

55 نکته جهت رهایی از استرس

تالیف:

محسن حسن زاده

کارشناس ارشد روان شناسی

مشاور بازنشسته دانشگاه فردوسی مشهد

فهرست مطالب

مقدمه مولف

فصل اول

آشنایی مختصری با تیپ شخصیتی A

ویژگی‌های شخصیتی - رفتاری تیپ A

خلاصه‌ای از برخی ویژگی‌های رفتاری تیپ A

آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟

کلید پاسخ پرسشنامه‌ی "آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟"

فصل دوم

راهنمای بکارگیری دستورات

توضیحات کامل پیرامون هر یک از دستورات

فصل سوم

نمونه‌ای از سؤالات مطرح شده در جلسه پرسش و پاسخ پیرامون تیپ شخصیتی A

فصل چهارم

تایپ دستورات به صورت درشت‌تر از متن

فهرست منابع و مآخذ

راهنمای استفاده از اینترنت برای جستجوی موضوع

مقدمه

مدتی قبل کتابی را تحت عنوان "استرس نه!" برای دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد و به خصوص دانشجویان مراجعه کننده به دفتر مشاوره خوابگاه‌های فجر دانشگاه فردوسی مشهد، تألیف نمودم.

از آن تاریخ تاکنون سه سال می‌گذرد. دوستان و دانشجویان ضمن آشنایی با تیپ شخصیتی A، بعد از مطالعه این کتاب تا حدودی با عوارض این نوع زندگی و تیپ شخصیتی آشنا شدند. این کتاب از طرف جامعه دانشگاهی و به خصوص استادان دانشگاه فردوسی مشهد مورد استقبال قرار گرفت. مشکل اصلی بعد از شناخت این تیپ، راهنمای کاربردی تغییر شخصیت از تیپ A به تیپ مقابل آن یعنی تیپ B بود.

عده‌ای از خوانندگان می‌توانستند ضمن مطالعه قسمت‌های پایانی کتاب "استر نه"، به هدف مورد نظر یعنی تغییر رفتار برسند ولی گروهی دیگر، موارد ملموس‌تر و همچنین راهکارهای عملی جهت این موضوع را درخواست می‌نمودند. این راهنما به همین دلیل و با توجه به همین نیاز تهیه شده است.

این دستورالعمل‌ها بعد از تهیه شدن به تعدادی زیادی از دانشجویان داده شد و در عمل در حد زیادی کمک به تغییر رفتار نمود.

نتایج اجرای این دستورالعمل‌ها به صورت مطالعه موردی (case study) در مدت طولانی مورد بررسی قرار گرفت. قدرت بالای تغییر این دستورالعمل‌ها علیرغم سادگی آنقدر زیاد است که اغلب مراجعه کنندگان در ابتدای امر در تغییر تیپ A به تیپ B دچار شک می‌شوند ولی بعد از مدتی این امر را لمس نموده و آن را باور می‌کنند.

در ابتدای این کتاب آشنایی مختصری با تیپ شخصیتی A و بعد از آن ویژگی‌های این تیپ ذکر شده است. در ادامه 55 دستورالعمل در قالب 11 هفته ذکر شده است. همچنین توضیحات کامل پیرامون این نکات به صورت مفصل آورده شده است. امید است خوانند محترم با بکارگیری تمامی این نکات، استرس را از زندگی خود دور کرده، آسایش و آرامش روانی - را که بهترین هدیه خالق هستی به انسان‌ها است - بر تمامی مراحل عمر خود حاکم کند.

محسن حسن‌زاده

فصل اول

آشنایی مختصری با تیپ شخصیتی A

تیپ شخصیتی A چیست؟

یکی از مشهورترین الگوهای شخصیتی - رفتاری که از سال 1959 تاکنون در متون روان‌شناسی و روان‌پزشکی مطرح شده و مورد توجه فراوان قرار گرفته است، تیپ شخصیتی A می‌باشد. در سال 1959 دو متخصص قلب به نام‌های فریدمن و روزنمن مشاهده کردند مردان و زنانی که دارای ویژگی‌هایی از قبیل تکلم سریع، رقابت جویی، بی‌حوصلگی، سخت‌کوشی، پرخاشگری و خشونت هستند، حدوداً هفت برابر بیشتر از افراد فاقد چنین ویژگی‌هایی، مستعد ابتلا به بیماری کرونر قلب CHD می‌باشد (فریدمن و المر، 1984).

الگوی شخصیتی - رفتاری افراد دارای ویژگی‌های یاد شده، «تیپ شخصیتی A» (Type A Personality) نامیده شد (فریدمن روزنمن، 1959). از اوایل دهه 1960 تاکنون، صدها پژوهش جهت بررسی ابعاد مختلف این الگوی شخصیتی - رفتاری و ارتباط آن با سایر ویژگی‌ها و تیپ‌های شخصیتی در کشورهای مختلف جهان انجام شده و مقیاس‌های متعددی برای سنجش خصوصیات روانی - رفتاری این تیپ شخصیتی تدوین گردیده است.

با توجه به اهمیت شناسایی افراد دارای ویژگی‌های شخصیتی - رفتاری تیپ A، علاقه‌مندان به علم روان‌شناسی قادر به شناسایی این تیپ رفتاری شخصیتی شوند و در صورت شمول چنین شخصیتی از عواقب وجود این تیپ مطلع شوند.

ویژگی‌های شخصیتی - رفتاری تیپ A

نقش عوامل روانی در سبب‌شناسی CHD نخستین بار در اواخر قرن نوزدهم توسط سرویلیام اسلر پیشنهاد شد. وی افراد مبتلا به کرونر قلبی را افراد فعالی می‌دانست که دائماً در پی کسب موفقیت‌های هرچه بیشتر در زمینه‌های تجارت، حرفه یا مسائل سیاسی بودند. الگوی شخصیتی - رفتاری تیپ A، آمیزه‌ای کنشی - هیجانی است که با "تلاش افراطی" جهت کسب امتیازات زیاد - و چه بسا نامحدود در زندگی در کوتاه‌ترین زمان ممکن و در مخالفت و رقابت با افراد دیگر مشخص می‌شود (روزنمن، 1978).

یافته‌های پژوهشی، روی هم‌رفته ویژگی‌های شخصیتی - رفتاری افراد تیپ A را به شرح زیر بیان می‌کنند:

- تمایل دارند به تنهایی کار کنند.

- بلندپروازند، کمال‌گرایی افراطی دارند.

- در انجام کارهای زندگی گوش به زنگی و هوشیاری فراوان دارند.

- تعجیل و شتاب فراوان در زندگی دارند.

- رقابت‌جویی زیاد در رفتارشان دیده می‌شود.

- پرخاشگر و بی‌صبرند.

- کم‌تحمل و تحریک پذیرند.

- وقت‌شناسی افراطی داشته، شدیداً غرق در کار می‌شوند.

- ناتوانی در کناره‌گیری از اشتغال و علاقه افراطی به کار دارند.

