



مدیریت استرس

نوشته‌ی آلن الکین
برگردان: شیدا سرمدی

www.ketab.ir

for
dummies
A Wiley Brand

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

WILEY



آوند دانش

سرشناسه: الکن، آلن. Elkin, Allen

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس For Dummies / نوشته‌ی آلن الکن؛ برگردان شیدا سرمدی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۲۵-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Grundlagen Des Stressmanagements For Dummies, 2019

موضوع: فشار روانی — کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: فشار روانی

موضوع: Stress (Psychology)

موضوع: فشار روانی — کنترل — به زبان ساده

موضوع: Stress management — Popular works

شناسه‌ی افزوده: سرمدی، شیدا، ۱۳۶۸ — مترجم

رده‌بندی کنگره: RA ۷۸۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۹

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۴۳۰۶۶۴



آوند دانش

مدیریت استرس

نوشته‌ی آلن الکن

ویراستار: لیلا ملکی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ چهارم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی دفتر نشر و مرکز پخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان کل نبی، خیابان ناصر نووری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸، شماره: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۲۵-۷

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

سندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تومان ۲۰۰,۰۰۰

معاف از ارزش افزوده

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیتی یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صرفاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حادفاصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: شناخت استرس	۵
فصل ۱: تعریف استرس	۷
فصل ۲: اندازه گیری استرس	۱۵
بخش ۲: رهایی از گرفتگی عضلات	۲۷
فصل ۳: تشخیص گرفتگی و تنفس صحیح	۲۹
فصل ۴: آرامش یافتن با انقباض عضلات	۳۹
بخش ۳: ذهن و بدن	۴۹
فصل ۵: آرام کردن ذهن	۵۱
فصل ۶: مراقبه برای شما مفید است	۶۱
فصل ۷: تغذیه مناسب برای مقابله با استرس	۷۱
فصل ۸: ورزش و خواب کافی	۷۹
بخش ۴: مدیریت استرس در عمل	۸۷
فصل ۹: وقت بیشتری پیدا کنید	۸۹
فصل ۱۰: غلبه بر استرس کاری	۱۰۳
فصل ۱۱: کاهش استرس از طریق سازمان دهی محیط	۱۱۷
بخش ۵: مدیریت پیشرفته‌ی استرس	۱۲۳
فصل ۱۲: راز تفکر ضد استرس	۱۲۵
فصل ۱۳: غلبه بر خشم و نگرانی	۱۴۱
فصل ۱۴: کاهش استرس بین فردی	۱۵۳

بخش ۷: بخش ده تایی ها.....	۱۶۷
فصل ۱۵: ده عادت رفتاری برای کاهش استرس.....	۱۶۹
فصل ۱۶: ده مورد از رایج ترین عوامل استرس زا.....	۱۷۱

www.ketab.ir

۱.....	مقدمه
۱.....	درباره‌ی این کتاب.....
۲.....	آنچه لازم نیست بخوانید.....
۲.....	تصورات خنده‌دار.....
۲.....	ترتیب مطالب این کتاب.....
۲.....	بخش اول: شناخت استرس.....
۳.....	بخش دوم: رهایی از گرفتگی عضلات.....
۳.....	بخش سوم: ذهن و بدن.....
۳.....	بخش چهارم: مدیریت استرس در عمل.....
۳.....	بخش پنجم: مدیریت پیشرفته‌ی استرس.....
۳.....	بخش ششم: بخش دهتایی‌ها.....
۴.....	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب.....
۵.....	بخش ۱: شناخت استرس.....
۷.....	فصل ۱: تعریف استرس.....
۷.....	حالا واقعاً استرس چیست؟.....
۷.....	بیخشید، اما من یک تعریف دقیق می‌خواهم!.....
۸.....	استرس چگونه به وجود آمد.....
۸.....	تصور کنید غارنشین هستید.....
۸.....	بدن چگونه واکنش نشان می‌دهد.....
۱۰.....	نجات یافتن در دنیای مدرن.....
۱۰.....	ترس از سخنرانی.....
۱۱.....	درک استرس به کمک تکنیک ABC.....
۱۱.....	مثال.....
۱۲.....	اهمیت افکار.....
۱۲.....	مدیریت استرس، رویکردی سه‌مرحله‌ای.....
۱۲.....	عوامل استرس‌زا را حذف کنید.....
۱۲.....	نگرستان را تغییر دهید.....

