

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم

فهرست مطالب

۸.....	درباره نویسندگان
۹.....	پیش‌گفتار
۱۱.....	مقدمه

بخش اول : بررسی استرس - خود ارزشیابی

۲۱.....	بررسی استرس خود
---------	-----------------

بخش دوم : درک معنای استرس

۳۱.....	۱ + استرس: مشکل قرن ۲۱
۳۲.....	آیا با تهدید جدیدی روبرو هستیم؟
۳۶.....	۲ + استرس چیست؟
۳۷.....	استرس خوب، بد، زشت
۳۸.....	تعریف استرس
۳۸.....	ترازوی استرس
۴۲.....	استرس ناخوشایند
۴۰.....	استرس خوشایند
۴۲.....	متعادل نگاه داشتن استرس
۴۴.....	۳ + واکنش به استرس
۴۵.....	چرا باید درباره واکنش به استرس بدانید
۴۵.....	واکنش به استرس چیست؟
۵۴.....	"نقطه شروع"
۵۴.....	"آماده شدن"
۶۶.....	"حرکت"
۷۱.....	احساسات باعث فعل و انفعالات شیمیایی خون می‌شود
۷۲.....	قدرت پاسخ هشداردهنده
۷۵.....	۴ + علائم استرس
۷۶.....	ارتباط فیزیولوژی پاسخ به استرس با علائم استرس
۷۷.....	ارزیابی علائم و نشانه‌های استرس در خود
۷۹.....	علائم استرس ناخوشایند
۸۰.....	علائم استرس خوشایند
۸۲.....	علائم ظاهری فعالیت هورمونی
۸۳.....	تشخیص استرس در خود و دیگران

- ۵+ استرس و سلامت** ۸۵
 برخی از بیماری‌ها و اختلالات ناشی از استرس ناخوشایند ۸۷
 پاسخ به استرس چگونه می‌تواند منجر به بیماری و مرگ شود؟ ۸۸
 استرس - کلسترول - بیماری قلبی ۹۳
۶+ استرس و عملکرد ۹۶
 منحنی عملکرد ۹۷
 اثر استرس بر صنعت - تجارت - مشاغل ۱۰۰
۷+ منبع و منشأ استرس ۱۰۲
 ماهیت خواسته‌ها ۱۰۳
 تیپ رفتاری A ۱۰۵
 تشخیص تیپ رفتاری A ۱۰۸
 رخدادهای زندگی ۱۱۵
 موقعیت‌های کاری - اجتماعی - خانوادگی ۱۱۸
بخش ۳: رویارویی با استرس
۸+ برنامه‌ریزی مدیریت استرس فردی: تکالیف ۱۲۳
 خلاصه خود ارزشیابی ۱۲۴
۹+ افزایش سازگاری ۱۲۹
 ایجاد تعادل صحیح ۱۳۴
۱۰+ اصلاح خواسته‌ها ۱۳۸
 کاهش خواسته‌ها ۱۳۹
 افزایش خواسته‌ها ۱۵۱
۱۱+ یادگیری آرامش ۱۵۳
 باطری خود را دوباره شارژ کنید ۱۵۴
 تمرین سکوت (QR) ۱۵۶
 آیا به درستی نفس می‌کشید؟ ۱۵۶
 استفاده از حالت سنج‌ها ۱۵۹
 تن‌آرامی عمقی و پیش‌رونده ۱۶۳
 مراحل تن‌آرامی پیش‌رونده (PMR) ۱۶۴
 مراحل تن‌آرامی عمقی (DMR) ۱۶۷
 مدیتیشن ۱۶۹
 مزیت‌های تن‌آرامی ۱۷۲
۱۲+ نگاهی به سبک زندگی ۱۷۴
 رژیم غذایی ۱۷۵

کافئین	۱۸۱
مصرف الکل	۱۸۳
کشیدن سیگار	۱۸۵
ورزش و بدنسازی	۱۸۶
وزن بدن	۱۹۰
خواب و استراحت	۱۹۵
۱۳ اصلاح تیپ رفتاری A	۱۹۹
چگونه تیپ رفتاری A به وجود می آید؟	۲۰۰
فراموش کردن رفتارهای تیپ A	۲۰۱
باورهای خود را بازبینی کنید	۲۰۶
۱۴ بهبود مهارت‌های فردی زندگی	۲۱۲
افزایش عشق و حمایت	۲۱۳
بهبود عزت نفس	۲۱۶
مثبت فکر کنید	۲۱۷
اعتماد به نفس را یاد بگیریم	۲۱۷
لبخند بزنید، بخندید و شوخ طبع باشید	۲۲۰
۱۵ مدیریت استرس فردی	۲۲۲
چگونه می توان برنامه مدیریت استرس خویش را بهتر کرد؟	۲۲۴
چگونه برنامه مدیریت استرس خود را ارزیابی و اصلاح کنیم؟	۲۲۷
ارزیابی پیشرفت شما در روز ۸۵	۲۳۶
ضمیمه ۱: نمره و ارزیابی	۲۳۹
علائم و نشانه‌ها	۲۳۹
تیپ رفتاری A	۲۴۰
نگرش کاری - معتاد به کار	۲۴۱
تشخیص استرس کاری	۲۴۱
رخدادهای زندگی	۲۴۲
سازگاری	۲۴۳
ضمیمه ۲: روش‌های مدیریت استرسی که بر پاسخ به استرس اثر	
می‌گذارند	۲۴۴
ضمیمه ۳: محصولات "استرس وایز"	۲۵۳
مطالعه بیشتر	۲۵۴

