

خودآموز مدیریت استرس

نویسندگان:

دکتر رضای لوکر

آلگا گر کمپون

مترجمان:

دکتر مهدی رضایی

عضو هیئت علمی دانشکده توانبخشی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

محسن ژکان

سرشناسه: لوکر، تری. looker, terry

عنوان و نام پدیدآور: خودآموز مدیریت استرس / نویسندگان تری لوکر، الگا گرگسون؛

مترجمان: مهدی رضایی، محسن ژکان.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۴.

مشصات ظاهری: ۳۲۰ ص مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۴۰-۰

عنوان اصلی: Teach yourself managing Stress

کتابنامه: ص. [۳۱۴] - ۳۱۶.

۱. فشار روانی - - کنترل. الف. گرگسون، الگا، Gregson, Olga

ب. رضایی، مهدی، ۱۳۴۸، مترجم.

ج. ژکان، محسن، ۱۳۶۰ - مترجم.

د. عنوان

شناسه افزوده: رده بندی کنگره: ۹خ/۹۴/۸۷۸۵ RAV

رده بندی دیویی ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۰۸۱۰م

عنوان اصلی: خودآموز مدیریت استرس
نویسنده: تری لوکر - الگا گرگسون
ترجمه: دکتر مهدی رضایی، محسن ژکان
صفحه آرا: راحله سادات خاتمی
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی و چاپ: جاووش / ایده آل
شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۰ / پنجم ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۴۰-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ / صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ / تلفن: ۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۶۱۴۸

تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳ - تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۷۵۰۰۰ تومان

تقدیم به

تمام عزیزانی که

در وسعت بی‌انتهای قلب خویش

محبت ما را پذیرا شدند

سخن مترجمان

با تغییر شیوه زندگی در جوامع پیشرفته و در حال رشد، تأثیر استرس بر جنبه‌های مختلف زندگی انسانی بیشتر مشخص شده است. کاربرد واژه استرس به قدری فراگیر شده که باورها و نگرانی‌های زیادی از ماهیت آن در بین مردم رواج یافته و دقیقاً همین باورها عامل شکست افراد در مواجهه با استرس می‌باشند. اگرچه استرس می‌تواند به عنوان یک تهدید در زندگی همه انسانها چالش‌انگیز باشد ولی از این نکته نباید غافل شد که همه انسانها به‌طور طبیعی ابزارهای ویژه‌ای برای اداره و کنترل استرس در اختیار دارند. اما باید در نظر داشت که بکارگیری این ابزارها مستلزم کسب علم، دانش و آگاهی بوده که فراگیری آن مانند همه علوم و فنون دیگر امکان‌پذیر است. خودآموز مدیریت استرس با بیانی ساده و پر محتوا سعی نموده تا راهکارهای مقابله با استرس و حتی نحوه بکارگیری استرس به نفع خویش را به شیوه‌ای کاربردی در اختیار خوانندگان خود قرار دهد. امید است که این کتاب مورد استفاده شما واقع شده و هدف ما همانا زندگی بهتر و مؤثرتر برای تک‌تک شما عزیزان است، محقق گردد.

هرچند ما تمام تلاش خود را جهت ارائه متنی روان و گویا به کار گرفتیم ولی مطمئن هستیم که کار انجام شده خالی از نقص نیست و به یاری شما خوانندگان محترم در رفع نقص آن خواهیم کوشید. شما می‌توانید نظرات خود را به آدرس انتشارات و یا پست الکترونیک مترجمان که در ذیل آمده است، ارسال دارید.

در پایان لازم می‌دانیم از زحمات بی‌دریغ جناب آقای سید مهدی صادقی‌نژاد (مدیریت محترم نشر دانه) و همین‌طور از جناب آقای دکتر علی حسین سازمند و سرکار خانم رُزی زینعلی که دلسوزانه ما را در چاپ این کتاب همراهی کردند، تشکر و قدردانی بنماییم.

