

۱۵۱۳۵۳۴
۱۸,۲۶

استرس را سرکوب کن

۳۵ نسخه‌ی فوری رای تسلط بر استرس در زندگی

دکتر کنفورد نا

هما احمدی


انتشارات لیوسا

Nedd, Kenford

استرس را سرکوب کن / کنفورد ند / هما احمدی
۲۷۰ ص

Power over stress

فشار روانی - کنترل

۵۳۶ ف/۵۷۵ BF

۱۵۵/۹۰۴۲

۵۹۶۱۴۲۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ سال چاپ: ۱۴۰۳ (چهارم لیوسا)

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: میامی

■ صحافی: میامی

■ قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: استرس را سرکوب کن

■ نویسنده: دکتر کنفورد ند

■ مترجم: هما احمدی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۰۱-۰

■ نوبت چاپ: نهم



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

dorsa@nashredorsa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

«این کتاب گوهری ست گرانبها! نگارش صمیمانه‌ی دکتر ند آینه‌ی تمام‌نمای شخصیت اوست - شخصیتی جذاب، الهام‌بخش و دلپذیر. تخصص او در زمینه‌ی استرس و دانش و خردش به‌عنوان یک پزشک خانوادگی در صفحات این کتاب جلوه گر است. مهم‌تر از همه اینکه او به خوانندگانش ابزار لازم و اطمینان خاطر می‌دهد تا به خودشان یاری رسانند و دیگر بار موجودیت کامل خویش را احساس کنند. امیدوارم این کتاب را در اتل انتظار مطب همه‌ی پزشکان بینم.»

یکل مایرز، استاد آموزش پزشکی بالینی، بخش روان پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا و رییس پیشین انجمن روان پزشکی کانادا

«مطالعه‌ی کتاب استرس را سرکوب کن را به همه‌ی کسانی که می‌خواهند یک دگرگونی واقعی در میزان استرس خویش ببینند و به همه‌ی مشتاقان یافتن راه‌حالی عملی و بی‌زیان برای برخورد با عوامل استرس‌زا، پیش از آنکه این عوامل به‌صورت مشکلات عمده در آیند، به شدت توصیه می‌کنم.»

راسل کندی، پزشک

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۳
پیامی از دکتر کنفوردند.....	۱۳
مقدمه.....	۱۶
خودآزمایی فوری ۱: تاجچه اندازه به استرس دچار هستی؟.....	۱۷
فصل اول: پس فکر می‌کنی همه چیز را درباره‌ی استرس می‌دانی.....	۲۱
استرس می‌تواند کشنده باشد.....	۲۲
واکنش استرسی: کلید زدن ناگهانی.....	۲۵
بررسی فوری: درجه‌بندی استرس‌ات را درجه‌بندی می‌کنی؟.....	۲۸
واکنش استرسی بخش ۱: با یورش هورمونی.....	۲۸
بررسی فوری: احساسات خود را چگونه حس می‌کنی؟.....	۳۱
واکنش استرسی بخش ۳: انقباض کارد عضلات.....	۳۲
نسخه‌ی فوری ۱: نواحی مستعد درد و احساس بدذات را آرام کن.....	۳۴
واکنش استرسی بخش ۴: سوار بر چرخ فلک احساس.....	۳۵
نسخه‌ی فوری ۲: نیروی آگاهی بر احساسات را تقویت کن.....	۴۰
آسیب استرس: تأثیرگذاری بر قلب و مغز.....	۴۱
نسخه‌ی فوری ۳: شیر را ببند.....	۴۳
آسیب استرس: هیچ‌کس ایمن نیست.....	۴۴
بررسی فوری: چه موقع ناخوش و خسته می‌شوی؟.....	۴۷
چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهی؟.....	۴۷
بررسی فوری: هفته‌ات چگونه گذشت؟.....	۵۱
فصل دوم: از واکنش استرسی به پاسخگویی آرام.....	۵۳

