



دانلود رایگان کتاب

استرس همیشه وجود داره!



نسخه الکترونیکی



نویسنده: صادق عباسی

آرام روان

AramRavan.com





استرس همیشه وجود داره!

اگر فکر می کنید مدیریت استرس یک روند جادویی است
همین الان از این فایل خارج شوید!!!

معجزه ای در کار نیست، همه چیز به خودتان بستگی دارد...





فهرست

۴	 استرس واقعاً چیست؟
۱۳	 باورهای اشتباه
۱۵	 منابع استرس
۲۰	 اصلاً چرا باید استرس را مدیریت کنیم؟
۲۳	 جعبه ابزار مخصوص
۲۳	 تکنیک ها و راهکارها

در این کتاب سعی کرده ام که به صورت 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 موقعیت های مختلف از آن استفاده کنید.

جعبه ابزار مخصوص خودتان را خواهید ساخت و با آرامش بیشتری به امور روزمره زندگی می کنید و میزان بهره وری شما تا حد بسیار مطلوبی افزایش خواهد یافت.





استرس واقعاً چیست؟

آیا شما استرس را می شناسید؟

چه تعریفی برای آن دارید؟

چه میزان استرس دارید؟

همه ما استرس داریم و در مورد آن صحبت می کنیم، اما هیچ کس واقعاً نمی داند که استرس چیست! چرا؟

هر کسی از استرس یک تعریف خاصی رو بیان می کنه و در واقع شرایط و حالات خودش را در مقابله با عوامل استرس زا بیان می کنه (احساساتی را که در برابر عوامل استرس زا از خودش بروز داده است).

استرس می تواند زندگی بخش و یا مرگ آور هم باشد، برای یکی زهر و دیگری نوش دارو.

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

استرس ممکن است که به شکل های متفاوتی به سراغ ما بیاید مثل فشار کاری، نگرانی های مالی، کمبود وقت، بیماری، بیکاری، ترافیک، اجاره خانه و و

فقط بدانید که استرس لازمه زندگی است و زندگی بدون استرس ممکن نیست. ما به یک سطح استرس متعادل نیاز داریم.

استرس را می شود به ۲ دسته کلی تقسیم کرد : ۱- استرس خوب ۲- استرس بد

۱- استرس خوب : بله ما استرس خوب هم داریم، استرسی که مثبت و سازنده است و باعث هیجان، خلاقیت، انگیزه بالا، افزایش بهره وری و در نهایت موفقیت ما می شود.

فقط به این نکته توجه کنید که موفقیت بیش از حد هم استرس آور می باشد.

۲- استرس بد : استرس بیش از حد که منفی و مخرب است و باعث خستگی، بی حوصلگی، دلزدگی و کاهش بهره وری می شود و در درازمدت آثار بسیار بدی روی بدن ما خواهد داشت.



استرس قاتل خاموش است، خنده داره سیستم ایمنی بدن که نقش حفاظتی ما را برعهده دارد می تواند مثل یک قاتل عمل کند.

❖ اثرات استرس روی بدن چیست؟

آیا این روزها احساس خستگی می کنید؟

حوصله ندارید؟

نگران و مضطرب هستید؟

از زندگی کردن لذت نمی برید؟

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

اگر الان استرس دارید که احتمالا همینطور است، به آن اهمیت می دهید و این جای خوشحالی دارد که اقدام کرده اید.

طبق تحقیقات و همه پرسی های بدست آمده از یک جامعه آمریکایی:

-حدود ۵۰ درصد افراد گفتند که استرس بر سلامت شان تاثیر گذاشته است.

-۲۰ درصد گفتند که استرس بر روی دوستی هایشان تاثیر داشته است.

-۲۰ درصد گفتند که استرس بر عملکردشان در محل کار تاثیر داشته

-۱۰ درصد گفتند که استرس بر روی زندگی مشترکشان تاثیر گذار بوده است.

این آمار ها خودش به تنهایی استرس زا است ولی :

هدف ما این است که استرس هایمان را بشناسیم و بعد طبق آن یک برنامه موثر مدیریت استرس را اجرا کنیم.





❖ نشانه ها و عوارض بعدی استرس

علائم و عوارض استرس از حد معمولی تا بسیار شدید متغیر می باشد.
 هر چقدر خودمان را بیشتر درگیر استرس کنیم، آسیب های وارده به بدن نیز بیشتر خواهد شد.
 در زیر چند مثال ملموس از شرایط و عوامل استرس زا گفته شده که برای ما آشناست و آنها را تجربه کرده ایم:

احساس خستگی، بی حوصلگی و کسالت

عرق کردن بیش از حد دست و پاها

گرفتگی های عضلانی

تپش قلب، ضربان تند، تنفس سطحی

بی خوابی، کم خوابی و یا پر خوابی

پرخوری، بی اشتهاپی

خشک شدن دهان و گلو

لرزش دستان، تیک های 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 شوخ طبعی

افکار آزار دهنده

وسواس

و...

استرس چگونه ما را بیمار می کند

عضلات ما اهداف اولیه استرس هستند.

وقتی که در شرایط استرس زا قرار می گیریم اولین جاهایی که تحت تاثیر قرار می گیرند، عضلات ما هستند.

فشرده‌گی و گرفتگی عضلات بدن بر روی اعصاب، رگ های بدن، پوست، استخوان و سایر اعضای بدن تاثیر منفی می گذارد.

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

○ قلب

استرس فشار خون را بالا می برد، رگ های خونی را باریک می کند، ضربان قلب را نامنظم می کند و...