در همین رابطه، تحقیقات نشان داده است که افراد تیپ A نسبت به سایرین، نمره‌های بالایی در ویژگی‌های شخصیتی پرخاشگری، خشونت و سلطه‌گری کسب می‌کنند؛ از روابط بین فردی و شرایط کاری خود کم‌تر راضی‌اند؛ مضطرب‌تر و افسرده‌تر هستند و فشار روانی بیشتری را تجربه می‌کنند (والش، آیزنک و ... 1994).

پرایس (1982) معتقد است که افراد تیپ A به خاطر عزت نفس پایینی که دارند، حتی در شرایط عادی نیز احساس خطر و فشار روانی کرده، در نتیجه تلاشی افراطی برای بهبود وضعیت خود به عمل می‌آورند.

هم‌چنین مشخص شده است که افراد تیپ A، بهداشت جسمانی ضعیف‌تری داشته و آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های جسمانی دارند (بام و سینگر).

به علت ارتباط قابل ملاحظه و معنی‌دار بین الگوی رفتاری تیپ A و شیوع CHD در هر دو جنس، هیچ رابطه قابل انتسابی به نوع تغذیه و سایر عوامل خطر وجود ندارد (دمبروسکی و کاستا). به علاوه، معلوم گشته است که افراد تیپ A، به طور فزاینده‌ای در معرض ابتلا به آنژین صدری و سکته قلبی میوکاردی قرار دارند (فریدمن، 1961).

نتایج مطالعه روی مدیران و متصدیان پست‌های رده بالای مدیریت، نشان می‌دهد که افراد تیپ A، به رهبری گرایش داشته، اغلب، فشارخون بالایی دارند. همچنین مشخص شده است که الگوی تیپ A، در بین مدیران موفق بسیار رایج است (کوپر، 1981).

خلاصه‌ای از برخی ویژگی‌های رفتاری تیپ A

- دو کار را همزمان انجام می‌دهد یا همزمان به دو چیز فکر می‌کند.
- پیوسته فعالیتی بیشتر برای وقتی کمتر تدارک می‌بیند.
- فرصتی برای توجه یا علاقه‌مندی به پیرامون خود یا چیزی زیبا، پیدا نمی‌کند.
- وسط حرف دیگران می‌دود.
- از این‌که در صف به انتظار بایستند یا به دنبال اتومبیلی رانندگی کند - که به نظرش کند حرکت می‌کند - بسیار خشمگین می‌شود.
- معتقد است که کار وقتی درست انجام می‌شود که آدم خودش آن را انجام دهد.
- در سخن گفتن، سرودستش را تکان می‌دهد.
- عادت دارد پایش را تکان دهد یا با انگشت‌های دست ضرب بگیرد.
- در گفت‌وگو با دیگران، از کوره درمی‌رود یا بسیار بد دهن است.
- عاشق وقت‌شناسی است. برایش سخت است که بنشیند و کاری نکند.
- تنها هدفش در همه‌ی بازی‌ها این است که برنده باشد؛ حتی وقتی با بچه‌ها بازی می‌کند.
- پیشرفت‌های خود و دیگران را با اعداد و ارقام بیان میکند (شماره مقاله‌هایی که نوشته است و ...)
- هنگام سخن گفتن، لبش را می‌لیسد، سرش را تکان می‌دهد؛ روی میز می‌کوبد و نفس نفس می‌زند.
- وقتی کس دیگری کاری را در دست دارد که به گمان او، خودش آن را بهتر یا تندتر انجام می‌دهد، بی‌شکیب و بی‌تاب می‌شود.
- پیوسته پلک می‌زند یا بی‌اراده، ابرو بالا می‌برد.

♦ پرسش‌نامه

آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟

- 1- آیا در مکالمات روزمره‌ی خود روی برخی کلمات تأکید می‌کنید..... بلی خیر
- 2- آیا به طور سریع غذا می‌خورید و به طور سریع حرف می‌زنید؟..... بلی خیر
- 3- به نظر شما باید به کودکان یاد داد که بهترین باشند؟..... بلی خیر
- 4- آیا وقتی کسی کند کار می‌کند بی‌حوصلگی نشان می‌دهید؟..... بلی خیر
- 5- آیا وقتی دیگران سخن می‌گویند آن‌ها را وادار می‌کنید که زود حرف خود را بزنند؟..... بلی خیر
- 6- وقتی احساس می‌کنید محدود شده‌اید یا باید در رستوران منتظر خالی شدن میز باشید، خیلی عصبانی می‌شوید؟..... بلی خیر
- 7- وقتی کسی برای شما حرف می‌زند، هم‌چنان ادامه‌ی افکار شخصی خود را دنبال می‌کنید؟..... بلی خیر
- 8- آیا سعی می‌کنید در حال اصلاح کردن یا آرایش کردن، صبحانه نیز بخورید؟..... بلی خیر
- 9- آیا اتفاق می‌افتد که در تعطیلات تابستانی کار کنید؟..... بلی خیر
- 10- آیا بحث‌های مربوط به موضوع‌های مورد علاقه‌ی خود را هدایت می‌کنید؟..... بلی خیر
- 11- اگر وقت‌گذرانی کنید خود را گنه کار می‌دانید؟..... بلی خیر
- 12- آیا آن‌قدر مشغول کار هستید که کمتر متوجه اطراف یا تغییر دکوراسیون خانه می‌شوید؟..... بلی خیر
- 13- آیا با مادیات بیشتر از مسائل اجتماعی درگیر هستید؟..... بلی خیر
- 14- آیا سعی می‌کنید فعالیت‌های خود را در کمترین زمان برنامه‌ریزی کنید؟..... بلی خیر
- 15- آیا همیشه به موقع بر سر قرار حاضر می‌شوید؟..... بلی خیر
- 16- آیا اتفاق افتاده است که برای بیان نظرهای خود مشت‌گرمه کنید یا مشت بزنید؟..... بلی خیر
- 17- آیا موفقیت‌های خود را به توانایی سریع کار کردن خود نسبت می‌دهید؟..... بلی خیر
- 18- آیا احساس می‌کنید که کارها باید همین حالا و سریع انجام گیرد؟..... بلی خیر
- 19- برای انجام دادن کارها، سعی می‌کنید ابزارهایی به کار ببرید که بیشترین بازده را دارند؟..... بلی خیر
- 20- آیا به هنگام بازی، معمولاً سعی می‌کنید ببرید نه این‌که سرگرم شوید؟..... بلی خیر
- 21- آیا اغلب حرف دیگران را قطع می‌کنید؟..... بلی خیر
- 22- آیا وقتی دیگران تأخیر می‌کنند، عصبانی می‌شوید؟..... بلی خیر
- 23- آیا پس از غذا خوردن، بلافاصله از سر میز یا از سر سفره بلند می‌شوید؟..... بلی خیر
- 24- آیا احساس می‌کنید عجله دارید؟..... بلی خیر
- 25- آیا از بازده فعلی خود ناراضی هستید؟..... بلی خیر

کلید پاسخ پرسشنامه‌ی آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟

افراد تیپ A جاه‌طلب، سخت‌کوش و به طور دایم از تحقق اهداف خویشتن ناراضی هستند. افراد تیپ B، برعکس، آرام‌اند و به کیفیت زندگی بیشتر اهمیت می‌دهند.