محسن ژکان

کارشناسی کاردرمانی

Email: mjekan@gmail.com

مهدی رضایی

کارشناسی ارشد کاردرمانی

areface2003@yahoo.com

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۹	معرفی نویسندگان
۱	پیشگفتار
۱	مقدمه
۱	
۲	stress wise چیست؟، ۱۳
	کتاب دیگری مثل استرس، ۱۴
	آیا شما به خودآموز مدیریت استرس احتیاج دارید؟، ۱۵
	سه جنبه استرس، ۱۷
	داستان فرانک، ۱۸
۲	چگونه از این کتاب استفاده کنیم، ۲۰
۵	
۳	بخش اول پرسشنامه ارزیابی از خود استرس
۵	بخش دوم آگاهی از مفهوم استرس
۳	فصل ۱ استرس - مشکل قرن بیست و یکم
۷	روبه‌رو شدن با نوع جدیدی از تهدید، ۴۰
۴	
۵	فصل ۲ استرس چیست؟
	استرس می‌تواند خوب، بد و یا تهدیدکننده باشد، ۴۷
	تعریف استرس، ۴۹
	پیشانی، ۵۱
	استرس خوب، ۵۳

فصل ۳

پاسخ استرس

۵۷

چرا شما نیازمند آموزش در زمینه

پاسخ استرس هستید؟، ۵۹

پاسخ استرس چیست؟، ۶۰

درک موقعیت، ۷۰

هماهنگی، ۷۱

عمل، ۸۵

۹۵

احساسات شما در ترکیب شیمیایی

خونتان آشکار می شود، ۸۸

نیروی پاسخ هشدار، ۹۱

فصل ۴

علائم استرس

ارتباط فیزیولوژیک پاسخ استرس با علائم استرس، ۹۷

۱۰

ارزیابی علائم و نشانه‌ها، ۹۹

۹

علائم پریشانی، ۱۰۱

علائم استرس خوب، ۱۰۳

علائم ظاهری فعالیت هورمونی، ۱۰۵

۱۲

تشخیص استرس در دیگران، ۱۰۶

۳

فصل ۵

استرس و سلامتی

برخی از اختلالات و بیماریهای مرتبط با استرس، ۱۱۳

چگونه پاسخ استرس می تواند منجر به بیماری

یا مرگ گردد، ۱۱۵

فصل ۶

استرس و عملکرد

منحنی عملکرد، ۱۲۵

تأثیر استرس بر صنعت، تجارت و مشاغل، ۱۲۹

فصل ۷	منابع استرس	۱۳
	ماهیت شرایط، ۱۳۴	۱
	رفتار نوع A، ۱۳۶	
	حوادث و وقایع زندگی، ۱۴۹	
	موقعیت‌های خانوادگی، اجتماعی و کاری، ۱۵۱	
بخش سوم	مواجهه شدن با استرس	۱۵
		۷
فصل ۸	برنامه ریزی شخصی مدیریت استرس	۱۵
	آمادگی، ۱۶۱	۹
فصل ۹	افزایش توانایی مقابله	۱۶
	به دست آوردن تعادل مناسب ۱۷۴	۷
فصل ۱۰	تغییر فشار شرایط	۱۷
	کاهش فشار شرایط، ۱۸۱	۹
	افزایش فشار شرایط، ۱۸۶	
فصل ۱۱	فراگیری آرامش	۱۹
	استراحت کنید، ۲۰۱	۹
	آیا به درستی تنفس می‌کنید؟، ۲۰۴	
	استفاده از بیوفیدبک، ۲۰۸	
	آرام‌سازی عضلانی عمیق و پیشرونده، ۲۱۲	
	مراقبه، ۲۱۹	
	فوائد آرام‌سازی، ۲۲۳	۲۲
		۵
فصل ۱۲	بازنگری شیوه زندگی	
	رژیم غذایی، ۲۲۸	
	کافئین، ۲۳۵	
	مصرف مشروب الکلی، ۲۳۷	
	سیگار کشیدن، ۲۳۹	

	تندرستی و ورزش، ۲۴۱	
	وزن بدن، ۲۴۵	
۲۵	خواب و استراحت، ۲۵۱	
۵	اصلاح رفتار نوع A	فصل ۱۳
	میزان شیوع رفتار نوع A، ۲۵۸	
۲۷	از یاد بردن رفتار نوع A، ۲۵۹	
۳	بهبود مهارت‌های زندگی	فصل ۱۴
	افزایش عشق و حمایت، ۲۷۵	
	افزایش عزت نفس، ۲۷۹	
۲۸	تبسم، خندیدن و ایجاد حس شوخ‌طبعی، ۲۸۴	
۷	طرح مدیریت استرس	فصل ۱۵
۳۰	چگونگی تدوین و اجرای طرح مدیریت استرس، ۲۹۱	
۷	نحوه ارزیابی و اصلاح طرح مدیریت استرس، ۲۹۴	
۳۱	امتیازدهی و ارزیابی	ضمیمه ۱
۳		ضمیمه ۲
۳۱	منابعی برای مطالعه بیشتر و سایت‌های اینترنتی مفید	
۴	موضوع‌نما	
۳۱	آثار نشر دانژه	
۷		