در بیماری های مربوط به دستگاه گردش خون باعث سکته قلبی و سکته مغزی می شود

استرس به عنوان یک عامل پر خطر در بیماری های قلبی در کنار عواملی چون سیگار کشیدن، اضافه وزن داشتن و ورزش نکردن در نظر گرفته می شود.





○ شکم

سیستم معده و رودهای ما نیز تحت تاثیر استرس قرار دارند. استرس روی ترشحات اسید معده اثر گذار است و حرکات روده، هضم و جذب غذا را نیز مختل می کند. یبوست، اسهال، گاز معده، نفخ معده و کم کردن وزن همگی مربوط به استرس می باشند.

○ سیستم ایمنی

طبق آخرین مطالعات دانشمندان، استرس تاثیر مستقیم روی سیستم ایمنی بدن دارد. استرس (به ویژه طولانی مدت) سیستم ایمنی بدن را در برابر عوامل بیماری زا مثل باکتری ها و ویروس ها تضعیف می کند. استرس ممکن است علت مستقیم اکثر بیماری ها نباشد ولی شرایط بیماری را تشدید و اوضاع بیمار را بدتر می کند.

نکته خیلی مهم

مواردی که بیان شد نباید استرس شما را بیشتر کند

❖ پاسخ شما در برابر عوامل استرس زا چیست؟

یه روز که داشتم رانندگی می کردم و خیلی هم عجله داشتم تا به محل کارم برسم مثل بقیه راننده ها رسیدم پشت چراغ قرمز و به جای اینکه به خودم استرس وارد کنم، شروع کردم به نفس کشیدن و آرامش خودم را حفظ کردم.

با خودم گفتم یه نگاهی به دیگر راننده ها بیاندازم و ببینم که واکنش اونها چیه، دیدم که تعدادی آشفته و پریشان هستند و یه نگاهشون به ساعت و یه نگاه به تایمر چراغ راهنمایی و خیلی عجله دارند که از این سد ۲ دقیقه ای عبور کنند (طوری که اگر این ۲ دقیقه نبود کل مشکلاتشان حل می شد و ...) و برعکس تعدادی از آنها خیلی آرام هستند و به موسیقی مورد علاقه شون گوش می کنند. خیلی از ما انسان ها استرس رو تجربه کردیم، از ترافیک و چراغ قرمز تا ...





تا حالا از خودتون پرسید که چرا در برابر عوامل استرس زا چندین واکنش متفاوت مشاهده می کنید؟ بعضی ها آرامش دارند و بعضی ها استرس! چرا؟

مشکل از ما هست یا عوامل استرس زا؟ یه عامل و چند پاسخ متفاوت!

چند نفر از ما در برابر عوامل استرس زا عکس العمل مناسبی را از خودمان نشان می دهیم؟

آیا عوامل استرس زا را باید کنترل کنیم یا رفتارهای خودمان را اصلاح کنیم؟

آیا باید به چراغ راهنمایی و راننده های دیگه ناسزا بگیریم یا فقط ۱۰ دقیقه زودتر از خانه خارج شویم؟

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

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

عوامل استرس زا و پاسخ های ما

اگر موافق باشید عوامل استرس زا را با هم بررسی کرده و کمی فکر کنیم که ما وقتی با آنها روبرو شده ایم چه واکنشی داشته ایم

○ جامعه

توقع ما از جامعه خیلی زیاد شده و اگر بخواهیم جامعه امروزی را با گذشته مقایسه کنیم واقعاً تفاوت ها را احساس می کنیم

در گذشته مردم زندگی خیلی ساده ای داشتند و فقط برای زنده ماندن و باهم بودن تلاش می کردند و مشکل اصلی آنها پیدا کردن غذای مناسب برای خود و خانواده شان بود.



انسان های نخستین در برابر استرس واکنش جنگ و گریز داشتند.





تصور کنید که یک روز صبح از خواب بیدار شدید و در دستان شما یک گرز وجود دارد، بله به هزاران سال قبل سفر کرده اید و خیلی گرسنه هستید و به دنبال پیدا کردن غذا از غار خارج شدید و در جنگل بزرگی راه می روید، ناگهان یک حیوان درنده گرسنه تر از شما سر راهتان قرار می گیرد....

واکنش شما چیست؟ در کمتر از چند ثانیه تصمیم می گیرید که باید چه کار کنید. اگر توانایی داشته باشید که می مانید و با قدرت تمام می جنگید، یا می کشید و یا کشته می شوید، در غیر اینصورت با تمام توان پا به فرار می گذارید.

در هر دو حالت فوق مواد شیمیایی مضر که از مغز ترشح شده و نقش حفاظت کننده بدن ما را دارند، با فعالیت فیزیکی ما تبدیل به انرژی شده و از بین می روند.



ولی امروز فقط به دنبال تجملات، آرزوهای غیر واقعی و دست نیافتنی هستیم. دیگه 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 می رود که برای چی به دنیا آمده ایم.

به شدت مادی گرا شده ایم و همش به فکر این هستیم که نکنه از دیگران عقب بمونیم (چشم و هم چشمی) و به خاطر رسیدن به رویاهای خیالی، دائم به دنبال کار بیشتر و درآمد بیشتر هستیم

استرس بیشتری را به خودمان وارد می کنیم و آرامش نداریم.