این پرسشنامه به وسیله‌ی فریدمن و اولمر (1984)، ماتیوز و همکاران او (1982) و موزانت و دیگران (1983)، براساس ویژگی‌های افراد تیپ A تهیه شده است. پاسخ‌های مثبت براساس رفتار تیپ A تهیه شده است. و رفتار تیپ A را نشان می‌دهند. از ویژگی‌های رفتاری تیپ A، احساس فوریت و مبارزه‌ی دایمی است.

در تعیین تیپ خود، نباید خیلی روی تعداد پاسخ‌های مثبت حساب کنید. هر چند ما اطلاعات و یافته‌های هنجاری گسترده نداریم، اما - همانطور که فریدمن و روزنمان اعلام کرده‌اند - اگر با صداقت به سؤالات پاسخ دهید، در ارزشیابی تمایل شدید یا متوسط خود نسبت به رفتار تیپ A، هیچ مشکلی نخواهید داشت. می‌توان گفت که اگر تعداد پاسخ‌های مثبت 13 باشد، از نظر تمایل به تیپ A یا B، متعادل خواهید بود. پاسخ‌های مثبت بیشتر از 20، تمایل شدید به تیپ A و کمتر از 5، تمایل به تیپ B را نشان خواهند داد.

نمره 0 تا 10	تمایل به تیپ B
نمره حدود 10 تا 13	تیپ متعادل بین B, A
14 تا 20	تیپ شخصیت A
نمره 20 تا 25	تمایل شدید به تیپ A

فصل دوم

راهنمای به کارگیری دستورات

خواننده محترم! لطفاً دستورات زیر را به دقت خوانده، سعی کنید بدون هیچ گونه عجله و استرس، آن‌ها را در طی یک هفته اجرا کنید. توجه داشته باشید هر پنج دستورالعمل برای یک هفته در نظر گرفته شده است، یعنی، در هفته اول پنج دستورالعمل و در هفته‌های بعد پنج دستور جدید به علاوه دستورات قبل را انجام دهید به همین ترتیب تمامی موارد ارائه شده را در زندگی تان مدنظر داشته باشید.

سعی کنید در آغاز هفته، دستورالعمل‌های هر هفته را کپی نموده، آن را در محلی که به طور مداوم قابل رؤیت باشید، نصب کنید و مداوم در رفتارهایتان به آن عمل کنید. تکرار این اعمال بدون استرس در درازا مدت اضطراب و فوریت را از کارهای شما سلب خواهد کرد. این دستورالعمل‌ها را به کسانی که با شما زندگی می‌کنند نشان دهید و از آن‌ها بخواهید با تذکرات خود و یادآوری، در تغییرات رفتار به شما کمک کنند. در پایان هفته یازدهم شما باید تمامی این دستورالعمل‌ها را در رفتارتان ببینید. هدف از این دستورات، دادن کیفیت به هر کاری است که شما انجام می‌دهید، و لذت بردن از آن و در نهایت کیفیت دادن به زندگی می‌باشد. در ادامه‌ی توضیحات کامل پیرامون هر یک از نکات داده شده است. امید است در انجام تک تک این دستورات موفق باشید.

دستورات هفته اول

- 1- به آرامی غذا بخورید. غذا را کاملاً بجوید.
- 2- در مواقع غذا خوردن از دیدن فیلم و برنامه‌های تلویزیونی و شنیدن آهنگ‌های تند خودداری کنید.
- 3- از انجام دو کار در یک زمان خودداری کنید (مانند روزنامه خواندن و صبحانه خوردن).
- 4- به کیفیت کارها بیندیشید نه کمیت آن‌ها (مثلاً به کیفیت غذا فکر کنید).
- 5- تمایلات خود تخریبی نداشته باشید (رفتارهای خود تخریبی عبارتند از: خوردن زیاد، خوردن غذاهای چرب، ورزش نکردن، کار زیاد در روز و غیره).

دستورات هفته دوم

- 6- به آرامی و متانت صحبت کنید.
- 7- وقتی کسی برای شما حرف می‌زند، هم‌چنان ادامه‌ی افکار شخصی خود را دنبال نکنید.
- 8- حرف دیگران را قطع نکنید.

- 9- در صورت سؤال از کسی، دقیقاً به جواب و صحبت‌های وی گوش فرا دهید.
- 10- وقتی دیگران حرف می‌زنند، آن‌ها را وادار نکنید که زود سخن خود را مطرح سازند.

دستورات هفته سوم

- 11- احساس نکنید که کارها باید همین حالا و سریع انجام گیرد.
- 12- سعی کنید فعالیت‌های خود را در زمان متعادل و معمول برنامه‌ریزی کنید.
- 13- وقتی کسی کند کار می‌کند بی‌حوصلگی نشان ندهید.
- 14- هر روز بیاد آورید که زندگی یک فرایند طولانی است و لزومی ندارد همه‌ی برنامه‌ها در زمان تعیین شده به پایان برسند.
- 15- بین فعالیت‌ها فاصله بگذارید. چرا باید تعمیر اتومبیل، کار، خرید، پرداخت قسط بانک و همراهی مسافر تا ترمینال را در یک روز انجام داد؟

دستورات هفته چهارم

- 16- وقتی دیگران تأخیر می‌کنند، عصبانی نشوید.
- 17- با عجله از خانه خارج نشوید و در حین کار برای استراحت خود، وقت تعیین کنید.
- 18- سعی کنید صبح زود بیدار شوید؛ در کمال آرامش چای بخورید؛ روزنامه بخوانید و این دقایق را به آرامی سپری کنید.
- 19- صبح زود از خانه خارج شوید و برای رسیدن به سرکار یا سرکلاس، مسیر خلوت و جالبی را انتخاب کنید.
- 20- با افرادی که عجله دارند و همیشه در آخرین لحظه می‌رسند، مسابقه نگذارید.

دستورات هفته پنجم

- 21- روزی چند دقیقه به یادآوری رویدادهای خیلی دور پردازید؛ از جمله، آلبوم عکس‌های خانوادگی و دوستان را ورق بزنید.
- 22- در زمینه‌های ادبیات، تئاتر، علوم، طبیعت و افسانه‌ها مطالعه کنید (هیچ کتابی در مورد مشاغل یا روش‌های موفقیت شغلی مطالعه نشود).
- 23- از موزه‌ها و نمایشگاه‌های هنری - به خاطر زیبایی آن‌ها نه به خاطر ارزش‌گذاری - دیدن کنید.
- 24- به همراه خانواده‌ی خود به سینما و تئاتر بروید.
- 25- به خانواده و دوستان نامه بنویسید.

دستورات هفته ششم

- 26- تمامی رفتار خود را در طول روز زیر نظر بگیرید و ببینید آیا این رفتارها سلامتی شما را بهبود می‌بخشند و یا این که به خطر می‌اندازند؟
- 27- اگر رفتارهایی دارید که سلامتی شما را به خطر می‌اندازند؛ در مسیر اصلاح آنها، گام بردارید.
- 28- ساعاتی را در روز - در کمال آرامش - به تفکر اختصاص دهید.
- 29- سعی کنید در اوقاتی که مناسب است شوخ طبع، بذله‌گو و دل شاد باشید.
- 30- وقتی احساس می‌کنید در محدودیت قرار گرفته‌اید، مثلاً در رستوران باید منتظر خالی شدن میز باشید، عصبانی نشوید.