درباره نویسندگان

پروفسور تری لوکر^۱ فارغ‌التحصیل دانشگاه لندن است. او دکترای خود را در سال ۱۹۷۲ از کالج پزشکی گایز^۲ دریافت کرد. او در سال ۱۹۷۳ عضو گروه علوم زیستی دانشگاه متروپولیتن منچستر^۳ شده و در سال ۱۹۸۹ به مدیریت آن بخش منصوب شد. دکتر لوکر در سال ۲۰۰۵، یک سال قبل از بازنشستگی‌اش، مدیر دانشکده علوم سلامت، شیمی و بیولوژی^۴ شد. وی در زمانی که در حال تدریس و تحقیق بر روی فیزیولوژی قلب و عروق-استرس و سلامت بود، به‌عنوان جانشین پروفسور امریتوس^۵ منصوب گردید. او در سال ۱۹۸۵ دوره تئوری، تشخیص و درمان تیپ رفتاری A را در مؤسسه میر فریدمن^۶، سان‌فرانسیسکو آمریکا گذراند. پروفسور لوکر در حال حاضر به‌عنوان معاون افتخاری رئیس جمهور و عضو انجمن مدیریت جهانی استرس می‌باشد.

دکتر الگا گرگسون^۷ که در سال ۱۹۸۱ دکترای خود را گرفت، همزمان هم از دانشگاه والز فارغ‌التحصیل شد و هم در زمینه فیزیولوژی تجربی از دانشگاه متروپولیتن منچستر تخصص گرفت و بعد از آن به عضویت دانشگاه متروپولیتن منچستر درآمد. او در حال حاضر مدرس برجسته‌ای در زمینه فیزیولوژی و رفتار است و در دانشکده علوم سلامت، شیمی و بیولوژی مشغول به کار است. تدریس، تحقیق و کتاب‌های وی در زمینه استرس، فیزیولوژی و سلامت هستند.

"چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" تحت عنوان برنامه "استرس وایز"^۸ ارائه می‌شود که بر اساس تدریس، تحقیق و تجربیات دکتر الگا گرگسون و پروفسور تری لوکر تهیه شده که هدفش ارائه آگاهی و مدیریت استرس است. آنها برنامه "استرس وایز" را در بسیاری از شرکت‌ها از جمله شل، وسایل الکتریکی فیلیپ، آی سی ال، موبایل، بی‌بی‌سی و مرکز آتش‌نشانی منچستر اجرا کرده‌اند. دکتر الگا گرگسون و پروفسور تری لوکر جهت مطالعه، تحقیقات و برنامه‌های مدیریت استرس به آمریکا و اروپا نیز سفر کرده‌اند. همچنین نویسندگان این کتاب به‌طور منظم در رسانه‌ها، تلویزیون و رادیو برنامه اجرا می‌کنند.

1. Terry Looker

3. Manchester Metropolitan University

4. School of Biology, Chemistry and Health Science

5. Emeritus

7. Olga Gregson

2. Guy's Hospital Medical School

6. Meyer Friedman Institute

8. Stresswise

بی‌تردید کنترل نکردن استرس منجر به بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات از جمله بی‌خوابی، زخم‌های گوارشی، فشار خون بالا، آسم و میگرن تا افسردگی و گرفتگی عروق می‌شود.

سال‌های زیادی این‌گونه به‌نظر می‌رسید که این قبیل مشکلات را نمی‌توان با تمرین کنترل کرد و درمان آنها فقط از طریق مصرف داروها امکان‌پذیر خواهد بود، در واقع استفاده از داروهای زیاد به امید بهتر شدن مشکلات.

اما امروزه نتایج تحقیقات دربارهٔ تن آرامی عمیق، خودآگاهی و پس‌خوراند زیستی باعث شده دیدگاه‌های قبلی تغییر کنند. همه ما می‌دانیم که با تمرین می‌توانیم واکنش‌های خود را کنترل کنیم. زمانی که ما خودآگاهی کافی و اندکی توانایی مدیریت استرس داشته باشیم، تقریباً می‌توانیم انتخاب کنیم که در برابر چالش‌های زندگی روزمره خود چه برخوردی داشته باشیم.

استرس یکی از مهم‌ترین خطرات است اما ما به‌عنوان یک بشر در مانده می‌توانیم با کمی تمرین روی آن اثرگذار باشیم. اگرچه بیشتر کتاب‌ها و مقالات این شیوه را به تصویر کشیده‌اند، اما برنامه "استرس وایز" چیزهای بی‌معنی زیادی که درباره استرس جوامع صنعتی نوشته شده را به چالش می‌کشد. این کتاب نه تنها مشکلات پیشین را مطرح نمی‌کند بلکه تصویری شفاف، روشن و قابل اجرا از این مطلب را نشان می‌دهد که به راستی استرس چیست و چگونه می‌توانیم قبل از اینکه استرس ما را از پای درآورد، آن را به خدمت خود بگیریم. لوکر و گرگسون افرادی حرفه‌ای هستند که کارشان را می‌دانند و به خوبی آن را اجرا می‌کنند. اما ویژگی شاخصی وجود دارد که این کتاب را برای بسیاری از خوانندگان جذاب کرده، مثل حس همدردی‌اش. حقیقتاً آنها به‌طور کامل به زندگی و کمک به نیازهای بشری توجه کرده‌اند و در ضمن آنها بسیار شوخ‌طبع نیز هستند. برعکس بقیه کتاب‌هایی از این دست، آنها سعی کرده‌اند که در کتابشان از کش دادن مطالب جلوگیری کنند.

"چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" کتابی است جالب، کامل و مفید که من آن را برای کسانی پیشنهاد می‌کنم که می‌خواهند بدانند "چگونه می‌توان از استرس به نفع خود استفاده کرد".

