

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

مدیریت استرس FOR DUMMIES

نوشته‌ی آلن ال‌کین

برگردان: اکرم قیطاسی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

پیشگفتار سیزده

مقدمه ۱

بخش ۱: مدیریت استرس بدون استرس ۷

فصل ۱: مضطرب هستید؟ به باشگاه ما خوش آمدید! ۹

فصل ۲: توضیح استرس، (تنها در چند صفحه) ۲۳

فصل ۳: شروع کار ۳۱

بخش ۲: مهارت یافتن در اصول ۴۵

فصل ۴: رها شدن از گرفتگی عضلات ۴۷

فصل ۵: آرام کردن ذهن خود ۶۹

فصل ۶: مهارت‌های ساختاری کاهش استرس ۸۹

فصل ۷: یافتن وقت بیشتر ۱۰۱

فصل ۸: خوردن، ورزش و خواب ۱۱۹

بخش ۳: مسائل خیالی ۱۳۷

فصل ۹: رازهای تفکر مقاوم در برابر استرس ۱۳۹

فصل ۱۰: غلبه بر خشم ۱۵۵

فصل ۱۱: نگرانی کمتر ۱۷۱

فصل ۱۲: کاهش استرس بین فردی ۱۸۳

فصل ۱۳: ارزش‌ها، هدف‌ها و نگرش‌های مقاوم در برابر استرس ۲۰۳

بخش ۴: مدیریت استرس در زندگی واقعی ۲۱۷

فصل ۱۴: از دست دادن استرس در محل کار (و همچنان حفظ شغل) ۲۱۹

فصل ۱۵: مدیریت یک سبک زندگی مقاوم در برابر استرس ۲۳۵

بخش ۵: بخش ده تایی‌ها ۲۵۵

فصل ۱۶: ده عادت کسانی که به‌طور مؤثر استرس را مدیریت می‌کنند ۲۵۷

فصل ۱۷: ده استرس مهم ۲۵۹

فصل ۱۸: ده شغل پر استرس ۲۶۳

مقدمه

تقریباً همه احساس می‌کنند استرس زیادی در زندگی‌شان وجود دارد. هر روز می‌شنوم مردم شکایت می‌کنند که استرس به آن‌ها وارد می‌شود، بسیاری از لذت‌های زندگی‌شان را می‌ریايد و آن‌ها را از خوشی‌های زندگی محروم می‌کند. این امر تنها در مورد کسانی که به مطب من مراجعه می‌کنند یا در یکی از کارگاه‌های مدیریت استرس من شرکت می‌کنند، صادق نیست. داستان‌های زیادی در مورد استرس نوشته شده که در مورد خطرات آن هشدار می‌دهند و می‌گویند که چه کاری می‌توان درباره‌ی آن انجام داد. امروزه افراد بسیار زیادی برای کارگاه‌های مدیریت استرس، کلاس‌های یوگا و آموزش مراقبه، ماساژ بدن و آرامش روان ثبت‌نام می‌کنند.

شاید توقع داشته باشید که با شروع این هزاره استرس کم‌تری در زندگی داشته باشید. به هر حال با این همه تکنولوژی جدید که در وقت و انرژی شما صرفه‌جویی می‌کنند، بایستی زندگی‌تان تاکنون مثل آب خوردن شده باشد (یک سفر طولانی بدون استرس). این امر برای هیچ کس اتفاق نیفتاده است.

زندگی شما پر استرس‌تر شده است. استرس ممکن است به شکل فشار کاری، نگرانی‌های مالی، کمبود وقت برای خود یا مسائل مربوط به داشتن خانواده، خود را نشان دهد. ممکن است استرس‌های خاصی داشته باشید (بیماری، بیکاری، نوزاد جدید، یا اجاره خانه). منبع این استرس هر چه باشد، داشتن یک راهنما می‌تواند مؤثر باشد. متأسفانه زندگی، همراه یک کتابچه‌ی راهنما یا یک دفترچه‌ی کاربر نیست. بایستی کمک خود را خودتان بیابید.

