

۵۰+۱ سرخ برای مقابله با استرس

اثر: میش کس هیتز هاجینس

مترجم: جبراییل نعمت زاده

www.ketab.ir

سرشناسه	: کارنی، مایکل Michael, Carney
عنوان و نام پدیدآور	: ۱ + ۵۰ سر نخ برای مقابله با استرس روزانه / اثر میشل کارنی و هیتز هاجینس؛ مترجم ج. نعمت زاده.
مشخصات نشر	: تهران: هاشمی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۴ ص.: جدول.
شابک	: 978-964-7199-25-4
یادداشت	: عنوان اصلی: 50 handling everyday stress plus one tips for:
عنوان گسترده	: پنجاه + یک سر نخ برای مقابله با استرس روزانه.
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: فشار روانی
شناسه افزوده	: هاجیتز، هیتز زد.
شناسه افزوده	: Hutchips, Heather Z
شناسه افزوده	: نعمت زاده، جبرائیل، ۱۳۲۵ - ، مترجم.
ردیف کتاب	: RA ۷۸۵ / ک ۲۳ پ ۹ ۱۳۹۰
ردیف سند	: ۱۵۵ / ۹۰۴۲
شماره ثبت کتاب	: ۲۵۳۹۷۹۹



انتشارات هاشمی

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: میدان ولی، مقر سفارت عراق، شماره ۱۶۸۵ : تلفن: ۸۸۹۳۸۸۲۸
فروشگاه شماره ۲: پاسداران جنوبی، شماره ۱۷۹ : تلفن: ۲۲۸۹۰۶۲۷ - ۲۲۸۲۰۲۹

۱ + ۵۰ سر نخ برای مقابله با استرس روزانه

نویسنده: میشل کارنی و هیتز هاجینس

مترجم: ج. نعمت زاده

نوبت چاپ: اوّل ۱۳۹۳

آماده سازی چاپ: شرکت قلم

چاپ و صحافی: خاشع

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-7199-25-4

شابک: ۴ - ۲۵ - ۷۱۹۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

nashre_hashemi@yahoo.com

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	بخش یک: استرس چیست؟
۱۵	۱. تعریف استرس
۲۱	۲. علایم رفتار و فیزیولوژی و جسمانی استرس
۲۷	۳. استرس مزمن و حاد
۳۳	۴. ریسک‌های بهداشتی استرس
۴۰	۵. مقابله با استرس به روش متفاوت مردان و زنان
۴۹	بخش دوم: عوامل استرس زا
۴۹	۶. استرس شغلی
۵۶	۷. استرس شخصی
۶۲	۸. استرس زندگی معاصر
۶۴	۹. کمال‌جویی
۶۴	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

۱۰۵	۱۴. ارزیابی استراتژی‌های سازگاری با استرس
۱۱۳	۱۵. آزمونک فرسودگی روانی در کار
۱۲۵	بخش چهارم: متندهای اساسی برای مقابله با استرس
۱۲۵	۱۶. کاهش استرس
۱۳۳	۱۷. تسکین استرس
۱۳۹	۱۸. مکانیسم‌های سازگاری
۱۴۶	۱۹. رها شدن
۱۵۳	بخش پنجم: تعامل با استرس شغلی
۱۵۳	۲۰. محیط کار و محیط کاری ترکیب دو نسل حاضر و گذشته است
۱۵۹	۲۱. استرس و زندگی بد
۱۶۵	۲۲. استرس و زمان: چه زمانی ناممکن
۱۷۱	۲۳. آیا شما فردی کم‌استرس هستید؟
۱۸۳	۲۴. استرس و محدودیت منابع
۱۸۹	بخش ششم: تعامل با استرس شخصی
۱۸۹	۲۵. استرس و خانواده
۱۹۶	۲۶. استرس، روابط و صمیمیت
۲۰۲	۲۷. استرس و زندگی مجردی
۲۰۸	۲۸. استرس و کودکان
۲۱۵	۲۹. استرس و نوجوانان
۲۲۱	۳۰. استرس و سالمندان
۲۲۸	۳۱. استرس و مراقبت از بیمار
۲۳۵	بخش هفتم: نکات مهم برای کاهش انواع استرس‌ها
۲۳۵	۳۲. مدیریت زمان

