

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش گفتار
۳	مقدمه
۹	فصل اول چگونه استرس بر شما اثر می‌گذارد؟
۹	استرس و بدن شما
۱۰	پاسخ ستیز یا گریز
۱۱	استرس و انسان مدرن
۱۱	یادداشت برداری استرس‌های روزانه
۱۲	وقتی روزنه‌ای برای فرار از استرس وجود ندارد
۱۳	انواع استرس
۱۴	استرس و بیماری‌ها
۱۴	استرس و قلب
۱۵	شخصیت نوع A
۱۵	استرس و سیستم ایمنی بدن
۱۵	نخستین خط دفاعی شما
۱۵	استرس و دستگاه گوارش
۱۶	استرس و استخوان‌بندی شما
۱۶	استرس و پوست شما
۱۶	پیشگیری از آسیب‌های پوستی در اثر استرس
۱۶	استرس و رفتار شما
۱۷	تفکر مثبت داشته باشید
۱۷	چه پیش روست؟
۲۱	شناسایی استرس‌ها
۲۱	فصل دوم: انواع استرس
۲۱	استرس‌های بیرونی

عنوان

صفحه

۲۲	استرس‌های درونی
۲۳	شخصیت
۲۳	استرس شما از کجا ناشی می‌شود؟
۲۴	پول
۲۴	بیماری
۲۵	اداره کردن وقت
۲۵	همسر
۲۵	زندگی اجتماعی
۲۶	کودکان
۲۶	والدین
۲۷	مشکلات خانوادگی
۲۷	همکاران
۲۷	ایاب و ذهاب
۲۷	کار
۲۸	مسایل مربوط به خانه‌داری
۲۸	یادداشت استرس‌های روزانه
۲۹	اگر امروز سه‌شنبه است، من باید دچار استرس شوم...
۳۰	نشانه‌های ذهنی
۳۰	نشانه‌های هیجانی
۳۰	نشانه‌های جسمانی
۳۱	نشانه‌های رفتاری
۳۱	آیا در معرض فرسودگی هستید؟
۳۲	نشانه‌های فرسودگی
۳۲	اجتناب از فرسودگی

عنوان

صفحه

٣٣	خیلی دیر شده است! من هم اکنون دچار فرسودگی هستم
٣٣	آزمون سطوح استرس
٣٥	چه پیش روست؟
	فصل سوم: مقابله همه جانبه با استرس
٣٩	مهار استرس
٤٠	چیزهای تغییردادنی را مشخص کنید
٤٠	از پاسخهای هیجانی خود به استرس آگاه باشید
٤٠	پاسخهای هیجانی خود را به استرس کاهش دهید
٤٠	پاسخهای فیزیکی خود را به استرس تعدیل کنید
٤١	انرژی جسمانی خود را بالا ببرید
٤١	انرژی هیجانی خود را بالا ببرید
٤١	اگر بیش از حد دچار استرس می‌شوید، چگونه آن را بیان می‌کنید
٤٢	مواجهه با استرس به صورت همه‌جانبه
٤٣	آیا دیگران شما را دچار استرس می‌کنند؟
٤٤	خود را جای دیگران قرار دهید
٤٤	روابط شما با نزدیکانتان چگونه است؟
٤٤	کودکان شما و استرس
٤٥	مهار استرس به خودتان بستگی دارد
٤٥	پسخوراند زیستی (بیوفیدبک)
٤٦	نحوه کار و ابزار
٤٧	«بیوفیدبک» چگونه کار می‌کند؟
٤٨	چه پیش روست؟

عنوان

صفحه

فصل چهارم: از میان بردن رفتارها و افکار استرس‌زا	شخصیت
۵۱	آزمون شخصیتی عوامل استرس‌زا
۵۱	آیا فردی کمال‌گرا هستید؟
۵۱	آیا وسوس کنترل کردن دارد؟
۵۲	آیا برای خوشایند دیگران، دست به هر کاری می‌زنید؟
۵۲	آیا احساس بی‌کفایتی می‌کنید؟
۵۳	باورها
۵۴	باورها و دیگران
۵۴	انتظارات نامعقول و استرس
۵۵	کنترل داشتن
۵۶	اهداف تعالی‌بخش
۵۷	بازنگری
۵۸	همه جوانب را در نظر بگیرید
۶۰	تفکرات منفی و تحریف شده
۶۰	مثال‌هایی از افکار منفی
۶۰	آیا به صورت همه یا هیچ در مورد موضوعات مختلف می‌اندیشید؟
۶۱	تعمیم بیش از حد دادن
۶۱	شخصیت‌سازی
۶۱	آگاهی از افکار
۶۲	افکار منطقی
۶۲	افکار مثبت
۶۳	اظهارات مثبت
۶۴	پیش‌بینی استرس