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

برعکس باعث می شود 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 دقیقا مثل نیاکان ما است و همان مواد شیمیایی ترشح می شود ولی با این تفاوت که هیچ فعالیت فیزیکی برای آن انجام نمی دهیم و همیشه این مواد را در درون خود ذخیره می کنیم که برای بدن خیلی مضر هستند.

یعنی به صورت فیزیکی نه می توانیم درگیر بشویم و نه می توانیم فرار کنیم و در بعضی موارد با خشم و پرخاشگری عقده خودمان را روی سر دیگران خالی می کنیم (اغلب کسانی که دوستشان داریم).

○ کار

همیشه داریم به این فکر می کنیم که نکنه این ماه رئیس منو اخراج کنه و بیکار بشم. بعضی وقت ها بیش از حد کار می کنیم و ساعت ها غرق در کار می شویم بدون آنکه زمان های کوتاه چند دقیقه ای را به تنفس و استراحت اختصاص بدهیم. روابط ما به خاطر کار زیاد یا بیکاری، با خانواده و دوستانمان کمتر و تیره تر شده است و استرس زیادی را بر ما وارد می کند

○ سبک زندگی

چطور زندگی می کنیم؟ روزهایمان همیشه تکراری است؟ ورزش در زندگی ما جایی دارد؟ غذاهای خوب می خوریم؟ خواب کافی داریم؟ چند مورد از عوامل استرس زا را با هم بررسی کردیم و دانستیم که عوامل استرس زا همیشه وجود دارند و خیلی زیاد هستند و در اکثر موارد غیر قابل کنترل می باشند عوامل استرس زا فقط و فقط نتیجه تصویر ذهنی ما و برداشت های متفاوت افراد از شرایط و موقعیت های مختلف می باشد. شرایط و موقعیت های مختلف را به یاد بیاورید و واکنش یا پاسخ خودتان را در برابر عوامل استرس زا بنویسید





پس :

سعی کنیم عادات بد را کم کم از بین ببریم و عادات خوب را جایگزین کنیم و همیشه در برابر عوامل استرس زا رفتارهای خودمان را اصلاح کنیم.

اگر روزانه فقط ۲۰ دقیقه برای تغییر عادات اشتباه وقت بگذاریم

استرس ما به شدت کاهش پیدا کرده و آرامش بیشتری خواهیم داشت.

خوب استرس را تا حدودی شناختیم و فکر نمی کنیم که بیشتر از این نیاز به توضیح و تفسیر داشته باشه، چون همه ما روزانه با آن دست و پنجه نرم می کنیم. فقط همین الان اقدام کنید.

یک روش مناسب برای مدیریت موثر استرس این است که استرس های خودتان را بشناسید و روزانه آن ها را به همراه واکنش هایتان ثبت کنید

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

پس همین الان یک کاغذ و قلم بردارید



یک دفترچه یادداشت تهیه کنید

فقط به مدت ۱ هفته و هر روز

همه موقعیت های استرس زای خودتان را یادداشت کنید

حتما عملکرد و واکنش تان را نیز نسبت به آن عامل استرس را ثبت کنید.





باورهای اشتباه

باورهای نادرستی که در میان مردم شکل گرفته باعث شکست آنها در برابر استرس می شود.

بیشتر مردم استرس را یک تهدید خیلی بزرگ می دانند و فکر می کنند که هیچ راهی برای برخورد با آن ندارند و خیلی ساده از کنار آن می گذرند و نمی دانند که چه عواقبی در انتظارشان است.

دسته اول

کسانی هستند که احساس می کنند استرس زیادی دارند و نمی توانند آن را کنترل کنند و آرامش خود را از دست می دهند.

خیلی ها جزء این دسته هستند و خودشان را باور ندارند و همیشه احساس ضعف و ناتوانی می کنند. از استرس رنج می برند ولی به دنبال راهایی از آن نیستند و از دیگران هم کمک نمی گیرند.

باور کنید که کمک گرفتن از دیگران برای رفع مشکلات استرس نشانه ضعف و ناتوانی شما نیست.

یک مثال می زنم : کسی که به آموزشگاه راهنمایی و رانندگی مراجعه می کند، راننده بدی است؟ قطعاً نه. او می خواهد بهتر و موثرتر رانندگی کند و تکنیک ها و راهکارهایی را برای این منظور یاد می گیرد.

پس یادگیری مهارت های کاربردی کاهش استرس هم نشانه این است که می خواهید در زندگی شخصی و کاری خودتان بهتر و موثرتر عمل کنید و میزان بهره وری تا حد بسیار مطلوبی بالا ببرید.

دسته دوم

بر عکس عده زیادی هم قبول دارند که استرس بیش از حد دارند و خوشبختانه اولین اقدام مثبت را هم انجام داده اند ولی متأسفانه خیلی عجله دارند و می خواهند هر چه سریعتر استرس های خودشان را به طور کامل از بین ببرند و نمی دانند که همین کار باعث می شود تا استرس بیشتری را تجربه کنند و برنامه موفق را اجرا نکنند.



جالبه خود من هم جز این دسته بودم و یادم می آید موقعی که شروع کردم خیلی عجله داشتم و بعضی روزها غرق در برنامه مدیریت استرس خویش می شدم و بعضی روزها آنقدر خسته و بی حوصله بودم که اصلاً یادم می رفت برنامه ای دارم ...

عجله نکنید... آهسته ولی پیوسته حرکت کنید...