۲۴۱	۳۳. فقط «نه» بگویید
۲۴۷	۳۴. خودتان را به حساب بیاورید
۲۵۴	۳۵. یاری خواستن از دیگران
۲۵۹	۳۶. خود و واکنشتان را در برابر استرس متحول کنید
۲۶۵	۳۷. تغییر اوضاع
۲۷۱	بخش هشتم: روش‌های عمومی غلبه بر استرس
۲۷۱	۳۸. ورزش
۲۷۷	۳۹. نگاشتن
۲۸۳	۴۰. پروژا حساب
۲۹۰	۴۱. تفریح
۲۹۶	۴۲. داوطلب شدن
۳۰۲	۴۳. به بدن خود استراحت بدهید
۳۱۰	۴۴. به ذهن خود استراحت
۳۱۷	بخش نهم: کاربرگ‌های تسکین / کاهش استرس
۳۱۷	۴۵. جدول سطح استرس
۳۲۵	۴۶. جدول سطح خواب
۳۳۴	۴۷. جدول راه‌های تسکین / کاهش استرس
۳۴۳	۴۸. خود یا وضعیت را تغییر بدهید
۳۴۳	۴۹. جدول سطح استرس خود را مدیریت کنید
۳۵۹	بخش دهم: تحقیقات و منابع
۳۵۹	۵۰. جدیدترین تحقیقات

مقدمه

آیا تاکنون متوجه شده‌اید زمانی که واقعا می‌خواهید چیزی را به خاطر آورید یا حایبی را که وسیله‌ای را چند لحظه پیش از آنجا برداشته‌اید فراموش می‌کنید و دقیقا نمی‌دانید از کجا و چگونه برداشته‌اید؟ و اما این موضوع برخورد کرده‌اید که دنبال چیزی می‌گردید و همه جا را زده‌اید و می‌کنید اما بعد از کلافه شدن می‌ایستید می‌بینید که شش دست خودتان است؟

اغلب افراد معتقدند هنگامی که به‌طور 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 می‌گیرند.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید رفتن در حمام، دستشویی و یا در مکان‌هایی که در آن احساس آسودگی به فرد دست می‌دهد، افکار بکر و ناب به ذهنتان رسوخ می‌کنند و بسیاری از چیزهایی را که قبلا از یاد برده بودید یک لحظه، به یاد می‌آورید؟

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. آن گاه 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 معمولاً ناب‌ترین راه حل‌ها برای مسائل و مشکلات زندگی، بعد از استراحت، به سراغتان می‌آیند. پس خیلی روشن است که خواب و استراحت بسیار مفید است. و اگر این سیستم باز آفرین 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 خیلی سرد 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 جسمی به رسیدن به اوج بازدهی، بسیار اهمیت دارد. و هنگامی که به جهش و استراحت می‌دهید، سیستم سوخت و ساز بدنتان وضعیت بسیار پویا می‌کند، از میزان فشار خون کاسته شده و تنفس 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 می بینیم که اکثر اختراعات بشر بر گرفته از نمونه های طبیعی موجود در عالم می باشد و بسیاری از یافته های انسان در مورد خودش از رفتار حیوانات الهام گرفته است. حیوانات هم برای تنازع بقا داریم در فعالیت هستند. آنها می دانند چه موقع باید استراحت بکنند و چه موقع به شکار بروند و یا به چرا بروند. جانداران چیزهای زیادی می دانند که تنها بخش از دانسته ذاتی یا غریزی آنها را می دانیم. حتی خانه سازی و نیاز به استراحت دارد (که در علم کشاورزی از آن به اشتغال می شود).

