

کتاب کار مدیریت استرس

رفع استرس در ۱۰ دقیقه یا کمتر

مقدمه ۹

بخش اول: قبل از اینکه آغاز کنید

فصل اول: گام‌های ابتدایی ۱۵

فصل دوم: پیش به سوی تمرینات ۴۱

بخش دوم: تمرینات

فصل سوم: یاری‌گران یک دقیقه‌ای ۵۹

فصل چهارم: پنج دقیقه تا داشتن احساس بهتر ۸۳

فصل پنجم: ده دقیقه برای مدیریت بهتر استرس ۱۰۷

فصل ششم: راهکارهایی برای آرامش بلندمدت ۱۲۵

فصل هفتم: نتیجه‌گیری ۱۳۹

ضمیمه ۱۴۱

منابع مطالعاتی ۱۴۳

منابع ۱۴۵

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۴۹

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۵۰

درباره نویسنده ۱۵۱

آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

هر یک از جملات زیر را که توصیف‌کننده احساس شما در بعضی مواقع است، علامت بزنید.

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | می‌خواهم کارم را رها کنم. | <input type="checkbox"/> | احساس اضطراب دارم. |
| <input type="checkbox"/> | نیاز به تعطیلات دارم. | <input type="checkbox"/> | احساس می‌کنم باید کار زیادی انجام دهم. |
| <input type="checkbox"/> | زمان بیشتری برای خودم نیاز دارم. | <input type="checkbox"/> | احساس می‌کنم زمان کافی در روز وجود ندارد. |
| <input type="checkbox"/> | زمانی برای صرف ناهار ندارم. | <input type="checkbox"/> | تنش عضلانی و درد دارم. |
| <input type="checkbox"/> | خیلی سیگار می‌کشم. | <input type="checkbox"/> | احساس می‌کنم قلبم گاهی خیلی سریع می‌تپد. |
| <input type="checkbox"/> | خیلی مشروبات الکلی مصرف می‌کنم. | <input type="checkbox"/> | وقتی دچار استرس می‌شوم، کف دستم عرق می‌کند. |
| <input type="checkbox"/> | حملات وحشتزدگی دارم. | <input type="checkbox"/> | به دلیل احساس استرس، حالت تهوع دارم. |
| <input type="checkbox"/> | بیش برانگیخته هستم. | <input type="checkbox"/> | در رختخواب دراز می‌کشم، اما نمی‌توانم بخوابم. |
| <input type="checkbox"/> | اغلب احساس تحریک‌پذیری دارم. | <input type="checkbox"/> | احساس سراسیمگی دارم. |
| <input type="checkbox"/> | خشم‌های کوتاهی دارم. | <input type="checkbox"/> | متوجه هستم که خیلی سریع نفس می‌کشم. |
| <input type="checkbox"/> | برای مدیریت اضطراب خود، دارو مصرف می‌کنم. | <input type="checkbox"/> | هنگام احساس استرس، مشکلات معده‌ای دارم. |
| <input type="checkbox"/> | برای اینکه بخوابم به دارو نیاز دارم. | <input type="checkbox"/> | هر لحظه ممکن است گریه کنم. |

اگر تعدادی از این موارد را علامت زدید، مطالعه این کتاب را ادامه دهید تا یاد بگیرید چگونه به‌گونه‌ای مؤثر استرس خود را مدیریت کنید و چگونه آن را کنترل کنید تا زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشید.

ساعت زنگ‌دار شما خاموش می‌شود. دکمه تعویق را فشار می‌دهید، آرزو می‌کنید روز نشود. وقتی که به تمام کارهایی که باید انجام دهید فکر می‌کنید دچار دل‌پیچه می‌شوید. می‌توانید تعطیلات خوبی داشته باشید، اما وقتی که به یاد می‌آورید تعدادی پیام (جواب داده نشده) در ایمیل خود دارید احساس اضطراب می‌کنید. می‌دانید داشتن استرس طبیعی است، اما در حال حاضر بیش از حد طبیعی برایتان اتفاق می‌افتد و بخشی بزرگ‌تر از زندگی روزمره‌تان شده است. استرس در حال غلبه بر شما است. می‌دانید که باید زندگی خود را تغییر دهید، اما ایده‌ای ندارید که از کجا شروع کنید.