دستورات هفته هفتم

- 31- کمتر خود را با دیگران مقایسه کنید.
- 32- برای خود اوقاتی را در نظر بگیرید (موسیقی گوش کنید؛ حمام آب گرم بگیرید؛ در فضای باز ورزش کنید و ... - اگر مشغولیات زندگی به شما این اجازه را نمی‌دهد، آن را عوض کنید).
- 33- ساعت زنگ‌داری را تهیه کنید که با ملایمت شما را از خواب بیدار کند.
- 34- هنگام بیدار شدن از خواب، به آرامی حرکت کنید و خمیازه بکشید.
- 35- چند دقیقه قبل از خواب اعمال روزانه خود را، مرور کنید.

دستورات هفته هشتم

- 36- از بازده کار خود حتی کم، لذت ببرید.
- 37- آن قدر مشغول کار نشوید که توجه شما از اطراف و دیگران کم شود.
- 38- با دیگران، درباره‌ی موضوع‌هایی که می‌دانید نظرهای متفاوتی با آنها دارید، بحث نکنید.
- 39- وقتی دیگران انتظارهای شما را برآورده نمی‌کنند، نگران نشوید. به دلایل این عدم توانایی فکر کنید.
- 40- رقابت را از تمامی صحنه‌های زندگی خود خارج کنید.

دستورات هفته نهم

- 41- به همسر و فرزندان خود بگویید که آنها را دوست دارید.
- 42- دوستی‌هایتان را عمیق‌تر کنید.

- 43- به دوستان خود بگویید که آماده‌ی کمک رساندن به آن‌ها هستید.
- 44- حیوان اهلی (مرغ، خروس و ...) یا پرنده‌ای بخرید و خوب از آن مراقبت کنید.
- 45- به دنبال زیبایی، شادی و نشاط بروید.

دستورات هفته دهم

- 46- فعالیت‌های غیرضروری را به روز بعد موکول کنید.
- 47- به آرامی رانندگی کنید و از رانندگی بد و بدون مقررات دیگران عصبانی نشوید.
- 48- با افرادی همراه شوید که عجله در کارهایشان دیده نمی‌شود و با خونسردی مسیر را طی می‌کنند.
- 49- پیش از رفتن به سرکلاس یا راه افتادن به سمت محل تحصیل، وسایل لازم را آماده کنید.
- 50- دو کار را با هم انجام ندهید - مثلاً چای خوردن و آشپزی کردن - واحد درسی زیاد بردارید، قرارهای مختلف نگذارید، در آن واحد فقط یک کار انجام دهید.

دستورات هفته یازدهم

- 51- از قضاوت‌های بی‌فایده پرهیز کنید.
- 52- با لحن شاد و خالصانه «سلام» بگویید و با گرمی دست بدهید.
- 53- سعی کنید به اتفاق دوستان در فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی شرکت کنید.
- 54- به کلاس‌های هنری بروید و یا موسیقی یاد بگیرید.
- 55- زود خشمگین نشوید، از کوره در نروید، تند برخورد نکنید و ... مطمئناً این اعمال در بهبود سرنوشت آدمی اثری ندارند.

توضیحات کامل پیرامون هر یک از دستورات

در این قسمت توضیحات کامل پیرامون هر یک از 55 نکته ذکر شده در خصوص رهایی از استرس، آورده شده است. (لازم است که فرق استرس و اضطراب ذکر شود: استرس عبارت است از فشار روانی که به ارگانسیم وارد می‌شود و ارگانسیم سعی در سازگاری و انطباق با این فشار را دارد. اگر ارگانسیم نتوانست با موضوع سازگار شود در این جا اضطراب به وجود می‌آید). به نظر رسید که اگر توضیحاتی هر چند مختصر پیرامون این نکات به خواننده محترم داده شود، درک او از این دستورات بهتر شده، در نتیجه بهتر می‌تواند دستورالعمل‌ها را اجرا کند. در تجربیات چندین ساله با افراد تیپ A، درصد موفقیت در کسانی که توضیحات کامل به آن‌ها ارائه گردیده بود، بیشتر از بقیه افرادی که فقط 55 نکته به آن‌ها داده شده بود، مشاهده گردید.

پذیرش روانی هر یک از دستورالعمل‌ها قبل از عمل کردن به آن، ضروری است. قاعداً در صورت پذیرش روانی و فهم یکایک آن‌ها، ناخودآگاه بسیاری از رفتارهای ماعاری از استرس خواهد شد.

دقت و تکرار آگاهانه، سرعت تغییر را تسریع خواهد نمود. کافی است لذت زندگی بدون استرس برای خواننده به وجو بیاید؛ دگر، افراد این آرامش را با هیچ چیزی عوض نخواهند نمود. درصد سلامت جسمی و روانی در افراد تیپ B و یا افراد متمایل به تیپ B به صورت معنی‌داری بیشتر از افراد مبتلا به تیپ A می‌باشد.

تیپ شخصیتی A در فارسی سنخ الف و همچنین تیپ شخصیتی B به سنخ ب معادل‌گذاری شده است.

1- به آرامی غذا بخورید. غذا را کاملاً بجوید: یکی از فعالیت‌های روزمره زندگی تغذیه می‌باشد. این فعالیت باعث جذب مواد غذایی و هم‌چنین رساندن این مواد به بدن و نهایتاً به سلول‌های آن می‌باشد اگر در این جریان، خللی وارد شود، در نهایت سلامت فرد دچار اشکال خواهد شد. غذا باید در کمال آرامش و بدون هیچ‌گونه استرس و اضطراب خورده شود فرایند جذب از مدت اندکی بعد از شروع تغذیه آغاز می‌شود و تا پایان تغذیه این فرآیند ادامه خواهد داشت. هر چه غذا بهتر جویده شود، جذب غذا بهتر و آسان‌تر صورت خواهد گرفت. از طرفی زیاد غذا و ماندن در دهان، کار معده را راحت‌تر خواهد کرد.

افراد تیپ A به دلیل عجله‌ای که در غذا خوردن دارند و هم‌چنین استرس توأم با آن، غذا بسیار کم در دهان جویده می‌شود و در نتیجه به صورت تکه‌های بزرگ وارد مری و معده می‌شود. یعنی کار معده بیشتر از حد معمول خواهد شد. از طرفی هرچه غذا بهتر جویده شود، جذب آن بهتر صورت گرفته، در نهایت بهتر و سریع‌تر غذا داخل خون خواهد شد و هیپوتلاموس مغز به موقع دستور

توقف غذا خوردن را صادر خواهد کرد. وقتی فردی تند غذا می‌خورد و هم‌چنین غذا به صورت جویده شده نباشد، جذب دیرتر صورت گرفته، هیپوتالاموس دستور توقف را دیرتر از معمول صادر می‌کند و فرد هم‌چنان به غذا خوردن ادامه می‌دهد. در تعدادی از افراد مبتلا به اختلال رفتار از نوع تیپ A، اضافه وزن دیده می‌شود یعنی رابطه‌ای مستقیم بین بودن در این تیپ و خوردن زیاد و اضافه وزن وجود دارد.

