای رنجش و ناراحتی، راه‌های مختلفی را برای کسب آرامش، امتحان کنم."
- "یاد گرفته‌ام که مسائل را خیلی سخت نگیرم و تجارب بد را پشت سر بگذارم."
- "احساس می‌کنم مهارت‌های مقابله با استرسی را که آموختم، به اندازه کافی آسان و اثربخش هستند تا در صورت نیاز آنها را به کار بگیرم. اکنون حداقل احساس می‌کنم که قادر به کاهش استرسم هستم."
- "من شیوه‌های جدید و متفاوتی را برای حفظ آرامش و نیز نحوه مقابله با استرس را آموختم و اکنون چندان احساس نگرانی نمی‌کنم."

به منظور بهره‌گیری هرچه بهتر از این کتاب تمام تمرین‌های آن را از ابتدا تا انتها انجام دهید. زیرا یادگیری هر تمرین منوط به تسلط‌یابی بر تمرین‌های قبل است. در صورتی که تمرینی برایتان عجیب و نامأنوس بود، آن را رها کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید، اما بهتر است قبل از آن ابتدا یکبار امتحانش کنید. همچنین، برخی از این تمرین‌ها، به آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> می‌پردازند، که می‌توانید آنها را بارها، هنگام احساس استرس به کار ببرید.

صمیمانه به شما به خاطر برداشتن گام‌هایی جهت کاهش استرس‌تان تبریک می‌گوییم!

### چینا بیگل

## شروع کار: تعیین اهداف

احتمال دارد که اغلب برایتان تعیین تکلیف بکنند؛ مثلاً بگویند، «تا فردا یک مقاله بنویس» یا «سطل زیاله را ببر بیرون». حتی ممکن است شما به پیشنهاد شخصی که تمرین‌های این کتاب را برایتان سودمند دانسته، در حال خواندن آن باشید. اما حتی اگر هم فرد دیگری از شما خواسته است این تمرین‌ها را انجام دهید، این خود شما هستید که آنها را برای خودتان انجام می‌دهید و موفق به فهمیدن این موضوع می‌شوید که هر آنچه از این کتاب می‌خواهید عایدتان شود، بستگی به خودتان دارد.

چه اهداف یا دلایلی برای یادگیری نحوه کنترل استرس‌تان دارید؟ به دلایل خودتان، نه دلایلی که دیگران برایتان می‌آورند، بیندیشید. به عنوان مثال، شاید فکر کنید که کاهش استرس می‌تواند باعث از بین رفتن سردردهایتان شود یا به شما کمک کند که شب‌ها بهتر بخوابید. شاید هم فکر می‌کنید، در صورت داشتن آرامش بیشتر، بهتر می‌توانید با دوستان و اعضای خانواده‌تان ارتباط برقرار کنید.

اهداف‌تان را در این قسمت بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

### نکته

پس از اینکه فهرستی از اهدافتان تهیه کردید، دیگر به آنها فکر نکنید. نیازی به تلاش برای تحقق بخشیدن به آنها نیست. فقط این تمرین‌ها را با ذهن‌گشاده و با این دید که ممکن است چیز جالب و مفیدی بیاموزید، شروع کنید.

نظرتان درباره تلاش نکردن برای تحقق یک هدف چیست؟

.....  
.....  
.....

آیا مواقع دیگری در زندگی‌تان پیش آمده که احساس کرده باشید، نیازی به تلاش برای تحقق یا دستیابی به چیزی ندارید؟ یکی از این موارد را شرح دهید.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