معرفی نویسندگان

پروفسور تری لوکر فارغ التحصیل دانشگاه لندن است. او مدرک دکترای خود را در سال ۱۹۷۲ از Guy's Hospital Medical School اخذ کرد. وی در سال ۱۹۷۳ به عضویت گروه علوم زیست شناختی دانشگاه متروپولیتان منچستر در آمد و سپس در سال ۱۹۸۹ به ریاست گروه منسوب گردید. او در حوزه‌های فیزیولوژی قلب و عروق، استرس و سلامت به تدریس و تحقیق مشغول است. در سال ۱۹۸۵ به مطالعه قهقاری، تشخیص و درمان رفتار نوع A در مؤسسه Meyer Friedman سانفرانسیسکو، در ایالات متحده پرداخت و در حال حاضر پروفسور لوکر نایب رئیس افتخاری و عضو انجمن بین المللی مدیریت استرس و همچنین عضو مؤسسه بیولوژی می‌باشد.

دکتر آلگا گرگسون از دانشگاه ولز فارغ التحصیل شد و دوره تخصص خود را در رشته روانشناسی تجربی در دانشگاه ویکتوریای منچستر گذراند و سپس مدرک دکترای خود را در سال ۱۹۸۱ از همین دانشگاه دریافت کرد. سپس او به گروه علوم بیولوژی دانشگاه متروپولیتان منچستر پیوست و در سمت استادیاری در رشته فیزیولوژی و رفتار مشغول به کار شد. تدریس، موضوعات تحقیقی و نوشته‌های او در زمینه استرس، فیزیولوژی و سلامت می‌باشد. دکتر گرگسون عضو انجمن بین المللی مدیریت استرس است.

خودآموز مدیریت استرس براساس stresswise تدوین شده که برنامه‌ای برای آگاهی و مدیریت استرس می‌باشد. این برنامه توسط دکتر الگا گرسون و پروفیسور تری لوکر در گروه علوم بیولوژی دانشگاه متروپولیتان منچستر تهیه شده، و از نتایج تدریس، تحقیق و تجربیات آنها شکل گرفته است. آنان برنامه stresswise را در بسیاری از سازمانها مانند شیل، فیلپس (الکترونیک)، آی. سی. ال، موبیل، بی. بی. سی و آتش نشانی منچستر ارائه کرده اند. دکتر الگا گرسون و پروفیسور لوکر برای انجام تحقیقات استرس و برنامه‌های مدیریت استرس سفرهای متعددی به آمریکا و اروپا انجام داده و به طور منظم در رسانه‌ها و رادیو تلویزیون حضور می‌یابند.

www.ketab.ir

پیشگفتار

همگان بر این امر اذعان دارند که استرس کنترل نشده می تواند اختلالات و بیماریهای بسیاری را از بی خوابی، زخم معده، فشار خون، آسم و میگرن گرفته تا افتادگی و خستگی مزمن ایجاد نماید.

مدت های مدیدی پیش از این به عنوان مواردی خارج از کنترل ما فرض شده بودند و فقط علائم ناشی از آنها با دارو معالجه می شد و استرس که عامل آنهاست با داروهای بیشتر درمان می شد و صرفاً چشم به راه بهترین نتایج بودیم.

اکنون به مدد پژوهش های حوزه هوشیاری، آرام سازی عمیق، خودآگاهی و بیوفیدبک (پسخوراند زیستی) می دانیم که قادریم پاسخ هایمان را کنترل کنیم و به محض کسب خودآگاهی و مهارت های مدیریت استرس، عملاً شیوه مواجهه با چالش های روزمره را انتخاب نمائیم.

استرس، عموماً تهدید بسیار بزرگی تلقی می شود که ما موجودات بی دفاع راهی برای مقابله با آن نداریم و هنوز هم در بیشتر کتب و مقالات، استرس به همین شکل به تصویر کشیده شده است؛ تا حدی که برنامه های آگاهی از استرس (stresswise) در متون جدید دنیای صنعتی، اسباب خشنودی است.

