

۵۰+۱ اسرخ برای مقابله با استرس

اثر: میشل کارنی و هیترا هاجینس

مترجم: جبرائیل نعمت زاده

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	بخش یکم: استرس چیست؟
۱۵	۱. تعریف استرس
۲۱	۲. علایم رفتاری، احساسی و جسمانی استرس
۲۷	۳. استرس مزمن و حاد
۳۳	۴. ریسک‌های بهداشتی استرس
۴۰	۵. مقابله با استرس به روش متفاوت در بین زنان و مردان
۴۹	بخش دوم: عوامل استرس زا
۴۹	۶. استرس شغلی
۵۶	۷. استرس شخصی
۶۲	۸. استرس زندگی معاصر
۶۹	۹. کمال‌جویی
۷۵	۱۰. بیکاری / تعادل زندگی
۸۳	بخش سوم: ارزیابی سطح استرس
۸۳	۱۱. فرم ارزیابی استرس
۸۸	۱۲. آزمونک استرس
۹۷	۱۳. لیست تحولات عمده زندگی

۱۴. ارزیابی استراتژی‌های سازگاری با استرس ۱۰۵

۱۵. آزمونک فرسودگی روانی در کار ۱۱۳

بخش چهارم: متدهای اساسی برای مقابله با استرس ۱۲۵

۱۶. کاهش استرس ۱۲۵

۱۷. تسکین استرس ۱۳۳

۱۸. مکانیسم‌های سازگاری ۱۳۹

۱۹. رها شدن ۱۴۶

بخش پنجم: تعامل با استرس شغلی ۱۵۳

۲۰. استرس و محیط کاری ترکیب دو نسل حاضر و گذشته است ۱۵۳

۲۱. استرس و رئیس بد ۱۵۹

۲۲. استرس و زمان‌بندی ناممکن ۱۶۵

۲۳. آیا شما فردی کمال‌جو هستید؟ ۱۷۱

۲۴. استرس و محدودیت منابع ۱۸۳

بخش ششم: تعامل با استرس شخصی ۱۸۹

۲۵. استرس و خانواده ۱۸۹

۲۶. استرس، روابط و صمیمیت ۱۹۶

۲۷. استرس و زندگی مجردی ۲۰۲

۲۸. استرس و کودکان ۲۰۸

۲۹. استرس و نوجوانان ۲۱۵

۳۰. استرس و سالمندان ۲۲۱

۳۱. استرس و مراقبت از بیمار ۲۲۸

بخش هفتم: نکات مهم برای کاهش انواع استرس ها ۲۳۵

۳۲. مدیریت زمان ۲۳۵

۳۳. فقط «نه» بگویید ۲۴۱

۳۴. خودتان را به حساب بیاورید ۲۴۷

۳۵. یاری خواستن از دیگران ۲۵۴

۳۶. خود و واکنشتان را در برابر استرس متحول کنید ۲۵۹

۳۷. تغییر اوضاع ۲۶۵

بخش هشتم: روش‌های عمومی غلبه بر استرس ۲۷۱

۳۸. ورزش ۲۷۱

۳۹. نگارش ۲۷۷

۴۰. بروز احساس ۲۸۳

۴۱. تفریح ۲۹۰

۴۲. داوطلب شدن ۲۹۶

۴۳. به بدن خود استراحت بدهید ۳۰۲

۴۴. به ذهن خود استراحت بدهید ۳۱۰

بخش نهم: کاربرگ‌های تسکین / کاهش استرس ۳۱۷

۴۵. جدول سطح استرس ۳۱۷

۴۶. جدول سطح خواب ۳۲۵

۴۷. جدول راه‌های تسکین / کاهش استرس ۳۳۴

۴۸. خود یا وضعیت را تغییر بدهید ۳۴۳

۴۹. جدول سطح استرس خود را مدیریت کنید ۳۴۹

بخش دهم: تحقیقات و منابع ۳۵۹

۵۰. جدیدترین تحقیقات ۳۵۹

مقدمه

آیا تاکنون متوجه شده‌اید زمانی که واقعا می‌خواهید چیزی را به خاطر بیاورید یا جایی را که وسیله‌ای را چند لحظه پیش از آنجا برداشته‌اید فراموش می‌کنید و دقیقا نمی‌دانید از کجا و چگونه برداشته‌اید؟ و یا با این موضوع برخورد کرده‌اید که دنبال چیزی می‌گردید و همه جا را زیر و رو می‌کنید اما بعد از کلافه شدن می‌ایستید می‌بینید که شئی مورد نظر در دست خودتان است؟