تنها شما نیستید که متأثر از استرستان، تحت فشار قرار گرفته‌اید. مطالعه‌ای که اخیراً توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که فقط ۳۷ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که یک روش بسیار کارآمد یا بسیار مناسب را در مواجهه با استرس انجام داده‌اند. منشأ اصلی استرس در اکثر افراد، کار و خانواده است. این احساسات، ناشی از تلاش برای رسیدگی به احتیاجات هر دو مورد (کار و خانواده) است؛ مواردی که می‌توانند موجب احساس رضایت و شادی آنها شوند.

افزایش شیوع اضطراب، افسردگی و بیش‌برانگیختگی از شواهد جسمانی استرس به شمار می‌آیند. استرس مداوم، ضربه‌ای عظیم برای سلامت جسمانی است و به‌طور معنی‌داری می‌تواند در چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و دیابت نقش داشته باشد. ممکن است در خوابیدن مشکل داشته باشید یا احساس خستگی مفرط کنید. ممکن است احساس تحریک‌پذیری و عصبانیت داشته باشید. ممکن است دچار سردرد، معده درد یا درد عضلانی در شانه‌ها و پشت خود شوید. مهم نیست که استرس چگونه در بدن و ذهن شما بروز می‌کند، زیرا در هر صورت این کتاب می‌تواند به شما کمک کند با عوامل استرس‌زا در زندگی خود کنار بیایید.

توجه به این نکته مهم است که استرس همیشه مضر نیست. آدرنالینی که در پاسخ به استرس ایجاد می‌شود به ما کمک می‌کند یک سخنرانی عالی برای گروه بزرگی از مردم ارائه دهیم یا به ما هشدار می‌دهد تا فعالیت خواسته‌شده را در موعد مقرر به اتمام برسانیم. از بین بردن استرس نه امکان‌پذیر است و نه واقع‌بینانه. اما درعین‌حال، واکنش ستیز یا گریز ناشی از استرس، وقتی که در مدت‌زمان طولانی پایدار باشد و به‌طور مکرر اتفاق بیفتد، برای شما مناسب نیست.

همه ما از نظر تجربه استرس متفاوت هستیم، بنابراین روش مدیریت استرس یکسانی وجود ندارد که برای همه مفید باشد. کتاب کار مدیریت استرس، به شما کمک می‌کند عوامل محرک و واکنش‌های خود را نسبت به استرس شناسایی کنید و راهکارهای شخصی و کارآمد را برای کاهش سطح استرس فراگیرید.

در برهه‌ای از زندگی، استرس بهترین‌ها را از من گرفت. من درس‌های زیادی را در دانشگاه ایالتی سان‌فرانسیسکو تدریس می‌کردم؛ به‌صورت پاره‌وقت در مؤسسه معتبر تحقیقاتی سیلیکون والی کار می‌کردم؛ در حال نگارش رساله دکتری در دانشگاه برکلی بودم؛ می‌خواستم کودکی با استعداد و با اراده تربیت کنم؛ و با همسری زندگی می‌کردم که مصرانه خواستار سپری کردن دوره‌های سیلیکون والی بود. علاوه بر این، در حال غلبه بر اختلال دوقطبی بودم. نیازی نیست حتماً مدرک روانشناسی داشته باشید تا متوجه شوید که حتی یک زن قوی نیز تحت این شرایط، آسیب می‌بیند! سرانجام در بیمارستان بستری شدم، زیرا مانند بسیاری از افراد، احساس می‌کردم که دیگر توان ندارم.