لیزلی کنتون

نکته مهمی برای خوانندگان

لطفاً قبل از دنبال کردن مطالبی که در این کتاب مطرح شده است، خوانندگان عزیز حتماً از میزان سلامتی خود اطلاع داشته باشند و در صورت هرگونه شک، با پزشک خود مشورت کنند. این نکته برای آن دسته از کسانی که دچار مشکلات گردش خون هستند بسیار مهم است. نویسندگان و مترجم هیچ‌گونه تعهد قانونی نسبت به پیامدهای ناشی از گفته‌ها و اطلاعات مطرح شده در این کتاب ندارند.

"استرس وایز" چیست؟

این کتاب به خاطر آگاهی از استرس و برنامه‌ای برای مدیریت آن تنظیم شده است. "استرس وایز" از جنبه زیستی به استرس می‌نگرد. این برنامه به افراد می‌آموزد که چگونه توانایی‌های خود را گسترش دهند تا بتوانند جنبه‌های بد و نامناسب استرس را کم کرده، جلوی استرس ناخوشایند را گرفته و از جنبه‌های خوب و مفید استرس استفاده کنند. پس در واقع کلمه "استرس وایز" به این معنا است. این کتاب روش‌هایی را به شما می‌آموزد تا بتوانید استرس را تشخیص داده و با آن کنار آیید.

هدف ما ایجاد یک برنامه خودآموز راحتی است که به شما کمک می‌کند تا به طور مؤثری از عهده استرس برآیید. این برنامه از تجربیات ما به‌عنوان استاد و محقق در زمینه استرس در انسان، عملکرد و سلامتی او تهیه شده است. این مطالعه بر روی تحقیقات و برنامه‌های مدیریتی است که در این زمینه در آمریکا انجام گرفته و شناخت استرس و برنامه مدیریتی آن نیز در جنبه‌های مختلف صنعت، تجارت و سازمان‌های حرفه‌ای به‌کار رفته است. پس این کتاب تمام جنبه‌های زندگی افراد را در بر می‌گیرد.

کتابی متفاوت در مورد استرس

وقتی می‌خواستیم برای کتاب عنوانی انتخاب کنیم، پیشنهاد ما این بود: "کتابی متفاوت درباره استرس - استرس شما چقدر است". اما قسمت اول این عبارت نشان می‌داد که کلمه استرس را کاملاً می‌شناسیم ولی معنای درستی از آن نداریم. در ضمن، این کلمه منعکس‌کننده نگرانی‌های رو به رشد جامعه است که بر سلامتی افراد، صنعت، تجارت، مشاغل و جامعه اثر می‌گذارد. در واقع، استرس به "بلای قرن ۲۱" معروف شده است. تعریفی که رسانه‌ها آن را مطرح کرده‌اند و موضوعی است که هر روزه درباره آن بحث می‌کنند. هر هفته در پیشخوان روزنامه فروشی‌ها، مجلات معروفی را می‌بینیم که به این موضوع می‌پردازند و در مجلات و نشریه‌های تخصصی، به‌خصوص در عنوان‌های مدیریتی و تجارتي نیز مباحثی درباره استرس مطرح می‌شود.

امروزه شاهد افزایش میزان گزارش‌هایی هستیم که تحقیقات دانشگاهی، مطالعات و بررسی‌هایی را بر روی استرس، سلامتی، کار و عملکرد انجام داده‌اند. در واقع این تحقیقات بسیار گسترده شده و مجلات علمی جدید و متنوعی در دهه اخیر، یافته‌های خود را منتشر می‌کنند. کتاب‌های دانشگاهی و معروفی درباره استرس و چگونگی کنار آمدن با آن در ۲۰ سال اخیر منتشر شده است. "آموزش مدیریت استرس" کتابی متفاوت درباره استرس است پس ناشر از ما خواست که به جای عنوان قبلی، "چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" را انتخاب کنیم چون با عنوان‌های موجود در بازار، بسیار متفاوت است.

ما به دو دلیل این کتاب را نوشتیم. اولاً، واقعیت این است که بیشتر استرسی را که تجربه می‌کنیم، خودمان برای خودمان ایجاد کرده‌ایم. در واقع فقط خودمان هستیم که می‌توانیم استرس خود را مدیریت کرده و کنترل نماییم. مدیریت استرس مهارتی است که می‌توان آموخت. اگر چه امروزه نوشته‌های خوبی در مورد استرس و مدیریت آن وجود دارد، اما همچنان احساس می‌کنیم که یک برنامه خودآموز مناسبی که بتوان از آن استفاده کرد، و یاد گرفت که استرس چیست و چگونه می‌توان از پس آن برآمد، وجود ندارد.

کتاب‌های زیادی جهت کمک به افراد و گروه‌های خاصی مثل پرستاران، مدیران و مجریان وجود دارند اما پس گروه‌های دیگر چه؟ در واقع استرس همه افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهد. کتاب‌هایی نیز وجود دارند که نحوه برخورد با استرس در محیط‌های خاص را توضیح می‌دهند مثل استرس در محیط کار، و جنبه‌های دیگر را نادیده می‌گیرند. این کتاب‌ها تا حدی مفید هستند اما استرس در تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ کرده است پس باید آن را با یک دید کلی نگریست. "چگونه استرس خود را مدیریت کنیم"، بر روی "خود" و "تعامل شما با محیط اطرافتان" توجه می‌کند.

کتاب‌های مدیریت استرس بسیاری نیز وجود دارند که نقل قول‌های زیادی را مطرح کرده و مرتب به مرجع تحقیقات انجام شده اشاره می‌کنند. درک این کتاب‌ها مشکل است و به راحتی نمی‌توان آنها را یاد گرفت و به کار بست. پس در نوشتن این کتاب سعی شده تا از بکارگیری نقل قول‌های بسیار و منابع مطالعات علمی انجام شده، اجتناب شود.

