بسم الله الرحمن الرحيم

آمپولِ

استرس

جعبه ابزار مدیریت استرس

سرشناسه	:	عباسی، صادق، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آمپول استرس: جعبه ابزار مدیریت استرس/ مولف صادق عباسی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۴۹-۶: ۲۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
عنوان دیگر	:	جعبه ابزار مدیریت استرس.
موضوع	:	فشار روانی
موضوع	:	فشار روانی -- مدیریت
موضوع	:	فشار روانی -- کنترل
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۱۷ع۵ف/ BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۹۱۹۲۲

نشر تعالی
Taali Publishing

آمپول استرس

مولف: صادق عباسی

صفحه‌آرایی: جعفر خدادی

ناشر: تعالی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۴۹-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸

نشانی مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده شمالی، کوچه شهید بزمه، کوچه صالحی، پلاک ۴

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۷۴۲۵

نشانی پست الکترونیک: moc. oohay@koobilaat

نشانی اینترنتی: www. taalibook. com

تقدیم به:

همسر صبور و مهربانم زهرا

و

دختر کوچولو و نازنینم ساجده

و

همه ی مردمِ ایران عزیز ...

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست
آن که می‌خندد، ثناگوی خداست

معجزه‌ای در کار نیست
همه‌چیز به خودتان بستگی دارد...

اگر فکر می‌کنید مدیریت استرس
یک روند جادویی است
این کتاب به هیچ عنوان انتخاب خوبی نیست!!!

شما قدرت خلق
لحظه‌های شاد و آرامش‌بخش را دارید ....

به شما تبریک می‌گویم... ۱۳

در یک نگاه... ۱۷

نقطه‌ی صفرم... ۲۳
چگونه این کتاب را بخوانم و به آن عمل کنم؟ ۲۵
۱۲ نکته مهم و کاربردی برای مطالعه این کتاب ۲۶
۱- این کتاب را هدیه ندهید! ۲۶
۲- فقط ۵ دقیقه بخوانید! ۲۶
۳- از خودتان توقع درست داشته باشید. ۲۶
۴- برای خودتان جایزه تعیین کنید. ۲۷
۵- منتظر حوصله نباشید. ۲۷
۶- به خودتان قول بدهید. ۲۷
۷- یک دوست خوب پیدا کنید. ۲۸
۸- حواس‌پرتی را به صفر برسانید. ۲۸
۹- با کتاب درگیر شوید. ۲۹
۱۰- از زمان‌های مرده حتماً استفاده کنید. ۳۰

۱۱- همین الان انجامش بده!.. ۳۰
۱۲- چرا یاد نمی‌گیرم؟... ۳۱

نقطه‌ی شروع.. ۳۳
یک هشدار کاملاً جدی ۳۶
استرس واقعاً چیست؟... ۳۷
تعریف استرس از زبان قشرهای مختلف مردم ۳۷
فرق بین ترس، استرس و اضطراب ۴۱
اثرات استرس روی بدن چیست؟ ۴۳
نشانه‌ها و عوارض بعدی استرس ۴۴
استرس چگونه ما را بیمار می‌کند... ۴۵
پاسخ شما در برابر عوامل استرس‌زا چیست؟................................ ۴۶
عوامل استرس‌زا و پاسخ‌های ما ۴۷

باورهای اشتباه ۵۳
منابع استرس.. ۵۷

استرس را بشناسیم!.. ۶۱
اصلاً چرا باید استرس را مدیریت کنیم؟................................... ۶۶
چگونه استرس نداشته باشیم؟ ۶۶
فقط قبل از شروع، این سوالات را حتماً از خودتان بپرسید؟؟؟ ۶۷
جعبه ابزار مخصوص ۶۸
تکنیک‌ها و راهکارها... ۶۹
پنج گام اصلی.. ۶۹
پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۶۹
آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم. ۷۰

کنترل تمام اعضای بدن را در دست بگیریم. ۷۰
از سرعت زندگی کم کنیم. ۷۰
درباره اهداف خود مثبت‌اندیش باشیم. ۷۱
تکنیک‌ها و راهکارهای مردم برای کاهش استرس ۷۱

نقطه‌ی پایان.. ۷۷
جعبه ابزار مدیریت و کنترل استرس ۷۹
تنفس یکنواخت، آرامش‌بخش، عمیق و منظم داشته باشید. ۷۹
اثرات بد نفس کشیدن ۷۹
ارزیابی تنفس شما... ۸۰
تنفس آگاهانه ۸۱
تنفس شکمی یا دیافراگمی ۸۲
تنفس عمیق.. ۸۳
نکات مهم ۸۵
تمرینات تنفسی ۸۵
خمیازه باعث رهایی از استرس می‌شود.. ۹۵
زمان را مدیریت کنید.. ۹۸
هدف و انگیزه شما از مدیریت زمان چیست؟............................. ۹۹
قورباغه را قورت داده‌اید؟! ۱۰۰
هوشمندانه کار کنید.. ۱۰۵
متعهد باشید. ۱۰۵
این کار را نکنید! ۱۰۷
یک عادت بسیار خوب ۱۰۷
چه چیزی اهمیت دارد؟ ۱۰۸
من دوست دارم این کارها را انجام بدهم!.................................. ۱۰۹
خنده یک داروی فوق‌العاده برای کاهش استرس است........................ ۱۱۲

داستان خنده‌درمانی ۱۱۲
خنده‌های بی‌دلیل ۱۱۴
یوگای خنده ۱۱۵
تمرین لبخند جلوی آینه ۱۱۶
خندیدن چه فایده‌هایی دارد؟ ۱۱۷
برای مدیریت استرس خودتان حتماً یک دوست خوب پیدا کنید. ۱۱۹
کدام عروسک، دوستِ شماست؟! ۱۲۰
خصوصیات یک دوستِ خوب ۱۲۲
هیپنوتیزم، تنها یک حالت عمیقاً متمرکز است ۱۲۴
هیپنوتیزم خطرناک نیست! ۱۲۵
خودتان را هیپنوتیزم کنید! ۱۲۵
تصویرسازی ذهنی را فراموش نکنید. ۱۲۶
بررسی موردی تصویرسازی ذهنی مثبت ۱۲۸
تکنیک کفِ دست ۱۲۹
تکنیک تصاویر آرامش‌بخش ۱۳۰
سفر به جزیره زیبای کیش ۱۳۰
اوقات خوش در دریاچه‌ی تفریحی ۱۳۱
از این موارد نیز استفاده کنید. ۱۳۲
همیشه تصور کنید که برنده هستید! ۱۳۲
افکار ناخواسته را متوقف کنید. ۱۳۴
حواس خود را پرت کنید! ۱۳۴
کارت قرمز نشان دهید! ۱۳۶
مراقبه (مدیتیشن) انجام دهید ۱۳۸
مراقبه چه فایده‌ای دارد؟ ۱۳۹
خودتان را برای مراقبه آماده کنید. ۱۴۰
مراقبه‌ی ساده برای افراد مبتدی ۱۴۱
مراقبه‌ی شمارش نفس‌ها ۱۴۳

مراقبه با یک صدا یا کلمه خاص ۱۴۴
مراقبه به روش استیو جابز ۱۴۶
از تصاویر آرامش‌بخش استفاده کنید ۱۵۰
خواب خوب شبانه داشته باشید ۱۵۰
بیدار شدن از خواب، راس ساعت! ۱۵۲
ساعت مشخص برای خواب خود داشته باشید ۱۵۴
ساعت درون‌تان را کوک کنید ۱۵۵
خودتان را برای خواب آماده کنید ۱۵۵
احساسات منفی را از خود دور کنید ۱۵۷
از عطر و رایحه‌های خوشبو استفاده کنید ۱۵۸
تصویرسازی کنید ۱۵۹
قرص‌های خواب‌آور ممنوع ۱۶۰
شرایط خوابِ خوب ۱۶۰
نقش تغذیه در کاهش استرس ۱۶۲
چه چیزی؟ چه وقت؟ چگونه؟ ۱۶۲
رابطه‌ی بین مغز و غذا خوردن ۱۶۳
چه غذاهایی را انتخاب کنم؟ ۱۶۳
چه وقت‌هایی غذا بخورم؟ ۱۶۵
چگونه غذا بخورم؟ ۱۶۶
ورزش نکنید، فعالیت کنید! ۱۶۶
به خودتان انگیزه بدهید ۱۶۸
کامل‌گرا نباشید ولی کمال‌گرا باشید! ۱۶۹
حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید ۱۷۱
روزانه ۶ دقیقه از پله‌ها بالا بروید که باعث افزایش عمر می‌شود ۱۷۱
ارزش‌ها و اهداف خود را لیست کرده و ارزیابی کنید ۱۷۲
شکست یا پیروزی ۱۷۴
فرصت‌های برتر شدن را از دست ندهید! ۱۷۸