مشکل این است که این نوع عملکرد ناپایدار در فرهنگ کنونی ما مورد ستایش و تحسین بسیاری قرار می‌گیرد. حضور در بیمارستان زندگی من را تغییر داد، زیرا به خودم قول دادم که چنین اتفاقی دیگر تکرار نشود. تصمیم گرفتم از مهارت‌های تحقیقاتی خودم استفاده کنم تا زندگی‌ای داشته باشم که موجب سلامتی و خوشحالی‌ام شود. بله، دارودرمانی بخش اصلی فرایند بهبودی من بود، اما عوارض جانبی آن تأثیر منفی بر حرفه من داشت و می‌خواستم بدانم که چگونه رفتار کنم تا راه سلامت روان و بهزیستی خود را بیابم. نتایج حاصل از پژوهش‌های من، پایه و اساس دو کتابی شد که در مورد اختلال دوقطبی نوشتم: کتاب دوقطبی ۱۰۱ و کتاب جلوگیری از عود مجدد دوقطبی.

استرس و سلامت روان

در رابطه با اسکیزوفرنی، این بیماری معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود. اختلال دوقطبی علائمی دارد که بین افسردگی و سرخوشی در نوسان است و هر یک از این حالات بر اثر استرس، آغاز و برانگیخته می‌شوند.

اگر از بیماری روانی رنج می‌برید، هنگام کار با این کتاب باید با درمانگر خود نیز جلسه مشاوره داشته باشید. اگر از استرس احساس ناتوانی می‌کنید یا علائم شدید مربوط به استرس را تجربه می‌کنید، لطفاً با درمانگر خود جلسه مشاوره داشته باشید.

افسردگی و اضطراب می‌تواند ناشی از استرس باشد و همچنین استرس موجب ایجاد و تشدید آنها می‌شود. این چرخه‌ای معیوب است. قرار گرفتن در معرض استرس، در طولانی‌مدت می‌تواند موجب افسردگی شود. به‌نظر می‌رسد بدن تصمیم می‌گیرد که باید کمی استراحت کند، زیرا تا حد زیادی تحت تأثیر عملکرد روزانه قرار می‌گیرد. احساس اضطراب ناشی از استرس، اغلب به این باور مربوط می‌شود که هیچ راهی برای انجام کارها طبق روال وجود ندارد.

مشکلاتی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی، اغلب پس از واقعه‌ای استرس‌زا که موجب راه‌اندازی علائم می‌شود، تشخیص داده می‌شوند.

هنگامی که برای نگارش کتاب‌هایم تحقیق می‌کردم، فهمیدم آنچه به من کمک کرد، می‌تواند به افرادی که حتی تشخیص مشکلات سلامت روان ندارند نیز کمک کند. کارآموزی من به‌عنوان متخصص سلامت عمومی، من را بر آن داشت تا به‌طور حرفه‌ای به دنبال یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از تأثیرات منفی استرس بر سلامت و مسائل اجتماعی و روانی باشم. به مرور زمان، کار من بیش‌ازپیش روی کمک به افراد برای مقابله با استرس‌های ناشی از زندگی در قرن بیست و یکم متمرکز شد. کتاب کار مدیریت استرس حاصل این تصمیم بود.

اکثر افراد می‌دانند که برای بهره‌وری بیشتر از زندگی، باید با ورزش، خواب مناسب و خوردن غذای سالم از خود مراقبت کنند. اما دانستن، معادل انجام دادن نیست! این کتاب کار، به شما یاد می‌دهد که چگونه مغز خود را فعال نگه دارید، پاسخ ذهن خود را نسبت به استرس بهبود ببخشید و راهکارهایی برای به حداقل رساندن استرس به وجود آورید. یاد خواهید گرفت که اضطراب را از خود دور کنید، احتمال افسردگی را کاهش داده و خود را آرام نگه دارید، متمرکز باشید و بر روی احساسات و روان خود کنترل داشته باشید. شما دانش و مهارت‌هایی را کسب خواهید کرد تا بتوانید عملکرد بهتری در کار داشته باشید و اینکه دوست، والد، شریک زندگی و همکار بهتری باشید، بهتر بخوابید، استقامت خود را افزایش دهید و از نظر ذهنی و جسمی سالم‌تر باشید. این کتاب در مورد تشخیص و درمان نیست. در عوض، درست همان چیزی است که شما نیاز دارید؛ یعنی ارائه تمرینات مشخصی که به شما کمک می‌کند استرس را ظرف مدت ۱۰ دقیقه یا کمتر کاهش دهید.