دلیل دوم نگارش این کتاب این است که درخواست‌های زیادی از طرف شرکت‌کنندگان در کارگاه‌های آموزشی "استرس وایز" شده است، در واقع آنها برای یادآوری و داشتن یک منبع اطلاعاتی دنبال کتاب راهنما می‌گشتند.

آیا شما به مدیریت استرس نیاز دارید؟

به نظر می‌رسد که بعضی از افراد نسبت به برخی دیگر به راحتی با استرس کنار می‌آیند و این به دلیل تفاوت‌های ساختاری افراد است. تربیت و شخصیت ما به طور گسترده‌ای، ساختار نگرش‌ها و انتظارات ما را بوجود می‌آورند که این خود باعث کنار آمدن با چالش‌ها و خواسته‌های زندگی، به طور فردی می‌شود. در این بین می‌توانیم از مزیت یادگیری درباره موضوع استرس و مدیریت آن نیز استفاده کنیم. به خود و دیگران یادآوری کنید که داشتن استرس نشانه ضعف و یا کمک نخواستن نیست. پس یادگیری نحوه مدیریت برای به دست گرفتن و کنار آمدن با استرس، به معنای این است که می‌توانید توانایی‌های خود را افزایش داده و کارها را با درایت انجام دهید.

استرس قسمتی از تغییر است و تغییر در زندگی یعنی تنوع. تنوع چاشنی زندگی است. تغییرات به طور اجتناب‌ناپذیری با خود، چالش‌ها، خواسته‌ها و تهدیدهای احتمالی را به همراه دارد. اگر یاد بگیریم که چگونه این خواسته‌ها، چالش‌ها و تهدیدها را درست هدایت کنیم، بدون شک زندگی خوشحال، سالم و موفقی را تجربه خواهیم کرد. برای این منظور باید یاد بگیریم که پاسخ به استرس چیست، منشاء استرس کدام است و تأثیرات استرس بر سلامتی و عملکرد ما چگونه است.

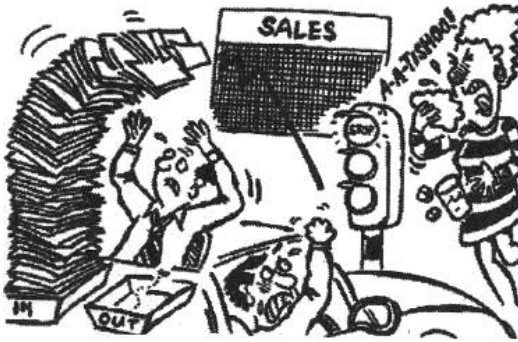
شما تنها کسی نیستید که از استرس رنج می‌برد. امروزه حداقل سه چهارم کسانی که به پزشک مراجعه می‌کنند از استرس شکایت دارند و بسیاری از پزشکان نیز بر این باورند که علائم اکثر بیماری‌ها مربوط به استرس است. متأسفانه اغلب پزشکان با بیماران خود درباره اختلالات مربوط به استرس صحبت نکرده و مشکلات آنها را ریشه‌یابی نمی‌کنند. برای مثال، بسیاری از اضطراب‌ها و افسردگی‌ها با قرص و دارو درمان می‌شوند، این کار در کوتاه‌مدت جواب می‌دهد اما موقتی است و نمی‌تواند مشکلات نهفته را درمان کند. مصرف الکل، سیگار و داروهای مخدر نیز کمک نخواهند کرد. اغلب افراد از این حقیقت آگاه نیستند که با یک راهنمایی درست و مناسب می‌توانند به خودشان کمک کنند تا از پس استرس خود برآیند.

سه جنبه استرس



استرس خوب

هیجان زده،
برانگیخته،
در حال پیشرفت،
بهره‌وری بالا،
خلاق،
موفق



استرس بد

بی حوصله،
ناامید، استرس ناخوشایند،
تحت فشار، عملکردی بد،
بهره‌وری کم، شکست
خورده،
داشتن سردرد، سوءهاضمه،
سرماخوردگی، روابطی
همراه با نارضایتی و
اختلاف



استرس زشت

ایجاد زخم‌ها،
حمله‌های قلبی،
سرطان، افسردگی،
اختلالات روانی و عصبی

با کمک "استرس وایز" می‌توانید منابع توانایی‌های خود را به حداکثر رسانده و از وقوع جنبه‌های زشت و بد استرس کاسته، جلوی آنها را گرفته و همزمان جنبه خوب استرس را افزایش دهید.

داستانی درباره فرانک

فرانک در کلاس‌های "استرس وایز" شرکت کرد. درست در زمانی که شرکتش در حال واگذاری بود و آخرین تلاش‌هایش را برای مقابله با مشکلات هیجانی خود می‌کرد.

قبل از شرکت در کلاس‌ها، درباره زندگی و رفتار خویش توضیحاتی داد: "من به شدت درگیر کارم بودم. فعالیت اجتماعی نداشته و با کارمندانم مشکل داشتم. به سختی کاری را به کسی می‌سپردم و اجازه نمی‌دادم که کارهایم را دیگری انجام دهد و آرامش نداشتم. فقط خوش‌شانس بودم که زنی فهمیده، حمایت‌گر و دوست‌داشتنی داشتم."

زنش هلن، او را این‌گونه تشریح کرد: "به‌طور کلی نامنظم بود و در آن واحد به همه جا سر می‌زد. ناشکیبا بود و برای مسائل جزئی سریع از کوره به در می‌رفت. با هیچ کس مدارا نمی‌کرد. در حین رانندگی، اگر راننده‌ای کاری انجام می‌داد و فرانک فکر می‌کرد که او نباید این کار را انجام دهد، با عملش این را به آن راننده می‌فهماند. حتی ماشین را نگه می‌داشت و ترافیک ایجاد می‌کرد تا به راننده این را بفهماند. اصلاً بین خطوط رانندگی نمی‌کرد و سریع می‌راند."