منحصر به فرد باقی بمانید! ۱۸۰
مراحل سه‌گانه زندگی ۱۸۲
تشخیص سن عقلی ۱۸۳
به چه کسی جوان گفته می‌شود؟ ۱۸۴
انتخاب بزرگ واقعاً چیست؟ ۱۸۶
پیرانی که هنوز جوان هستند! ۱۸۷
کتاب خواندن را در برنامه زندگی خود قرار دهید. ۱۸۹
ویژگی‌های کتابِ خوب ۱۹۱
جملات بسیار زیبا درباره کتاب ۱۹۱
راه واقعی رسیدن به آرامش ۱۹۲
به دانسته‌های خود، عمل کنید. ۱۹۵
بی‌اثر بودن تکنیک‌ها ۱۹۶
دفتر یادگیری تکنیک‌ها ۱۹۸
از قانون بیست/ هشتاد استفاده کنیم؟ ۱۹۹
پرسش‌نامه‌های استرس ۱۹۹

قبل از خداحافظی ۲۰۳
باز هم به شما تبریک می‌گویم ۲۰۵
یک پیشنهاد عالی ۲۰۵

به شما تبریک می‌گویم...

سـلام دوست خوبم، تعداد خیلی زیادی این کتاب را برداشته و دیده‌اند ولی آن را نخریده‌اند. چون فقط تغییر و موفقیت را دوسـت دارند، اما برای رسـیدن به آن هیچ تلاشی نمی‌کنند و توقع معجزه دارند. خیلی از افراد وقتی کتاب را برمی‌دارند، متأسفانه اولین کاری که می‌کنند، پیدا کردن قیمت کتاب در پشت جلد یا صفحه مشخصات می‌باشد. یعنی اصلاً مطالب و محتوای کاربردی کتاب برای آن‌ها اهمیتی ندارد. یا بهتر بگویم، اول پول و بعد محتوا برایشان مهم است.

ولی وقتی برای مثال، یک پیتزا را می‌خرند، به هیچ عنوان به قیمت آن توجهی نمی‌کنند و محتوای پیتزا برای آن‌ها مهم‌تر است. یا بهتر بگویم اول پیتزا و بعد پول مهم است. به راستی چرا؟!

چرا به غذای جسـم که تا دو ساعت بیشـتر همراه آن‌ها نیست، اهمیت خیلی زیادی می‌دهند، ولی به غذای روح و روان خودشـان که اهمیت بسیار بالاتری دارد هیچ ارزش و احترامی قائل نیستند!

این کتاب، قیمتی معادل یک پیتزا و شـاید هم کمتر دارد، ولی زندگی شـما را متحول می‌کند و می‌تواند چندین سـال همراه شـما باشد. پس در خرید آن شک نکنید

مـــن هم یک روز با یکی از این کتاب‌ها دنیـــای خودم را دگرگون کرده و دنیای جدیدی را از نو ساختم.

خیلی خوشحالم و به شما تبریک می‌گویم که اولین و مهم‌ترین گام را برای ایجاد تغییر برداشتید.

در این کتاب سعی کرده‌ام که به‌صورت خیلی خلاصه و کاملاً کاربردی، مطالب مفیدی را به شما ارائه کنم تا بتوانید خیلی راحت به آن دسترسی داشته باشید و در شرایط و موقعیت‌های مختلف از آن استفاده کنید.

از مطالب علمی تا حد نیاز شما استفاده کردم و بیشتر سعی کرده‌ام با کمک خود مردم و نظرســـنجی از آن‌ها به دنبال تکنیک‌ها و راهکارهای قابل‌اجرا باشم تا وقت ارزشمند شما را نگیرم.

همچنین نهایت تـــلاش خودم را کرده‌ام کـــه از کلمات تخصصی، خیلی کمتر استفاده کنم و بیشتر به زبان ساده، محاوره‌ای و قابل‌فهم حرف بزنم.

در انتهای این کتاب، حس بســـیار خوبی خواهید داشـــت، سطح استرس‌هایتان کاهش یافته، هدف خود را از زندگی کردن پیدا خواهید کرد و در پایان، جعبه‌ابزار مخصوص خودتان را خواهید ســـاخت. با آرامش بیشـــتری به امـــور روزمره زندگی رسیدگی کرده و میزان بهره‌وری شما تا حد بسیار مطلوبی افزایش خواهد یافت.

خوشحالم که این کتاب را تهیه کردید. ارتباط مجموعه آرام روان با شما دوست عزیز آغاز شد. گروه ما تمام تلاش خود را می‌کنند تا شما نیز از تک تک لحظات شاد زندگی استفاده ببرید و به آرامش واقعی برسید.

لطفاً برای دریافت فیلم‌های تکمیلی و رایگان، فایل‌های صوتی و به‌روزرسانی مطالب تکمیلی این کتاب، به آدرس اختصاصی کتاب آمپولِ استرس یا جعبه‌ابزار مدیریت استرس مراجعه و ایمیل خودتان را وارد کنید تا آموزش‌های بعدی به صورت هفتگی برای شما ارسال شود.

AramRavan.com/SM

یا می‌توانید همین الان، آدرس ایمیل خودتان را به سامانه پیامکی ۵۰۰۰۲۰۳۰۰۰۰۵۵۰ ارسال کرده و از مطالب اختصاصی این کتاب استفاده کنید.

این کتاب، تازه آغاز ارتباط ما با شماست...

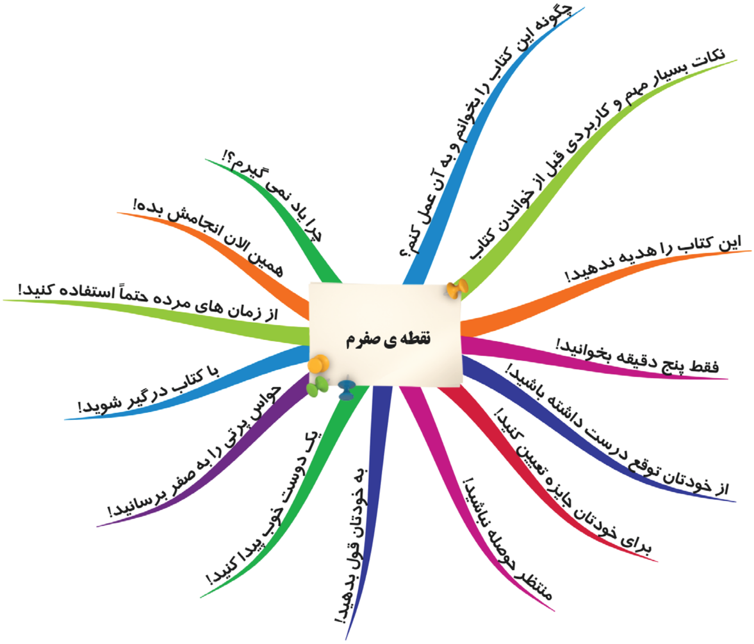
با آرزوی موفقیت، شادی و آرامش

صادق عباسی

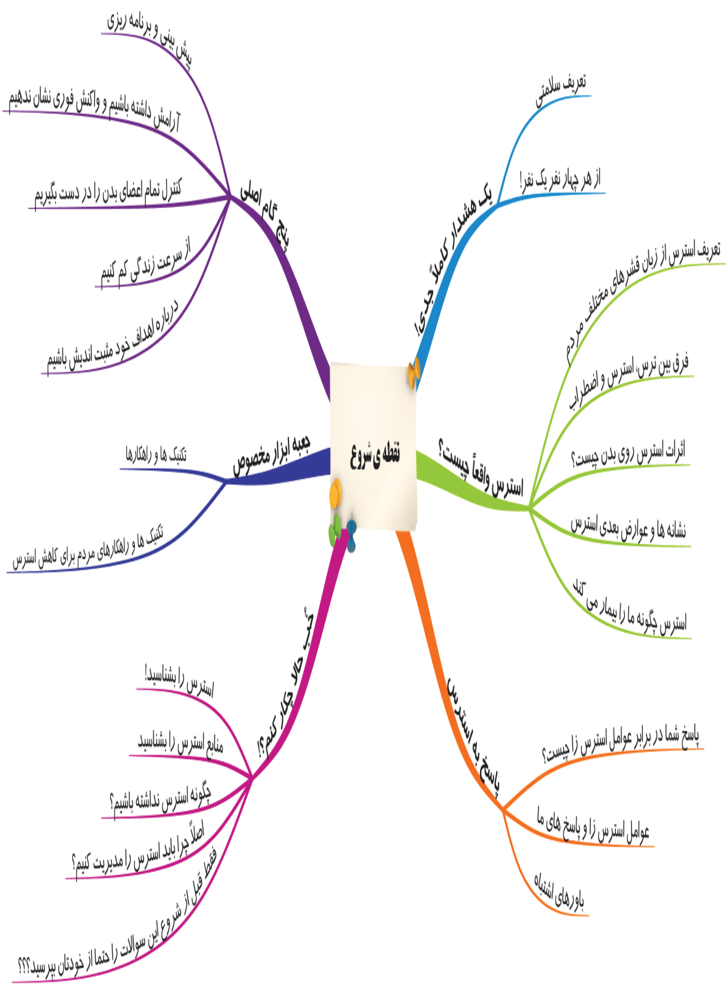
در یک نگاه...