هدف این کتاب، کاهش سریع و پایدار استرس است. این کتاب با فصلی شروع می‌شود که به شما کمک می‌کند منابع استرس خود را شناسایی کنید. در فصل‌های بعدی، با سه دسته تمرین آشنایی پیدا خواهید کرد که به تمارین ۱، ۵ و ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم شده‌اند. این گزینه‌های متنوع بسته به جایی که هستید و اینکه چقدر وقت دارید، به شما این امکان را می‌دهند تا بر خود مسلط شوید و به آرامش دست پیدا کنید. به‌عنوان مثال، تمرین یک دقیقه‌ای ممکن است در حد یک تمرین تنفسی ساده باشد، تمرین پنج دقیقه‌ای ممکن است نیاز به نوشتن داشته باشد و تمرین ۱۰ دقیقه‌ای ممکن است بیشتر به صورت جسمانی باشد؛ مانند پیاده‌روی. به شما یاد خواهیم داد که چگونه تمریناتی را که برای مدیریت استرس نیاز دارید، انتخاب کنید. در نهایت، این کتاب با چند راهکار قابل فهم برای مدیریت طولانی‌مدت استرس و یک پیوست پایان می‌یابد که به شما کمک می‌کند تا تأثیر راهکارهای کاهش استرس خود را مشخص کنید.

لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب جایگزین درمانی نیست که می‌توانید از یک پزشک متخصص یا درمانگر دریافت کنید، همچنین جایگزین دارو یا دارودرمانی نیست. اگر دچار استرس مفرط هستید که به هر طریقی باعث می‌شود احساس ناخوشی کنید، به دنبال دریافت کمک حرفه‌ای باشید.

من اعتقاد جدی به نوشتن تعهدات دارم، بنابراین قبل از شروع تمرینات این کتاب کار، شما را ترغیب می‌کنم که یک یا دو جمله بنویسید که بیانگر تعهد شما برای مدیریت استرس در زندگی باشد. شاید

نیاز باشد در این باره بنویسید که چرا می‌خواهید استرس خود را مدیریت کنید یا در صورتی که توانستید سطح استرس خود را تحت کنترل درآورید، مایلید چه نوع زندگی‌ای را داشته باشید. می‌توانید تعهد خود را روی برگه یادداشت چسب‌دار بنویسید و آن را روی آینه سرویس بهداشتی خود قرار دهید یا آن را در کیف پول خود بگذارید یا در خطوط خالی زیر بنویسید. در هر صورت، می‌توانید از این نوشته به‌عنوان یک یادآور برای انجام کارهایی در جهت داشتن یک زندگی کم استرس استفاده کنید. بیش از این نمی‌توانم در به اشتراک گذاشتن تمریناتی که به شما کمک می‌کنند لحظاتی از آرامش را در زندگی پر مشغله خود تجربه کنید، صبر کنم!

تعهد من برای مدیریت استرس:

امضا:

تاریخ:

مکان:

قبل از اینکه آغاز کنید

برای اینکه استرس خود را درمان کنید، باید بدانید که منشأ آن کجاست. آنچه برای برخی استرس‌زاست، برای برخی دیگر استرس‌زا نیست. به‌عنوان مثال، بسیاری از افراد با وجود ضرب‌الاجل‌های بسیار در محل کارشان به‌خوبی عمل می‌کنند، درحالی‌که دیگران این مسئله را منشأ دائمی اضطراب می‌دانند. در بخش ۱ بر روی شناسایی منابع استرس شما تمرکز خواهیم کرد. در اینجا می‌توانید فهرست‌ها، آزمون‌ها و سایر فعالیت‌هایی را مشاهده کنید که به شما کمک می‌کنند به این تشخیص برسید کدام قسمت از زندگیتان باید مورد توجه راهکارهای مدیریت استرس قرار بگیرد. سپس در بخش ۲، با راهکارهای ویژه‌ای آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کنند عوامل استرس‌زا را کاهش دهید و توانایی‌های مقابله‌ای خود را بهبود ببخشید. این قسمت به تمرینات با هدایت آسان و انجام آسان تقسیم می‌شود. بیایید به فصل ۱ پردازیم، جایی که شما اولین گام‌های خود را برای شناخت منابع، علائم و عوامل راه‌انداز استرس خود برمی‌دارید.