بعد از ۶ ماه شرکت در این کلاس‌ها فرانک فهمید که چقدر زندگی‌اش تغییر کرده است. "بسیار آرام شده‌ام و بر اعصابم مسلط هستم. به آرامی رانندگی کرده و کارم را به‌خاطر کارهای شخصی تعطیل می‌کنم، چیزی که قبلاً اتفاق نمی‌افتاد. در محل کار سعی می‌کنم دیگران را نیز در کارها مشارکت دهم و به آنها مسئولیت‌هایی واگذار کنم و قبل از گرفتن تصمیم نهایی بنشینم و کمی راجع به آن فکر کنم. سعی کردم زود به خانه برگردم و زنگ تلفن‌هایم را نادیده بگیرم. در کارهای خانه مشارکت داشته باشم و مسئولیت‌های شخصی‌ای که قبلاً باعث استرس می‌شد را دوباره بازنگری کنم."

هلن نیز این تغییرات را این‌گونه بیان کرد: "هنوز شکیبایی زیادی در رفتارش دیده نمی‌شود اما نسبت به قبل خیلی بهتر شده و برای مسائل جزئی زود عصبانی نمی‌شود. در محل کارش اجازه می‌دهد که دیگران به‌خصوص رئیس هیأت رئیسه، کار خودشان را انجام دهند بدون اینکه دخالتی در کار آنها داشته باشد. بیشتر از قبل در منزل حضور دارد. رانندگی‌اش آرام شده، بیش از سرعت مجاز حرکت نمی‌کند و با رانندگان دیگر درگیر نمی‌شود."

یک سال بعد از شروع کلاس‌ها، فرانک یک شیوه جدید دیگری از زندگی را تجربه می‌کرد. او به گروه گفت: "از زمانی که این کلاس‌ها را شروع کرده‌ام، بسیار آرام هستم. احساس می‌کنم که فرد دیگری شده‌ام. وقتی به اینجا آمدم معتاد به کار بودم، نمی‌توانستم کار را رها کنم. در حال حاضر سه هفته است که در تعطیلات بسر می‌برم. این اولین باری است که سه هفته دور از کارم هستم. وقتی رئیس هیأت رئیسه، یک قرار کاری مهمی را از دست می‌دهد، اصلاً از خود بی‌خود نمی‌شوم در عوض به‌نحو سازنده‌ای با او صحبت می‌کنم که باعث می‌شود با پشتکار بهتری کار کند. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که با از دست دادن قراردادی، همچنان آرام باشم. شما نمی‌دانید که من نسبت به یک سال قبل چقدر عوض شده‌ام. زمام امور را به آنها سپرده و به رئیس هیأت رئیسه مسئولیت‌هایی داده‌ام که قبلاً نمی‌گذاشتم این کارها را انجام دهد. تمام تلاشم را می‌کنم که زود به خانه برگردم و در کارهای خانه مشارکت می‌کنم مثل باغبانی و آماده کردن شام قبل از اینکه هلن از سر کارش بازگردد. نحوه رانندگی ام بهتر شده، آرام می‌رانم. به اطراف می‌نگرم و مناظر دور و بر را نگاه می‌کنم. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که به این نقطه برسم."

فرانک بر این عقیده است که نسبت به استرس به یک آگاهی و دانش تازه‌ای رسیده که به او کمک می‌کند تا بتواند از عهده آن برآید. حالا او می‌داند که اثرات استرس چیست، علائم استرس را در خود تشخیص می‌دهد، می‌تواند عواملی که باعث استرس او شده‌اند را دسته‌بندی کند و در نهایت قادر است تا از مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی برای موقعیت‌های پیش روی خویش استفاده کند.

"چگونه استرس خود را مدیریت کنیم" می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. ما برنامه مدیریت استرس خاصی را توضیح نمی‌دهیم بلکه به شما دانش و اصول کاربردی خاصی را پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید برای خودتان تصمیم گرفته و بهترین شیوه‌ای که مناسب خودتان است را تهیه و اجرا کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

بخش اول این کتاب شامل پرسشنامه‌ای است که می‌توانید مقدار استرس خود را در زندگی ارزیابی کرده و مشخص کنید که چه مقدار تحت استرس هستید. نکته مهم این است که قبل از شروع بخش دوم، به این پرسشنامه حتماً پاسخ دهید. سؤال‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما را وادار می‌کنند که درباره

استرس بیشتر فکر کنید و به بخش دوم و سوم این کتاب نیز ربط پیدا می‌کنند. ارزیابی پاسخ‌هایتان به شما کمک خواهند کرد که علائم، نشانه‌ها و منشاء استرس خود را تشخیص دهید.

بخش دوم به درک مفهوم استرس می‌پردازد. در این بخش، تعریفی از استرس آمده و از مدلی که ما آن را "ترازوی استرس" می‌نامیم، استفاده شده است. ما به بررسی این موضوع می‌پردازیم که آیا واقعاً استرس مشکل قرن ۲۱ است و در ادامه، حالت زیستی پاسخ به استرس را توضیح خواهیم داد. پس شما می‌آموزید زمانی که تحت فشار هستید، چه تغییراتی در بدنتان رخ می‌دهد. علائم جسمی و ذهنی استرس را توضیح می‌دهیم و روش‌هایی که استرس می‌تواند منجر به مریضی و عملکردی ضعیف شود را بیان می‌کنیم و در نهایت منشاء استرس‌ها را شناسایی خواهیم کرد.