- استرس یعنی چه؟ ۵۴
- بررسی فوری: به تازگی با چه محرک‌هایی روبه‌رو بوده‌ای؟ ۶۰
- نگرش و تشخیص: ورود به استرس... یا نه ۶۰
- نسخه‌ی فوری ۴: خودت را در موقعیت یک فرد برنده ببین ۶۵
- پاسخات را خودت برمی‌گزینی ۶۶
- نسخه‌ی فوری ۵: جلوگیری از واکنش استرسی ۶۹
- خنثی کردن استرس: گام به گام ۶۹
- نسخه‌ی فوری ۶: استرس را توقیف کن ۷۳
۱. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۷۳
- نسخه‌ی فوری ۷: استرس را نرسیده سرکوب کن ۷۸
۲. نفوذ عامل استرس را محدود کن ۷۸
- نسخه‌ی فوری ۸: عوامل استرس‌زای زندگی‌ات را در دست بگیر ۸۱
۳. با آرامش پاسخگو باش واکنش فوری نشان نده ۸۱
- نسخه‌ی فوری ۹: با موقعیت‌هایی که استرس زیاد به‌بار می‌آورند، با آرامش برخورد کن ۸۵
۴. واکنش‌های بدنات را زیر کنترل بگیر ۸۶
- نسخه‌ی فوری ۱۰: بیاموز که عضلات را آرام و راحت کنی ۸۹
۵. از شتابات بکاه و نیروی درونی‌ات را بجوی ۹۰
- نسخه‌ی فوری ۱۱: به دورن وجودت برو و قدرت‌ات را پیدا کن ۹۵
۶. درباره‌ی هدف‌هایت مثبت‌اندیش باش ۹۵
- نسخه‌ی فوری ۱۲: نگاهت را از هدف‌هایت برنگیر ۱۰۰
- درگسترش و افزایش منابع و ابزارهای تردید نکن ۱۰۰
- نسخه‌ی فوری ۱۳: همه‌ی امکاناتت را فراخوان ۱۰۶
- خودآزمایی فوری ۲: به قدرت پایداری‌ات در برابر استرس نمره بده. ... ۱۰۷

فصل سوم: ایمن در برابر استرس برای تمام مدت عمر.....	۱۱۱
هدفمند زیستن.....	۱۱۶
نسخه‌ی فوری ۱۴: هدفیات را تعریف کن.....	۱۲۱
گزینش تعهدات.....	۱۲۱
نسخه‌ی فوری ۱۵: تنظیم تعهدات.....	۱۲۵
تأیید و تحکیم باورها.....	۱۲۵
نسخه‌ی فوری ۱۶: معجزه‌ی ایمان را تجربه کن.....	۱۲۹
ایجاد اندیشه و احساس مثبت.....	۱۲۹
نسخه‌ی فوری ۱۷: آگاهی احساسات را به کار گیر.....	۱۳۴
(تغییر احساس بخش ۱).....	۱۳۴
تغییر احساسات منفی.....	۱۳۴
نسخه‌ی فوری ۱۸: دنده‌ی احساس را عوض کن.....	۱۴۱
(تغییر احساس بخش ۲).....	۱۴۱
گزینش بهترین احساسات.....	۱۴۱
نسخه‌ی فوری ۱۹: گزینش احساس.....	۱۴۸
(تغییر احساس بخش ۳).....	۱۴۸
ایجاد هماهنگی فیزیولوژیکی.....	۱۵۰
بررسی فوری: در چگونه قالبی قرار داری؟.....	۱۵۲
نفس بکش، تو را به خدا، نفس بکش.....	۱۵۲
نسخه‌ی فوری ۲۰: هنر تنفس با شکم را فراگیر.....	۱۵۷
خودت را پشتیبان باش.....	۱۵۷
نسخه‌ی فوری ۲۱: اصلاح وضعیت بدن.....	۱۶۲
یا وقتی را به ورزش اختصاص بده یا برای بیمار شدن آماده شو.....	۱۶۲
نسخه‌ی فوری ۲۲: از هر فرصت برای ورزش کردن استفاده کن.....	۱۷۱