نقشــه‌های ذهنی کتاب آمپولِ اســترس (جعبه ابزار مدیریت استرس)

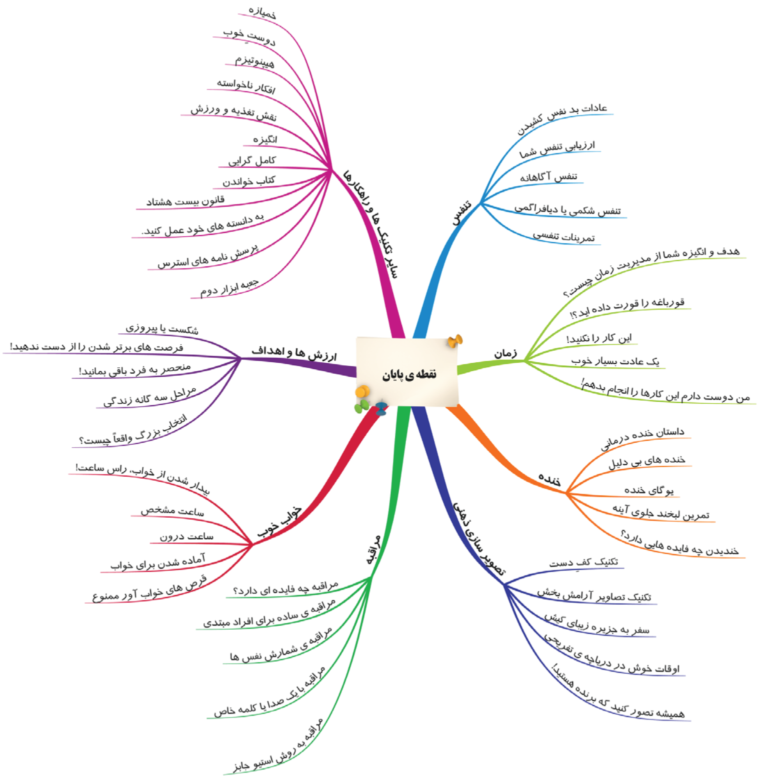
نقطه‌ی صفرم ...



نقطه‌ی شروع ...


نقطه ی شروع
یک هشدار کاملاً جدی!
تعریف سلامتی
از هر چهار نفر یک نفر!
استرس واقعاً چیست؟
تعریف استرس از زبان قشرهای مختلف مردم
فرق بین ترس، استرس و اضطراب
اثرات استرس روی بدن چیست؟
نشانه ها و عوارض بعدی استرس
استرس چگونه ما را بیمار می کند
پاسخ به استرس
پاسخ شما در برابر عوامل استرس زا چیست؟
عوامل استرس زا و پاسخ های ما
باورهای اشتباه
خب حالا چکار کنیم؟!
استرس را بشناسید!
منابع استرس را بشناسید
چگونه استرس نداشته باشیم؟
اصلاً چرا باید استرس را مدیریت کنیم؟
فقط قبل از شروع این سوالات را حتما از خودتان بپرسید؟؟؟
جعبه ابزار مخصوص
تکنیک ها و راهکارها
تکنیک ها و راهکارهای مردم برای کاهش استرس
پنج گام اصلی
پیش بینی و برنامه ریزی
آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم
کنترل تمام اعضای بدن را در دست بگیریم
از سرعت زندگی کم کنیم
درباره اهداف خود مثبت اندیش باشیم

نقطه‌ی پایان ...


نقطه ی پایان
تنفس
عادات بد نفس کشیدن
ارزیابی تنفس شما
تنفس آگاهانه
تنفس شکمی یا دیافراگمی
تمرینات تنفسی
زمان
هدف و انگیزه شما از مدیریت زمان چیست؟
قورباغه را قورت داده اید؟!
این کار را نکنید!
یک عادت بسیار خوب
من دوست دارم این کارها را انجام بدهم!
خنده
داستان خنده درمانی
خنده های بی دلیل
یوگای خنده
تمرین لبخند جلوی آینه
خندیدن چه فایده هایی دارد؟
تصویر سازی ذهنی
تکنیک کفِ دست
تکنیک تصاویر آرامش بخش
سفر به جزیره زیبای کیش
اوقات خوش در دریاچه ی تفریحی
همیشه تصور کنید که برنده هستید!
مراقبه
مراقبه چه فایده ای دارد؟
مراقبه ی ساده برای افراد مبتدی
مراقبه ی شمارش نفس ها
مراقبه با یک صدا یا کلمه خاص
مراقبه به روش استیو جابز
خواب خوب
بیدار شدن از خواب، راس ساعت!
ساعت مشخص
ساعت درون
آماده شدن برای خواب
قرص های خواب آور ممنوع
ارزش ها و اهداف
شکست یا پیروزی
فرصت های برتر شدن را از دست ندهید!
منحصر به فرد باقی بمانید!
مراحل سه گانه زندگی
انتخاب بزرگ واقعاً چیست؟
سایر تکنیک ها و راهکارها
خمیازه
دوستِ خوب
هیپنوتیزم
افکار ناخواسته
نقش تغذیه و ورزش
انگیزه
کامل گرایی
کتاب خواندن
قانون بیست هشتاد
به دانسته های خود عمل کنید.
پرسش نامه های استرس
جعبه ابزار دوم

نقطه‌ی صفرم...

چگونه این کتاب را بخوانم و به آن عمل کنم؟

نحوه‌ی مطالعه این کتاب فقط به انتخاب و هدف شما بستگی دارد. باید بدانید که برای چه این کتاب را تهیه کرده‌اید. آیا هدف امتحان دادن اســت؟ مســلماً این طور نیست. شما احساس نیاز کردید و هدف بزرگ شما، تغییر زندگی است. پس با آرامش بخوانید و تمرینات گفته شده را مو به مو انجام دهید. کتاب را به شب امتحان موکول نکنید و در دقیقه نود به سراغ آن نروید. چون همان طور که گفتم قرار نیست که آزمون کنکور بدهید و در دانشگاه مورد علاقه‌تان قبول شوید.

یادگیری مهارت‌ها و افزایش توانمندی‌ها، فقط و فقط با تمرین و تکرار به دست می‌آید.

۱۲ نکته مهم و کاربردی برای مطالعه این کتاب

۱) این کتاب را هدیه ندهید!

پیشنهاد می‌کنم برای هدیه دادن به دوستان خود نسخه دیگری را تهیه کنید. این کتاب را به خاطر خودتان تهیه کرده‌اید، پس همیشـــه در دسترس‌تان باشد تا مطالعه آن را فراموش نکنید. اگر داخل کمد یا کشوی میز کار یا کابینت یا زیر فرش قرار دهید، خُب نتیجه‌اش این است که هیچ وقت کتاب را به پایان نمی‌رسانید.

۲) فقط ۵ دقیقه بخوانید!

مباحث این کتاب طوری نوشته شده است که با مراجعه به فهرست می‌توانید هر بخش را انتخاب کرده و مطالعه کنید. فقط شروع کنید و از تکنیک ۵ دقیقه استفاده نمایید. به خودتان قول بدهید که با روزی ۵ دقیقه مطالعه شـــروع کنید! ســـپس به تدریج ساعات مطالعه خود را افزایش دهید.