ما متوجه شده‌ایم که درک مفهوم استرس، عامل اصلی در ایجاد تغییر در دیدگاه‌ها و سبک زندگی است که باعث خواهد شد اثرات نامطلوب استرس را کاسته و اثرات خوب آن را بوجود آورد. درک استرس برای بهبود مهارت‌های مقابله با آن بسیار مهم است. در بخش سوم این کتاب به این بحث خواهیم پرداخت.

بخش سوم، این موضوع را بررسی می‌کند که چگونه بتوانیم از عهده استرس به خوبی برآیم و "ترازوی استرس" را چگونه در حالت تعادل صحیح قرار دهیم. در واقع با تغییر خواسته‌ها و افزایش منابع سازگاری مثل توانایی آرام شدن، یادگیری از بین بردن استرس‌های غیرضروری، دستیابی به عزت نفس و اهمیت حمایت و دوستی، می‌توانیم ترازو را متعادل کنیم.

در فصل ۱۵، قدم‌به‌قدم به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید یک برنامه "**مدیریت شخصی استرس**" را تنظیم کنید، که البته اطلاعات آن را باید از بخش‌های دوم و سوم جمع‌آوری نمایید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا فشارها و خواسته‌های زندگی خویش را بررسی کرده، استرسی که تجربه کرده‌اید را ارزیابی کنید و روش‌های مدیریت استرسی را برگزینید که منتهی به یک روش سودمند می‌شود. هدف این برنامه، تنظیم نیروی بدنی برای افزایش سلامتی، روابط و عملکرد کاری است.

جهت کمک، به شما پیشنهاد می‌کنیم که از حالت سنج‌های حرارتی (وسیله‌ای کوچک که به دما حساس است و می‌تواند به شما کمک کند تا آرام بودن را یاد بگیرید) به همراه گیره‌های پلاستیکی و چسبی قلبی شکل استفاده

نمایید. این ابزار به شما یادآوری خواهند کرد تا خواسته‌های استرس زای خود را کاهش دهید.

این کتاب، کمک آموزشی است و برای هر کسی مناسب است و موضوعات زیادی را مطرح می‌کند، پس به ناچار بعضی از قسمت‌ها را به اختصار توضیح داده‌ایم و وارد جزئیات نشده‌ایم. بنابراین برای گرفتن جزئیات و اطلاعات بیشتر، به خصوص در بعضی از زمینه‌های خاص مثل استرس‌های شغلی، به فهرست مطالبی که در بخش پایانی این کتاب با عنوان "مطالعات تکمیلی" آمده است، مراجعه کنید.

در خلال متن از مثال‌ها یا موضوعاتی استفاده شده تا بتواند موضوع بحث را به خوبی به تصویر بکشد. چون این کتاب خوانندگان متنوع بسیاری دارد که از نظر نژادی، پیشینه اجتماعی، شرایط تأهل، جنسیت و عوامل دیگر با هم متفاوت هستند، ممکن است مثال‌ها و نمونه‌های زده شده به ظاهر مغرضانه به نظر آیند اما هیچ‌گونه غرضی در گفتن آنها نبوده و امیدواریم که خوانندگان با دید باز به مثال‌ها نگاه کنند و جنبه‌های مثبت آن را در نظر بگیرند.

نسبت به سلامتی و موفقیت خود هوشیار باشید

"هوشیاری" به معنای "آگاهی" است. پس هوشیار بودن نسبت به استرس به معنای آگاه بودن نسبت به آن است. با آگاهی نسبت به استرس می‌توانید به این مهارت‌ها نیز دست یابید:

- کاهش خطر بیماری‌ها
- داشتن روابط خوب خانوادگی و اجتماعی
- بهبود عملکرد
- افزایش خلاقیت و بهره‌وری

مدیریت کردن استرس در نهایت وظیفه خودتان و در دست‌ان خودتان است. امیدواریم که این کتاب بتواند به شما کمک کند.

موفق باشید

اول

بررسی استرس -
خود ارزشیابی

تجسس

بررسی استرس خود

برای پیدا کردن میزان استرس خود، یک خودکار و کاغذ برداشته و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. برای هر کدام عبارتی را انتخاب کنید که احساس شما را بهتر بیان می‌کند و آن را با ذکر شماره سؤال در کاغذ یادداشت کنید.

می‌شنوید که قضاوت
غیرمنصفانه‌ای راجع به شما
می‌کند، آیا

الف) این مکالمه را قطع کرده و
نظرتان را راجع به این موضوع
به او می‌گویید.

ب) نشنیده گرفته و به راه خود
ادامه می‌دهید.

ج) به راه خود ادامه می‌دهید و
به این اتفاق فکر می‌کنید.

د) به راه خود ادامه می‌دهید اما
اخم می‌کنید.

۴- شما در یک ترافیک گیر
کرده‌اید، آیا

الف) بوق می‌زنید.

ب) سعی می‌کنید هر طور که
شده خود را از این ترافیک
خلاص کنید.

ج) رادیو، نوار یا سی دی روشن
می‌کنید.

د) به صندلی تکیه داده و سعی
می‌کنید آرام باشید.

ه) به صندلی تکیه داده اما
عصبانی هستید.

۱- از رفتار همسر یا همکار خود
ناراحت هستید. آیا

الف) از کوره به در می‌روید.

ب) احساس خشم کرده اما آن
را سرکوب می‌کنید.

ج) احساس ناراحتی کرده اما
خشمگین نمی‌شوید.

د) گریه می‌کنید.

ه) هیچ‌کدام

۲- در یک روز کاری با انبوهی از
کارها مواجه می‌شوید، آیا

الف) مضاعف کار کرده و بیشتر
آنها را انجام می‌دهید.