کتاب حاضر نه تنها از چنان تصویری پرهیز نموده است بلکه نمایی واقعی، دقیق، واضح و عملی از استرس ارائه می‌کند تا به جای آنکه اجازه دهید غول استرس شما را از پای درآورد با او از در دوستی درآیید.

پرفسور لوکر و دکتر گرگسون متخصصینی هستند که کارشان را به خوبی انجام داده و به نقاط ضعف خود واقفاند. اما خصایص مطلوب دیگری نظیر عطوفت و همدردی هم دارند که از طریق کتاب به خوانندگانشان انتقال یافته است. کمک به هموعان برای اینکه بتوانند از زندگی به طور کمال استفاده کنند نیز واقعاً برایشان مهم بوده است. شوخ طبعی را هم باید به صفات برجسته آنان اضافه نمود. آنها در تدوین این کتاب از گزافه‌گویی‌های معمول چنین کتاب‌هایی کاملاً پرهیز کرده‌اند.

کتاب خودآموز مدیریت استرس، کتابی جالب، سودمند و کامل است که آن را به همه کسانی که می‌خواهند استرس را در خدمت خود نه در مقابل خود ببینند، توصیه می‌کنم.

Leslie Kenton

یک نکته مهم برای خوانندگان

قبل از اجرای توصیه‌های ارائه شده در این کتاب، بهتر است وضعیت سلامتی خود را در نظر داشته و در صورت هر نوع تردید، با پزشک خود مشورت نمایید. این موضوع به خصوص در رابطه با مشکلات قلبی - عروقی بیشتر مطرح است. نویسندگان هیچ گونه مسئولیت قانونی در قبال عواقب احتمالی تمرینات و یا پیشنهادات این کتاب ندارند.

مقدمه

stresswise چیست؟

Stresswise، آگاهی از استرس و یک برنامه کنترل است که با استفاده از ریشه‌های نیست‌شناختی استرس، با این فشار روحی برخورد می‌کند. این برنامه به فرد می‌آموزد که چگونه مهارت‌هایش را جهت کاهش جنبه‌های بد و ناخوشایند استرس، برای از جنبه‌های تهدیدکننده^۱ و تحت کنترل درآوردن جنبه‌های خوب و سودمند استرس رشد دهد.

stresswise، یک برنامه خودیاری عملی است که با این است که راهنمای خودآموز ساده‌ای طراحی کنیم تا شما بتوانید به نحو مؤثری با استرس برخورد کنید. این برنامه حاصل تجربیات ما به عنوان مدرس و محقق در زمینه استرس، عملکرد و سلامت انسان بوده که با مطالعه تحقیقات و برنامه‌های کنترل استرس در ایالات متحده و همچنین برنامه‌های ارائه شده در زمینه آگاهی از استرس و کنترل آن در بسیاری از سازمانهای حرفه‌ای، تجاری و صنعتی و افرادی از تمام گروه‌های سنی، کامل گردیده است.

کتاب دیگری درباره استرس!

وقتی به ناشرمان چاپ این کتاب را پیشنهاد دادیم، اولین عکس العمل او این بود "کتاب دیگری درباره استرس؟ تفاوت کتاب شما در چیست؟" اولین سؤال نشان می‌دهد که استرس هم‌اکنون در فهرست واژگان ما پذیرفته شده است؛ اگرچه توصیف دقیقی از آن وجود ندارد. همچنین منعکس‌کننده افزایش نگرانی مردم نسبت به اثرات استرس روی سلامت افراد، صنعت، تجارت، مشاغل و جامعه می‌باشد. در حقیقت، استرس به عنوان طاعون قرن بیست و یکم شناخته شده؛ موضوعی که توسط رسانه‌ها نیز مورد تأیید قرار گرفته است. بعید به نظر می‌رسد که روزی سپری شود بدون اینکه در مقالات و مطبوعات ملی به جنبه‌هایی از استرس اشاره نشده باشد. بررسی مجلات و روزنامه‌های عمومی، هر هفته جنبه‌هایی از استرس را آشکار می‌کند. این موضوع در مجلات و روزنامه‌های حرفه‌ای به ویژه در مجلات تجاری و مدیریتی هم دیده می‌شود.