۱۳.....	واکنش‌های استرسی را مدیریت کنید.
۱۳.....	رسیدن به تعادل در استرس.
۱۵.....	فصل ۲: اندازه‌گیری استرس
۱۵.....	استرس خود را اندازه‌گیری کنید.
۱۶.....	استفاده از استرس‌سنج
۱۶.....	اندازه‌گیری استرس با روش‌های دیگر
۲۰.....	جمع‌آوری بهترین ابزارها.
۲۱.....	دفترچه‌یادداشت استرس.
۲۱.....	تعادل استرس خود را حفظ کنید.
۲۲.....	مرحله‌ی ۱: استرس خود را ارزیابی کنید.
۲۲.....	مرحله‌ی ۲: اهمیت موقعیت استرس‌زا را تعیین کنید.
۲۳.....	مرحله‌ی ۳: تعادل استرس خود را ارزیابی کنید.
۲۳.....	تعادل استرس خود را امتحان کنید.
۲۴.....	رویکرد سه‌مرحله‌ای.
۲۵.....	برخورد با موانع
۲۵.....	پذیرفتن تفاوت‌ها
۲۵.....	کار نیکو کردن از برکردن است.
۲۶.....	یافتن مکانی آرام
۲۶.....	یک همراه پیدا کنید.
۲۶.....	یک‌شبه نمی‌توان ره صدساله رفت.
۲۷.....	بخش ۲: رهایی از گرفتگی عضلات.
۲۹.....	فصل ۳: تشخیص گرفتگی و تنفس صحیح
۲۹.....	استرس اعصاب شما را به هم می‌ریزد (و این تازه شروع ماجراست)
۳۰.....	من استرس ندارم!
۳۰.....	معاینه‌ی یک دقیقه‌ای بدن
۳۱.....	تنفس چه تأثیری بر گرفتگی بدن دارد.
۳۱.....	نفستان خوب است اما تنفستان مشکل دارد.
۳۲.....	سال‌هاست که همین‌طور نفس می‌کشم. چرا آن را تغییر بدهم؟
۳۳.....	ارزیابی تنفس
۳۳.....	تغییر شیوه‌ی تنفس حال شما را بهتر می‌کند.
۳۴.....	تنفس برای مبتدی‌ها
۳۴.....	تنفس برای پیشرفته‌ها: یک نفس عمیق بکشید.

تنفس یادکنکی	۳۵
تنفس اضطراری	۳۶
خمیازه‌ی فرح‌بخش!	۳۷
فصل ۴: آرامش‌یافتن با انقباض عضلات	۳۹
آرام‌سازی پیش‌رونده چگونه عمل می‌کند	۳۹
آرام‌سازی سر و صورت	۴۰
آرام‌سازی گردن و شانه‌ها	۴۱
آرام‌سازی کمر	۴۱
آرام‌سازی پاها و ران‌ها	۴۱
آرام‌سازی شکم	۴۱
آرام‌سازی کل بدن	۴۲
رفع استرس با کش‌آمدن	۴۳
ماساژ	۴۴
خودماساژدهی	۴۴
خودماساژدهی یا ماساژ گرفتن	۴۶
آرام‌سازی بدن یا صرف انرژی	۴۷
روش‌های دیگر آرام‌سازی	۴۸
بخش ۳: ذهن و بدن	۴۹
فصل ۵: آرام کردن ذهن	۵۱
حواس خود را پرت کنید	۵۲
تجسم کنید	۵۲
متوقف کردن افکار نخواستہ	۵۴
گوش دادن به موسیقی	۵۵
به موسیقی کلاسیک علاقه ندارید؟	۵۵
بوها	۵۶
آرام‌سازی از طریق آموزش اتونیک	۵۷
این همه آرامش به من استرس می‌دهد!	۵۹
فصل ۶: مراقبه برای شما مفید است	۶۱
مراقبه چه فایده‌ای دارد	۶۱
آمادگی برای مراقبه	۶۲
مراقبه‌ی تنفسی	۶۳
مراقبه با مانترا	۶۴