ب) کارها را رها کرده و برای
خود جای می‌ریزید.

ج) بیش از توان خود کار
می‌کنید.

د) کارها را الویت‌بندی کرده و
فقط مهم‌ترین آنها را انجام
می‌دهید.

ه) از کسی می‌خواهید تا به شما
کمک کند.

۳- موقع رد شدن به طور اتفاقی
مکالمه‌ای از همسر یا همکاران

و) خود را مشغول کار دیگری می‌کنید.
 ی) ماشین ندارید.

۵- آیا هنگام ورزش کردن فقط به برد و باخت فکر می‌کنید؟

الف) همیشه
 ب) بیشتر وقت‌ها
 ج) بعضی وقت‌ها
 د) هرگز، فقط به عنوان بازی به آن نگاه می‌کنم.

۶- وقتی با کودکان مشغول بازی هستید آیا آگاهانه به آنها اجازه می‌دهید تا ببرند؟

الف) هرگز، چون آنها باید بیاموزند.
 ب) بعضی وقت‌ها
 ج) بیشتر اوقات
 د) همیشه چون این یک بازی است.

۷- شما بر روی پروژه‌ای کار می‌کنید. زمان در حال اتمام است اما کار به طور کامل تمام نشده، آیا

الف) شبانه‌روزی کار می‌کنید تا آن را تکمیل نمایید.
 ب) عصبی می‌شوید چون فکر می‌کنید که در این زمان نمی‌توانید آن را تمام کنید.

ج) سعی می‌کنید که آن را در همان زمان کم به بهترین وجه ممکن انجام دهید، بدون اینکه از خواب خود بزنید.

۸- شخصی، اتاق/ دفتر کار/ کارگاه شما را مرتب می‌کند و وسایل/ ابزارها را در جای اصلی خودشان نمی‌گذارد، آیا

الف) جای هر وسیله را نشان داده و از او می‌خواهید که وسایل را دقیقاً در همان مکان بگذارد.

ب) بعد از اینکه او رفت تمام وسایل را به سر جای اول خود بر می‌گردانید.

ج) جا به جا شدن وسایل برایتان مهم نیست و می‌گذارید که به همان صورت باقی بمانند.

۹- دوست نزدیکتان از شما می‌خواهد که نظر خود را درباره تزئین اتاق تازه‌اش بگویید،

الف) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما چیز خاصی نمی‌گویید.
 ب) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما می‌گویید بسیار عالیست.

ج) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما جنبه‌های خوب آن را مطرح می‌کنید.

۱۲- نظر شما درباره یک بعدازظهر

ایده آل چیست؟

الف) در جشنی بزرگ همراه با خوراکی ها و نوشیدنی های بسیار شرکت کنید.

ب) به کارهای مورد علاقه خود و همسرتان پردازید.

ج) با خودتان تنها باشید.

د) برای شام در کنار دوستانتان باشید.

ه) در کنار خانواده باشید.

و) مشغول کار باشید.

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر

حالات شما را بازگو می کنند؟

الف) ناخن جویدن

ب) مرتب احساس خستگی کردن

ج) بدون انجام حرکات سنگین

احساس تنگی نفس کردن

د) با انگشتان خود ضرب گرفتن

ه) بدون هیچ دلیلی عرق کردن

و) بی قراری

ی) با سر و دست حرف زدن

ل) هیچ کدام

۱۴- از کدام یک از موارد زیر رنج

می برید؟

الف) سردرد

ب) گرفتگی عضلات

ج) یبوست

د) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما پیشنهاد بهتری به او می دهید.

۱۰- وقتی کاری را انجام می دهید،

آیا

الف) به گونه ای کار می کنید که بهترین نتیجه را داشته باشد.

ب) تمام تلاش خود را می کنید اما اگر بهترین نتیجه را نداشت، ناراحت نمی شوید.

ج) فکر می کنید که تمام کارهایی را که انجام می دهید عالی است.

۱۱- خانواده شما معترض هستند

چون زمان کمی را با آنها

می گذرانید، آیا

الف) ناراحت هستید اما کاری از دست شما بر نمی آید.

ب) در زمان استراحتتان کار می کنید تا بتوانید زمانی را با آنها باشید.

ج) بیشتر روی کارهایتان متمرکز می شوید.

د) متوجه می شوید که اصلاً خانواده شما اعتراض نکرده اند.

ه) کارهایتان را به گونه ای پیش می برید تا بتوانید بیشتر با آنها همراه شوید.

۱۷- مصرف سیگار شما چقدر

است؟

الف) اصلاً

ب) یک تا ده عدد

ج) یازده تا بیست عدد

د) بیست و یک و بیشتر

۱۸- مصرف الکل شما چقدر است؟

الف) اصلاً

ب) یک تا دو لیوان

ج) سه تا پنج لیوان

د) شش لیوان یا بیشتر

۱۹- چه مقدار نوشیدنی‌های

کافئین دار (قهوه، چای...)

استفاده می‌کنید؟

الف) اصلاً

ب) یک تا دو فنجان

ج) سه تا پنج فنجان

د) شش فنجان یا بیشتر

۲۰- چند سالتان است؟

الف) ۱۸ یا کمتر

ب) ۱۹ تا ۲۵

ج) ۲۶ تا ۳۹

د) ۴۰ تا ۶۵

ه) ۶۶ یا بالاتر

۲۱- قرار ملاقات مهمی ساعت

۹:۳۰ صبح دارید، آیا

الف) شب را نخوابیده و به آن

فکر می‌کنید.