2- در مواقع غذا خوردن از دیدن فیلم و برنامه‌های مهیج تلویزیون و شنیدن آهنگ‌های تند خودداری

کنید: عده‌ای به غلط عادت کرده‌اند که نهار و یا شام خود را در زمانی که سریال خیلی مهیج و هیجانی از تلویزیون پخش می‌شود، می‌خورند. یا در زمان غذا خوردن آهنگ‌های زیاد تند گوش می‌کنند. تمامی این کارها روند غذا خوردن به صورت آرام را از بین می‌برد. وقتی شما هیجانی می‌شوید، متوجه نیستید که چه می‌خورید، چقدر می‌خورید و هم‌چنین غذا را زیاد نمی‌جوید. همه این‌ها هیجانات تحریک کننده سیستم گوارش شماست و ترشح بزاق، روند طبیعی خود را طی نمی‌کند و غذا زیاد جویده نمی‌شود. متخصصین علم تغذیه حداقل معتقدند که هر لقمه غذا حدود 15 الی 20 مرتبه در دهان باید جویده شود. در این صورت، هم غذا کاملاً آسیاب شده، هم لذت خوردن و طعم خوش غذا برای فرد ملموس‌تر می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که غذا را بیشتر می‌جویند، پوست صورتی شفاف و زیبا دارند.

در دفتر مشاوره و در بین دانشجویان، مراجعانی وجود داشتند که خوردن غذا در سلف سرویس برای آن‌ها بیشتر از 5 الی 8 دقیقه طول نمی‌کشید؛ یعنی، آن‌ها مثلاً یک پرس غذای کامل را به این سرعت و بدون جویدن کامل وارد معده خود می‌کردند و سپس از سلف خارج می‌شدند. به نظر آن‌ها این یک شاهکار بود که زیاد وقت خودشان را صرف خوردن نمی‌کردند. برای این دوستان توضیح داده شد که غذا باید با کیفیت - مانند هر کاری دیگر - خورده شود، لذت کافی برای شما داشته باشد و بعد از غذا خوردن معده شما دچار درد نشود.

از خصوصیات افراد تیپ A این است که سریعاً از سر میز یا سر سفره بلند می‌شوند؛ در حالی که باید حتی دقایقی را بعد از غذا خوردن کنار میز باقی ماند.

این خود کمک می‌کند تا اضطراب از بین برود. هم‌چنین خوردن نوشابه و آب در بین غذا از اقداماتی است که افراد این تیپ به کار می‌برند. به دلیل جله و تند خوردن، غذا در مری گیر کرده و نیاز به محرکی مثل آب دارد تا آن را به پایین هدایت کند. مصرف نوشابه هم علاوه بر تنبل کردن معده، کارکرد فوق‌الذکر آب را برای بسیاری دارد.

نتیجه این که آرام غذا بخورید، تعداد جویدن‌ها را شمارش کند، از آب بین غذا استفاده نکنید، آرام بدون هیچ محرک خارجی - مثل تلویزیون و رادیو و ضبط - غذا بخورید و از کنار میز و سفره زود بلند نشوید.

3- از انجام دو کار در یک زمان خودداری کنید (مانند اصلاح کردن و صبحانه خوردن): افرادی که

تیپ شخصیتی A دارند عادت کرده‌اند که در آن واحد، دو کار یا بیشتر را با هم انجام دهند. اینان فکر می‌کنند که زندگی به این صورت، صرفه‌جویی در وقت است. به سخن دیگر بسیاری از این افراد انجام دو کار در یک زمان را به عنوان مهارت تلقی می‌کنند.

انجام هر کاری باید در یک زمان صورت گیرد. در انجام امور باید به کیفیت آن اندیشید. هیچ‌گونه استرس در انجام امور قابل قبول نیست. هر وقت استرس با انجام یک کار همراه شود، کیفیت کار کم شده، از مطلوبیت آن کاسته خواهد شد؛ مانند خواندن درس و دیدن تلویزیون یا رانندگی و حل جدول، رانندگی و گرفتن کرایه از مسافری، سیگار کشیدن و خوردن چای، خوردن آدامس و کشیدن سیگار، تنظیم ضبط و یا رادیو در حین رانندگی و صحبت کردن با موبایل و رانندگی کردن و غیره ...

توجه فرد در زمان انجام دو کار، تقسیم بر دو شده و کیفیت لازم جهت انجام کارها کمتر از معمول می‌شود. اساساً افراد دارای تیپ شخصیتی A کارها خیلی سرسری گرفته و فقط انجام کار برایشان مهم است نه کیفیت آن. آن‌ها نمی‌توانند کارها را به آرامی انجام دهند و نتیجه مطلوب را بگیرند.

4- به کیفیت کارها بیندیشید نه کمیت آن‌ها (مثلاً به کیفیت غذا فکر کنید): همان‌گونه که در مورد

شماره 3 ذکر شد، تیپ شخصیتی A، زیاد کار انجام می‌دهند ولی به گفته عوام دست و پا چلفتی هستند. به دلیل اضطراب زیاد مثلاً چند کار انجام داده و به موزات آن خراب‌کاری هم می‌کنند. خیلی با عجله عمل می‌کنند و آرامش لازم جهت انجام کار را ندارند. در بسیاری از مواقع خیلی از چیزها را به دلیل استرس فراوان نمی‌بینند. نمونه عینی این مسئله مراجعانی هستند که وقتی به دفتر مشاوره می‌آیند، ذکر می‌کنند در کنکور مثلاً کارشناسی ارزشد خیلی از سؤالات را ندیده‌اید. دفترچه آزمون را ورق زده‌اند ولی متوجه بعضی از سؤالات نشده‌اند.

بنابراین، انجام هر کار بدون استرس و با آرامش خاص و هم‌چنین در بهترین حالت از نظر کیفیت، خاص افرادی است که یا تیپ شخصیتی B هستند یا تمایل به این تیپ دارند. افراد تیپ A به دلیل بیش‌فعالی در انجام امور و سرعت بالا، زود از کار خسته شده، دقت کمتری دارند و نتیجتاً اعمال آن‌ها، بازدهی کمی را به دنبال خواهند داشت. اینان در شرایط مساوی دو برابر افراد تیپ شخصیتی

B فعالیت کرده، نیمی از نتیجه افراد تیپ B را کسب می‌کنند. به طور مثال، فرد تیپ B یک هفته مهلت دارد تا خود را برای امتحان آماده کند او در این مدت با آرامش زمان را تنظیم نموده در حالی که استراحت می‌کند، همه روزه ورزش را انجام می‌دهد، خوب می‌خوابد و از خوردن غذا لذت می‌برد، مواد امتحانی را هم به موقع و با کیفیت می‌خواند، تک‌تک جزوات و یا منابع را از اول شروع می‌کند و تا پایان ادامه می‌دهد. نقطه مقابل آن فرد تیپ A است که یک روز چند صفحه از یک کتاب را می‌خواند؛ به دلیل اضطراب و استرس، سراغ منبع دیگر می‌رود و باز از آن چند صفحه‌ای مطالعه می‌کند. خلاصه ضمن شلوغ کردن ذهن خود، مطالب را نمی‌تواند به صورت منظم در ذهن خود بایگانی کند. به همین دلیل و به علت همراه بودن خواندن با اضطراب، یادآوری اندک مطالب یاد گرفته شده به سختی از بایگانی حافظه خارج می‌شود. در جلسه امتحان هم به دلیل عدم موفقیت در یادآوری مطالب، شدت استرس بیشتر می‌شود و بقیه مطالب هم معمولاً به یاد نمی‌آیند. لذا این مسئله برایش پیش می‌آید که چرا با توجه به این که زمان بیشتری نسبت به دوست هم اتقاش جهت آماده شدن برای امتحان صرف کرده است، نصف نتیجه او را می‌گیرد؟ جواب این سؤال برای بسیاری از این مراجعان، سبک زندگی توأم با استرس آنان و یا تیپ شخصیتی A می‌باشد.