عنوان

صفحه

٦٤	خیلی امید چشم داشت از دیگران نداشته باشد
٦٥	کنترل بدون اطمینان
٦٦	بحث درباره افسردگی
٦٧	نظام‌های حمایتی
٦٧	چه پیش روست؟
	فصل پنجم: استرس شغلی
٧١	آیا شما دچار استرس هستید؟
٧٢	استرس پیشرفت...
٧٢	استرس مراجعه کنندگان و تشکیلات اداری
٧٢	آیا استرس شغلی شما را از پای می‌اندازد؟
٧٣	درباره استرس بررسی کنید
٧٣	طرحی عملی برای غلبه بر استرس تهیه کنید
٧٤	زمان را اداره کنید، قبل از اینکه زمان شما را تحت کنترل درآورد
٧٤	فهرست کارهای روزمره
٧٥	وقت‌های تلف شده را تحت کنترل درآورید
٧٦	برنامه‌ریزی
٧٦	واگذار کردن پاره‌ای مسئولیت‌ها به دیگران
٧٦	مشاغل پر استرس
٧٧	مشاغل کم استرس
٧٨	ایجاد تعادل بین کار و اوقات فراغت
٧٨	حذف استرس‌های محیطی در محل کار
٧٩	کیفیت هوا
٧٩	سر و صدای زیاد
٨٠	وسایل اداری نامناسب

عنوان

صفحه

۸۱	میز و صندلی مناسب
۸۲	روش استفاده درست از کامپیوتر
۸۲	احساس راحتی هنگام استفاده از صفحه کلید
۸۳	در وضعیتی که کار با کامپیوتر ایجاد استرس نمی‌کند
۸۴	وقفه‌های کوتاه هنگام کار کردن با صفحه کلید
۸۵	نور
۸۶	بی‌خوابی‌های شبانه در سیاتل
۸۶	آرامش دادن به چشمان خسته به صورت گام به گام
۸۷	رژیم غذایی به منظور کاهش استرس شغلی
۸۷	کاهش استرس
۸۸	مسافرت تجاری بدون استرس
۸۹	استرس هنگام مسافرت در طول مدارهای زمانی افزایش می‌یابد
۸۹	چه پیش روست؟
	فصل ششم: مهار استرس در خانه
۹۳	کارهای خانهداری
۹۴	شناسایی استرس‌های خانه داری
۹۵	غلبه بر استرس‌های خانهداری
۹۵	کاستن به هم ریختگی منزل
۹۶	استراحت کردن
۹۷	کارهای روزمره
۹۸	تمیز کردن منزل
۹۸	مکانی خلوت برای خود دست و پا کنید
۹۹	بودجه‌بندی هزینه‌های منزل بدون استرس
۱۰۰	ساکت!...
۱۰۱	زندگی را ساده کنید
۱۰۳	چه پیش روست؟