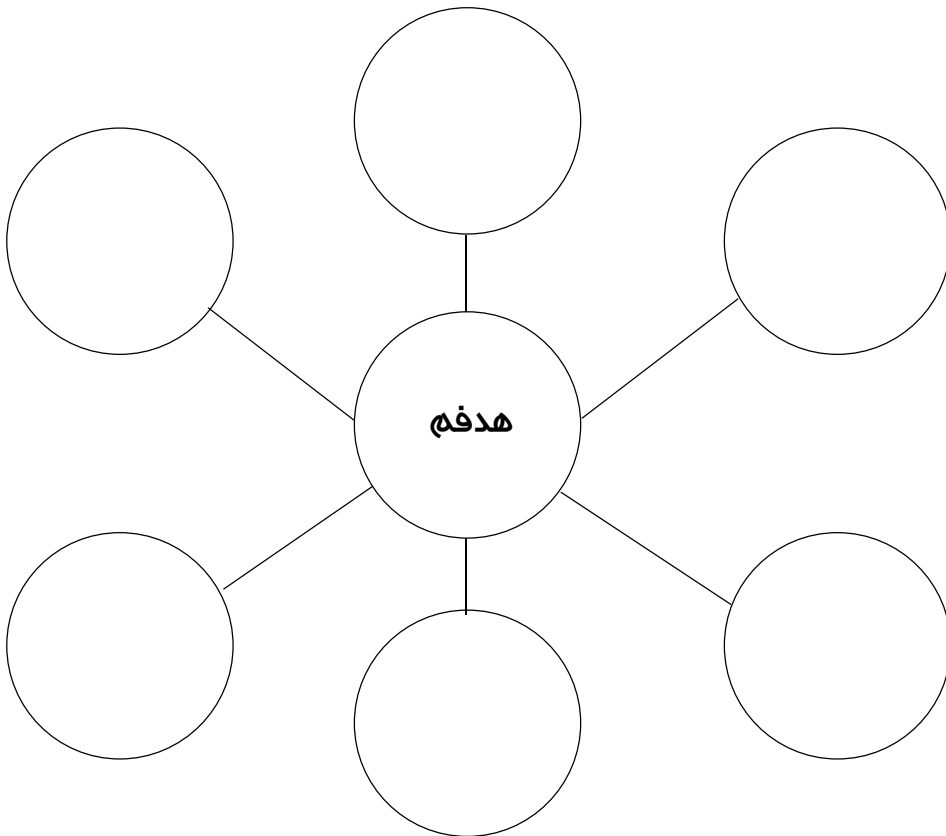
## بفهمید که چه کسی هستید

در این برهه از زندگی تان به احتمال فراوان، مشغول فرآیند چالش‌انگیز شناخت و کشف هویت یا چیستی خود در حالی هستید که سعی می‌کنید فرد مورد علاقه‌ی دوستان و اعضای خانواده‌ی خود باشید. این موضوع در شما استرس مضاعفی به وجود می‌آورد. هرچه بیشتر دریابید واقعاً که هستید، چگونه فردی می‌خواهید باشید و چه چیزی برایتان بیش از همه مهم است، برای مقابله با استرس حاصل از تلاش جهت برآوردن انتظارات دیگران، آمادگی بیشتر و بهتری خواهید داشت.

برای کسب آگاهی بیشتر درباره‌ی هویت تان، می‌توانید از خودتان بپرسید، هدفم چیست؟ در حال حاضر، چه چیزی در زندگی برایم اهمیت دارد؟ به طور قطع، هر فردی به این سؤال پاسخ متفاوتی خواهد داد، اما پاسخ‌های نمونه که در زیر آمده‌اند، می‌توانند شما را به تفکر وادارند:

- سپری کردن اوقات با دوستانم
- سپری کردن اوقات با خانواده‌ام
- برقراری رابطه‌ی صمیمی
- صرف وقت و انرژی زیاد برای درس و مدرسه
- سپری کردن اوقات با انجام کارهای تفننی مورد علاقه‌ام
- ارتقا پیدا کردن در ورزش
- یادگیری نواختن یک آلت موسیقی جدید
- رفتن به کلاس‌های آموزش حرکات موزون
- ابراز افکار و احساساتم از طریق نوشتن یا نقاشی
- دنبال کردن رؤیاهایم
- فکر کردن به آینده‌ام

با استفاده از نمودار زیر، به خودتان بیندیشید. درون هر یک از دایره‌های خالی را با واژه‌ای که هدفتان را نشان می‌دهد، پر کنید. بسته به میل‌تان می‌توانید از یک واژه یا عبارت استفاده کنید؛ برای مثال، می‌توانید بنویسید: «سپری کردن اوقات با دوستان» یا فقط بنویسید، «دوستان».



فعالیت ۲- بفهمید که چه کسی هستید □ ۱۵

آیا هدف تان مربوط به حوزه خاصی از زندگی تان می شود؟ یا به طور متوازن همه حوزه‌ها نظیر مدرسه، کار، خانواده، دوستان و روابط را دربرمی گیرد؟

.....  
.....

آیا تا به حال چیزی عایدتان شده است که پیش از آن فکرش را هم نمی کردید؟

.....  
.....

آیا مایلید بخشی از زندگی تان را تغییر دهید؟ در صورت تمایل، کدام بخش؟

.....  
.....  
.....

کدام بخش از زندگی تان را که مایل به تغییرشان هستید، واقعاً می توانید تغییر دهید؟ کدام بخش‌ها خارج از کنترل شما هستند؟

.....  
.....  
.....