دسته سوم

کسانی هستند که از استرس های خود را می شناسند و می دانند که چرا باید آن را کنترل کنند و به اهمیت مسئله آگاهی کامل دارند

ولی فکر می کنند یک کتاب یا یک فایل تصویری یا یک سمینار و کارگاه آموزشی، باید تمام مشکلات آنها را حل کند.

در واقع توقع معجزه را دارند و برنامه مدیریت استرس خودشان را فراموش می کنند مثل کسانی که دائم در حال عوض کردن رژیم غذایی هستند و فکر می کنند که مشکل از برنامه غذایی است که لاغر نمی شوند و لحظه ای فکر نمی کنند که شاید مشکل اصلی خودشان هستند.

می دانید یکی از سخت ترین کارها چیست؟ درست حدس زدید : فکر کردن

ما انسان ها خیلی وقت ها به جای حل مسئله، بدون لحظه ای فکر کردن به طور ناآگاهانه به دنبال حذف صورت مسئله هستیم.

مطمئن هستم که این داستان بارها برای من و شما اتفاق افتاده و به خاطر فکر نکردن استرس های زیادی را تجربه کرده ایم و مشکلات زیادی را بوجود آورده ایم
همواره این نکته را به یاد داشته باشید که مدیریت استرس یک روند جادویی نیست.

زمان و تمرین زیادی لازم است تا احساس راحتی و آرامش داشته باشیم و به مهارت برسیم.



منابع استرس

بیایید با هم چند تا از موارد مختلف که تو زندگی روزمره با اون روبرو شدیم و تجربه کردیم را بررسی کنیم:

اول بگم که من خودم هم جزء افراد زیر هستم ولی سعی می کنم که تا حد بسیار زیادی این عوامل رو کنترل کنم و طوری رفتار کنم که سلامت جسم و روانم حفظ بشه.

- تا حالا شده که کنترل زندگی خودتونو از دست بدید، به اصطلاح از کوره در برید و به حدی عصبانی شده اید که قادر به کنترل کردن شرایط نبوده اید (برای من که خیلی پیش اومده! البته به خیر گذشته 😊)

- آنقدر در مشکلات زندگی غرق شدیم که خانواده، دوستان، حتی خودمان و از همه مهمتر خدا را هم فراموش کردیم و ناامیدی تمام وجودمان را گرفته است.

- کارهای عقب افتاده خیلی زیادی داریم که هر روز به خودمون قول می دهیم که حتما فردا یا از شنبه انجام خواهیم داد و روزهایی که یکی پس از دیگری می گذرند و ما همچنان ...

- بعضی وقت ها دائم به فکر گذشته هستیم و خودمان را سرزنش می کنیم و کارهای اشتباهمان را مرور می کنیم و می گوئیم که اگر این کار رو نمی کردم ...، اگر آن کار را انجام نمی دادم ...، و به خودمون اجازه می دهیم که این افکار منفی و سمی ساعت ها ما را درگیر کنند و در آخر هم هیچ نتیجه ای برای ما ندارد، چیزی که همه اونو می شناسیم و اسمش افسردگی هست.

- یا برعکس به آینده ای که هنوز نیامده فکر می کنیم و باز هم افکار مزاحمی که خودمان دلیل ایجاد آنها هستیم، ما را از حرکت به سوی کمال و پیشرفت باز می دارد.

دور خودمان خط کشیدیم و به اصطلاح یک محیط امن و ایمن برای خود ساختیم که از ترس ها و نگرانی ها دور باشیم ولی نمی دانیم که همین محیط بسته، بیشتر و بیشتر در دلشوره ها و اضطراب های ما نقش اساسی دارند.

پرنده تا وقتی که درون قفس باشد، نمی داند پرواز چیست و با حسرت به بیرون می نگرد اما وقتی آزاد می شود، پرواز را یاد می گیرد...





- بعضی وقت ها احساس خستگی زیادی می کنیم مثلاً در پایان یک روز کاری معمولی دچار انقباضات عضلانی، سردرد و کمر درد های بی دلیل می شویم یا بعضی افراد قبل از اینکه به محل کار خود بروند این حالات را دارند.

- دوست داشتید که ای کاش می توانستید گوشی تلفن را از پنجره به بیرون پرتاب کنید، ماشین خود را در ترافیک رها کرده و یا شغل تان را عوض می کردید و ...

طی گفتگویی که با چند نفر از دوستانم داشتم، خیلی از موارد بالا و حتی شدید تر از آن را هم تجربه کرده اند، مشکلی که نه من و نه شما بلکه سراسر جهان با آن دست و پنجه نرم می کنیم.

تا حالا شده که کمی فکر کنید و دلائل این موارد رو بررسی کنید ...

باید بگم که متأسفانه علت اصلی همه این مشکلات فقط و فقط استرس هست.

عوامل استرس زا همیشه وجود دارند و ما در کنترل کردن آن ها ناتوان هستیم! چرا؟

چون فکر می کنیم که علت اصلی استرس های ما این عوامل هستند ولی اینطور نیست به این علت که واکنش همه یکسان نیست.

اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم:

علت اصلی استرس های روزانه ما فقط و فقط خودمان هستیم بله درست فهمیدید، این من هستیم که تعیین می کنم در برابر این عوامل چه رفتاری را از خودم بروز بدهم و چه پاسخ یا واکنشی را در شرایط و موقعیت های متفاوت داشته باشم.

یکی از اصلی ترین دلائل این واکنش ها، افکار ذهنی منفی و ترس های واهی ما نسبت به موقعیت های مختلف زندگی می باشد که فلج کننده است و مانع از تصمیم گیری، اقدام به موقع و حرکت رو به جلو می شود.