عنوان

صفحه

فصل هفتم: روش‌های تنفس‌زدایی برای رهایی از استرس	
۱۰۷	تنفس‌زدایی، چگونه استرس را کاهش می‌دهد؟
۱۰۸	تنفس‌زدایی، چه زمانی به درد می‌خورد؟
۱۰۸	تنفس‌زدایی، گام‌های نخستین
۱۱۰	تنفس‌زدایی پیشرونده عضلات (PMR)
۱۱۱	تنفس‌زدایی شمارشی
۱۱۲	مراقبه
۱۱۳	تجسم ذهنی
۱۱۵	خود هیپنوتیزمی
۱۱۷	تنفس‌زدایی یک دقیقه‌ای
۱۱۷	شیوه‌های دیگر تنفس‌زدایی
۱۱۸	گوش دادن به موسیقی
۱۱۸	رهایی از استرس
۱۱۹	داشتن اوقات خوش‌آیند
۱۱۹	خندیدن
۱۱۹	ماساژ دادن
۱۲۰	چه پیش روست؟
فصل هشتم: برطرف کردن استرس با کش و قوس دادن بدن و تنفس	
۱۲۳	تنفس عمیق، نشانه سلامتی است
۱۲۴	تنفس اضطرابی
۱۲۵	جای دیافراگم را در قفسه سینه خود بیابید
۱۲۶	سایر وظایف دیافراگم
۱۲۶	تنفس عمیق
۱۲۶	تنفس عمیق چگونه عمل می‌کند؟
۱۲۷	روش‌های تنفسی برای کاهش استرس
۱۲۷	تنفس شماره ۱

صفحه

عنوان

۱۲۸	تنفس شماره ۲
۱۲۸	تنفس شماره ۳
۱۲۹	تنفس شماره ۴
۱۲۹	تنفس کامل به صورت گام به گام
۱۳۰	تنفس منظم به صورت گام به گام
۱۳۰	چه زمانی باید از تنفس عمیق استفاده کرد؟
۱۳۱	قبل از صرف غذایی خوب
۱۳۱	در خلال فعالیتهای ورزشی
۱۳۲	تنفس آرامشی
۱۳۲	قبل از یک عملکرد
۱۳۲	تنفس فرحبخش
۱۳۳	تنفس سوزشی
۱۳۳	تنفس آتشین
۱۳۴	برطرف ساختن استرس یا کش و قوس دادن بدن
۱۳۴	تنش و عضلات
۱۳۵	شناسایی تنش‌های خود
۱۳۵	کی و چگونه بدن خود را کش و قوس می‌دهید؟
۱۳۶	کش و قوس دادن بدن، پشت میز کار یا کامپیوتر
۱۳۶	کش و قوس دادن گردن
۱۳۶	چرخش‌های گردن
۱۳۶	برای گرفتگی شانه‌ها...
۱۳۷	کش و قوس دادن شانه‌ها
۱۳۷	چرخاندن شانه‌ها
۱۳۷	آزاد ساختن شانه‌ها
۱۳۷	انبساط سینه
۱۳۸	کش و قوس دادن ستون فقرات

عنوان

صفحه

۱۳۹	چه پیش روست؟
	فصل نهم: رژیم غذایی و استرس
۱۴۳	حذف استرس‌های شیمیایی
۱۴۳	حذف کافئین از رژیم غذایی
۱۴۵	حذف الكل
۱۴۵	نیکوتین
۱۴۵	این رژیم غذایی، جزو اسرار نیست...
۱۴۶	نشاسته و شکر؛ آرامبخش‌های طبیعی
۱۴۶	غذاهای پایین آورنده قند خون؛ استرس‌آورها
۱۴۷	غذاهایی که روی خلق اثر می‌گذارند
۱۴۷	غذاهای آرامبخش
۱۴۷	غذاهای انرژی‌زا
۱۴۷	غذاهایی برای یک بعد از ظهر پر کار
۱۴۸	غذاهای آرامبخش برای زمان خواب
۱۴۸	ویتامین‌ها
۱۴۸	رژیم غذایی سلامتی‌بخش سروشار از ویتامین B
۱۴۹	آرامش با مصرف داروهای گیاهی
۱۵۱	مهار استرس با استفاده از رژیم غذایی
۱۵۱	غذاهایی که نباید خورد:
۱۵۱	غذاهایی که حتماً باید خورد
۱۵۲	چه میزان چربی در فرآورده‌های غذایی وجود دارد؟
۱۵۲	رژیم غذایی که استرس ایجاد نمی‌کند
۱۵۳	چه پیش روست؟