### نکته

دوستان و خانواده چه برداشتی از شما دارند؟ روی برگه جداگانه‌ای، نموداری مشابه صفحه ۱۰ ترسیم کنید. سپس با حذف واژه هدف داخل دایره مرکزی نمودار، چند نسخه کپی از آن بگیرید و به دوستان و اعضای خانواده خود بدهید و از آنها بخواهید، درون دایره‌ها را با واژه‌هایی پر کنند که شما را توصیف می‌کنند و به این ترتیب، برداشت خودشان را از شما در قبال این واژه‌ها بیان کنند.

تا چه اندازه دیدگاه‌های دوستان‌تان نسبت به شما، مشابه دیدگاهی است که از خودتان دارید؟

.....  
.....  
.....

تا چه اندازه این دیدگاه‌ها متفاوت از دیدگاه خودتان است؟

.....  
.....  
.....

آیا مایلید دوستان‌تان دیدگاه دیگری نسبت به شما داشته باشند؟ در این صورت، دوست دارید چه چیزی را در شما مشاهده کنند که متفاوت از دیدگاه کنونی‌شان باشد؟

.....  
.....  
.....

تا چه اندازه دیدگاه‌های اعضای خانواده‌تان نسبت به شما، مشابه دیدگاهی است که از خودتان دارید؟

.....  
.....  
.....



فعالیت ۲- بفهمید که چه کسی هستید □ ۱۷

تا چه اندازه این دیدگاه‌ها متفاوت از دیدگاه خودتان است؟

.....  
.....  
.....

آیا مایلید اعضای خانواده‌تان دیدگاه دیگری نسبت به شما داشته باشند؟ در این صورت، دوست دارید چه چیزی را در شما مشاهده کنند که متفاوت از دیدگاه کنونی‌شان باشد؟

.....  
.....  
.....  
.....

## تعریف استرس

زمانی که فردی به شما می‌گوید استرس دارد، به طور کلی می‌دانید منظورش چیست، اما در واقع افراد، استرس را به گونه‌ای متفاوت از یکدیگر تعریف می‌کنند. برخی استرس را هیجانی ناخوشایند می‌دانند و عده‌ای آن را به حس‌های بدنی ربط می‌دهند. دسته‌ای نیز بر تأثیرگذاری استرس بر نحوه تفکرشان تمرکز می‌کنند.

در ادامه، برخی از واژه‌های مورد استفاده افراد در تعریف استرس، به‌عنوان پدیده‌ای هیجانی ارائه شده است:

- بیمناک
- از پا درآمده
- افسرده
- غمگین
- عصبی
- مضطرب
- پریشان
- نگران
- سرخورده
- وحشت‌زده
- گیج و سردرگم
- تعهد بیش از حد
- خارج از کنترل
- جریحه‌دار شدن احساسات
- آستانه تحمل بسیار پایین

برخی از واژه‌های به کار رفته توسط افراد در تعریف استرس، به صورت مشکلات بدنی:

- گرفتگی عضلانی
- سردرد
- دل درد
- آسیمیگی
- لرزش اندام‌ها
- سرگیجه
- درد در اعضای بدن
- مشکلات در تنفس
- افزایش اشتها
- مشکلات خواب
- بی‌اشتهایی
- درد در قفسه سینه

و بالاخره برخی از واژه‌های مورد استفاده افراد در تعریف استرس، به صورت معضلات فکری:

- تفکر بی‌اندازه
- مبهوت چیزی شدن
- مشغله زیاد فکری
- داشتن حالت ذهنی منفی
- تفکر دائمی درباره یک موضوع
- داشتن افکار مزاحم
- ناتوانی در تمرکز بر هر چیز دیگر
- داشتن افکار منفی
- تصور داشتن کارهای انجام نشده بسیار
- بزرگ‌نمایی امور
- عدم توانایی در تمرکز

فعالیت ۳- تعریف استرس □ ۱۹

آیا تا به حال از این واژه‌ها برای بیان استرس‌تان استفاده کرده‌اید؟ شرح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه واژه‌های دیگری را برای بیان استرس خود به کار برده‌اید که در فهرست وجود ندارند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### نکته

وقتی متوجه شدید که در حال استفاده از واژه‌هایی هستید که در فهرست واژه‌های تمرین ۳ ذکر شده‌اند، این زنگ خطری است که شما تحت فشار هستید. با توجه به سطح استرس فعلی تان به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

هم‌اکنون استرس چه نقشی در زندگی تان دارد؟

.....  
.....  
.....

آیا مایل به تغییر میزان استرس تان هستید؟

.....  
.....  
.....

چه مسائلی در زندگی برایتان بیش از همه استرس‌زا هستند؟

.....  
.....  
.....

قادر به تغییر کدام یک از این مسائل هستید؟

.....  
.....  
.....