۳) از خودتان توقع درست داشته باشید.

فایل های متنی، صوتی، تصویری، سمینارها، کارگاه‌ها و ... معجزه نمی‌کنند. بلکه این شما هستید که با تصمیم درست و اقدام به موقع، معجزه می‌کنید و خودتان را تغییر می‌دهید.

همانطور که می‌دانید قرص‌های لاغری نه تنها هیچ اثری ندارند، بلکه عوارض هم

دارند. ولی باز هم عده‌ای طرفدار این قرص‌ها می‌باشند و انتظار معجزه دارند!

صبور باشید، صبور باشید.
تمرین مداوم داشته باشید.
تمرین مداوم داشته باشید.

۴) برای خودتان جایزه تعیین کنید.

هــر وقت بخشـــی از کتاب را که قول داده بودید بخوانیــد، خواندید، به خودتان پاداش بدهید. چون مغز عاطفی ما جایزه و تقدیر را خیلی دوست دارد. برای مثال ۱۰ دقیقه جستجو در اینترنت، ارسال پیامک و ....

۵) منتظر حوصله نباشید.

اگر منتظر هستید تا سر فرصت مناسب و وقتی که حوصله داشتید با دقت این کتاب را بخوانید، مطمئن باشید که **حوصله هیچ وقت نمی آید!**

بهتریــن زمان برای خواندن کتــاب وجود ندارد، از هر وقــت و فرصت کوتاهی استفاده کنید.

۶) به خودتان قول بدهید.

به خودتان قول بدهید که این کتاب را خواهید خواند و قول‌تان را مکتوب کنید. یک برنامه اجرایی بنویسید و در جلوی چشمان خود نصب کنید. برای مثال، من یک وایت‌برد در خانه دارم که کارهای روزانه خودم را در آن می‌نویســم و چون همیشه جلوی چشمان من هستند، کمتر دچار فراموشی می‌شوم.

فقط سعی کنید که در خواندن کتاب به خودتان سخت نگیرید و با اجبار شروع به مطالعه نکنید. قطعاً زمان‌هایی در زندگی شما وجود دارد که بتوانید با علاقه فراوان مشغول خواندن کتاب شوید. پس از آن‌ها به نحو احسن استفاده کنید.

۷) یک دوست خوب پیدا کنید.

یک زمان مشخص برای خواندن این کتاب در نظر بگیرید. برای مثال، تا یک ماه دیگر این کتاب را تمام خواهم کرد و به یک دوســت خوب که خودش اهل مطالعه باشد، قول بدهید. به او بگوئید که در زمان تعیین شده به شما حتماً هشدار یا اطلاع دهد.

برای این کار می‌توانید یک برنامه زمان‌بندی شــده مطالعه بنویسید و آن را در جلوی چشــم‌هایتان قرار دهید. برای مثال، هر روز ساعت ۶:۰۰ تا ۶:۳۰ صبح، ۱۰ صفحه و ساعت ۲۲:۳۰ تا ۲۳:۰۰ شب، ۱۰ صفحه از کتاب آمپولِ استرس را بخوانید. اگــر طبق این زمان‌بندی پیش بروید، روزانه ۲۰ صفحه مطالعه کرده‌اید و در مدت زمان کوتاهی کتاب را به پایان می‌رسانید.

البته این زمان‌بندی برای کسانی است که کتاب نمی‌خوانند و به تدریج آن‌ها را را با دنیای زیبای کتابخوانی آشــنا خواهد کرد. من هم مثل شما اوایل کار حوصله مطالعه را نداشتم. ولی روزی یک ساعت به کتابخوانی اختصاص می‌دادم تا این که عاشق مطالعه شدم و زندگی‌ام متحول شد. در حال حاضر از کوچک‌ترین زمان‌های ممکن استفاده می‌کنم و وقت با ارزش خودم را از دست نمی‌دهم و تک تک ثانیه‌ها برایم اهمیت پیدا کرده است.

۸) حواس‌پرتی را به صفر برسانید.

هنــگام مطالعه کتاب، از انجام چند کار در یک زمان یا همان مولتی‌تســکینگ خودداری کنید. زیرا به شــدت قدرت یادگیری را کاهش می‌دهد. باید شــرایطی را فراهم کنید که حواس‌تان پرت نشود و تمرکز بسیار بالایی داشته باشید. تا می‌توانید عوامل حواس‌پرتی را از خودتان دور کنید. برای مثال، مطالعه کتاب در کنار کامپیوتر روشن و اینترنت، موبایل و شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و ... معنایی ندارد.

پس همین الان بلند شوید و یک مکان خلوت و آرام را برای مطالعه کردن انتخاب کنید، بدون هیچ گونه مزاحمتی. پیشنهاد می‌کنم کتابخانه را امتحان کنید. من اکثر

اوقات این گزینه را انتخاب می‌کنم و درصد یادگیری خودم را افزایش داده و ایده‌های بسیار زیادی را هنگام مطالعه به دست می‌آورم.

چون در این حالت فقط مشغول انجام یک کار هستم و مغز توانایی بسیار بالایی در پردازش مطالب خوانده شده دارد. در نتیجه، بازدهی کار نیز افزایش پیدا می‌کند و در حین مطالعه ایده‌های خیلی زیادی به ذهنم می‌رسد و آن‌ها را عملی می‌کنم.

من دوست دارم با خواندن این کتاب نتیجه‌های شگفت‌انگیز و فوق‌العاده‌ای بگیرید و تحول عظیمی را در زندگی خود، خانواده، اطرافیان و در نهایت جامعه ایجاد کنید. سعی کنید هر کتابی را که در حال خواندن آن هستید با این هدف مطالعه کنید:

من یاد می‌گیرم تا به دیگران یاد بدهم
پس باید مطالب را با تمام وجودم درک کنم.

۹) با کتاب درگیر شوید.

این کتاب را تمیز و سالم نگه ندارید، بلکه خودتان را با کتاب درگیر کنید یا به قول من کتاب را قورتش بدهید! از هر روشی که می‌توانید برای یادگیری استفاده کنید.

یادداشت‌بردای کنید و خلاصه مطالبی را که خواندید و یاد گرفتید، با زبان بسیار عامیانه در یک برگه جداگانه بنویسید.

از حاشیه‌های سفید کتاب استفاده کنید و هر چیز مهمی را که به ذهن‌تان می‌رسد، بلافاصله در همان صفحه کتاب بنویسید. اگر با مطلبی موافق یا مخالف هستید، اظهارنظر کنید و دلیل خود را بنویسید. می‌توانید از شکلک‌های ☺ یا ☹ جهت اعلام نظر، رضایت و نارضایتی خود استفاده کنید. اگر مطلبی باعث تعجب شما شده است، علامت ! بگذارید. اگر سوالی برای شما پیش آمده است، علامت ؟ بگذارید و در اولین فرصت، آن را با ما در میان بگذارید.

زیر نکات مهم و کاربردی خط بکشید. و خلاصه این که خلاقیت به خرج دهید و هدف‌تان این باشد که مطالب زیادی را یاد بگیرد و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. در ضمن می‌توانید تمام ایرادات را به ما گوشزد کنید چون ما هم انسان هستیم و احتمال اشتباه کردن را داریم.

۱۰) از زمان‌های مرده حتماً استفاده کنید.

همه‌ی ما در زندگی خود، زمان‌های زیادی داریم که می‌توانیم به نحو احسن از آن‌ها استفاده کنیم. من این زمان‌های مرده را زنده می‌کنم و همیشه نتایج خوبی می‌گیرم. چون **کارهای کوچک هستند که کارهای بزرگ را می‌سازند.**

برای مثال، همین الان که دارم این مطالب را تایپ می‌کنم در محل کارم هستم و از یک ساعت زمانی که برای نماز، ناهار و استراحت دارم، ۳۰ دقیقه را به طور کاملاً مفید استفاده کردم و توانستم حداقل دو صفحه از این کتاب را تایپ کنم و این برای من فوق‌العاده شگفت‌انگیز و انرژی‌بخش می‌باشد. جالب‌تر این که اگر می‌خواستم برای نوشتن این دو صفحه، زمان تعیین کنم و وقتی حوصله داشتم آن را بنویسم! شاید هیچ وقت انجام نمی‌شد و یا به جای نیم ساعت، باید زمان بیشتری را صرف نوشتن می‌کردم!

۱۱) همین الان انجامش بده!