به موتور بدنات سوخت برسان.....	۱۷۱
نسخه‌ی فوری ۲۳: ایجاد نیروی مقاومت از راه تغذیه.....	۱۸۰
آنگاه که اندازه‌ی بدنات مشکل ساز می‌شود.....	۱۸۱
نسخه‌ی فوری ۲۴: به اندازه‌ی مناسب بازگرد.....	۱۸۸
تنها خواب زیبای آفرین مطرح نیست.....	۱۸۹
نسخه‌ی فوری ۲۵: زمان خوابیدنات را مهم بدان.....	۱۹۶
کمبود انرژی‌ات را ترمیم کن.....	۱۹۶
نسخه‌ی فوری ۲۶: ورزش روزانه‌ی ضد استرس را انجام بده.....	۲۰۴
فصل چهارم: مبارزه با عوامل کلیدی استرس‌زا.....	۲۰۷
بهره برد از رگونی را بیاموز.....	۲۰۸
نسخه‌ی فوری ۲۷: در جهت تغییر حرکت کن.....	۲۱۵
در تنگنای وقت.....	۲۱۶
نسخه‌ی فوری ۲۸: بر کمربند مدیریت کن.....	۲۲۱
آنگاه که دیگران را نمی‌توانی تحمل کنی.....	۲۲۲
نسخه‌ی فوری ۲۹: استرس ناشی از زردگران را کم کن.....	۲۲۹
آنگاه که مشکل خودت هستی.....	۲۲۹
«من» خود را در حد مناسب نگاه‌دار.....	۲۳۱
نسخه‌ی فوری ۳۰: زمام نفس خویش را در دست بگیر.....	۲۳۴
این من هستم، آدمی مضطرب و نگران.....	۲۳۵
نسخه‌ی فوری ۳۱: اضطراب و نگرانی بیهوده را بس کن.....	۲۳۹
فلج بر اثر ترس؟.....	۲۳۹
نسخه‌ی فوری ۳۲: احساس ترس را پس بران.....	۲۴۴
آنگاه که حال و حوصله‌ی هیچ‌کس و هیچ‌کاری را نداری.....	۲۴۵

نسخه‌ی فوری ۳۳: روحیه‌ات را دگرگون کن	۲۴۹
برخورد با افسردگی	۲۵۰
نسخه‌ی فوری ۳۴: بر افسردگی پیروز شو	۲۵۵
به دنبال خوشحالی	۲۵۶
نسخه‌ی فوری ۳۵: دلت را شاد کن	۲۶۰
خلاصه‌ی مطالب	۲۶۲

درباره‌ی نویسنده

دکتر کنفورد ندد، محترمانه بین‌المللی ست و الهام‌بخش نوآوری، خلاقیت و موفقیت حرفه‌ای، سخنان و نظرات مهم و بنیادین او شنوندگانش را شیفته و متقاعد می‌کند و با هدایت بیشتر و کامل‌تر به سوی زندگی و کار، به آنان انگیزش ایجاد دگرگونی‌های ماندگار می‌بخشد.

دکتر ندد بر اثر سال‌ها تجربه در مصداق‌های تخصصی در زمینه‌های پزشکی خانواده و روان‌درمانی (شبکه‌ای biofeedback و relaxation) راهکارهای مؤثر برای تقویت نسبی شخصی و حرفه‌ای ارائه داده است. دکتر ندد به عنوان فارغ‌التحصیل دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه دال‌هوزی^۲ و عضوی فعال در جامعه‌ی پزشکی کانادا، انجمن امریکایی درمان سردرد و جامعه‌ی بین‌المللی درمان سردرد، درکی غنی از فیزیولوژی انسانی را به حیطة فعالیت خویش می‌آورد.

دکتر ندد برنامه‌ی تلویزیونی "دگرگونی‌ها" را میزبانی و در شبکه‌ی

CBC برنامه‌ای هفتگی اجرا کرده است. او همچنین میزبان برنامه‌ی رادیویی "دو دقیقه باکنند" است که مورد پشتیبانی صنفی در سطح جهانی است.

دکتر ند پیوسته بالاترین امتیازات را از شنوندگانش دریافت می‌کند. در مجله‌ی انجمن امریکایی جامعه‌ی مدیران از او به‌عنوان یکی از ده سخنرانان بلندپایه یاد شده است.

www.ketab.ir

پیشگفتار

پیامی از دکتر کنفوردند

پزشکی هستم. بیشتر از مدت هفده سال به عنوان پزشک خانواده و معالج بیماری‌های برآمده از استرس فعالیت داشته‌ام. حرفه‌ام کمک به بیمارانی است که به شدت از استرس رنج می‌برند. استرسی که در شکست‌های مالی، ناکامی در روابط انسانی و یا در مشکلات شغلی ریشه دارد. من شاهد این‌ام که شمار زیادی از مردم بی‌جهت به بیماری‌های ناشی از استرس دچار آمده‌اند. در بیشتر اوقات استرس به عنوان افسردگی تلقی می‌شود. داه عوارض جسمی چون انواع میگرن یا بیماری قلبی از پیش بر بیمار حاکم بوده‌اند. از تجربیاتی که با بیماران داشته‌ام، آموخته‌ام که برای قطع استرس چه چیز چاره‌ساز است و چه چیز چنین نیست. در اینجا برآنم که فنون و مهارت‌هایی که کمک خواهند کرد تا بر استرس زندگی‌ات پیروز آیی را با تو در میان بگذارم.