اغلب افراد معتقدند هنگامی که بطور طبیعی آرام و آسوده هستند و با آرامش فکری و ذهنی کاری را انجام می‌دهند بیشترین کارایی را از خود بروز داده و بهترین نتیجه را برای خود یا برای موسسه‌ایی که در آن مشغول فعالیت هستند دارند.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید وقتی در حمام، دستشویی و یا در مکان‌هایی که در آن احساس آرامش به فرد دست می‌دهد، افکار بکر و ناب به ذهنتان رسوخ می‌کند و یا چیزهایی را که قبلا از یاد برده بودید یک لحظه، به یادتان می‌آید؟

از منظر علمی این مورد را بررسی می‌کنیم و در ادامه کتاب به راه‌های مختلف برای دوری از استرس و اضطراب می‌پردازیم: در زمانی که در استراحت و آرامش بسر می‌برید، و نبض قلب

آهنگ آرام و طبیعی دارد ریتم مغز کندتر می‌شود و وضعیت آلفا به وجود می‌آید در این صورت شما بسیار تواناتر و خلاق تر می‌شوید و بازده کارتان به سرعت افزایش می‌یابد. آن‌گاه که استحمام می‌کنید به طور طبیعی بدن و قوه تفکر خودتان را استراحت می‌دهید و تمدد اعصاب پیدا می‌کنید. و هنگامی که بعد از ساعت‌ها کار و تلاش خسته می‌شوید و، به منزل می‌روید و به استراحت می‌پردازید، در بستر استراحت نیز چنین اتفاقی می‌افتد و معمولاً ناب‌ترین راه حل‌ها برای مسائل و مشکلات زندگی، بعد از استراحت، به سراغتان می‌آیند. پس خیلی روشن است که زمان خواب و استراحت بسیار مفید است. و اگر این سیستم باز آفرینی انرژی از دست رفته مختل بشود، همه چیز به هم می‌ریزد. البته، آن طرف سکه هم بارها و بارها در جریان زندگی چند و چندین ساله تان برایتان اتفاق افتاده است؛ یعنی هر موقع ترس دارید، مضطرب هستید و یا دچار تنش‌های عصبی و استرس هستید و خستگی از سر و رویتان می‌بارد، آهنگ نبض قلبتان تند شده و ریتم طبیعی مغزتان تند تر می‌شود (نبض قلب و ریتم مغزی رابطه مستقیم با هم دارند).

آشکار است که آرامش و استراحت جسم برای رسیدن به اوج بازدهی، بسیار اهمیت دارد. و هنگامی که به جسم خود استراحت می‌دهید، سیستم سوخت و ساز بدنتان وضعیت تعادل پیدا می‌کند، از میزان فشار خون کاسته شده و تنفستان آرام‌تر و عمیق‌تر می‌شود و در نتیجه همه اندام‌های بدن هماهنگ با هم به فعالیت می‌پردازند.

انسان الگوهای خود را بیشتر از طبیعت - این آینه تمام نمای

جلوه حق تعالی - گرفته است. لذا می‌بینیم که اکثر اختراعات بشر برگرفته از نمونه‌های طبیعی موجود در عالم می‌باشد و بسیاری از یافته‌های انسان در مورد خودش از رفتار حیوانات الهام گرفته است. حیوانات هم برای تنازع بقا داریم در فعالیت هستند. آنها می‌دانند چه موقع باید استراحت بکنند و چه موقع به شکار پردازند و یا به چرا بروند. جانداران چیزهای زیادی می‌دانند که ما تنها بخش از دانسته ذاتی یا غریزی آنها را می‌دانیم. حتی خاک نیز گاهی نیاز به استراحت دارد (که در علم کشاورزی از آن به آیش یاد می‌شود).

یکی از دانشمندان مشهور بنجامین هاف در کتاب خود می‌نویسد: « هنگامی که می‌آموزیم با فطرت و ذات درونی مان و قوانین طبیعی که ما را در میان گرفته است چطور رفتار کنیم، در نهایت به سطحی می‌رسیم که بدون سعی و کوشش فراوان به اهداف خود نایل می‌شویم. در این صورت، از قانون و نظم طبیعی آن هم با کمترین صرف انرژی پیروی می‌کنیم و از آنجا که جهان واقعی نیز از اصل مزبور تبعیت می‌کند، کمتر دچار خطا می‌شویم.»

از این روی، تعیین خط مشی و برنامه‌های عملی بر پایه اصل فوق می‌تواند در دستیابی به اهداف مورد نظر به ما کمک شایانی بکند. اگر صرفاً بدنبال نتایج پایانی نباشیم و آنها را رها کرده و برای نیل به اهداف از پیش تعیین شده تلاش کنیم و به قولی اسیر اهداف خود نباشیم سعادت را در آغوش خواهیم گرفت.

افرادی که مدام می‌خواهند دیگران را تحت تاثیر خود قرار بدهند بعد از مدتی مشتشان باز شده و به حاشیه خواهند رفت. زیرا برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران رنج می‌کشند و یاس و