۶۵	یافتن زمان برای مراقبه‌های کوتاه
۶۶	خود را هیپنوتیزم کنید
۶۶	نترسید! اتفاقی نمی‌افتد
۶۷	عجیب است! شما قبلاً هیپنوتیزم شده‌اید
۷۱	فصل ۷: تغذیه‌ی مناسب برای مقابله با استرس
۷۱	چی! رژیم من بده؟
۷۲	به مغزتان غذا بدهید
۷۳	غذاهایی انتخاب کنید که استرس را کاهش دهد
۷۴	هنگام استرس غذا نخورید
۷۵	حواستان را از خوردن پرت کنید
۷۵	همیشه صبحانه بخورید
۷۶	ناهار را فراموش نکنید
۷۶	مایعات فراوان بنوشید
۷۷	یافتن میان‌وعده‌های ضد استرس
۷۸	غذا خوردن در رستوران‌ها
۷۸	همه چیز به اندازه
۷۹	فصل ۸: ورزش و خواب کافی
۷۹	ورزش و فعالیت‌هایی که استرس را کم می‌کند
۷۹	آرام کردن مغز به‌طور طبیعی
۸۰	به فعالیت فکر کنید نه ورزش
۸۲	ورزش کردن در باشگاه
۸۲	به خودتان انگیزه بدهید
۸۳	زیاده‌روی نکنید
۸۳	خواب کافی
۸۴	چقدر باید بخوابیم؟
۸۵	خوب بخوابید
۸۶	صداها را کم کنید
۸۶	دغدغه‌های روزمره را به رختخواب نبرید
۸۷	بخش ۴: مدیریت استرس در عمل
۸۹	فصل ۹: وقت بیشتری پیدا کنید
۹۰	بدانید زمان‌تان کجا به هدر می‌رود
۹۱	تعیین اولویت‌ها

- نمونه‌ی یک برنامه‌ی زمانی..... ۹۲
- آنچه برای تان اهمیت دارد..... ۹۳
- شناسایی کارهایی که می‌خواهید وقت بیشتری برای آن‌ها صرف کنید..... ۹۳
- شناسایی کارهایی که می‌خواهید وقت کمتری برای آن‌ها صرف کنید..... ۹۴
- تهیه‌ی یک برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل..... ۹۵
- لذت و گذار کردن کارها..... ۹۶
- هنر و گذاری کارها..... ۹۷
- و گذار کردن کارها از خانه شروع می‌شود..... ۹۷
- صرفه‌جویی در وقت..... ۹۸
- کارهای مشابه را هم‌زمان انجام دهید..... ۹۸
- زمان تماشای تلویزیون و کار با رایانه را کمتر کنید..... ۹۸
- کمی زودتر بیدار شوید..... ۹۹
- کارها را به تعویق نیندازید..... ۹۹
- فصل ۱۰: غلبه بر استرس کاری..... ۱۰۳**
- ده علامت که نشان می‌دهد در محل کار استرس دارید..... ۱۰۳
- شناخت عوامل استرس زای..... ۱۰۴
- چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید..... ۱۰۵
- روز کاری را بدون استرس شروع کنید..... ۱۰۶
- استرس عصر جمعه را مهار کنید..... ۱۰۶
- برای استرستان کاری نکنید..... ۱۰۷
- بدن‌تان را کشش دهید..... ۱۰۸
- فضای کاری‌تان را ضد استرس کنید..... ۱۱۱
- نور! صدا! حرکت!..... ۱۱۲
- آیا میز کارتان شلوغ است؟..... ۱۱۲
- ارگونومی محیط کار را رعایت کنید..... ۱۱۳
- صاف بنشین بچه!..... ۱۱۴
- بخشی از کارها را به دیگری واگذار کنید..... ۱۱۴
- جسم و روحتان را تغذیه کنید..... ۱۱۴
- ناهار بخورید..... ۱۱۵
- در ساعت ناهار به استرستان استراحت دهید!..... ۱۱۵
- استراحت بدون قهوه..... ۱۱۵
- با آرامش به خانه برگردید (و آن را حفظ کنید)..... ۱۱۶