فصل اول

گام‌های ابتدایی

اولین مرحله در کاهش استرس کنونی شما این است که بفهمید چه چیزی آن را ایجاد می‌کند. باید نحوه تشخیص الگوهای مرتبط با استرس در زندگی خود را یاد بگیرید تا بتوانید آنها را تغییر دهید. این الگوها ممکن است برخی از رفتارها، احساسات یا افکار شما باشند که احساس اضطراب یا احساس درماندگی ایجاد می‌کنند.

به‌عنوان مثال، رفت‌وآمد به محل کار می‌تواند برای برخی از افراد بسیار استرس‌زا باشد. شاید ماندن در ترافیک یا گیر افتادن در قطار یا اتوبوسی که با تأخیر راه می‌افتد، ناتوانی در کنترل شرایط را نمایان سازد و این شما را ناامید می‌کند. همچنین باعث می‌شود نگران از دست دادن جلسه بسیار مهم خود در اول صبح باشید. ممکن است تا وقتی که به محل کارتان می‌رسید همچنان نگران باشید. نگرانی شما ممکن است باعث شود مدام ساعت خود را نگاه کنید، به طوری که احساس کنید هر دقیقه به اندازه یک ساعت به‌نظر می‌رسد. یا شاید شما آن راننده‌ای هستید که سر رانندگان دیگر فریاد می‌زند.

من قبلاً چنین شخصی بودم تا اینکه یک روز دخترم که در آن زمان حدود سه سال داشت، به من یادآوری کرد که رانندگان دیگر نمی‌توانند صدای من را بشنوند. احساس احمق بودن به من دست داد. توضیح دادم که این موضوع را می‌دانم، اما ناامید شدم. در آن لحظه، همچنین فهمیدم که نه می‌توانم روند کاهش ترافیک را تسریع کنم و نه می‌توانم رانندگان دیگر را کنترل کنم؛ بنابراین لازم بود راهکاری را پیدا کنم تا اجازه ندهم ترافیک بر من غلبه کند. برای من این راهکار شامل گوش دادن به یک برنامه رادیویی قدیمی بود؛ به طوری که می‌توانستم به زمزمه آهنگ‌های جوانی‌ام پردازم. برای شما این روش ممکن است شامل گوش دادن به فایل‌های صوتی باشد که خنده‌دار یا آموزشی هستند - که باعث حواس‌پرتی از موقعیتی می‌شوند که هیچ‌کس کنترل‌کننده آن ندارد.

در این فصل، مسائل کلی به وجود آورنده استرس را خواهید شناخت، بررسی می‌کنید چگونه استرس، خود را بروز می‌دهد، علائم جسمانی استرس را شناسایی می‌کنید، محرک‌های استرس خود را به طور دقیق مشخص می‌کنید و الگوهای مربوط به آن را تشخیص می‌دهید. تا زمانی که به‌طور دقیق مشخص نکنید استرس شما از کجا نشأت می‌گیرد، نمی‌توانید درمان استرس را شروع کنید. بیایید با پرسشی کوتاه شروع کنیم و بررسی کنیم که در زندگی روزمره چقدر استرس دارید.