عنوان

صفحه

	فصل دهم:
۱۵۷	در یک جامعهٔ صنعتی تندرست باشید
۱۵۸	تناسب اندام چه نقشی دارد؟
۱۵۹	ورزش و مغز
۱۶۰	زمانی برای ورزش
۱۶۱	تندرست بودن به چه معناست؟
۱۶۱	پیدا کردن بالاترین حد ضربان قلب خود
۱۶۱	میزان ضربان قلب شما
۱۶۳	راهی ای استرس
۱۶۴	تمرينات هوازی اهمیت دارد
۱۶۴	هر نوع ورزشی مفید است
۱۶۵	گرم کردن و خنک کردن
۱۶۶	کش و قوس‌های گرم کننده
۱۶۶	کش و قوس ساق پا
۱۶۶	کش و قوس پی زیر زانو
۱۶۷	چه زمانی ورزش می‌تواند ایجاد تنفس و فشار کند
۱۶۷	کش و قوس‌های خنک کننده
۱۶۸	کش و قوس ساق پا
۱۶۸	بغل کردن زانو
۱۶۸	کش و قوس‌های پی زیر زانو
۱۶۸	کش و قوس‌های چهار جانبی
۱۶۹	۱۰ مورد از بهترین ورزش‌ها برای کاهش استرس
۱۶۹	از بین بردن واکنش گریز یا ستیز

عنوان

صفحه

۱۷۰	ویتامین مصرف کنید
۱۷۱	ذهن خود را باز بگذارید
۱۷۲	علائم هشدار دهنده ورزشی
۱۷۲	چه پیش روست؟
	فصل یازدهم: تکمیل و اتمام اهداف
۱۷۵	هدف‌گذاری کنید
۱۷۵	پاداش هایی که ارزشمند هستند
۱۷۵	هدف‌گذاری برای مهار استرس
۱۷۷	ورزش، ورزش، ورزش
۱۷۷	تغییر نیازمند زمان است
۱۷۸	تمرین تمرکز لحظه‌ای
۱۷۸	کنترل داشته باشید
	ضمیمه «الف»
۱۸۱	فهرستی از پایگاه‌های شبکه اینترنت در زمینه استرس
	ضمیمه «ب»
۱۸۵	استرس و تست شیوه‌های مقابله

پیش‌گفتار

چیزی که در هزاره جدید، سلامتی و بهداشت روانی افراد را تهدید می‌کند، سرطان یا بیماری‌های قلبی نیست، بلکه استرس عامل اصلی آن خواهد بود. دلیلش آن است که میزان استرس در همه جوامع، مدام در حال افزایش است. می‌دانیم که استرس اثرات بسیار وسیع و عمیقی دارد. برای مثال طی مطالعات خود دریافتیم استرس و عکس‌العمل‌های هیجانی مرتبط با اضطراب و افسردگی باعث می‌شود نسبت به زمانی که تحت استرس نیستیم، سریع‌تر دچار سرماخوردگی و بیماری‌های دیگر شویم. شاید در صورت ابتلا به انواع سرطان‌ها، اگر تحت استرس یا افسردگی باشیم، دچار مرگ زودرس شویم.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، در اثر استرس مزمن، قسمت‌های مختلف مغز مانند حافظه، که در امر هیجانات و عملکردهای شناختی دارند در معرض آسیب‌های زیادی قرار می‌گیرد.

به دلیل این مسایل ضروری است استرس را در زندگی پر دغدغه خود تحت کنترل درآوریم. این امر مهم‌تر از رفاه مادی و اقتصادی ما و خانواده ما است؛ زیرا اگر سلامتی و کارکردهای ذهنی ما تحت استرس شدید و مزمن کاهش یابد، قادر نخواهیم بود از نتیجه زحمات، ثروت‌ها و اموال شخصی خود و ارتباط با نزدیکان لذت ببریم.

در مرکز اضطراب و آسیب‌های مربوط به آن در دانشگاه بوستون، استرس، اضطراب و مشکلات مرتبط با آن در زندگی روزمره را مطالعه می‌کنیم. تلاش کردیم راه حل‌های مؤثر و جدیدی برای این آسیب‌ها پیدا کنیم. ما دریافتیم که اضطراب و استرس در شدیدترین نوع خود باعث مرگ افراد نمی‌شود، اما آنها را برای ابتلا به بیماری‌های خطرناک مستعد می‌کند، همچنین استرس، مردم را از کار می‌اندازد، ما مراجعه کنندگانی را می‌بینیم که مشکلات زیادی دارند و قادر به انجام کاری نیستند یا به دشواری کاری را انجام می‌دهند، همچنین متوجه شدیدم می‌توانیم استرس، اضطراب و آسیب‌های آن را با ملاحظات روان‌شناسی کوتاه و تجربه‌های مؤثر کاهش دهیم. بعضی افراد باید اصول و روش‌های جدیدی یاد بگیرند تا به آنها در