فصل ۱۱: کاهش استرس از طریق سازمان‌دهی محیط	۱۱۷
غلبه بر بی‌نظمی	۱۱۷
ناامید نشوید	۱۱۸
برویم سر اصل مطلب	۱۱۸
کاغذها را مرتب کنید	۱۲۰
نگه‌داشتن یا دورریختن؟ مسئله این است!	۱۲۰
مرتب‌کردن کاغذهایی که باید نگه دارید	۱۲۱
بخش ۵: مدیریت پیشرفته‌ی استرس	۱۲۳
فصل ۱۲: راز تفکر ضد استرس	۱۲۵
باور کنید یا نه، بیشتر استرس شما خودساخته است	۱۲۵
زنجیره‌ی معیوب نگرانی‌ها و افکار نادرست را قطع کنید	۱۲۷
از فاجعه‌پنداری و بزرگ‌نمایی دست بردارید	۱۲۷
تفکر نمی‌توانم تحمل کنم!	۱۲۹
از تفکر «اگر ... چه؟» پرهیز کنید	۱۳۰
از تصمیم افراطی بپرهیزید	۱۳۰
از «ذهن خوانی» و «نتیجه‌گیری فوری» خودداری کنید	۱۳۱
کنار آمدن با محدودیت اختیارات	۱۳۲
انتظارات غیرواقع‌بینانه را مهار کنید	۱۳۳
به دنبال تأیید نباشید	۱۳۶
تحلیل سیستماتیک استرس	۱۳۷
بنویسید چه چیزی باعث استرستان شده	۱۳۷
تعادل استرستان را ارزیابی کنید	۱۳۷
خطاهای فکری‌تان را بیابید	۱۳۸
مقابله با گفت‌وگوی درونی منفی	۱۳۸
به خود چه بگویید	۱۳۹
فصل ۱۳: غلبه بر خشم و نگرانی	۱۴۱
کنار آمدن با خشم	۱۴۱
نگرانی‌هایتان را بنویسید	۱۴۱
برای نگرانی‌تان زمان تعیین کنید	۱۴۲
برای نگرانی‌تان مکان تعیین کنید	۱۴۲
از خودتان سؤال‌های مناسب بپرسید	۱۴۲

استفاده از گفت‌وگوی ذهنی مثبت.....	۱۴۳
خودتان را نصیحت کنید.....	۱۴۴
درباره‌ی نگرانی‌تان صحبت کنید.....	۱۴۴
موضوع را به شوخی بگیرید.....	۱۴۴
تصویرسازی مثبت برای مقابله با نگرانی‌ها.....	۱۴۵
در مواقع اضطرابی از این روش استفاده کنید.....	۱۴۵
غلبه بر خشم.....	۱۴۵
دفتر روزانه‌ی خشم.....	۱۴۶
تعادل استرس خود را بررسی کنید.....	۱۴۶
آستانه‌ی تحملتان را بالا ببرید.....	۱۴۶
از گفت‌وگوی ذهنی مثبت استفاده کنید.....	۱۴۷
گفتن یا نگفتن؟ مسئله این است!.....	۱۴۸
تمرین خشم.....	۱۴۹
مرور خاطرات.....	۱۴۹
محتاط باشید و لحظه‌ی مناسب را انتخاب کنید.....	۱۵۰
غلبه بر خشم با تنفس.....	۱۵۰
آیا به دنبال چیز خنده‌داری هستید؟.....	۱۵۱
فصل ۱۴: کاهش استرس بین فردی.....	۱۵۳
برقراری روابط کاهش‌دهنده‌ی استرس.....	۱۵۳
با گوش کردن شروع کنید.....	۱۵۴
نوبت شماست که صحبت کنید.....	۱۵۵
درک معنای جسور بودن.....	۱۵۹
چقدر جسارت دارید؟.....	۱۵۹
نه افراط نه تفریط؛ میانه‌روی.....	۱۶۲
نمونه‌هایی از رفتار جسورانه.....	۱۶۲
جسورتر شوید.....	۱۶۴
مشاهده‌ی رفتار جسورانه.....	۱۶۴
مراقب حرف‌زدن‌تان باشید!.....	۱۶۴
نه گفتن.....	۱۶۶
بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها.....	۱۶۷
فصل ۱۵: ده عادت رفتاری برای کاهش استرس.....	۱۶۹