قدم دوم : در حفظ سلامتی که بالاترین نعمت است کوشا باشید و قدر تک تک لحظه های زیبای زندگی خود را بدانید.

قدم سوم : قلم و کاغذی که گفتیم را آماده کنید و از دیگران هم برای تغییر رفتار کمک بگیرید.

شما قدرت خلق لحظه های شاد و آرامش بخش را دارید ...

استرس را بشناسم 

اول بنویس و امضاء کن چون تا تعهد ندهی هیچ اتفاقی نمی افتد.

- به خود قول بدهم که استرس های روزانه خودم را یادداشت کنم.
- اولین گامی که برمی دارم باید در جهت درست باشد.
- اولین اقدام برای مدیریت استرس، آگاهی از استرس و ریشه های آن است.
- با آگاهی از استرس های خودم اشتیاق زیادی برای رهایی از آن خواهم داشت.
- می توانید از لیست زیر به عنوان راهنما استفاده کنید ولی مطمئناً لیست کاملی نیست و هر شخصی بنا به نیاز خودش و شناختی که از خودش دارد باید با اضافه کردن موارد بیشتر آن را تکمیل کند.
- نگرانی در مورد پول، منبع اصلی استرس در زندگی هاست.





- تغییرات تکنولوژی، منابع جدید استرس هستند.



روزانه ۲ بار

هر بار فقط به مدت ۳۰ دقیقه

تمام وسایل ارتباطی و تکنولوژیکی را خاموش کنید
تا آرامش روان را احساس کنید

- آرزوهای خیلی بزرگ و غیر واقعی می توانند منبع استرس باشند.

- احساس عدم توانایی در شرایط مختلف باعث استرس می شود (خودمان را باور کنیم).

- باور کنیم که استرس باعث مرگ و تهدید ما نخواهد شد (استوار باشیم).

- عکس العمل به استرس های کوچک، باعث استرس بیشتر و مستمر می شود.

- استرس چاشنی زندگی است و می تواند نیروی مثبت در درونم ایجاد کند.

- استرس کم و بیش از حد خوب نیست، میزان متعادل استرس را پیدا کنم.

- باور کنید یا نه بیشتر استرس های ما خود ساخته است.

- استرس می تواند ما را زندانی کند.

- عضلات و اعضای بدن من اهداف اولیه استرس هستند.

- استرس می تواند باعث آبریزش بینی شود.

- استرس خوب میزان لذت و رضایت از زندگی را افزایش می دهد.

- یادگیری مدیریت و کنترل استرس از آنچه فکر می کنید ساده تر است.

- به آرامی شروع کنم و خودم را خسته نکنم.

- یادگیری هر مهارت جدیدی زمان بر است.





- با تغییرات کوچک در سبک زندگی، رژیم غذایی و ورزش با استرس مقابله کنم.
- کمبود وقت می تواند استرس را باشد.
- بی نظمی می تواند ریشه تمام استرس ها باشد.
- تعلل مولد استرس است.
- بی خوابی هم استرس را است.
- کمال گرایی باعث اتلاف وقت و استرس زیاد می شود.
- عوامل درونی هر شخصی استرس را ایجاد می کند.
- احساس گناه کردن باعث استرس بیشتر می شود.
- مسائل را بیش از حد بزرگ کردن، فاجعه آمیز کردن و وحشتناک کردن باعث استرس بیش از حد خواهد شد.
- خشم سلامت جسم و روان را تهدید کرده، روابط با دیگران را تخریب می کند و استرس را افزایش می دهد.
- بخشش میزان استرس را کاهش و انتقام میزان استرس را افزایش می دهد.
- نتیجه گیری های آنی، قضاوت کردن دیگران، کنترل و تغییر دادن دیگران، نگرانی، احساس کنترل نداشتن و ... استرس را افزایش می دهند.
- ارزش ها و اهدافی که شفاف سازی نشده اند استرس ایجاد می کنند.
- منبع بسیاری از انواع استرس، احساس کنترل نداشتن و از پا درآمدن است.
- مدیریت استرس ما مانند مدیریت وزن است!
- موقعیت های پر استرس احتمال دچار شدن به افسردگی را بیشتر می کند.
- هیچ شغل بدون استرسی وجود ندارد.



اصلاً چرا باید استرس را مدیریت کنیم؟

آیا دوست دارید استرس هایتان را کنترل کنید؟

اگر می خواهید سلامتی خود را حفظ کنید، عمر طولانی تری داشته باشید، از زندگی لذت بیشتری ببرید و همیشه پر انرژی باشید به فکر یک برنامه موثر مدیریت استرس باشید.

نکته مهم اینجاست که کسانی از مبارزه با استرس سربلند و پیروز بیرون می آیند که خودشان اقدام کرده اند و یک راهنمای خوب و موثر دارند.

چگونه استرس نداشته باشیم؟

اگر با ما همراه باشید یاد می گیرید که :



- میزان استرس خودتان را بشناسید و عوامل استرس زا را خنثی کنید.
- تنش را در خانه و محل کار کاهش بدهید.
- خودتان و توانایی هایتان را شناخته و به قدرت درونی خود پی ببرید.
- بزرگترین منابع استرس را در زندگی شخصی و حرفه ای شناسایی کرده و شروع به کم کردن آنها کنید.
- اگر دارو مصرف می کنید، بدون هیچ دارویی به آرامش برسید.
- تکنیک های ساده و راحت کاهش استرس را بیاموزید.
- خشم و نگرانی را رها کنید و شادتر، سالم تر و موفق تر باشید.
- راه آرامش در طوفان را پیدا کنید.
- زمان را مدیریت کنید.