«اگر کار شما استرس‌زا باشد، این کار مناسب شما نیست.» - مارتی روبین

از افراد عاشق کار در خانه یا کافه محلی خود یا فضای کار مشترک هستند، درحالی که برخی احساس انزوا و تنهایی می‌کنند و از تعاملات موجود در زندگی اداری بی‌بهره‌اند. کمی وقت بگذارید و به این فکر کنید که زندگی ایده‌آل شما چگونه است. چه قدم‌هایی می‌توانید در جهت ایجاد این زندگی بردارید؟ ممکن است تا این حد ساده باشد که از تلفن همراه خود فاصله بگیرید و هر روز یک ساعت با خانواده خود ارتباط برقرار کنید یا تا این حد دشوار باشد که کار خود را رها کنید و به آن سوی کشور بروید تا به خانواده نزدیک‌تر باشید. برنامه‌ریزی کنید و طبق آن برنامه عمل کنید. ایجاد تغییرات کوچک یا بزرگ می‌تواند به معنای تفاوت بین زندگی‌ای که نمی‌خواهید یا دوست ندارید و زندگی شاد و سالم رؤیایه‌تان باشد.

حتی اگر عاشق کاری باشید که انجام می‌دهید، وظایف محل کار جدید می‌تواند در شما احساس استرس ایجاد کند و به دلیل اینکه احساس آشفتگی، زندگی شما را در برمی‌گیرد به دنبال ایجاد تعادل خواهید بود. به‌راستی تعادل بین کار و زندگی به چه معناست؟ برای هر شخص، معنای متفاوتی دارد. از نظر خواهرم دو هفته تعطیلات در طی هر سال مناسب است، زیرا کارش را دوست دارد و احساس نمی‌کند که کار می‌کند. از سوی دیگر، در حال حاضر من یک کارمند دورکار هستم که به‌عنوان یک فرد دانشگاهی، در طول ۲۰ سال گذشته طی تعطیلات تحصیلی و تا جای ممکن در طول سال تحصیلی به همایش‌های بسیار دور سفر کرده‌ام. هر قدر هم که عاشق کارم باشم، نمی‌توانم تصور کنم که فقط دو هفته مرخصی داشته باشم. برخی

چه میزان استرس دارید؟

اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، قابل انتظار است که احساس استرس دارید. بنابراین بیایید تا با یک مقیاس اندازه‌گیری ساده، میزان استرس شما را برآورد کنیم. برای هر یک از پرسش‌های زیر به میزان استرس خود از ۱ تا ۱۰ نمره دهید؛ با این فرض که نمره ۱۰ بیشترین میزان استرس است.

۱. در حال حاضر چقدر استرس دارید؟
۲. امروز صبح چقدر استرس داشتید؟
۳. دیروز چقدر استرس داشتید؟
۴. انتظار دارید فردا چقدر استرس داشته باشید؟
۵. محل کار شما چقدر استرس‌زا است؟
۶. روابط دوستانه و زندگی خانوادگی چقدر برای شما استرس‌زا است؟
۷. امور اقتصادی چقدر برای شما استرس‌زا است؟
۸. سلامتی شما چقدر برایتان استرس‌آور است؟
۹. رفت‌وآمد چقدر برای شما استرس‌زا است؟
۱۰. جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید چقدر برایتان استرس‌زا است؟
۱۱. به‌طور معمول در ابتدای روز چقدر استرس دارید؟
۱۲. به‌طور معمول در انتهای روز چه مقدار احساس استرس می‌کنید؟

نمره کل:

اگر نمره شما بین ۹۵ تا ۱۲۰ است، به‌طور جدی استرس دارید و در حقیقت نیازمند اقداماتی برای بهبود میزان استرس در زندگی خود هستید.

اگر نمره شما بین ۷۵ تا ۹۵ است، سطح استرس شما همچنان بالا است و لازم است که اقداماتی برای جلوگیری از افزایش آن انجام دهید.

اگر نمره شما بین ۶۰ تا ۷۵ است، در حال حاضر زندگی شما تا حدودی آرام است، هرچند که برخی از حوزه‌های زندگی شما احتمالاً بیش از سایر حوزه‌ها استرس‌زا است. افزودن شیوه‌های کنترل استرس به زندگی روزمره به شما کمک می‌کند تا از عهده آنها برآیید.

اگر نمره شما کمتر از ۶۰ است، عملکردتان در مدیریت استرس در زندگی عالی است. این کتاب می‌تواند به شما چند راهکار دیگر برای ادامه مسیرتان ارائه دهد.