5- تمایلات خود تخریبی نداشته باشید (رفتارهای خود تخریبی عبارتند از: خوردن زیاد، خورن

غذاهای چرب، ورزش نکردن، کار زیاد در روز و غیره ...): در رفتار انسان‌های تیپ A بعضی از رفتارهای خود تخریبی دیده می‌شود. به دلیل اضطراب، زیاد و تند غذا می‌خورند. زمانی: هیپوتالاموس به آن‌ها خبر می‌دهد که سیر شده‌اید و دیگر نخورید، آن‌ها معمولاً بیشتر از نیاز بدن خود غذا خورده‌اند. اصولاً در صورتی که شما آرام غذا می‌خورید به محض این که خون مملو از غذاهای جذب شده شود، هیپوتالاموس دستور توقف خوردن را صادر می‌کند؛ ولی زمانی که شما خیلی سریع غذا میل می‌کنید، این فرمان خیلی دیر صادر می‌شود، یعنی، غذا دیرتر آماده جذب می‌شود و این فرمان دیرتر صادر می‌شود. پس یکی از دلایل چاقی افراد تیپ A همین است. در صورتی که از غذاهای چرب استفاده نمائید و هم‌چنین ورزش نکنید، این دو عامل هم از عملیات خود تخریبی منظور می‌شود. کار زیاد از حد، نیز جزو مهمترین علامت زندگی این قبیل افراد است. همیشه از این که در اداره، مقداری از کارها به روز بعد موکول شود، بسیار نگران و عصبی می‌شوند. به محض این که تصمیم به کاری گرفتند، باید این کار در اسرع وقت انجام شود. خود را مضطرب نموده تا کار انجام شود. با دیگران درگیر می‌شوند تا امور طبق نظر آن‌ها تحقق پذیرد.

6- به آرامی و متانت صحبت کنید: بارزترین و مشخص‌ترین صفت افراد تیپ شخصیتی A، صحبت کردن به صورت تند و سریع می‌باشد. هم‌چنین استرس و اضطراب در صحبت و در بیان کلمات دیده می‌شود. در بعضی مواقع این صحبت‌ها به دلیل تندی قابل درک برای شنونده نیستند. فرد چند بار یک جمله را تکرار می‌کند.

سعی کنید جملات به صورت دقیق، سلیس و روان بیان شود. نیازی نیست که بسیاری از جملات در آن واحد گفته شود. کمی صبر کنید تا کلمات به صورت کامل ادا شود. بهتر است صدای شما زیاد بلند نشود. تا یک کلمه را بیان نکرده‌اید سراغ کلمه دیگر نروید. هرگاه احساس اضطراب کردید، نفسی عمیق کشیده، به صحبت تان ادامه دهید.

7- وقتی کسی برای شما حرف می‌زند، هم‌چنان ادامه‌ی افکار شخصی خود را دنبال نکنید: بسیاری از افراد در زمانی که کسی با آنان صحبت می‌کند، افکاری غیر از توجه به طرف مقابل دارند؛ به طور مثال، شما پیرامون مسائل اجتماعی با دوستان صحبت می‌کنید ولی او در افکارش پیرامون مسائل آینده شغلی خود سیر می‌کند. او به ظاهر، بحث مسائل اجتماعی را تایید می‌کند ولی در باطن و در ذهنش، مسائل مورد نظر خود را دنبال و بررسی می‌نماید.

در افراد تیپ شخصیتی A این مسئله به شدت زیادتر از حالت ذکر شده دیده می‌شود. در حین صحبت کسی، باید فقط با طرف مقابل توجه کرد و به سخن از گوش داد. اصولاً، عدم توجه به سخنان گوینده، ضمن این‌که نوعی بی‌احترامی به طرف مقابل و کم‌اهمیت جلوه دادن حرف‌های اوست، نوعی اختلال در افکار نیز می‌باشد. بنابراین، توجه کامل به طرف مقابل و جلوگیری از ادامه افکار خود، راهی است جهت گرایش به تیپ B.

8- حرف دیگران را قطع نکنید: افراد تیپ A به دلیل این‌که عجله و اضطراب در رفتارشان زیاد است، عادت دارند یکسره حرف‌های دیگران را قطع کنند و اجازه نمی‌دهند که افراد سخنانشان تمام شود، سپس حرف‌های خود را شروع کنند. هم‌چنین به علت عجله و سرعت در بیان حرف‌ها همیشه کلمات را به صورت مسلسل وار کلمات را بیان می‌کنند. باید ادای سخن به صورت آرام و بدون استرس صورت پذیرد و این‌که شنونده باید تحمل کافی را داشته باشد تا این‌که صحبت‌های متکلم تمام شود بعد شروع به سخن کند. این نشانه در بسیاری از افراد تیپ A دیده می‌شود.

9- در صورت سؤال از کسی، دقیقاً به جواب و صحبت‌های وی گوش دهید: افراد تیپ A عادتاً دارند

که در افراد تیپ مخالف - تیپ B - کمتر دیده می‌شود و آن این است که وقتی از کسی سؤالی می‌کنند به دلیل استرس و اضطراب و هم‌چنین اضطراب به جواب سؤال خود گوش نمی‌دهند و حواسشان را به موضوعی دیگر پرت می‌کنند، یعنی، عادت کرده‌اند فقط سؤال کنند و جواب برایشان مهم نیست. در موارد بسیار شدید دیده شده که فرد از نظر روانی کلافه است؛ یعنی، استرس شدید و بی‌قراری زیاد حتی در مکالمه‌های معمولی با همسر و یا همکلاسی و همکار دیده می‌شود.

به سخنی دیگر همان‌گونه که این افراد - تیپ شخصیتی A - توانایی بودن و ماندن را برای ساعتی در یک جا ندارند، همان‌طور هم از تحمل و گوش دادن به صحبت‌های دیگران برای مدتی طولانی، ناتوان هستند.

10- وقتی دیگران حرف می‌زنند، آن‌ها را وادار نکنید که زود سخن خود را مطرح سازند: باز هم به

دلیل وجود اضطراب و عجله در کارها، افراد تیپ A تمایل دارند که زود به آخر چیزی برسند، فوراً کتاب را به پایان برسانند، سریع‌تر به نتیجه قرعه‌کشی دست یابند و غیره.