تغییر شیوه زندگی شان کمک کنند. به علاوه، به نظر می‌رسد این تغییرات در صورت یادگیری، پایدار می‌مانند؛ یعنی فردی که از این روشها سود می‌برد، معمولاً در زندگی روزمره خود از آنها استفاده می‌کند.

در عین حال، متوجه شدیم بیشتر مردم آن قدر گرفتار هستند که نمی‌توانند از این روش‌ها استفاده کنند یا ممکن است از این امکانات بی‌اطلاع باشند و حالا در کتاب راهنمای افراد پر مشغله، «کارول تورکینگتون» سعی می‌کند آخرین یافته‌ها درباره استرس را در کتابی گردآوری کند؛ تا برای عامه مردم سودمند باشد. تورکینگتون با داشتن تجربه، در امر ترجمه یافته‌های علم روانشناسی به اطلاعات مؤثر و مفید برای عامه مردم، کار ارزشمندی در امر تدوین این کتاب انجام داده است. کاری که من نظیرش را کمتر دیده‌ام. مطالعه اصول مهم و سودمند این کتاب، به افرادی که به استرس مبتلا هستند، کمک می‌کند.

دیوید هبارلو، رئیس مرکز استرس و بیماریهای مربوط به اضطراب در دانشگاه بوستون و استاد گروه روانشناسی دانشگاه مذکور.

مقدمه

صبح زود، ساعت شما زنگ نزد و تنها لباس تمیزتان گوشه‌ای افتاده است، سر میز صبحانه دخترتان می‌گوید: برای اجرای آزمایش کوه آتشفسان به مقداری کربنات سدیم نیاز دارد و باید آن را تهیه کنید سگتان یک «بریلوپاد» خورده، گریه روی تخت خوابیده است و واشر ماشین ظرفشویی صدا می‌دهد ماشین بنزین ندارد و حادثه‌ای ناگهانی در مسیر رفتن به سر کار روی داده است زمانی که آسمان شروع به غرش می‌کند به خاطر می‌آورید چترتان را روی میز غذاخوری جا گذاشته‌اید.

الان هنوز ساعت هفت صبح نشده، اما چیزی نمانده است که فشار خون شما به بالاترین حد برسد. در اتاق کار، نمی‌توانید یک فایل مهم را پیدا کنید. منشی پیغامی برایتان گذاشته، و پیامی دیگر روی میز است که می‌گوید: آقای میک والاس تماس گرفته و گفته است راجع به طرح سرمایه‌گذاری با وکیل خود صحبت کنید.

استرس: پرش پلک چشم، دردهای شکمی و پریدگی رنگ صورت می‌تواند به سرعت کنترل شما را از بین ببرد، این امر اجتناب‌ناپذیر است و احتمالاً بیماریهایی به دنبال خواهد داشت؛ اما استرس به خودی خود به کسی آسیب نمی‌رساند، بلکه به چگونگی عکس‌العمل شما به استرس بستگی دارد.

می‌دانیم شما در حال حاضر به شدت گرفتار هستید و مطالعه تمام کتاب‌هایی که راجع به استرس نوشته شده، برایتان ممکن نیست. به این دلیل، کتاب حاضر را به شما معرفی می‌کنیم یکی از مجموعه کتاب‌های «راهنمای افراد پرمشغله» که تقدیمتان می‌شود تا از آن استفاده ببرید. در واقع این کتاب در حکم لقمه آمده و هضم شده است. اگر به مراقبه علاقه‌مند باشید، مجبور نیستید تمام فصول را برای پیدا کردن آن مطالعه کنید. اگر می‌خواهید به آسانی این روش را یاد بگیرید - اینکه بدانید چگونه بدون صرف زمانی برای تمرین، تفکر کنید - شیوه نگارش دوستانه این کتاب به شما کمک می‌کند. می‌توانید از این کتاب به عنوان مرجع استفاده کنید یا تمام مطالب تحلیلی آن را درباره مهار استرس، مطالعه کنید. این کار به دید شما نسبت به این کتاب بستگی دارد. از آن جا که آرام آرام، دوره هزارساله آینده تمدن آغاز می‌شود، لازم است چگونگی مواجهه با استرس را یاد بگیریم و نتایج مؤثر آن را