در این کتاب با جمله همین الان انجامش بده، خیلی زیاد روبرو خواهید شد. این جمله را انتخاب کردم که هیچ وقت فراموش نکنید. فقط خواندن یک کتاب برای شما اثربخش نبوده و نتایج قابل قبولی نخواهد داشت. عمل‌گرا باشید و تک‌تک گفته‌های کتاب، که بیشتر در کادرهای **" همین الان انجامش بده! "** قرار داده شده را انجام دهید.

اگر عمل‌گرا نباشید، هیچ اتفاق خاصی رخ نخواهد داد. فقط انباشت اطلاعات کرده‌اید و سطح دانش خود را افزایش داده‌اید. با انجام نکات مهم و کاربردی و تکرار

و تمرین، می‌توانید مهارت‌هایتان را ارتقاء بخشید.

همین الان انجامش بده! آماده مقابله با تمام مشکلات باش و مسوولیت صددرصد زندگی را بپذیر.

۱۲) چرا یاد نمی‌گیرم؟

شاید بپرسید چرا هر چقدر مطالعه می‌کنم به دردم نمی‌خورد و در انتها چیزی یاد نمی‌گیرم؟

در یکی از سمینارهایی که شرکت کرده بودم، سخنران، داستان بسیار جالبی را تعریف کرد. او می‌گفت: من برای سخنران شدن کتاب‌های بسیار زیادی را مطالعه کردم و به تک تک نکات آن عمل کرده و هر روز تکرار و تمرین داشتم. در یکی از کارگاه‌هایی که برگزار کردم با شخصی روبرو شدم که تمام منابع مطالعاتی من و شاید بیشتر را مطالعه کرده بود و حتی اطلاعاتش از من خیلی بالاتر بود. نکته‌ی مهم این جاست که با وجود داشتن اطلاعات زیاد وقتی از او دعوت کردم تا روی سِن بیاید و فقط به مدت یک دقیقه خودش را معرفی کند، نتوانست از عهده انجام کار برآید.

هر دو دانش خیلی زیادی داشتند، ولی یکی موفق عمل کرده بود و دیگری حتی یک دقیقه هم نمی‌توانست در جمع سخنرانی کند. چرا؟ خُب جوابش کاملاً مشخص هست: یکی مطالعه می‌کرد و عمل‌گرا بود، دیگری فقط مطالعه می‌کرد و دانش خودش را افزایش می‌داد. حالا به نظر شما کدام گزینه بهتر است؟ به نظر من:

دانستن به معنای توانستن نیست! "

دانش‌محور یا مهارت‌محور هستید؟ دانش در کنار مهارت، فوق‌العاده اثربخش خواهد بود. در انتهای کتاب، شاید برخی از افراد بگویند نتیجه‌ی خاصی نگرفتم، ولی مطمئن باشید برعکس آن‌ها، تعداد زیادی نیز، از این کتاب نتایج بسیار خوبی

خواهند گرفت و شـــاید حتی یک جمله از این کتاب، کل زندگی آن‌ها را دگرگون کند. قطعاً اگر به گفته‌های این کتاب عمل کنید، در دسته‌ی دوم قرار خواهید گرفت.

جزء این دسته از افراد نباشید که مهارت‌ها را می‌خوانند و یاد می‌گیرند ولی تمرین نمی‌کنند و توقع تغییر دارند.

برای انجام دستورالعمل‌های کتاب آمپولِ استرس که در کادرهای «همین الان انجامش بده!» آورده شده است، حتماً برنامه‌ای کامل و کاربردی داشته باشید. تکرار و تمرین کنید. تکنیک‌ها و راهکارها را امتحان کنید و از خطا کردن هراس نداشته باشـــید. ما انسان هستیم و حق اشـــتباه کردن داریم. تا انجام ندهید، تغییر رفتاری حاصل نمی‌گردد.

نقطه‌ی شروع . . .

از هر چهار نفر، یک نفر مشکل سلامت روان داره!

از هر چهار نفر، یک نفر مشکل خواب داره!

از هر چهار نفر، یک نفر مشکل ... خودتان حدس بزنید!

ممکنه که الان پیش خودتان فکر کنید، یه فرد کاملاً سالم هستم و توی دلتان به من بگید که خودت روانی هستی!

اول اجازه بدهید یک تعریف جامع و کامل از سلامتی خدمت شما ارائه بدهم که البته تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) است:

سلامتی یعنی رفاه کامل جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و نقص عضو یا معلولیت.

یعنی کسی که بیماری و نقص عضو یا معلولیت ندارد، حتماً یک فرد سالم نخواهد بود!

حالا خودتان قضاوت کنید و حتماً این سؤالات را مرور کنید:

کدام یک از ما از لحاظ جسمی، از سلامتی کاملی برخوردار هستیم، اضافه وزن نداریم و تناسب اندام داریم؟

کدام یک از ما از لحاظ روحی و روانی در سطح آرامش نسبتاً بالا و مطلوبی قرار داریم؟

کدام یک از ما از لحاظ اجتماعی، عالی نه! خوب عمل کرده‌ایم و توانسته‌ایم که ارتباطات مؤثری با دیگران برقرار کنیم و عملکرد خوبی داشته باشیم؟

و همـــه این مشـــکلاتی را که گفتـــم، دلیل اصلی و مهـــم آن، چیزی جز ترس، استرس، اضطراب و یا هر چیز دیگر که شما اسم بگذارید نیست!!!

مـــا یک بار دیگـــر باید عمیقاً دربـــاره خودمان فکر کنیم و بـــه دنبال یادگیری تکنیک‌ها و راهکارهایی برای افزایش مهارت‌هایمان باشیم تا در موقعیت‌های مختلف توانمندی‌های خودمان را نشان دهیم.

در یکی از سمینارهایی که شرکت کردم، استاد عزیزم که خیلی دوستش دارم، گفت که روز قبل از سمینار، یک برنامه رادیویی داشته و فقط به دلیل این که نسبت به اجرایش رضایت مطلوبی نداشـــته است، بعد از اجرا احساس ناراحتی و خستگی می‌کند.

جالبه! پس از پایان برنامه ضبط رادیویی که ساعت ۶ بعد ازظهر بوده، به خاطر احساس نارضایتی که نسبت به خودشان داشتند، حدوداً ساعت ۷ خوابشون می‌بره و ساعت ۱۲ شب از خواب بیدار می‌شوند و تا ساعت ۳ یا ۴ صبح با خودشان درگیر بوده و نمی‌خوابند و این که در این مدت زمان بیداری، هیچگونه کارایی نداشـــته و خودشـــان را ســـرگرم کرده‌اند و بیهوده وقتشان تلف شده است. با این که ایشان به زمان خیلی اهمیت می‌دهند و به نحو احسن از وقت خود استفاده می‌کنند.

حالا به نظر شما، دلیلش چه می‌تواند باشد؟

یک شـــخص بسیار بســـیار موفق، به دلیل احســـاس بدی که نسبت به خودش داشته، از نظر روحی و روانی به هم می‌ریزد و آن را با خستگی جسمی بروز می‌دهد.

یک هشدار کاملاً جدی

خطر بیخ گوش تک تک افراد جامعه هست و اگر به موقع اقدام نکنیم، از هر چهار نفر، چهار نفرمان هم مشـــکلات سلامتی به خصوص سلامت روان خواهیم داشت. آرامش خود را از دست می‌دهیم، عملکرد ما در زندگی شخصی و حرفه‌ای کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه، باعث کاهش بازدهی نیز می‌شود.

یک خبر خوب برایتان دارم و بسیار خوشحالم، چون همین که اقدام و این کتاب

را انتخاب کرده‌اید، به فکر ارتقاء سطح سلامت خود و جامعه هستید و در واقع گام اول را که گام مهم و سختی است، برداشته‌اید. به شما تبریک می‌گویم.

اگر تا انتها با ما همراه باشـــید و به خودتان قول بدهید که این کتاب را بخوانید، من هم به شما قول می‌دهم و تضمین می‌کنم که در انتهای این کتاب شما یک فرد متفاوتی شده‌اید.

تکنیک‌ها و راهکارهایی را می‌آموزید که با عمل کردن به آن‌ها و تکرار و تمرین، می‌توانیـــد مهارت‌هایتـــان را ارتقاء دهید و به طور مؤثری میزان ترس، اســـترس و اضطراب‌های خودتان را کنترل و مدیریت کنید.

در نتیجه، با آرامش بیشتری به امور روزمره زندگی‌تان خواهید پرداخت و میزان بهره‌وری و کارایی خودتان را تا حد بسیار بالایی افزایش خواهید داد.