میزان این توجه و پوشش خبری آن از افزایش تحقیقات آکادمیک، مطالعات و پژوهش‌ها در زمینه استرس، سلامت، عملکرد سرچشمه می‌گیرد. درحقیقت، این موضوع هم‌اکنون جهان گستر شده است؛ به طوری که چندین مجله علمی جدید در دهه گذشته برای منعکس کردن این یافته‌ها چاپ شده‌اند. در طی ۲۰ سال گذشته، کتابهای دانشگاهی و عمومی در رابطه با استرس و موضوعات مرتبط با آن افزایش یافته‌اند. پس همان‌طور که ناشر ما پرسیده بود، چرا باید کتاب دیگری درباره استرس نوشته شود؟ و خودآموز مدیریت استرس با دیگر کتابهای موجود چه تفاوتی دارد؟

ما به دو دلیل تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتیم. ابتدا این حقیقت که استرس غالباً تجربه‌ای است که ما برای خود ایجاد می‌کنیم؛ به این معنی که ما می‌توانیم استرس خود را کنترل و مهار کنیم. کنترل استرس مهارتی است که می‌تواند آموزش داده شود. اگرچه متن‌های مناسب و قابل دسترس

در مورد استرس و کنترل آن وجود دارند، ولی احساس کردیم که هیچ کدام از آنها برای افرادی که می‌خواهند در مورد استرس و چگونگی برخورد با آن اطلاعاتی به دست آورند، برنامه خودیاری مناسبی ارائه نمی‌دهند.

اطلاعات زیادی در مورد کمک به گروه‌های ویژه‌ای مانند: پرستاران، مجری‌ها و مدیرها وجود دارد. ولی در مورد افراد دیگر چطور؟ استرس همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کتاب‌های زیادی نیز وجود دارند که مربوط به حیطه‌های خاصی از استرس مانند استرس کار هستند اما جنبه‌های دیگر آن را نادیده می‌گیرند. این نوع کتابها ممکن است تا حدی مفید باشند ولی استرس در تمام جنبه‌های زندگی نفوذ می‌کند. بنابراین باید با یک روش کلی‌نگر با آن برخورد کرد. پس خودآموز مدیریت/استرس روی عکس‌العمل "خود فرد" با محیط متمرکز می‌شود.

همچنین برخی از کتاب‌های مدیریت استرس شامل نقل قول‌های متعددی بوده و به تحقیقات اشاره می‌کنند که درک مفهوم استرس و پیشرفت مؤثر مهارت‌های مقابله‌ای را با مشکل مواجه می‌سازند. بنابراین در نوشتن این کتاب ما از کاربرد نقل قول‌های مفید و اشاره جزیی به تحقیقات علمی اجتناب کردیم.

دلیل دوم نوشتن این کتاب، جواب دادن به درخواست‌های مکرر شرکت‌کنندگان کارگاه‌های مدیریت استرس ما بود که خواستار یک راهنمای عملی بودند که هم به روز باشد و هم به عنوان یک منبع بتواند مورد استفاده قرار گیرد.

آیا شما به خودآموز مدیریت استرس احتیاج دارید؟

به نظر می‌رسد بعضی افراد بهتر از دیگران از عهده استرس بر می‌آیند. دلیل این امر تفاوت‌های فردی ماست. تربیت و شخصیت به طور گسترده‌ای

تعیین‌کننده نگرش‌ها و توقعات ما هستند. این موضوع، مشخص‌کننده راهی است که ما برای برخورد با چالش‌ها و مقتضیات زندگی برمی‌گزینیم. به هر حال، همه ما می‌توانیم از آموزش بیشتر در مورد استرس و چگونگی برخورد با آن بهره‌مند گردیم. به خودتان و دیگران بقبولانید که رنج‌بردن از استرس و همین‌طور استفاده از کمک دیگران برای مقابله با استرس، نشانه ضعف نیست. آموزش دیدن برای گذراندن دوره مقدماتی امتحان رانندگی به این معنی نیست که شما راننده بدی هستید، بلکه بیانگر این است که می‌خواهید بهتر و مؤثرتر رانندگی کنید. همین‌طور آموزش چگونگی کنترل، مهار و غلبه بر استرس به این معناست که شما می‌خواهید بهتر باشید و در برابر کارهایی که انجام می‌دهید مؤثرتر عمل کنید.