افراد تیپ A، به دلیل همین عجله از افرادی که خیلی آرام و با متانت سخن می‌گویند و هیچ‌گونه استرسی ندارد، به اصطلاح لجشان در می‌آید و یکسره می‌گویند که زود بگو، آخرش چه شد؟ این انتقال کامل استرس از فرد تیپ A به افراد بدون استرس است. باید با متانت به حرف‌های دیگران گوش داد و حرف‌های آن‌ها را قطع نکرد.

11- احساسی نکنید که کارها باید همین حالا و سریع انجام گیرد: از خصوصیات آدم‌های پراسترس -

تیپ A - این است که همه کارهایشان را همین حالا و وقتی که تصمیم گرفتند، می‌خواهند انجام دهند. از گذاشتن خیلی کارها برای روزهای دیگر نگران و مضطرب می‌شوند. اگر از یکی خواستند که تلفن بزند، او باید همان لحظه این کار را بکند و گرنه استرس و اضطراب را برای درخواست کننده به همراه خواهد داشت. به یک مطلب از کتاب "استر نه" توجه کنید: بین فعالیت‌ها فاصله بگذارید. چرا باید تعمیر اتومبیل، کار، خرید، پرداخت قسط بانک و همراهی مسافر تا ترمینال را در یک روز انجام داد؟

سعی کنید فعالیت‌های غیرضروری را به روز بعد موکول کنید. بدانید فردا و فرداها وجود دارد ولی سلامتی شما همبستگی و دائمی نیست.

12- سعی کنید فعالیت‌های خود را در زمان متعادل و معمول برنامه‌ریزی کنید: بسیاری از مراجعان

دفتر مشاوره نشانه بارز بودن در تیپ شخصیتی A را با این خصیصه مشخص می‌کنند. مثلاً برای دو ساعت کار و عمل در خصوص موضوعی چهار ساعت برنامه‌ریزی می‌کنند و همیشه فکر می‌کنند باید زیاد کار کرد. حتی برای بین راه دانشگاه تا خوابگاه و یا منزل تا دانشکده کتاب برداشته، برنامه‌ریزی می‌کنند و اکثراً هم نمی‌توانند در این زمان هیچ کار مفیدی انجام دهند: آن‌قدر زیاد و فشرده برای یک زمان معمول برنامه‌ریزی می‌کنند که از عهده انجام آن بر نمی‌آیند.

پس با توجه به وقت، برنامه‌ای معقول توأم با لحظاتی برای استراحت و صرف نوشیدنی در نظر بگیرید.

13- وقتی کسی کندکار می‌کند بی‌حوصلگی نشان ندهید: خیلی از اطرافیان ما تیپ شخصیتی تیپ

B و یا متمایل به این تیپ دارند. دیدن این افراد از نظر کسانی که با استرس مبارزه می‌کنند، بسیار جالب است. اصولاً کار کردن بدون استرس سلامتی روانی را تضمین و تأیید می‌کند، اما گروه‌های تیپ شخصیتی A با دیدن این افراد (تیپ شخصیتی B) بی‌حوصله می‌شوند و احساس فشار و ناراحتی می‌کنند. ایراد و عیب کار در رفتار افراد تیپ تیپ B نیست، بلکه اشکال و اختلال در افکار افراد تیپ شخصیتی تیپ A می‌باشد. ما نباید به دیگران بگوییم که آقا، خانم زود باش! بلکه باید صبوری و تحمل کردن دیگران را یاد بگیریم. چون افراد تیپ A با عجله و بدون کیفیت کار می‌کنند، تحمل کار با کیفیت و توأم با آرامش دیگران را ندارند.

پس باید یاد گرفت و دقت کرد که نه تنها خود با آرامش کارها را انجام دهیم، بلکه از کندکار کردن دیگران بی‌حوصله نشویم.

14- هر روز باید آورید که زندگی یک فرایند طولانی است و لزومی ندارد همه‌ی برنامه‌ها در زمان

تعیین شده به پایان برسند: اصولاً انسان‌ها باید در عرض زمان زندگی کنند. این جمله‌ای است که من همه جا، در کنفرانس‌ها، سمینارها، جلسات مشاوره و غیره به دوستان می‌گویم. اعتقاد بنده این است که اگر شما بنا باشد هشتاد سال زندگی کنید که توأم با اضطراب، استرس و نگرانی باشد، این زندگی هیچ ارزشی ندارد بلکه بهتر است شما مثلاً پنجاه سال زندگی کنید ولی توأم با آرامش باشد. در طول، زندگی کردن یعنی فقط طی نمودن زمان؛ یعنی فقط انجام کارها بدون لذت بردن از آنها. ولی زندگی در عرض بدین معناست که شما حتی از خوردن یک لیوان چای هم لذت ببرید. قدم زدن هم به شما نشاط روحی ببخشد و از خوردن غذا و چشیدن طعم‌های مختلف آن لذت ببرید. حتی از جویدن غذا لذت ببرید. خیلی از انسان‌های تیپ A به دلیل این‌که بسیار تند غذا می‌خورند

همیشه از جویدن غذا لذت نمی‌برند. به نظر خودشان وقت گرانمایه خود را برای این کار صرف نمی‌کنند. همیشه فکر می‌کنند همه کارها باید انجام شود و امروز هم انجام شود. هیچ وقت به فکر کیفیت دادن آن نیستند. باید به اینان (تیپ A) گفت که زندگی همیشه هست، کار همیشه هست و زندگی یک فرآیند طولانی است. دلیلی ندارد که در یک روز یا در یک هفته بسیاری از کارها با هم انجام شود. هر چقدر کار در یک روز انجام شد، بقیه را به روز بعد، ساعات بعد و زمان آینده موکول کنید.

دلیلی وجود ندارد که شما از خواب شیرین، غذا خوردن و بسیاری از لذایذ خود صرف نظر کنید به این دلیل که مثلاً کارتان زیاد است.

جهت رفاه و آسایش خانواده و فرزندان - که تنها بهانه شما برای فعالیت هستند - نیاز است که شما کنارشان با آرامش و بدون استرس بنشینید، دست آن‌ها را در دست خود بگیرید و لذت ببرید و به آن‌ها آرامش دهید.

توقع خود و خانواده را از رفاه مطلق کم کنید تا کارتان کمتر شود. یاد بگیرید که اگر کمترین امکانات زندگی را دارید، سعی کنید این حداقل، توام با آرامش باشد.

شما که می‌گویید می‌خواهید سرمایه و مال و ثروت برای فرزندانتان بگذارید تا آن‌ها در آینده در رفاه باشند، باید متوجه باشید که اگر این فرزندان، زندگی بدون استرس را تجربه نکنند، این ثروت هیچ فایده‌ای برای آن‌ها نخواهند داشت. پس اول این‌که خودتان زندگی را متعادل کرده، استرس، فشار روانی و هر چه را که در این راستا تداعی می‌شود از زندگی خود دور کنید و زمانی که تجربه زندگی آرام و توام با سلامت روانی را احساس کردید، این تجربه را به فرزندتان دلبندتان انتقال دهید. در غیر این صورت نه تنها ثروت و ارث شما به درد آن‌ها نمی‌خورد بلکه آن‌ها با سبک زندگی غلطی که از شما یاد گرفته‌اید، این ثروت را به باد فنا خواهند داد و مطمئناً استفاده‌ی درستی از آن‌ها نخواهند کرد.