بدانیم. هدف این کتاب، کمک نمودن به شما در این مبارزه است - بشتایید!
با استفاده از این کتاب شما قادر خواهید بود:

- استرس‌های خود را شناسایی کنید.
- یاد بگیرید در آرامش باشید.
- عملکردهای موفق مغز خود را افزایش دهید.
- ضربان قلب خود را کاهش دهید.
- سردردهای خود را کم کنید.
- فشار خون خود را پایین بیاورید.
- روش جدیدی برای عمل تنفس یاد بگیرید.
- تفکرات منفی خود را کم کنید.
- بسیار مثبت و جدی باشید.
- از عهده اضطراب و عصبانیت خود برآید.
- وقت خود را اداره کنید.
- تغذیه‌ای داشته باشید که استرس ایجاد نمی‌کند.
- ورزش‌های کاهش دهنده اضطراب انجام دهید.

همچنین در طول راه، صرفه‌جویی در وقت و روش‌های زیادی درباره کاهش استرس یاد می‌گیرید.

به خاطر داشته باشید هرچند شیوه‌های مختلف کاهش استرس را یاد می‌گیرید، نیازی نیست از همه آنها استفاده کنید و اصولاً هیچ فردی، فرصت انجام دادن همه این کارها را ندارد. مواردی که برای زندگی پرمشغله شما مناسب است، انتخاب کنید. یا در یک روز آرام و بدون دغدغه که وقت کافی دارید، روش‌های کسب آرامش را مطالعه کنید.

راهنمای استفاده از این کتاب

می‌توانید از این کتاب یا به عنوان کتاب مرجع استفاده کنید یا فصل به فصل آن را مطالعه نمایید. در زیر فهرستی از موارد مهم آورده شده است که در طول مطالعه

آنها را ملاحظه می‌کنید.

پندها و نکته‌ها

این قسمت، جهت صرفه‌جویی در وقت، مطالب مهم را در جدول‌های مشخص با زبان دوستانه، بیان می‌کند. حتی اگر شما متخصص مسائل استرس باشید، این مطالب را از نظر دور نیندازید. آنها تصویر کلی به شما ارائه می‌دهند و کمک می‌کنند به جلو حرکت کنید.

کاهش دهنده‌های آنی استرس

این مباحث کوتاه روش‌های سریع، برای کاهش استرس در طی متن هستند.

هشدار

در این بخش، به روش‌های درست و غلط درباره اغلب امور زندگی و راهبردهای کاهش استرس، اشاره می‌شود. اگر از این بخش استفاده نکنید، ممکن است، عده‌ای از شما به خودتان آسیب برسانید. این قسمت‌ها، حوزه‌های خطرناک را نشان می‌دهد. (برای مثال، خوانندگانی که ناراحتی‌های قلبی دارند، نباید برخی از تمرین‌ها را بدون مشورت پزشک انجام دهند).

تعریف

تعریف‌های مختصر و واضحی درباره اصطلاحات و کلمات ناآشنایی که در متن آورده شده‌اند. این تعاریف به شما کمک می‌کنند، بدانید چه می‌خوانید.

گام به گام

برخی مباحث این کتاب، با جزئیات کامل شرح داده شده‌اند. (مانند تمرین‌های تنفسی). شما می‌توانید این جعبه‌های گام به گام را پیدا کرده و از جزئیات آن آگاه

شوید.

چه پیش روست؟

در پایان هر فصل، شما مطلبی را با عنوان «چه پیش روست» می‌بینید. این بخش شما را از آنچه در پیش رو دارید، آگاه می‌کند.

آماده باشید!

آماده هستید! یک صندلی بیاورید، روی آن بنشینید و با این متخصص ماهر هم صحبت شوید، قبل از آنکه موهای تیره خود را یکی یکی از دست بدهید!