استرس چالش‌زای یک تغییر است. تغییر در زندگی یعنی تنوع، تنوع چاشنی و تالاف زندگی است. تغییر همیشه به طور اجتناب‌ناپذیری چالش‌ها، مقتضیات و تهدیدات ممکن را به همراه دارد. همه ما در شرایط فعلی مان می‌توانیم در ایجاد یک زندگی شادتر، سالم‌تر و بسیار موفق‌تر بکوشیم؛ در صورتی که یاد بگیریم چگونه این مقتضیات و چالش‌ها را مهار کرده و چگونگی برخورد مؤثرتری با آنها برخورد کنیم. برای این کار در ابتدا باید بدانیم که بدن ما نسبت به استرس چگونه واکنش نشان می‌دهد. باید قادر باشیم پتانسیل منابع استرس را تشخیص دهیم و همچنین باید یاد بگیریم چگونه استرس می‌تواند سلامت و عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد.

شما در احساس رنج‌بردن از استرس تنها نیستید. حداقل سه چهارم افرادی که به پزشک مراجعه می‌کنند، شکایاتی در رابطه با استرس دارند و هم‌اکنون تعداد زیادی از پزشکان، بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات را مرتبط با استرس در نظر می‌گیرند. متأسفانه پزشکان اغلب برای صحبت کردن با بیمار درباره اختلالات مرتبط با استرس به منظور پی‌بردن به ریشه موضوع

سه جنبه استرس

جنبه خوب

هیجان
انگیزش
خلاقیت
موفقیت
افزایش بهره‌وری



جنبه بد

دلزدگی
شکست و خستگی
پیشانی، احساس فشار
عملکرد ضعیف
کاهش بهره‌وری
سردرد، سوءهاضمه،
سرما خوردگی، روابط
نامنظم و ناخوشایند



جنبه تهدیدکننده

زخم معده، حمله قلبی
سرطان، اضطراب
افسردگی
اختلالات عصبی
خودکشی



آگاه شدن از استرس راهی برای به حداکثر رساندن منابع ذاتی، جهت کاهش دادن جنبه‌های تهدیدکننده و در عین حال استفاده از مزایای جنبه خوب استرس می‌باشد.

وقت زیادی ندارند. به عنوان مثال، افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی با قرص و دارو تحت درمان قرار می‌گیرند. اگرچه داروها در کوتاه مدت ضروری و مفید هستند ولی قادر به حل مسئله اصلی نیستند. مصرف مشروبات الکلی، سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر هیچ‌کدام نمی‌توانند کمک‌کننده باشند. اغلب اوقات مردم از این حقیقت آگاهی ندارند که آنها می‌توانند با راهنمایی‌های مناسب گام بلندی در جهت کمک‌کردن به خودشان در برخورد با استرس بردارند.

داستان فرانک

فرانک در آخرین تلاش خود برای غلبه بر مسائل احساسی‌اش که باعث شده بود او به ورزشکستگی کارخانه‌اش نزدیک شود، به برنامه آگاهی از استرس پیوست. او طرز زندگی و رفتارش را قبل از پیوستن به این برنامه چنین توصیف کرد: "من بسیار درگیر کار بودم. فعالیت‌های اجتماعی نداشتم. در رابطه با کارمندان احساس شکست می‌کردم. بلکه وکیل یا شخص دیگری کارهای من را انجام دهد، احساس ناراحتی کرده و نمی‌توانستم آرام باشم. من آدم خوش‌شانسی هستم، چون همسری دانا، حامی و دوست‌داشتنی دارم."

هلن - همسر فرانک - او را این‌گونه توصیف کرد: "به طور کلی فردی آشفته است که هرجایی می‌رود و به هیچ‌جا نمی‌رسد. او بی‌حوصله است. به‌راحتی با کوچکترین اتفاق کنترل اعصابش را از دست می‌دهد و تحمل برخورد با هیچ‌کس را ندارد. هنگام رانندگی اگر راننده‌ای کار اشتباهی انجام دهد، فرانک راننده را مورد سرزنش قرار می‌دهد. برای این کار حتی می‌ایستد و ترافیک ایجاد می‌کند. او برای رسیدن از نقطه الف به نقطه ب، در کوتاه‌ترین زمان ممکن، رانندگی می‌کند."

شش ماه بعد فرانک چگونگی تغییر زندگی‌اش را در نتیجه آگاهی از استرس این‌گونه توصیف کرد: "من به طور قابل ملاحظه‌ای آرامش یافته‌ام و کنترل اعصابم بسیار بهتر شده، آرام‌تر رانندگی می‌کنم و زمانی را به دور از کار برای انجام کارهای شخصی خود اختصاص داده‌ام؛ چیزی که تا حالا سابقه نداشته است. در محل کار نمایندگانی گرفته‌ام و مسئولیت را به آنان سپرده و قبل از اینکه تصمیم نهایی را بگیرم در مورد آن فکر می‌کنم. صدای زنگ تلفن را قطع کرده و سعی می‌کنم تا زودتر به خانه رفته و کارهایی را در منزل انجام دهم. مشغله‌هایی را که منجر به استرس قابل ملاحظه‌ای در من می‌شد نیز مورد بازبینی قرار داده و تنظیم کرده‌ام."