یکی از دانشمندان مشهور بنجامین هاف در کتاب خود می نویسد: «هنر این است که با آموزش با فطرت و ذات درونی مان و قوانین طبیعی که ما در دنیا گرفته است چطور رفتار کنیم، در نهایت به سطحی می رسیم که در دنیا سعادت و کوشش فراوان به اهداف خود نایل می شویم. در این صورت، از قانون و نظم طبیعی آن هم با کمترین صرف انرژ می کنیم و از آنجا که جهان واقعی نیز از اصل مزبور تبعیت می کند، کمتر دچار خطا می شویم».

از این روی، تعیین خط مشی و برنامه های عملی بر پایه اصل فوق می تواند در دستیابی به اهداف مورد نظر به کمک شایانی بکند. اگر صرفا بدنبال نتایج پایانی نباشیم و آنها را در مسیر و برای نیل به اهداف از پیش تعیین شده تلاش کنیم و به قولی اهداف خود نباشیم سعادت را در آغوش خواهیم گرفت.

افرادی که مدام می خواهند 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 می کشند و یاس و

نومیدی را به اطرافیان خود القا می کنند تا عشق و محبت دیگران بسویشان جلب شود و بدون اینکه بفهمند محبت دیگران را از خود دریغ می کنند و راهی جز اصلاح رفتار خود ندارند. هر یک از شما که این کتاب را مطالعه می کنید بی تردید اقرار می کنید که ما افرادی را که مدام در پی تاثیر گذاشتن بر دیگران هستند، نمی پسندیم و آنها را از خود دور نگه می داریم؛ زیرا یاس و نومیدی را با خود همراه دارند. آری، ما به افرادی علاقه مندیم که در صدمه تحت تاثیر قراردادن دیگران نیستند. آنها هرگونه یأس و نومیدی را از خود دور نگه می دارند تا عشق و محبت را جلب کنند و این عشق و محبت به طور ناخودآگاه به سویشان سرازیر می شود.

افراد معمولاً چیزی را به دست می آورند که به انجام آن علاقه مندند و دارایی و ثروت، بدون اینکه بفهمند به سویشان می آید.

انسان، مدام در تقاضای بیش است و این جوهره اوست. انسان کار و تلاش را دوست دارد و هر موقع این تلاش و کوشش در راستای به دست آوردن پول و ثروت باشد چه بسا اضطراب و افسردگی را به جای شادابی برای وی به ارمغان بیاورد.

یاد استاد ارجمندم، آقای دکتر ابوالفضل رشیدی بخیر که مدام و به تکرار می گفتند: «درس نخوانید که پول در آورید بلکه درس بخوانید تا بیاموزید چون وقتی شما درستان را خوب بخوانید، آن وقت پول خودش به سوی شما می آید».

برای دستیابی به چیزی به خودتان اجازه بدهید تا وقتی را بدون آن زندگی کنید. وقتی آن را رها کنیم و خودمان را از قیدوبند آن آزاد سازیم انرژی بیشتری خواهیم داشت.

برای رسیدن به نتایج دلخواه خود کشی نکنیم و اجازه بدهیم نتایج در زمان و موقعیت، خودش به ما برسد، در این صورت شاد و راضی خواهیم بود. کشاورزی که گندم می‌کارد اگر خودش را وقف نتیجه کارش کند، به جای امیدواری، استرس و اضطراب و نگرانی به سراغش می‌آید. او می‌داند که محصول، بعد از طی کردن مراحل رشد، خود به دست خواهد آمد؛ بنابراین هیچ وقت فاصله بعد از بذرپاشی به طور مرتب به زمینش سر نمی‌زند تا ببیند آیا در آنجا جوانه زده‌اند و سر از خاک در آورده‌اند یا خیر، زیرا او می‌داند که این کار برایش هیچ فایده‌ای ندارد! او باید به علم عمل و در حصول تسلط کافی داشته باشد و شرایط را برای رشد بهتر فراهم نکند و رسیدن محصول را بدست طبیعت بسپارد. یعنی خودش بروی آن خیال راحت بشیند و مطابق برنامه عملی که برای محصول ریخته بود کار کند و اجازه دهد زمین و شرایط مطلوب موجود وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند. در زندگی روزمره نیز استراحت دادن بخود درست به اندازه خود فعالیت مهم است.