استرس واقعاً چیست؟

آیا شما استرس را می‌شناسید؟

چه تعریفی برای آن دارید؟

چه میزان استرس دارید؟

همه ما استرس داریم و در مورد آن صحبت می‌کنیم، اما هیچ کس واقعاً نمی‌داند که استرس چیست! چرا؟

مـــن با بیـــش از ۵۰۰ نفر در رابطه با این موضوع صحبت کردم و نظرات آن‌ها را جویا شدم.

هر کسی از استرس یک تعریف خاصی را بیان می‌کند و در واقع، شرایط و حالات خودش را در مقابله با عوامل استرس‌زا بیان می‌نماید (احساساتی را که در برابر عوامل استرس‌زا از خودش بروز داده است).

تعریف استرس از زبان قشرهای مختلف مردم

در زیر، برای مثال چند نمونه از تعریف استرس از نظر عموم مردم را آورده‌ام که

پیشنهاد می‌کنم حتماً آن‌ها را بخوانید:

این تعاریف، عیناً جملات آن‌هاست و هیچ گونه تغییری در آن‌ها داده نشده است.

۱) نیروی با توان بالا که از وجود انسان سرچشمه گرفته و توان انجام کار یا صحبت کردن را از انسان می‌گیرد.

۲) ترشح آدرنالین در انجام کارهای پرهیجان و مهم که تاکنون انجام نشده و برای اولین بار انجام می‌شود (یک فرد ورزشکار).

۳) یعنی در انجام کاری یا صحبتی از عواقب انجام آن، ترس داشته باشی.

۴) دلهره و ترس از انجام کاری یا هنگام انجام آن و بی‌قراری.

۵) هیجان کاذب که باعث اختلال در برخی کارها و ذهنیات منفی می‌شود.

۶) نداشتن تعادل و تمرکز و اعتماد به نفس.

۷) نداشتن اعتماد به نفس— عدم توانایی تمرکز— سرد شدن بدن.

۸) اضطراب و نگرانی پیش از انجام کار، پس از انجام کار و پیش از مشخص شدن نتیجه انجام کاری.

۹) حسی است که خودمان به خودمان تلقین می‌کنیم.

۱۰) یک تنش عصبی است که علائم آن در جسم بروز می‌کند. مثل عرق کردن و تپش قلب.

۱۱) نگرانی بابت چیزی که برایم خیلی مهم است.

۱۲) یک تنش ذهنی که باعث اختلال در کارهای روزانه می‌شود.

۱۳) نگرانی‌های بی‌خودی و آزاردهنده و همچنین عوامل محیطی، روی استرس بسیار تأثیرگذار هستند.

۱۴) استرس الزاماً نمی‌تواند تعریف خاصی داشته باشد، ولی نداشتن عزت نفس و داشتن مهارت کم، در بررسی و برخورد با موضوعات و موارد جدید، باعث استرس می‌شود.

۱۵) نگرانی‌های ذهنی و فکری که تلاش می‌کنند مرا از انجام کاری منصرف کنند.

۱۶) نفس کم می‌آورم و عرق می‌کنم.
۱۷) ترس از نادانسته‌ها.
۱۸) اضطراب فکری بی‌جا و بی‌صدا.
۱۹) عدم آگاهی از وضعیت آینده و حا – اطمینان نداشتن به دیگران.
۲۰) ناراحتی و تشویش از شرایط حال.
۲۱) ناآگاهی از شرایط حال حاضر و نداشتن تسلط در کاری که انجام می‌دهیم.
۲۲) ناآرامی ذهنی.
۲۳) دلهره و اضطراب از انجام یک کار مهم و کاری که تا به حال انجام نداده‌ام.
۲۴) نگرانی درونی.
۲۵) دلهره، نگرانی و ترس.
۲۶) نیرویی که ما را از انجام درست امور باز می‌دارد.
۲۷) هر چیزی که جدید است.
۲۸) اگر استرس شدید و مضر باشد، برای من متأسفانه یعنی مرگ عملکرد من.
۲۹) استرس در حقیقت زمانی است که ما نسبت به یک موضوع بیش از حد حساسیت نشان می‌دهیم.
۳۰) استرس ناشی از عدم اعتماد به نفس است.

خوب، بخشی از تعریف‌های متفاوت مردم را در خصوص استرس خواندید، چه نتیجه‌ای گرفتید؟

مشاهده کردید که هر کس در شرایط و موقعیت‌های متفاوت، تعریف متفاوتی از استرس دارد. در واقع، احساسات خودش را نسبت به موضوع یا موقعیت خاصی بروز می‌دهد.

نظر شما چیست؟ حتماً تعریف خودتان را در کادر زیر بنویسید.

همین الان انجامش بده!...

تعریف شما از استرس چیست؟

هر چیزی را که به ذهن تان می رسد، بنویسید.

و نظر قاطعانه من این اســـت که، اســـترس چیزی جزء ساخته ذهن من و شما نیست و یکبار دیگر این جمله را می‌گویم که:

معجزه‌ای در کار نیست، همه چیز به خودتان بستگی دارد....

اســـترس می‌تواند زندگی‌بخش و یا مرگ‌آور هم باشد، برای یکی زهر و دیگری نوش‌دارو.

تلاش برای معنی کردن استرس بی‌فایده است و از کلماتی است که قابل ترجمه نیست!

استرس ممکن است که به شکل‌های متفاوتی به سراغ ما بیاید مثل فشار کاری، نگرانی‌های مالی، کمبود وقت، بیماری، بیکاری، ترافیک، اجاره خانه و و و ....

استرس مشکل قرن حاضر ما انسان‌هاست و به دلیل فرار از آن، خیلی از مشکلات برای ما ایجاد می‌شود.

فقط بدانید که استرس لازمه زندگی است و زندگی بدون استرس ممکن نیست.

ما به یک سطح استرس متعادل نیاز داریم.

استرس را می‌شود به دو دسته کلی تقسیم کرد:

۱) استرس خوب: بله ما استرس خوب هم داریم، استرسی که مثبت و سازنده است و باعث هیجان، خلاقیت، انگیزه بالا، افزایش بهره‌وری و در نهایت، موفقیت ما می‌شود.

فقط به این نکته توجه کنید که موفقیت بیش از حد هم استرس‌آور است. هدف ما باید رسیدن به آرامش باشد.

۲) اســترس بد: استرس بیش از حد که منفی و مخرب است و باعث خستگی، بی‌حوصلگی، دلزدگی و کاهش بهره‌وری می‌شود و در درازمدت آثار بسیار بدی روی بدن ما خواهد داشت.

استرس، قاتل خاموش است، خنده‌دار است. سیستم ایمنی بدن که نقش حفاظتی ما را برعهده دارد می‌تواند مثل یک قاتل عمل کند.

فرق بین ترس، استرس و اضطراب

خیلی از افراد فکر می‌کنند که ترس، استرس و اضطراب، هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند و معنای آن‌ها یکی است.

اگر اجازه بدهید خیلی مختصر و مفید فرق بین ترس، استرس و اضطراب را برای شما بیان می‌کنم.

البته اگر دوست داشته باشید می‌توانید مطالب علمی و تئوری خیلی بیشتری را در اینترنت و کتاب‌های دیگر جستجو کنید، ولی هدف من این نیست!

ترس: یعنی این که ما از یک چیز واقعی می‌ترسیم. در واقع، احساسات ناخوشایند، اما طبیعی ما نسبت به خطرات، واقعی است. مثال: ترس از ارتفاع، ترس از سگ و مار و حیوانات وحشی و ترس از عواملی که تهدیدکننده جان ما می‌باشند.

اســترس: ناتوانی جســمی و ذهنی ما در برابر انجام یــک کار در لحظه‌ی حال می‌باشــد که با علائمی‌خودش را نشان می‌دهد، که با تکنیک‌ها و راهکارهای کاملاً

عملی این کتاب، توانایی‌های خودتان را در مقابله با این لحظه‌ها افزایش خواهید داد.

اضطراب: یک احساس مبهم، ناشناخته و ناخوشایند است که به فرد دست می‌دهد و باعث نگرانی و دلواپسی وی می‌شود. وقوع مجدد فعالیت‌های استرس‌زا نیز باعث ایجاد اضطراب می‌گردد.

با یک مثال، فرق بین ترس، استرس و اضطراب را توضیح می‌دهم.