نگران نباشید، شاد باشید!

سال‌ها پیش ترانه‌ای بود که نامش ما را نصیحت می‌کرد "نگران نباش، شاد باش". اگر این مسئله به این سادگی بود، آیا این صدای مهم می‌توانست ما را در مسیر درست قرار دهد و ما را از استرس رها کند؟ وقتی به مسئله‌ی مدیریت استرس می‌رسیم، یک جمله‌ی هرچند عاقلانه نمی‌تواند چندان تأثیرگذار باشد. شنیدن این جمله که "آرامش داشته باش، سخت‌نگیر" از پزشک، همسر یا دوست صمیمی‌تان، مؤثر نیست. این نصیحت می‌تواند با مفهوم باشد و به نظر عالی برسد، اما کافی نیست. برای مدیریت استرس به نحوی که در زندگی تأثیرگذار باشد، به ابزار کاهش استرس مناسب نیاز دارید. در حقیقت، به یک جعبه‌ی ابزار کامل شامل انواع تکنیک‌ها، راه کارها و تاکتیک‌های مختلف مدیریت استرس نیاز دارید.

استرس را حفظ کنیم یا رها کنیم

کتاب حاضر به منظور ارائه‌ی این ابزار به شما، نوشته شده است. این کتاب راهنمای شماست تا کمک کند مجموعه‌ی گیج‌کننده‌ی انتخاب‌های مدیریت استرس را هدایت کنید. این کتاب

فصل ۱

مضطرب هستید؟

به باشگاه ما خوش آمدید!

در این فصل

- ◀ درک این مسئله که چرا اخیراً احساس استرس بیشتری می‌کنید.
- ◀ بررسی این نکته که استرس شما ناشی از چیست.
- ◀ درک اینکه چگونه استرس بر شما تأثیر می‌گذارد.
- ◀ نگاهی به انواع خوب استرس.

آیا اخیراً بیش از پیش احساس خستگی می‌کنید؟ آیا ظرفیت‌تان کمتر از حد معمول شده است؟ آیا نگرانی بیشتری دارید؟ از زندگی کمتر لذت می‌برید؟ اگر این روزها استرس بیشتری حس می‌کنید، شما تنها نیستید. خود را جزء افراد پراسترس به‌شمار آورید. بیشتر مردم احساس می‌کنند که در زندگی‌شان استرس بیش از حدی وجود دارد. شاید استرس شما ناشی از شغل شما، زندگی شخصی‌تان یا فقط مربوط به نداشتن وقت کافی برای کارهایی که مجبور به انجامشان هستید (یا می‌خواهید انجام دهید) است؛ می‌توانید کمک بگیرید. خدا را شکر، می‌توانید بیشتر استرس زندگی‌تان را حذف یا آن را به حداقل برسانید و استرس باقی‌مانده را مدیریت کنید. این فصل به شما کمک می‌کند در جهت درستی، حرکت خود را آغاز کنید.

آیا یک استرس همه‌گیر را تجربه می‌کنید؟

تقریباً هیچ روزی وجود ندارد که در آن کلمه‌ی استرس را جایی نشنوید. فقط به یک گیشه‌ی روزنامه‌فروشی نگاهی بیندازید، مجلات بی‌شماری از داستان‌های مختلف درباره‌ی استرس خواهید یافت. در بیشتر کتاب‌های بزرگ، یک قسمت کامل فقط به کتاب‌هایی در زمینه‌ی استرس اختصاص یافته است. برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی به‌طور معمول داستان‌هایی درباره‌ی تأثیرات منفی استرس در زندگی ما دارند. چرا این همه وسواس؟ آیا استرس همواره وجود نداشته است؟ آیا این همان استرسی نبود که وقتی حضرت آدم سیب سرخ را گاز می‌زد، تجربه می‌کرد؟ آیا این‌ها همه تبلیغات رسانه‌ای هستند یا اینکه مردم واقعاً امروزه استرس بیشتری تجربه می‌کنند؟