در عالم هستی همه پدیده‌ها مدام در حال تغییر و تحول می‌باشند و هیچ‌گاه پایدار نمی‌مانند. پس قانون جهان هستی بر پایه تحول استوار است. به عبارت دیگر، هیچ پدیده‌ای در جهان کائنات یافت نمی‌شود که دایم در سکون باشد و همواره به یک صورت باقی بماند. البته بشر امروزی بخاطر مشغله‌های فکری و جسمی فراوان این اصل مهم را به‌بوته فراموشی سپرده است لذا سرمنشاء بسیاری از عوامل استرس و افسردگی در این مهم نهفته است. دلیل اینکه ما زود خسته نمی‌شویم، این است که جهان اطراف خود را پر از جنب و جوش می‌بینیم و این تغییر و تحول

زیبایی و طراوت را برای ما به ارمغان می‌آورد.
بارها پیش می‌آید که کدبانوی منزل از یکنواختی دکور خانه احساس دلزدگی می‌کند و آستین بسالا زده و دکوراسیون محل زندگی را بر هم می‌ریزد و مطابق دلخواه خود درمی‌آورد.

هنگامی که همیشه وقت خود را در غرق شدن در آمال و آرزوهایی صرف می‌کنیم که ادامه زندگی ما در آینده بدون تغییر و در راستای زندگی قبلی مان باشد، خود را ناخواسته گرفتار می‌کنیم. لذا باید طرز فکرمان را اصلاح کنیم و آرزوها و انتظارات خودمان را نسبت به اینکه زندگی آتی ما دنباله و پیامد زندگی کنونی باشد، کنار بگذاریم، آرامش روحی و ذهنی به سراغمان می‌آید.

این قانون می‌تواند برای بودن عالم هستی را که خداوند بعنوان یک موهبت عظیم بر ما وضع کرده است فراموش نکنیم و بدانیم که رها شدن از قید و بند گذشته نگرش پویا و مثبت را به ما هدیه خواهد کرد و مشتاقانه به سراغ چیزهای جدید خواهیم رفت. زیرا فهمیده ایم که نتایج جدید همیشه در پی اقدامات جدید حاصل می‌شوند.

خانه تکانی در پایان هر سال و شروع سال جدید یکی از سنت‌های پسندیده ما ایرانیان است. زیر و رو کردن و رسم و زینت چیزهایی را که قدیمی شده و تنها جایی را در منزل ما اشغال نموده است کنار می‌گذاریم و فضاهای تازه را برای چیزهای تازه ایجاد می‌کنیم که برای ما هیجان انگیزترند. زمانی که به چیزهای قدیمی خوی گرفته ایم و به هیچ قیمتی راضی نمی‌شویم آنها را از خودمان دور کنیم، عملاً در پیش پای راحت زیستن خودمان مانع تراشی کرده ایم. باید خودمان را با تاسی از

طبیعت برای رها کردن افکار کهنه و اشیای بدرد نخور آماده سازیم.

شما وقتی نیاز به دفع مواد مصرفی و اضافی از بدنتان پیدا می‌کنید فوراً درصدد دفع آنها بر می‌آئید، پس چطور ممکن است اشیاء و افکاری را که خانه و ذهن شما را بیهوده اشغال کرده‌اند و انید دور بریزید؟

عند با دست‌نیم عقیده هستید، و از همین حالا دست به کار شده و شما اضافی را از منزل و افکار پوچ و بی ریشه را از ذهنتان دور کنید. آن وقت خواهید فهمید که احساس خوشی به شما دست خواهد داد!

مترجم