هelen بسیاری از این ارزیابی‌ها را تأیید کرد. "او هنوز تحمل زیادی ندارد اما دیگر با کوچ‌ترین صدای کنترلش را از دست نمی‌دهد. سرکار به افراد به ویژه سرکارگرس این را می‌دهد که کارشان را انجام دهند؛ بدون اینکه دخالت زیادی در آن بکنند. او اینکه وقتش را در خانه بگذراند بسیار راضی است؛ چیزی که قبلاً سابقه نداشت. رانندگی او بدون اشتباه شده، از حد سرعت مجاز تجاوز نمی‌کند و یا در برخورد با راننده‌ها از کوره در نمی‌رود."

یک سال از شروع دوره آموزشی می‌گذرد و فرانک شیوه جدید زندگی‌اش را حفظ کرده است. او به گروه گفت: "از وقتی که این دوره را شروع کردم، احساس آرامش بسیار زیادی می‌کنم. احساس می‌کنم که من فرد دیگری هستم. وقتی که وارد این کلاس شدم میل بسیار زیادی به کار داشتم^۱ و نمی‌توانستم کار را رها کنم؛ در حالی که امسال برای اولین بار در زندگی‌ام برای سه هفته از کار دور بوده و به تعطیلات رفتم. وقتی که سرکارگرم قرارداد اصلی را گم کرد، کنترلم را از دست ندادم؛ در عوض در مورد آن با او به صورت سازنده و غیرمستقیم صحبت کردم. از آن به بعد

او کار بیشتری انجام می‌دهد. گم‌شدن قرارداد باعث ناراحتی من نشد و این نشان‌دهندهٔ احساسی است که اکنون دارم. اصلاً نمی‌توانید تصوّر کنید که در مقایسه با سال پیش چقدر احساس من متفاوت شده است. من زمام امور را به دست گرفتم و به سرکارگرم اجازه دادم مسئولیت را به عهده بگیرد؛ کاری که در گذشته هیچ‌وقت قادر به انجام آن نبودم. تلاش زیادی می‌کنم که زودتر به خانه بروم و کارهایی که تا حالا انجام نداده بودم مثل: باغبانی و آماده کردن عصرانه برای هلم را انجام دهم. شیوهٔ رانندگی من بسیار بهتر شده و آرام تر رانندگی می‌کنم. بیشتر به زندگی و به محیط اطرافم نگاه می‌کنم و هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم به این مرحله برسم.

فرانک اعتقاد دارد که جدیدترین دست یافتهٔ او یعنی آگاهی و درک از استرس بوده که به وی در یافتن راهی برای برخورد با استرس کمک کرده است. فرانک خاطرنشان می‌کند که استرس چگونه او را متأثر ساخته و چطور می‌تواند آن را در خود متجسّم دهد و عواملی را که باعث پریشانی‌اش می‌شوند مشخص کند. او قادر است مشکلاتی را که مقابلۀ مناسبی را برای برخورد مؤثر با موقعیتش به کار گیرد.

خودآموز مدیریت استرس شما را در رسیدن به این سطح از توانایی یاری می‌کند. ما نمی‌توانیم یک برنامهٔ ویژهٔ کنترل استرس به صورت از قبل آماده شده و مناسب برای شما تجویز کنیم. اما می‌توانیم دانش و راهنمایی کاربردی به شما ارائه دهیم تا بتوانید تصمیم بگیرید که به چه کاری احتیاج دارید و چگونه باید آن را انجام دهید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

بخش اول این کتاب شامل یک پرسشنامه است تا بتوانید استرس و همچنین چگونگی رفتار خود را زمانی که تحت استرس قرار دارید، ارزیابی کنید. جهت استفادهٔ بهینه از این کتاب، حتماً قبل از خواندن بخش دوم،

پرسشنامه را کامل کنید. سوالات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که باعث می‌شوند طی خواندن بخش‌های دوم و سوم، بیشتر در مورد استرس (شرایط مرتبط با شما) فکر کنید. ارزیابی عکس‌العمل‌ها در پرسشنامه به شما کمک می‌کند که علائم، نشانه‌ها و منابع استرس‌تان را بهتر بشناسید.