فرض کنید که تا به حال هیچ سخنرانی رسمی نداشته‌اید و از شما دعوت می‌شود که تا یک هفته دیگر خودتان را برای سخنرانی در جمع ۱۰۰ نفره آماده کنید.

چه حسی دارید؟ ترس، استرس و اضطراب چگونه به سراغ شما خواهند آمد؟

اولین حس بدی که سراغ شما خواهد آمد، چیزی جز ترس نیست. ترسی که کاملاً طبیعی است و مکانیسم دفاعی بدن را فعال می‌کند. در واقع، شما را در سطح هوشیاری بالایی نگه می‌دارد و باعث می‌شود که شما خودتان را برای سخنرانی آماده کنید.

یک هفته گذشت و اکنون باید به سمت سالن برگزاری همایش بروید، چه احساسی دارید؟

دو حالت پیش می‌آید:

۱) شما به خاطر ترسی که داشته‌اید، اصلاً تمرین نکرده‌اید و از این موقعیت فرار می‌کنید و با ترس‌های خود روبرو نمی‌شوید.

در نتیجه، این ترس در وجود شما باقی خواهد ماند و در آینده تبدیل به اضطراب خواهد شد. یعنی هر وقت اسم سخنرانی را بشنوید، بدون هیچ دلیلی نگران و دلواپس می‌شوید.

۲) مطالب خودتان را آماده کرده‌اید و قبل از سخنرانی تمرین زیادی انجام داده‌اید و حاضرید تا با ترس‌های خود روبرو شوید و اقدام کنید.

خوب، در اینجا احساسی که به سراغ شما می‌آید، استرس می‌باشد و به سه بخش تقسیم می‌شود:

- **استرس قبل از سخنرانی:** با وجود این که توانایی خودتان را بالا برده‌اید ولی

قبل از سخنرانی استرس دارید که کاملاً طبیعی است، چون قرار است که یک کار جدید، مهم و بزرگ را انجام دهید.

– **استرس حین سخنرانی:** الان در مقابل ۱۰۰ نفر ایستاده‌اید و برای اولین بار می‌خواهید سخنرانی خودتان را آغاز کنید. تپش قلب دارید، دست‌هایتان می‌لرزد، عرق کرده‌اید و خیلی از حالات و علائم دیگری که برای همه یکسان نیست.

– **استرس بعد از سخنرانی:** سخنرانی شما به پایان رسیده است، ولی باز هم استرس دارید. می‌خواهید که از مخاطبان، بازخورد بگیرید و از نحوه اجرای خودتان آگاه شوید.

در هر سه حالت فوق، ذهن شما درگیر بوده و دائماً جملات مثبت و منفی را رد و بدل کرده است، ولی فرق بسیار بزرگی با مورد اول دارید، که به خاطر ترس از سخنرانی هیچ گونه اقدامی نکرد.

جالب است بدانید که بزرگترین سخنرانان دنیا هم این استرس‌ها را تجربه می‌کنند.

با تکرار و تمرین بیشتر و انجام تکنیک‌ها و راهکارهای این کتاب، نه فقط در سخنرانی و صحبت در جمع، بلکه در تمام جنبه‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای خود، این سه نوع استرس را به راحتی مدیریت خواهید کرد.

اثرات استرس روی بدن چیست؟

آیا این روزها احساس خستگی می‌کنید؟

حوصله ندارید؟

نگران و مضطرب هستید؟

از زندگی کردن لذت نمی‌برید؟

اگر احساس استرس زیادی دارید، فقط بدانید که تنها نیستید!

اگر الان استرس دارید که احتمالاً همینطور است، به آن اهمیت می‌دهید و این جای خوشحالی دارد که اقدام کرده‌اید.

طبق تحقیقات و نظرسنجی‌های به دست آمده از یک جامعه آمریکایی:

- حدود ۵۰ درصد افراد گفتند که، استرس بر سلامت‌شان تأثیر گذاشته است.
- ۲۰ درصد گفتند که، استرس بر روی دوستی‌هایشان تأثیر داشته است.
- ۲۰ درصد گفتند که، استرس بر عملکردشان در محل کار تأثیر داشته است.
- ۱۰ درصد گفتند که، استرس بر روی زندگی مشترکشان تأثیرگذار بوده است.

این آمارها خودش به تنهایی استرس‌زاست ولی:

هدف ما این است که استرس‌هایمان را بشناسیم و بعد طبق آن، یک برنامه مؤثر مدیریت استرس را اجرا کنیم.

نشانه‌ها و عوارض بعدی استرس

علائم و عوارض استرس، از حد معمولی تا بسیار شدید، متغیر می‌باشد. هر چقدر خودمان را بیشتر درگیر استرس کنیم، آسیب‌های وارده به بدن نیز بیشتر خواهد شد.

در زیر، چند مثال ملموس از علائم روحی و جسمی شرایط و عوامل استرس‌زا گفته شده که برای ما آشناست و آن‌ها را تجربه کرده‌ایم:

- ✓ احساس خستگی، بی‌حوصلگی و کسالت
- ✓ عرق کردن بیش از حد دست و پاها
- ✓ گرفتگی‌های عضلانی
- ✓ تپش قلب، ضربان تند، تنفس سطحی
- ✓ بی‌خوابی، کم‌خوابی، پُرخوابی
- ✓ پرخوری، بی‌اشتهایی
- ✓ خشک شدن دهان و گلو
- ✓ لرزش دستان، تیک‌های عصبی
- ✓ جوش، خارش

- عصبی بودن، سوزش قلب
- جویدن ناخن، کشیدن موها
- حساسیت
- خشم، نگرانی، ترس، دلهره، اضطراب
- غمگین بودن و احساس ناراحتی
- عدم تمرکز
- احساس ناکارآمدی و از پا افتادگی
- از دست دادن حس شوخطبعی
- افکار آزاردهنده
- وسواس
- و ...

استرس چگونه ما را بیمار می‌کند؟

عضلات ما، اهداف اولیه استرس هستند. وقتی که در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیریم، اولین جاهایی که تحت تأثیر قرار می‌گیرند، عضلات ما هستند.

فشردگی و گرفتگی عضلات بدن بر روی اعصاب، رگ‌های بدن، پوست، استخوان و سایر اعضای بدن تأثیر منفی می‌گذارد.

بسیاری از دردهای شدید، مثل سردرد، درد قفسه سینه و کمر دردها به دلیل گرفتگی عضلات ناشی از استرس می‌باشد.

✓ قلب

استرس فشار خون را بالا می‌برد، رگ‌های خونی را باریک می‌کند، ضربان قلب را نامنظم می‌کند و ...

در بیماری‌های مربوط به دستگاه گردش خون باعث سکته قلبی و سکته مغزی می‌شود.

استـــرس به عنوان یک عامل پرخطر در بیماری‌های قلبی در کنار عواملی چون سیگار کشیدن، اضافه وزن داشتن و ورزش نکردن در نظر گرفته می‌شود.

✓ شکم

سیستم معده و روده‌های ما نیز تحت تأثیر استرس قرار دارند.

استرس روی ترشحات اسید معده اثرگذار است و حرکات روده، هضم و جذب غذا را نیز مختل می‌کند. یبوست، اسهال، گاز معده، نفخ معده و کم کردن وزن، همگی مربوط به استرس می‌باشند.

✓ سیستم ایمنی

طبق آخرین مطالعات دانشـــمندان، استرس تأثیر مستقیم روی سیستم ایمنی بدن دارد. اســـترس (به ویژه طولانی‌مدت) سیســـتم ایمنی بـــدن را در برابر عوامل بیماری‌زا مثل باکتری‌ها و ویروس‌ها تضعیف می‌کند.

استرس ممکن است علت مستقیم اکثر بیماری‌ها نباشد، ولی شرایط بیماری را تشدید و اوضاع بیمار را بدتر می‌کند.

نکته خیلی مهم

مواردی که بیان شد، نباید استرس شما را بیشتر کند.

هدف ما شناسایی عوامل و منابع استرس‌زا، آگاهی و کاهش استرس می‌باشد.

پاسخ شما در برابر عوامل استرس‌زا چیست؟

یک روز که با عجله در حال رانندگی به طرف محل کارم بودم، مثل بقیه راننده‌ها به چراغ قرمز برخورد کردم و به جای این که به خودم استرس وارد کنم، شروع کردم به نفس کشیدن و حفظ آرامش خودم.