د) اسهال

ه) کم شدن اشتها

و) افزایش اشتها

ی) هیچ‌کدام

۱۵- از حالت‌های زیر کدام را در

یک ماه گذشته تجربه

کرده‌اید؟

الف) گریه یا تمایل به گریه

کردن

ب) عدم تمرکز

ج) فراموش کردن جمله‌ای که

می‌خواستید بگویید

د) موارد پیش پا افتاده‌ای که شما

را برآشفته می‌کنند

ه) عدم تصمیم‌گیری

و) احساس ترس

ی) احساس نداشتن کسی که

بتوانید با او صحبت کنید

ل) تمام نکردن یک کار و شروع

کاری دیگر

م) هیچ‌کدام

۱۶- در یک سال گذشته با کدام

یک از موارد زیر روبرو

شده‌اید؟

الف) یک بیماری جدی برای

خود یا یکی از نزدیکانتان

ب) مشکلات با خانواده

ج) مشکلات مالی

د) هیچ‌کدام

ب) درباره این مشکل با همسر یا دوستان صحبت می‌کنید و سعی می‌کنید برای آن راه حل مناسبی پیدا کنید.

ج) مشکل را انکار می‌کنید.
د) درباره آن ناراحت هستید ولی برای حل آن اقدامی نمی‌کنید.

۲۴- آخرین لبخند شما چه زمانی بود؟

الف) امروز

ب) دیروز

ج) هفته گذشته

د) به یاد ندارم

۲۵- آخرین باری که همسر یا دوست‌تان را تحسین کرده‌اید

چه زمانی بود؟

الف) امروز

ب) دیروز

ج) هفته گذشته

د) به یاد ندارم.

ب) خوب استراحت کرده و با آرامش از خواب بیدار می‌شوید اما به آن نیز فکر می‌کنید.

ج) خوب استراحت کرده اما به محض بلند شدن نگران آن هستید.

۲۲- یکی از نزدیکان شما فوت کرده، درست است که ناراحت هستید ولی آیا

الف) بیش از اندازه غمگین هستید چون هیچ کس نمی‌تواند جای خالی او را پر کند.

ب) بیش از اندازه غمگین هستید چون زندگی اصلاً منصفانه نیست.

ج) اتفاق پیش‌آمده را می‌پذیرید و سعی می‌کنید به زندگی عادی بازگردید.

۲۳- با مشکل بزرگی روبرو هستید، آیا

الف) موقعیت را دوباره ارزیابی کرده و سعی می‌کنید راه‌حلی برای آن بیابید.

نمرات

امتیاز هر جوابی را نوشته و در نهایت آنها را با هم جمع بزنید.

۱. الف=ب، ج=۳، د=۱، ه=۰
 ۲. الف=ب، ج=۱، د=۳، ه=۰
 ۳. الف=ب، ج=۰، د=۱
 ۴. الف=ب، ج=۲، د=۳، ه=۰
 و=۲، ی=۱
 ۵. الف=ب، ج=۲، د=۳
 ۶. الف=ب، ج=۲، د=۳
 ۷. الف=ب، ج=۳
 ۸. الف=ب، ج=۳
 ۹. الف=ب، ج=۳، د=۱
 ۱۰. الف=ب، ج=۳
 ۱۱. الف=ب، ج=۰، د=۳، ه=۰
 ۱۲. الف=ب، ج=۰، د=۱، ه=۲، و=۰
 ۱۳. الف=ب، ج=۰، د=۰، ه=۰، و=۰
 ی=۰، ل=۱
۱۴. الف=ب، ج=۰، د=۰، ه=۰، و=۰
 ی=۱
 ۱۵. الف=ب، ج=۰، د=۰، ه=۰، و=۰
 ی=۰، ل=۱، م=۱
 ۱۶. الف=ب، ج=۰، د=۲
 ۱۷. الف=ب، ج=۱، د=۰
 ۱۸. الف=ب، ج=۱، د=۰
 ۱۹. الف=ب، ج=۱، د=۰
 ۲۰. الف=ب، ج=۱، د=۲، ه=۳
 ۲۱. الف=ب، ج=۱
 ۲۲. الف=ب، ج=۳
 ۲۳. الف=ب، ج=۰، د=۰
 ۲۴. الف=ب، ج=۱، د=۰
 ۲۵. الف=ب، ج=۱، د=۰

ارزیابی

نمره ۶۸ - ۵۱: سطح استرس شما پایین است. علائم بسیار کمی از استرس در شما دیده می‌شود. معتاد به کار نیستید. تیپ رفتاری شما از نوع B است و در مجموع به خوبی می‌توانید بر استرس غلبه کنید.

نمره ۵۰ - ۳۳: سطح استرس شما متوسط است. علائمی از استرس در شما دیده می‌شود. معتاد به کار نیستید اما توجه زیادی به آن دارید. تیپ رفتاری شما از نوع A خفیف است و در مجموع با استرس کنار می‌آیید.

نمره ۳۲ - ۱۶: سطح استرس در شما بالا است. علائم استرس بسیاری در شما دیده می‌شود. تقریباً معتاد به کار هستید. تیپ رفتاری شما از نوع A متوسط است و می‌توانید استرس را به خوبی کنترل کنید.

نمره ۱۵-۰: سطح استرس در شما بسیار بالا است. علائم استرس به وضوح در رفتار شما دیده می‌شود. کاملاً معتاد به کار هستید. تیپ رفتاری شما بدون شک A بوده و توانایی شما در کنترل استرس بسیار ضعیف است.

نمرات سطح استرس شما بر اساس موضوعات اصلی مطرح شده در این کتاب سنجیده می‌شود. در حین بررسی موارد زیر در هنگام مطالعه این کتاب، نمره خود را به خاطر داشته باشید.

- علامت‌های استرس
- تیپ رفتاری نوع A
- دیدگاه شما نسبت به کار
- دیدگاه شما نسبت به زندگی
- شیوه زندگی