- از وقت و استعداد های خودتان به طور موثر استفاده کنید تا استرس باعث خلاقیت تان بشود نه تخریب خویش!
- افراد مشکل دار را کنترل کنید.
- ذهن خودتان را از افکار مضر و مخرب آزاد کنید.
- تاثیرات مثبت و منفی استرس را بشناسید.
- اگر بی نظمی های وجود دارد، آنها را برطرف کنید.
- مزاحمت های ناخوشایند را به حداقل برسانید.
- کمال گرا نباشید.
- و یک برنامه ی کامل برای زندگی شادتر، سالم تر و مقاوم در برابر استرس ایجاد کنید.

فقط قبل از شروع این سوالات را حتما از خودتان پرسید؟؟؟



- چرا اخیراً احساس استرس بیشتری داشته ام؟ تا چه حد؟
- استرس من ناشی از چیست؟ ریشه استرس من کجاست؟
- تاثیر استرس روی من چگونه بوده است؟
- آیا یک استرس همه گیر را تجربه می کنم؟
- استرس چیست؟ آیا می تواند خوب باشد؟
- چگونه می توانم از گرفتگی عضلات رها شوم؟





- چطور می توانم به طور صحیح نفس بکشم؟
- چطور می توانم ذهن خودم را آرام کنم؟
- آیا خواب راحت و کافی دارم؟
- آیا اغلب اوقات ذهنم مشغول است و تمرکز برایم مشکل است؟
- آیا نگران، زود خشم و ناراحت هستم؟
- چه مهارت هایی را برای مدیریت و کنترل استرس بیاموزم؟
- چطور زمان خودم را مدیریت کنم تا زمان مرا مدیریت نکند؟
- چطور می توانم با تغییرات کوچک در سبک زندگی نتایج فوق العاده ای را کسب کنم؟
- رازهای تفکر مقاوم در برابر استرس چیست؟
- چطور می توانم بر خشم خودم غلبه کنم؟
- چطور می توانم نگرانی های خودم را از بین ببرم؟
- چطور می توانم افراد مشکل دار را کنترل کنم؟
- اهداف، ارزش ها و نگرش های من در برابر استرس چیست؟
- چطور می توانم در محل کار استرس را از بین برده و با آرامش بیشتری به خانه آمده و آن را حفظ کنم؟
- چرا روزهای کاری را شب قبل از آن شروع می کنم؟!
- چه چیزهایی را می توانم تغییر دهم؟
- چطور می توانم مدیریت استرس را تبدیل به یک عادت بکنم؟
- چطور می توانم عمر طولانی و سلامت داشته باشم؟
- چطور برنامه مدیریت استرس من باعث استرس بیشتر نشود؟





جعبه ابزار مخصوص

استرس های ما فقط و فقط برداشت های ذهنی ما از شرایط و موقعیت های مختلف است
 من به شما پیشنهاد می کنم که از همین الان یک جعبه ابزار شامل تکنیک ها و راهکارهای کاهش استرس
 مختص خودتان ایجاد کنید تا در مواقع لزوم از ابزار مورد نیاز خود استفاده کنید
 در انتهای این کتاب می توانید به **جعبه ابزار مدیریت و کنترل استرس من** مراجعه کنید و نمونه ای
 از ابزارها و تکنیک هایی را که من جمع آوری کرده ام را مشاهده کنید، البته این لیست را همیشه اصلاح می
 کنم و سعی می کنم در زندگی شخصی و کاری خودم حتماً از آنها استفاده کنم.

تکنیک ها و راهکارها

❖ چطور استرس را کنترل کنیم؟ ۵ گام اصلی

چطور استرس را کنترل کنیم؟ و تا آخر عمر در برابر عوامل استرس زا ایمن باشیم و پاسخ مناسبی را از
 خودمان نشان بدهیم
 در هر سطح و وضعیتی باشیم می توانیم در برابر استرس مقاومت ایجاد کنیم و آن را به طور موثری کنترل
 کنیم.
 واکسن قوی برای ایمن سازی در برابر استرس، ذهن ما می باشد.
 همیشه اینطور فکر کنید که امروز صبح که از خواب پا می شم تا شب که دوباره به رختخواب برگردم، با یه
 عالمه استرس روبرو خواهم شد و باید زرنگ باشم و آن ها را پیش بینی کنم و اقدام مناسبی داشته باشم
 ما در طول روز امتحان های زیادی را می دهیم و باید در همه آن ها قبول شویم
 حالا کسی که خودش را از قبل برای امتحان (حتی خیلی ساده) آماده نمی کنه به نظر شما چه نمره ای می
 گیره؟
 برای اینکه بتوانید استرس را کنترل کنید حتماً از ۵ گام اصلی زیر استفاده کنید.



۵ گام اصلی

۱. پیش بینی و برنامه ریزی

همه ما موقعیت ها و عوامل استرس زای زیادی را تجربه کرده ایم که اکثر آنها تکراری هستند ولی باز هم پاسخ مناسبی از خودمان نشان نمی دهیم

به همین دلیل باید داخل دفترچه یادداشت، حداقل به مدت یک ماه و هر روز عوامل استرس زا را به همراه واکنش هایمان بنویسیم و به آن از ۱ تا ۱۰ نمره بدهیم

بعد از چند بار نوشتن و تمرین این کار، درصد بسیار بالایی از عوامل استرس زا را شناسایی کرده ایم و می توانیم یک برنامه ریزی خوب برای واکنش های خودمان طراحی کنیم

برای شناسایی عوامل استرس زا از سوالات زیر استفاده کن :

چه کسی؟ چه چیزی؟ چه موقع؟ کجا؟ چرا؟ چگونه؟

از قبل پیش بینی کن و آماده باش.