با خودم گفتم نگاهی به دیگر راننده‌ها بیندازم و ببینم که واکنش آن‌ها چیست؟ دیدم که تعدادی آشفته و پریشان هستند و یک نگاهشان به ساعت و یک نگاه به تایمر چراغ راهنمایی و خیلی هم عجله دارند که از این سد دو دقیقه‌ای عبور کنند. (طوری که اگر این دو دقیقه نبود کل مشکلاتشان حل می‌شد و ...) و برعکس تعدادی از آن‌ها خیلی آرام بوده و به موسیقی مورد علاقه‌شان گوش می‌کنند.

خیلی از ما انسان‌ها استرس را تجربه کرده‌ایم، از ترافیک و چراغ قرمز تا ...

تا حالا از خودتان پرسیده‌اید که چرا در برابر عوامل استرس‌زا چندین واکنش متفاوت مشاهده می‌کنید؟ بعضی‌ها آرامش دارند و بعضی‌ها استرس! چرا؟

مشکل از ما هست یا عوامل استرس‌زا؟ یک عامل و چند پاسخ متفاوت!

چند نفر از ما در برابر عوامل استرس‌زا عکس‌العمل مناسبی را از خودمان نشان می‌دهیم؟

آیا عوامل استرس‌زا را باید کنترل کنیم یا رفتارهای خودمان را اصلاح کنیم؟

آیا باید به چراغ راهنمایی و راننده‌های دیگر ناسزا بگوییم؟ یا فقط ۱۰دقیقه زودتر از خانه خارج شویم؟

اصلاً فرض می‌کنیم همیشه دیگران مقصرند، پاسخ ما باید چگونه باشد؟

آیا باید مسائل را حذف کنیم یا به دنبال راه حل‌های مختلف باشیم؟

عوامل استرس‌زا و پاسخ‌های ما

اگر موافق باشید، عوامل استرس‌زا را با هم بررسی کرده و کمی فکر کنیم که ما وقتی با آن‌ها روبرو شده‌ایم چه واکنشی داشته‌ایم.

✓ جامعه

توقع ما از جامعه خیلی زیاد شده و اگر بخواهیم جامعه امروزی را با گذشته مقایسه کنیم، واقعاً تفاوت‌ها محسوس خواهند بود.

در گذشته مردم زندگی خیلی ساده‌ای داشتند و فقط برای زنده ماندن و با هم

بودن تلاش می‌کردند و مشــکل اصلی آن‌ها پیدا کردن غذای مناسب برای خود و خانواده‌شان بود.

انسان‌های نخستین در برابر استرس واکنش جنگ و گریز داشتند.

تصور کنید، یک روز صبح که از خواب بیدار شــده‌اید، در دســتان شما یک گرز وجود دارد، بله به هزاران سال قبل سفر کرده‌اید و خیلی گرسنه هستید و به دنبال پیــدا کردن غذا از غار خارج می‌شــوید و در جنگل بزرگی راه می‌روید. ناگهان یک حیوان درنده، گرسنه‌تر از شما سر راهتان قرار می‌گیرد....

واکنش شــما چیست؟ در کمتر از چند ثانیه تصمیم می‌گیرید که باید چه کار کنید. اگر توانایی داشته باشید که می‌مانید و با قدرت تمام می‌جنگید، یا می‌کشید و یا کشته می‌شوید، در غیر این صورت، با تمام توان پا به فرار می‌گذارید.

در هــر دو حالت فوق، مواد شــیمیایی مضری که از مغز ترشــح شــده و نقش حفاظت‌کننده بدن ما را دارند، با فعالیت فیزیکی ما تبدیل به انرژی شــده و از بین می‌روند.

ولی امــروز فقط به دنبال تجملات، آرزوهای غیرواقعی و دســت‌نیافتنی، بدون

کوچک‌ترین تلاش هستیم. دیگر خبری از آن حیوانات وحشی نیست و با وجود نعمت و فراوانی زیادی که خداوند در اختیار ما قرار داده، باز هم به دنبال قصر طلایی خودمان هستیم و اصلاً یادمان می‌رود که برای چه به دنیا آمده‌ایم.

به شدت مادی‌گرا شده‌ایم و تماماً به فکر این هستیم که نکند از دیگران عقب بمانیم (چشم و هم‌چشمی). و به خاطر رسیدن به رویاهای خیالی، دائم به دنبال کار بیشتر و درآمد بیشتر هستیم. استرس بیشتری را به خودمان وارد می‌کنیم و آرامش نداریم.

آیا این موارد، تلاش برای زنده ماندن و باهم بودن است؟ نه!

برعکس باعث می‌شود که شب و روز کار کنیم و به دور از خانواده باشیم و لحظات شاد باهم بودن را از دست بدهیم که در درازمدت، همین عوامل باعث مرگ ما خواهند شد.

چون پاسخ ما به استرس، دقیقاً مثل نیاکان ما است و همان مواد شیمیایی ترشح می‌شود، ولی با این تفاوت که هیچ فعالیت فیزیکی برای آن انجام نمی‌دهیم و همیشه این مواد را در درون خود ذخیره می‌کنیم که برای بدن خیلی مضر هستند. یعنی به صورت فیزیکی، نه می‌توانیم درگیر شویم و نه می‌توانیم فرار کنیم و در بعضی موارد، با خشم و پرخاشگری، عقده خودمان را روی سر دیگران خالی می‌کنیم (اغلب کسانی که دوستشان داریم).

✓ کار

همیشه داریم به این فکر می‌کنیم که نکند این ماه رئیسم مرا اخراج کند و بیکار شوم. بعضی وقت‌ها بیش از حد کار می‌کنیم و ساعت‌ها غرق در کار می‌شویم، بدون آن که زمان‌های کوتاه چند دقیقه‌ای را به تنفس و استراحت اختصاص دهیم.

روابط ما به خاطر کار زیاد یا بیکاری، با خانواده و دوستانمان کمتر و تیره‌تر شده است و استرس زیادی را بر ما وارد می‌کند.

✓ سبک زندگی

چطور زندگی می‌کنیم؟ چرا روزهایمان همیشه تکراری است؟

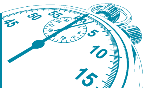
ورزش در زندگـــی ما چـــه جایی دارد؟ غذاهای خـــوب می‌خوریم؟ خواب کافی داریم؟

چند مورد از عوامل استرس‌زا را با هم بررسی کردیم و دانستیم که عوامل استرس‌زا همیشه وجود داشته و خیلی زیادند و در اکثر موارد غیر قابل کنترل می‌باشند.

عوامل استرس‌زا فقط و فقط نتیجه تصویر ذهنی ما و برداشت‌های متفاوت افراد از شرایط و موقعیت‌های مختلف می‌باشد.

شرایط و موقعیت‌های مختلف را به یاد بیاورید و واکنش یا پاسخ خودتان را در برابر عوامل استرس‌زا بنویسید.

پس، ســـعی کنیم عادات بد را کم کم از بین ببریم و عادات خوب را جایگزین آن کنیم. همیشـــه در برابر عوامل اســـترس‌زا رفتارهای خودمان را اصلاح نماییم. در این صورت، میزان استرس ما به شدت کاهش پیدا کرده و آرامش بیشتری خواهیم داشت.



همین الان انجامش بده! ....

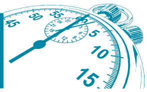
روزانه فقط ۲۰ دقیقه برای تغییر عادات اشـــتباه، وقت بگذارید. کارهایی که انجام دادید را حتماً بنویسید.

خوب اســـترس را تا حدودی شـــناختیم و فکر نمی‌کنم که بیشتر از این نیاز به توضیح و تفسیر داشته باشد، چون همه ما روزانه با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم.

فقط همین الان اقدام کنید.

یک روش مناسب برای مدیریت مؤثر استرس این است که استرس‌های خودتان را بشناسید و روزانه آن‌ها را به همراه واکنش‌هایتان ثبت کنید.

اگر تصمیم جدی گرفته‌اید تا استرس خودتان را کاهش دهید و یا آن‌ها را از بین ببرید، **این اولین اقدام است:**



همین الان انجامش بده!..

یک قلم و دفترچه یادداشت تهیه کنید.

فقط به مدت یک هفته و هر روز همه‌ی موقعیت‌های اســترس‌زای خودتان را بنویسید. حتماً عملکرد و واکنش‌تان را نیز نسبت به آن عامل استرس‌زا ثبت کنید.

امروز ------ ---/---/---

	موقعیت استرس‌زا	واکنش من	حساسیت من (نمره ۱ تا ۱۰)
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			