افزون بر فعالیت پزشکی، به ایراد سخنرانی‌هایی درباره‌ی استرس در سطح بین‌المللی پرداخته و مردمی از قشرهای گوناگون اجتماع چون مدیران اجرایی، شهرداران و نخست‌وزیران را مخاطب قرار

داده‌ام. هدف من آموزش دادن به همه‌ی مردم است تا بر واکنش‌های استرسی غلبه کنند و زندگی را در برابر استرس ایمن نگه دارند.

می‌خواهم بینش و تجسمی روشن از خطرات واکنش‌های استرسی ارائه دهم و سپس بگویم که چگونه از آنها دوری کنی. تمرینات عملی - نسخه‌هایم - را ضمیمه کرده‌ام تا بتوانی با استفاده از آنها از پیامدهای استرس که در کلینیک‌ام مورد درمان قرار می‌گیرند، بپرهیزی. همه روزه نسخه‌هایی برای تهیه دارو می‌نویسم که به مردم کمک می‌کنند حالشان بهتر شود. ولی نسخه‌های مندرج در این کتاب دارویی نیستند. آنها شگردهای رفتاری و فیزیولوژیکی هستند که می‌توانی در زمان بروز استرس به کارگیری.

بسیار خوشحالم که این مطالب را با مردم در میان می‌گذارم، زیرا می‌دانم که این کار بسیار سودمند است. بسیاری افراد بتوانند موقعیت‌های سرشار از استرس خود را به‌خوبی هدایت کنند. اگر از نسخه‌های مندرج در این کتاب استفاده کنی، خواهی توانست از قدرتی روانی و جسمانی برخوردار شوی که به هنگام هجوم گرفتاری‌های بالقوه استرس‌زا تو را از فرار دادن در دام بیماری‌ها مصون و محفوظ نگهدارد.

همه‌ی ما امروز، بیشتر از همیشه، در مقابله با استرس به راه‌های عملی نیازمندیم. در گذشته، کنترل استرس در نزد آدم‌های پرمشغله طرفدار و خواهان داشت، ولی اکنون برای هرکس که بخواهد موفق و در عین حال تندرست و شادمان باشد، این امر به‌صورت الزام و اجباری اجتناب‌ناپذیر درآمده است. از رویارویی با موقعیت‌های استرس‌دار - عوامل استرس‌زا - نمی‌توان گریخت، ولی در مورد پیامد استرس و بیماری چنین نیست. اگر نتوانی بر دگرگونی‌های احساسی،

شیمیایی و فیزیولوژیکی که به طور معمول به هنگام رویارویی با موقعیت‌های آکنده از استرس در بدنات اتفاق می‌افتد، مدیریت کنی، بیمار می‌شوی. بیاموز که بر پاسخ درونی‌ات، بر اندیشه‌ها و احساسات و رفتارت، آنگاه که رویدادهای زندگی سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند، مسلط باشی. این همان کاری است که در صفحات بعدی کتاب انجام خواهی داد.

در اینجا فنون عملی را خواهی یافت تا به یاری آنها واکنش‌هایت را در برابر عمل استرس‌زا کنترل کنی. نه تنها درباره‌ی واکنش‌های معمول چون فشار در عضلات خواهی آموخت، بلکه کنترل و مدیریت بر متغیرهایی چون فشارخون، ضربان قلب، توانایی مبارزه‌ی گلبول‌های سفید با میکروب‌ها و نیز راه‌های بالا بردن شفافیت و قدرت حافظه را نیز فرا خواهی گرفت. شاید همه‌ی فنون این کتاب در مورد تو کاربرد نداشته باشند و یا شاید پاره‌ای از آنها را هم اکنون به کار می‌بندی. با این همه، مطالعه‌ی کامل کتاب را دست‌کم یک بار توصیه می‌کنم، زیرا بسیاری از این فنون بر پایه‌ی اصولی هستند که پیشتر ارایه شده‌اند، استوارند. سپس بازگرد و بر فنونی تمرکز کن که بیشترین فایده را برایت در بردارند. بنابراین، به چیز نیازمندی؟ چه عاملی تو را به هنگام رویارویی با عوامل استرس‌زا نیرومندتر می‌کند؟ چه نوع تمرینات ورزشی به راستی یاری‌دهنده خواهند بود؟ به مطالعه‌ی کتاب ادامه بده و آن گام‌های عملی که بتوانند تو را در بهبود بخشیدن زندگی‌ات و تندرستی بیشتر یاری بدهند را پیدا کن.