۲. آرامش داشته باشیم و واکنش فوری نشان ندهیم

وقتی که با عوامل استرس زا روبرو می شویم، آرامش داشته باشیم، چند نفس عمیق بکشیم و تعادل خودمان را حفظ کنیم

موقعیت های مختلف را شخصی نکنیم، همه چیز تنها برای ما اتفاق نمی افتد دیگران هم خیلی از عوامل استرس زا را تجربه کرده اند

فقط خونسرد باش و آرامش خودت را حفظ کن و اقدام مثبت انجام بده، مطمئن باش که استرس عقب نشینی خواهد کرد

۳. کنترل تمام اعضای بدن را در دست بگیریم

ما قدرت کنترل تمام شرایط را داریم و مسئولیت صد در صد زندگی بر عهده خودمان است

سلامتی نعمتی بزرگ از سوی خداوند است و باید مواظب آن باشیم





هر وقت با عوامل استرس زا روبرو شدی، قبل از هر کاری نفس عمیق بکش و عضلات بدنت را شل و سفت کن تا تمام اعضای بدن هماهنگ شده و به حالت تعادل برسند

من خودم در برابر عوامل استرس زا این تکنیک ساده را انجام می دهم و تاثیر مثبت آن را می بینم

۴. از سرعت زندگی کم کنیم

وقتی که با عوامل استرس زا روبرو می شویم دوست داریم که خیلی زود با آن مقابله کنیم و اقدام و واکنش فوری نشان می دهیم و از قدرت درونی خودمان استفاده نمی کنیم

در نتیجه خیلی زود خسته شده، عضلاتمان داغون شده و آرامش خودمان را از دست می دهیم

خداوند ما را طوری خلق کرده است که قدرت روبرو شدن با تمام سختی ها و مشکلات را داریم و می توانیم همه این مسائل را با استفاده از قدرت تفکر حل کنیم

بارها برای من اتفاق افتاده که وقتی خواستم با عجله کاری را انجام بدهم، کنترل خودم را از دست دادم و اصلاً یادم رفته که چه کاری قرار بوده انجام بدهم، مطمئنم که شما هم تجربه کردید.

یادمان باشد که سرعت حرکات زندگی را کم کنیم و با آرامش پاسخگو باشیم

فراموش نکنیم که ما موفق و قدرتمند زاده شده ایم و از جنگ بین ۵ میلیون اسپرم ما پیروز شده ایم!

۵. درباره اهداف خود مثبت اندیش باشیم

از اهداف و آرزوهای واقعی خودت برای کنترل کردن استرس استفاده کن

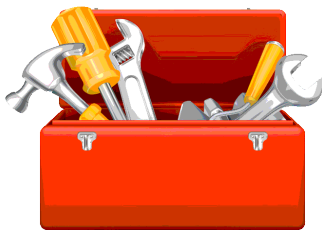
هدف های ما معجزه می کنند، اگر افکار مثبت و زندگی هدفمندی داشته باشیم، مطمئناً عوامل استرس زا نمی توانند به ما آسیبی وارد کنند چون همیشه آماده هستیم

در موقعیت های بد هم اهداف خودت را یادآوری کن و به آن چیزی که می خواهی فکر کن

قدرت عوامل استرس زا را با افکار و دیدگاه های خوش بینانه خنثی کن.



جعبه ابزار مدیریت و کنترل استرس من



 تنفس یکنواخت، آرامش بخش و منظم داشته باشم.

 خمیازه باعث رهایی از استرس می شود.

 زمان خودم را مدیریت کنم.

 خنده یک داروی فوق العاده برای استرس است.

 برای مدیریت استرس خودم یک دوست خوب پیدا کنم.

 هیپنوتیزم تنها یک حالت عمیقاً متمرکز است.

 تصویر سازی ذهنی را فراموش نکنم.

 افکار ناخواسته را متوقف کنم.

 مراقبه (مدیتیشن) انجام بدهم.

 از تصاویر آرامش بخش استفاده کنم.

 خواب خوب شبانه داشته باشم.

 غذاهای سالم و مقوی بخورم.

 ورزش مناسب روزانه داشته باشم.





🔒 موسیقی های آرامش بخش گوش کنم.

💧 از رایحه های خوشبو استفاده کنم.

✅ بی نظمی های خودم را به حداقل برسانم.

🌱 به خودم انگیزه بدهم.

به جای عالی بودن، خیلی خوب و موثر عمل کنم (کمال گرا نباشم).

**گول خوب بودن را نخورم، اگر به فکر خوب بودن باشم متوسط هم نخواهم بود،
پس عالی بودن را انتخاب می کنم!**

حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشم.

روزانه ۶ دقیقه از پله ها بالا بروم که باعث افزایش عمر می شود.

با خودم صحبت کنم.

از قدرت تلقین استفاده کنم.

ماساژ دهنده یا ماساژ گیرنده باشم.

از تکنیک انقباض عضلات استفاده کنم.

توقعات غیر واقع بینانه خودم را کنترل کرده و از ترجیحات سالم استفاده کنم.