بخش دوم، مربوط به کسب درک و آگاهی از مفهوم استرس می‌باشد. ما با استفاده از مدلی که آن را ترازوی استرس^۱ نامیده‌ایم، تعریفی از استرس ارائه کرده و اینکه چرا استرس مسئله قرن بیست و یکم لقب گرفته است را مورد بررسی قرار داده‌ایم. سپس مبنای بیولوژیک (زیست‌شناختی) پاسخ استرس را شرح داده تا بدانید که به هنگام استرس چه تغییراتی در بدن تان رخ می‌دهد. علائم ذهنی و جسمی استرس و نحوه تأثیر استرس بر سلامت و عملکرد نیز توصیف شده است. سرانجام به منابع استرس می‌پردازیم.

ما دریافته‌ایم که درک مفهوم استرس عامل کلیدی در ایجاد تغییرات در رفتار و شیوه زندگی است؛ به طوری که جنبه‌های مثبت‌اند استرس را کاهش داده و جنبه‌های سودمند آن را افزایش می‌دهد. در کتاب استرس برای رشد مؤثر مهارت‌های مقابله‌ای ضروری است؛ این موضوع در بخش سوم کتاب بررسی می‌شود.

بخش سوم نحوه برخورد مؤثر با استرس را شرح می‌دهد. این کار براساس عملکرد ترازوی استرس برای کسب تعادل مناسب و صحیح انجام می‌شود؛ به این ترتیب که شرایط را اصلاح کرده و منابع مقابله‌ای مثل توانایی آرامش، آموزش دوری از استرس غیرضروری برای افزایش اعتماد به نفس و همچنین اهمیت عشق و حمایت را رشد می‌دهد.

در فصل ۱۵، راهنمای مرحله به مرحله‌ای را برای کمک به رشد برنامه مدیریت استرس تهیه کرده‌ایم که براساس راهنمایی‌ها و اطلاعات داده شده

در بخش دوم و سوم می‌باشد. این برنامه به شما کمک خواهد کرد تا شرایط و فشارهای موجود در زندگی را ارزیابی کرده، میزان استرس تجربه شده را مشخص نموده و تکنیک مدیریت استرس را طبق یک روش ساختار یافته انتخاب کنید.

در ادامه برنامه، هدف شما این است که نیروی منابع ذاتی بدنتان را تحت کنترل درآورید تا سلامتی، روابط و عملکرد کاری خود را افزایش دهید. برای کمک کردن به شما استفاده از بیودوت^۱ (ابزاری کوچک و حساس به دما که به آموزش آرامش کمک می‌کند)، برچسب‌های رنگی و گیره‌های کاغذ را توصیه می‌کنیم. این وسایل به عنوان یادآوری کننده‌های آگاهی از استرس به شما کمک می‌کنند تا مقتضیات استرس را کاهش دهید.

این کتاب یک خودآموز است که برای کمک به همه افراد نوشته شده و به طور گسترده‌ای موضوع استرس را تحت پوشش قرار داده است. بنابراین به ناچار به برخی از جنبه‌ها پرداخته‌ایم و با تنها خلاصه‌ای از آنها عنوان شده است. برای اطلاع از جزئیات بیشتر به ویژه در حیطه‌هایی مثل استرس کاری، لیست کتابهای بیشتر در آخر کتاب آورده شده است.

در خلال متن برای توضیح برنامه مدیریت استرس، از مثالهای زیادی استفاده کرده‌ایم. امیدواریم که خوانندگان مثالها را در گسترده‌ترین مفهوم ممکن ببینند و آنها را با شرایط خودشان تطبیق دهند.

برای کسب سلامتی و موفقیت باید از استرس آگاه باشید

آگاهی به معنی دانش است. آگاه بودن از استرس یعنی داشتن علم نسبت به استرس تا بتوانید مهارتهای زیر را یاد بگیرید:

- کاهش احتمال بیمار شدن

- افزایش روابط اجتماعی و خانوادگی

- بهبود عملکرد

- افزایش بهره‌وری و خلاقیت

به خاطر داشته باشید که مسئولیت اجرای برنامه مدیریت استرس به عهده شماست و به اراده خودتان بستگی دارد. امیدواریم که این کتاب بتواند کمک‌کننده باشد. موفق باشید!

بخش اول

www.ketab.ir