فصل ۱۶: ۵۵ مورد از رایج‌ترین عوامل استرس‌زا.....	۱۷۱
از دست دادن یکی از عزیزان.....	۱۷۱
بیماری یا آسیب دیدگی جدی.....	۱۷۲
طلاق یا جدایی.....	۱۷۲
مشکلات شدید مالی.....	۱۷۲
بیکاری.....	۱۷۳
ازدواج.....	۱۷۳
اسباب‌کشی.....	۱۷۳
دعوای شدید با دوستی صمیمی.....	۱۷۴
به دنیا آمدن فرزند.....	۱۷۴
بازنشستگی.....	۱۷۴

www.ketab.ir

تقریباً همه‌ی مردم استرس زیادی را در زندگی تجربه می‌کنند. هرروزه با افرادی مواجه می‌شویم که می‌گویند استرس لذت زندگی را از آن‌ها گرفته و آرامش و شادمانی‌شان را سلب کرده است.

اگر نگاهی به جلد مجله‌ها بیندازید، می‌بینید که همه درباره‌ی خطرات استرس هشدار می‌دهند. هر روز تعداد بیشتری از مردم در کارگاه‌های مدیریت استرس و کلاس‌های یوگا و دوره‌های مراقبه و آرام کردن ذهن شرکت می‌کنند.

استرس ممکن است علل رایجی مثل فشار کاری زیاد و دغدغه‌های مالی و مسئولیت‌های خانوادگی داشته باشد. یا به دلایل خاص‌تری مثل بیماری و بیکاری و به دنیا آمدن فرزند یا دریافت وام خرید خانه ایجاد شود.

متأسفانه دستورالعملی کلی برای مدیریت استرس وجود ندارد. اینکه همسر یا دوست صمیمی‌تان می‌گوید «آرام باش و سخت نگیر» دردی از شما دوا نمی‌کند. برای اینکه بتوانید به‌طور مؤثری با استرس مبارزه کنید به ابزار خاصی نیاز دارید. شما باید روش‌ها و راهکارهای مدیریت استرس را بیاموزید.

درباره‌ی این کتاب

مدیریت استرس *For Dummies* این روش‌ها و راهکارها را در اختیارتان می‌گذارد و کمک می‌کند از میان طیف وسیع روش‌های مقابله با استرس، روش مناسب خود را انتخاب کنید. همچنین اصول و مهارت‌های لازم برای کاهش استرس در زندگی را به شما یاد می‌دهد و کمک می‌کند منابع استرس را بشناسید و ببینید چه تأثیری بر شما می‌گذارد و چگونه می‌توانید با آن‌ها برخورد کنید. کتاب پیش رو نشان می‌دهد چگونه ذهن و بدنتان را آرام و گرفتگی عضلاتتان را رفع کنید. یاد می‌گیرید که خشم خود را کنترل کنید و روابطتان را بهبود بخشید و نگرانی‌هایتان را کمتر کنید. همچنین در خصوص کاهش استرس شغلی اطلاعات مفیدی در اختیارتان می‌گذارد.

هیچ روشی وجود ندارد که بتواند استرس را به طور کامل از بین ببرد و هیچ رویکردی برای همه مفید نیست. به کمک این کتاب می‌توانید مجموعه‌ای از روش‌ها را در عرصه‌های مختلف زندگی‌تان به کار بگیرید. غذایی که می‌خورید و صندلی‌ای که روی آن می‌نشینید، میزان خواب و چگونگی آرام کردن ذهن، همه و همه بر میزان استرس شما تأثیر دارد. مدیریت مؤثر استرس یعنی مدیریت مؤثر سبک زندگی؛ به همین دلیل در این کتاب روش‌های زیادی برای مدیریت استرس وجود دارد. جعبه‌ابزار مدیریت استرس خود را با تکنیک‌های این کتاب پر کنید تا در مواقع لازم بتوانید از آن استفاده کنید.