افکار استرس زا و واکنش های خودم را یادداشت کنم.

خطاهای فکری خودم را اصلاح کنم.

فکر خوانی و نتیجه گیری آنی را کنار بگذارم.



از کلمات «اگر...چه» «نمی توانم» «باید و نباید» استفاده نکنم.
خشم خودم را کنترل کنم.
قضاوت نکنم.
شوخ طبع باشم.
با افراد شوخ طبع معاشرت کنم.
بپذیرم که من نمی توانم مردم را تغییر بدهم و باید خودم را تغییر بدهم.
لیستی از نگرانی های خودم را یادداشت کنم.
برای نگرانی هایم زمان و مکان خاصی را تعیین کنم.
برای خودم یک خلوتگاه و پناهگاه آرامش بخش تعیین کنم.
با خودم هم شوخی کنم.
شنونده خوبی باشم.
با دیگران ارتباطات خوبی برقرار کنم و حرف بزنم.
مهارت نه گفتن را بیاموزم.
جرأت و جسارت موثر داشته باشم.
از تکنیک چراغ راهنما برای کنار آمدن با افراد مشکل دار استفاده کنم.
ارزش ها و اهداف خود را لیست کرده و ارزیابی کنم.
ثابت قدم باشم.



خودم را خیلی جدی نگیرم.
به ترس ها و شکست های خودم بخندم.
از تکنیک اغراق کردن برای قطع یک موقعیت پر استرس استفاده کنم.
تا می توانم به دیگران کمک کنم.
ایمان داشته باشم چون باعث کاهش استرس و حتی افزایش طول عمر می شود.
روز کاری را بدون استرس شروع کنم.
یک لیست برای کارهای روزانه روز بعد تهیه کنم.
یک دوش آب گرم واقعا آرامش بخش است.
استخر، سونای خشک و بخار، جکوزی آرامش عجیبی به بدن می دهند.
کتاب خواندن را در برنامه زندگی خودم قرار بدهم.
مهارت های کاهش استرس را به یک عادت تبدیل کنم.
زمان هایی که برای کاهش استرس کاری انجام دادم را یادداشت کنم.
برای مهارت پیدا کردن در هر چیزی حتما آن را به دیگران آموزش بدهم.
سفرهای مکرر و کوتاه تری را ایجاد کنم.
بیشتر در کنار خانواده و دوستان باشم.
در لحظه ی حال زندگی کنم.
سرگرمی ها و علایق خودم را جدی بگیرم.



از قانون ۲۰ / ۸۰ استفاده کنم.

تمرینات وانهادگی بدن را برای آرامش بیشتر انجام بدهم.

در یافتن خوراکی های ضد استرس مهارت پیدا کنم.



مکث کن !!!

لحظه ای به کارهای خوب خودت فکر کن
موفقیت هایت را مرور کن
چقدر پر تلاش شده ای
چقدر به اهدافت نزدیک شده ای

خودت را ببوس
و دست نوازش بر سرت بکش

 **AramRavan**
www.AramRavan.com



پیشنهاد عالی:

در پایان این کتاب برای شما دوستان عزیز یک پیشنهاد فوق العاده دارم :
 لطفاً برای شرکت در دوره رایگان مدیریت استرس همین الان در بخش دریافت
 مطالب رایگان صفحه اصلی سایت، نام و نام خانوادگی و آدرس ایمیل خودتان
 را وارد کنید و روی دکمه **"من می خوام از استرس رها بشم"** کلیک کنید.

دریافت مطالب رایگان

مدیریت موثر استرس

اگر می خواهید میزان استرس هایتان را بشناسید
 و یک جعبه ابزار ویژه خودتان، برای مقابله با
 عوامل استرس زا داشته باشید با ما همراه باشید

نام و نام خانوادگی (فراست)

آدرس ایمیل (فراست)

من میخوام از استرس رها بشم

این دوره بسیار ارزشمند، به صورت کاملاً رایگان در اختیار شما قرار خواهد
 گرفت و تاثیرات فوق العاده آن را در زندگی روزمره خود مشاهده خواهید کرد.





یک خبر خوب و یک تخفیف ویژه

50%

کتاب جدید و فوق العاده تاثیرگذار **آمپول استرس** که به تازگی نگارش آن به اتمام رسیده است، به زودی چاپ خواهد شد و **فقط فقط** برای خوانندگان کتاب الکترونیکی رایگان "**استرس** همیشه وجود داره!" (همین کتاب)، با ۵۰٪ تخفیف ویژه ارسال خواهد شد.

البته کسانی که می خواهند از این تخفیف ویژه بهره مند گردند، **همین الان** نام و نام خانوادگی و ایمیل خود را به شماره های زیر پیامک کنند:

سامانه پیامکی: ۵۵۰۰۰۳۰۲۰۰۰۵۰۰۰

شماره موبایل: ۰۹۱۹۶۵۶۰۶۴۲

"این تخفیف ویژه فقط به شما خوانندگان ارزشمند و گرامی اختصاص دارد و در هیچ کجای دیگری منتشر نشده است."





صادق عباسی

مدرس مهارت های کنترل ترس، استرس و اضطراب



نویسنده کتاب آمپول استرس

مربی بین المللی یوگای خنده

مدیر باشگاه خنده آرام روان

مدیر وب سایت آرام روان

آرام روان

www.AramRavan.com

aram@aramravan.com



AramRavan



@AramRavan

زندگی شاد و آرامی داشته باشید.

به امید دیدار ...