مقدمه

زندگی ما سرشار از یک داستان لعنتی است که پی در پی تکرار می شود. این تعریف نزدیک به درست ترین تعریفی است که تاکنون درباره ی زندگی شنیده ام. هر داستان در اصل عاملی است استرس زا که بالقوه می تواند روزت، هفته ات، سال را و گاه همه ی عمرت را به تاراج ببرد. حقیقت اینست که تاراج هستیم، رویدادها و موقعیت های آزار دهنده گریزناپذیرند.

شگرد خوب زیستن پرهیز از عوامل استرس زا نیست، بلکه دانستن رویارویی درست با آنهاست. باید بدانیم که فیزیولوژی بدنات را آنچنان تقویت کنی تا آن «داستان ها» گاه به گاه سر می رسند، آرامشات را برهم نزنند و یا سلامت جسمانیات را تضعیف نکنند.

از آنجا که عوامل استرس زا می توانند بزرگ و یا کوچک باشند، فکر می کنی کدام نوع از این عوامل بیشترین گرفتاری و یا بیماری را به وجود می آورند؟ بزرگ ترها یا کوچک ترها؟

تصور نمی کنم برای درک اینکه در زندگی دشواری های کوچک تر، روزمره و تکراری هستند که بیشترین استرس را سبب می شوند،

داشتن مدرک دکتر مورد نیاز باشد. مردی که مسافت نیویورک تا سانفرانسیسکو را پیاده پیموده بود، می‌گفت، سخت‌ترین کار بالا رفتن از تپه‌ها و یا گذشتن از شوره‌زارهای داغ کویر نبود. بزرگ‌ترین عامل استرس زاماسه‌های درون کفش‌هایش بوده است. پس، مراقب آن مزاحم‌های کوچک باش، همان‌ها که دگرگونی‌هایی در بدنات پدید می‌آورند که می‌توانند به یک بیماری جدی منجر شوند. در حیطه‌ی بیماری‌های مرتبط با استرس، عوامل کوچک بسیار مهم نیستند، آنها را دیک به همه چیز هستند.

از هم‌اکنون به بعد، توجه داشته باش که در برابر مزاحم‌های کوچک زندگی‌ات چه واکنشی نشان می‌دهی. می‌دانی که فیل‌ها گاز نمی‌گیرند، پشه‌های ریز روی و زولو این کار را می‌کنند.

خودآزمایی فوری ۱

تا چه اندازه به استرس دچار هستی؟

چند مورد از گفته‌های زیر می‌توانند توصیفی از زندگی‌ات باشند؟

(۱) در زندگی من آدم‌های زیادی وجود دارند که می‌خواهند وقت و انرژی‌ام را برایشان صرف کنم.

(۲) همیشه شتابزده‌ام و در بیشتر اوقات تأخیر دارم.

(۳) فوری متوجه سروصداهای بلند می‌شوم و آنها مرا بسیار آزار می‌دهند.

(۴) در بیشتر اوقات از سوی رویدادها و خواسته‌ها غافلگیر می‌شوم.

(۵) در بیشتر موارد احساس می‌کنم هیچ‌گونه کنترلی بر آنچه بر سرم می‌آید، ندارم.

(۶) به طور معمول احساس‌ام را برای خودم نگه می‌دارم. مهم‌تر این است که در کاری که انجام می‌دهم، پیشرفت کنم.

(۷) هنگامی که فردی دیگر حرف می‌زند، سعی می‌کنم گفتگو را شتابان پیش ببرم. گاه جمله‌های دیگران را خودم تمام می‌کنم.

(۸) وقتی می‌بینم کاری که در حال انجام است، کندتر از آنچه می‌کنم پیش می‌رود، ناشکیبا می‌شوم.