آنچه لازم نیست بخوانید

لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. می‌توانید هر بخشی را که بیشتر به آن علاقه دارید مطالعه کنید.

تصورات خنده‌دار

چون این کتاب را خریده‌اید، تصور می‌کنم می‌دانید استرس چیست و می‌خواهید برای غلبه بر استرس روزانه‌تان کاری انجام دهید. احتمالاً از وظایفی که در زندگی کاری و شخصی‌تان بر عهده دارید خسته شده‌اید و فشار زیادی احساس می‌کنید. به دنبال راه‌هایی برای رسیدن به تعادل و آرامش بیشتر هستید. مدیریت استرس ابزار مناسب را در اختیارتان می‌گذارد.

ترتیب مطالب این کتاب

مدیریت استرس *For Dummies* به شش بخش تقسیم شده است. در ادامه، خلاصه‌ای از هر بخش را آورده‌ام تا مبحث مدنظرتان را به راحتی پیدا کنید.

بخش اول: شناخت استرس

در این بخش یاد می‌گیرید که استرس چیست و چگونه آن را تشخیص دهید. با روش‌های اندازه‌گیری استرس آشنا می‌شوید. میزان استرس خود را تعیین می‌کنید و برای مقابله با آن آماده می‌شوید.

بخش دوم: رهایی از گرفتگی عضلات

با بهبود تنفس، راحتی و آرامش بیشتری احساس کنید. در مرحله‌ی بعد با چند تمرین سبک کم‌کم گرفتگی‌های بدن را شناسایی و برطرف می‌کنید.

بخش سوم: ذهن و بدن

برای درمان علائم جسمانی استرس نه تنها بدن، بلکه ذهن‌تان را هم باید آرام کنید. رژیم غذایی نادرست می‌تواند استرس را بیشتر کند. در این بخش یاد می‌گیرید که با تمرینات ذهنی و مراقبه، ذهن‌تان را آرام و با تغذیه‌ی مناسب و ورزش و خواب کافی، استرس را از خود دور کنید.

بخش چهارم: مدیریت استرس در عمل

مدیریت مؤثر استرس به معنای مقاوم‌سازی زندگی شخصی در برابر استرس هم هست. در این بخش یاد می‌گیرید چگونه محیط کار خود را طوری طراحی کنید که استرستان را کم کند و چطور با ایجاد نظم و هماهنگی در خانه آرامش خود را بیشتر کنید.

بخش پنجم: مدیریت پیشرفته‌ی استرس

این بخش را داروی پیشگیری در نظر بگیرید. در این بخش با روش‌های پیشرفته‌ای آشنا می‌شوید که استرستان را کاهش می‌دهد. هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا با کمی تغییر در نگرش‌های خود می‌توانید استرس را کاهش دهید یا از بروز آن جلوگیری کنید.

بخش ششم: بخش ده تایی‌ها

مهم‌ترین مطالب کتاب در این بخش خلاصه شده است: ده عادت رفتاری برای کاهش استرس و ده مورد از رایج‌ترین عوامل استرس‌زا.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

در حاشیه‌ی کتاب نمادهای کوچکی می‌بینید که توجه شما را به جزئیات مختلفی در متن جلب می‌کند. این نمادها عبارت است از:

توصیه‌های خاصی را به شما گوشزد کرده یا تکنیک‌های ویژه‌ای را برای مقابله با استرس بیان کرده‌ام.



راهنمایی

وقتی ایده‌ای را مطرح کرده‌ام که نباید آن را فراموش کنید، از این نماد استفاده کرده‌ام.



به خاطر بسپارید

وقتی خواسته‌ام به شما هشدار بدهم، این نماد را در کنار مطالب آورده‌ام.



هشدار

در بعضی قسمت‌های کتاب از شما خواسته‌ام وضعیتتان را ارزیابی کنید؛ مثلاً سطح استوستان را تعیین یا مشخص کنید در موقعیتی خاص چه واکنشی نشان می‌دهید.



نست استرس

در کنار این نماد داستان‌ها و مثال‌های جالبی را روایت کرده‌ام.



حکایت