(۹) اگر تأخیر کنم و یا مجبور به انتظار کشیدن باشم، بسیار خشمگین می‌شوم. از به صف ایستادن و از رانندگانی که آهسته می‌رانند، نفروم.

(۱۰) در بیشتر اوقات به یا همه‌ی کارهای زیر را انجام می‌دهم: با موهایم بازی می‌کنم، بازی را با ناخن‌هایم خراش می‌دهم، به بینی‌ام دست می‌زنم، پاهایم را تکان می‌دهم، کف پایم را بر زمین می‌کوبم و یا کاغذی را خط خطی می‌کنم.

(۱۱) دوست دارم مشغول باشم. همیشه کاری را برای انجام دادن همراه دارم. اگر برای شب یا تعطیل آخر هفته برنامه‌یی نداشته باشم، کارم را به خانه می‌برم.

(۱۲) به طور ذاتی اهل رقابت کردن هستم. کسانی که با من آشنایی کامل دارند، مرا فردی سخت‌کوش می‌دانند.

(۱۳) من می‌توانم تا مدتی پس از اینکه بیشتر آدم‌های دیگری که می‌شناسم دست از کار بکشند، بیدار و گوش به زنگ باقی بمانم و احساس خستگی‌ام را سرکوب کنم.

۱۴) کارم را در موعد مقرر به انجام می‌رسانم. دوست دارم با حداکثر سرعت کار کنم و همه‌ی تلاشم را به کار می‌گیرم تا کاری را تحویل بدهم.

۱۵) ترجیح می‌دهم ستایش و تحسین دوستان و همکارانم را نسبت به خود ببینم تا مهر و محبت‌شان را.

۱۶) به‌ندرت وقتی برای خودم دارم.

۱۷) می‌دانم که باید بیشتر ورزش کنم و غذای بهتر بخورم، ولی وقت این کارها را ندارم.

۱۸) هنگامی که به استرس دچار می‌شوم، بیشتر اوقات عضلاتم منقبض می‌شوند و یا سردرد می‌گیرم. گاه نیز احساس کرده‌ام که به حالت تهوع، سردی، بی‌هوشی مبتلا شده‌ام و یا شتابزده بیرون رفته‌ام.

۱۹) به‌سختی به خواب می‌روم. قادر نیستم که در پی یک روز کار زیاد، کلید مغزم را ببندم.

۲۰) غذا را به سرعت می‌خورم و در بیشتر اوقات همزمان با غذا خوردن مطالعه می‌کنم. در روزهای کاری در پشت میز تحریرم غذا می‌خورم و یا به‌طور کلی خوردن ناهار را از برنامه‌ام حذف می‌کنم. گاهی به اختلالات گوارشی دچار هستم.

اگر به کمتر از ده مورد از این گفته‌ها پاسخ «آری» داده‌ای، احتمال نمی‌رود که هم‌اکنون استرس بر زندگی‌ات حاکم باشد. کتاب را بخوان و راهنمایی بگیر که چگونه نیروی مقاومت‌ات را در برابر استرس تقویت کنی و برای رویارویی با لحظات پرهیزناپذیر رویدادهای استرس‌زا که سلامت‌ات را تهدید خواهند کرد، آماده شوی.

اگر به یازده تا پانزده مورد پاسخ «آری» داده‌ای، به نظر می‌رسد که فردی سخت‌کوش هستی که می‌تواند از مطالعه‌ی دقیق این کتاب بهره بگیرد. از راهکارهای استراتژیکی و درمانی کتاب برای حفظ سلامت و نیز پیشرفت زندگی‌ات استفاده کن.

چنانچه پاسخ‌ات به بیشتر از پانزده مورد «آری» است و به‌ویژه اگر به موارد ۳، ۸، ۹، ۱۰، ۱۸، ۱۹ یا ۲۰ پاسخ «آری» داده‌ای، همین حالا این کتاب را بخوان. باید بر تأثیر منفی‌پی که روش زندگی‌ات در حال حاضر بر سلامت‌ات می‌گذارد (فصل اول) آگاه شوی و تمرین فنونی که در فصل دوم آمده است را آغاز کنی تا بتوانی تغییرات فوری در شیوه‌ی مقابله‌ات با رویدادهای آکنده از استرس به عمل آوری. سپس به کار کردن بهاء جانب فصل‌های سوم و چهارم نیازمندی‌تا دگرگونی‌های سالم در ریس و مدیریت زندگی‌ات صورت پذیرد.