15- بین فعالیت‌ها فاصله بگذارید. چرا باید تعمیر اتومبیل، کار، خرید، پرداخت قسط بانک و همراهی

مسافر تا ترمینال را در یک روز انجام داد؟ اصرار بر انجام بسیاری از امور در یک روز با فسرده‌گی زیاد، در فعالیت‌های بسیاری از افراد جامعه دیده می‌شود. در افراد تیپ شخصیتی تیپ A هم این فسرده‌گی رفتاری دیده می‌شود. بدین معنا که او اگر کارهایش را برای فردا و یا فرصتی دیگر بگذارد، آرامش ندارد. به طور مثال اگر او بنا باشد امانتی را که امروز از کسی گرفته است تا به صاحبش برگرداند - در حالی که فردا آن فرد صاحب امانت را می‌بیند - ولی اصرار می‌ورزد تا امروز به هر طریقی خود را به او رسانده و این کار را انجام می‌دهد. این شخص آرامش امروز را برهم می‌زند تا به قول خودش کارهایش به فردا نیفتد. نمونه دیگر این‌که اگر این فرد پوشاکی خریده

است، به محض رسیدن به خانه باید این لباس را بپوشد. در حالی که او می‌تواند به هنگام رسیدن به منزل، استراحتی کرده و چای بنوشد و بعد از سر فرصت این کار را بکند.

تراکم کارها در بیشتر مواقع او را سخت خسته می‌کند. به طور مثال یک کارمند در اداره می‌داند که هر روز کار است و او نباید تا دقایق آخر پشت میز بنشیند و کارها را با عجله انجام دهد. مطمئناً کیفیت کار در این مواقع بسیار کم خواهد شد.

چند دقیقه آخر بهتر است میز کار خود را مرتب نموده و کم‌کم کار را تعطیل کند و آماده سوار شدن به ماشین خود و یا سرویس اداره شود. افراد تیپ B از این که کارها به فردا موکول شود هیچ ناراحت نیستند.

پس امور منزل و انجام کار در طول زمان باید برنامه‌ریزی شوند. کارها با فاصله و متناسب با زمان انجام پذیرد و حتی باید فرصتی را برای قدم زدن، نوشیدن آب میوه و غیره اختصاص داد.

16- وقتی دیگران تأخیر می‌کنند، عصبانی نشوید: خوش قولی به عنوان یک صفت خوب قابل

تحسین است. از قدیم می‌گفتند که انسان از قول و قرارش شناخته می‌شود. این یک حقیقت است، ولی اگر به دلیلی این کار انجام نشد و یا حادثه حوادث غیرمنتظره‌ای برای دوست و یا هر کس که با او قرار داریم، پیش آمد، نباید عصبانی شد. بگذارید فرد بیاید و از او توضیح بخواهید و نهایتاً می‌توان به او گفت که من سر قرار آمدم ولی شما دیر کردید. در همین حد قابل قبول است.

یکی از اصلی‌ترین صفات افراد تیپ A، عصبانی شدن در سر قرار و آن هم زمانی است که فرد مقابل تاخیر دارد؛ یکسره قدم می‌زنند و زیر لب غرغر می‌کنند. دلیلی برای انجام این کارها وجود ندارد. باید آرام و بدون استرس در محلی نشست، مطالعه کرد و خلاصه به طریقی مدتی از زمان را سپری کرد تا آن فرد سر قرار حاضر شود.

17- با عجله از خانه خارج نشوید و در حین کار برای استراحت وقت تعیین کنید: افراد تیپ شخصیتی

تیپ A همیشه در دقایق آخر خود را آماده برای انجام امور می‌نمایند. به طور مثال اگر بخواهند با هواپیما به مسافرت بروند، به طور معمول باید یکساعت قبل در فرودگاه باشند، که بسیاری این‌طور عمل می‌کنند. در عوض، افراد تیپ A، 20 دقیقه قبل از پرواز خود را با عجله به فرودگاه می‌رسانند و تمامی امور به صورت سریع و توأم با استرس انجام می‌شود. به قول فوتبالیست‌ها انجام امور در دقایق نود صورت می‌گیرد. این‌گونه عمل نمودن از کیفیت کار می‌کاهد. آلودگی استرس در تمامی رفتارها دیده می‌شود. پس بهتر است انجام امور به خصوص خروج از خانه برای هر کاری، به موقع و با احتساب وقت مناسب باشد.

از طرف دیگر گفته شده مدتی بین کارها و فعالیت‌های خود فاصله بگذارید تا از این طریق استراحت روحی و روانی به دست آورید. در فاصله بین فعالیت‌های خود، نوشیدنی صرف کنید، موزیک آرام گوش دهید و غیره انجام این امور نباید با فکر کار توأم باشد، بلکه باید از کار فارغ بود و حتی فکر آن را نکرد. صرفاً باید از استراحت و انجام نوشیدنی یا خوردنی لذت برد. انجام مسافرت در بین روزهای کار، حتماً فشار کار را کاهش خواهد داد و در بالا بردن بهداشت روانی موثر است.

18- سعی کنید صبح زود بیدار شوید؛ در کمال آرامش چای بخورید؛ روزنامه بخوانید و این دقایق را

به آرامی سپری کنید : افراد دارای تیپ شخصیتی تیپ A به دلیل فعالیت بدنی زیاد معمولاً از نظر بدنی بیشتر از دیگران خسته می‌شوند و اغلب بیشتر تمایل به خوابیدن دارند. در بعضی مواقع استرس و اضطراب زیاد مانع از خوابیدن آرام آن‌ها می‌شود و در دیگر مواقع به دلیل خستگی زیاد زمان بیشتری را در رختخواب سپری می‌کنند. معمولاً این افراد صبح دیر از خواب بیدار می‌شوند؛ یعنی، مانند تمامی کارهای دیگر دوست دارند از خواب بیدار شدن هم در دقایق نود باشد. بعد از بیدار شدن هم به دلیل وقت کمی که دارند از خوردن چای و خریدن نان داغ و صرف صبحانه کامل و جالب بی بهره هستند. اگر هم چند لقمه صبحانه میل بنمایند، یا در حال دویدن هستند و یا در حال کار کردن.

توصیه می‌شود شب‌ها قبل از ساعت 12 به رختخواب بروید. و صبح بین ساعت 6 تا 6/5 از خواب بیدار شوید. بعد از مسواک زدن و شستن دست و صورت صبحانه را به آرامی میل نمایید، در صورت در دسترس بودن روزنامه‌ای را مطالعه کنید و به راحتی و بدون استرس خانه را ترک نمایید. مسلماً اگر روز را بدون استرس و بدون عجله شروع کنید، این حالت در ساعات زیادی از روز ادامه خواهد داشت. این آرامش بسیار لذت بخش خواهد بود. سعی کنید آن را تجربه نمایید.

19- صبح زود از خانه خارج شوید و برای رسیدن به سر کار یا سر کلاس، مسیر خلوت و جالبی را

انتخاب کنید : هنگام خروج از منزل، مسیر خلوت و جالبی را که برای شما حالتی مطبوع فراهم می‌سازد انتخاب کنید و به سر کار و یا کلاس درس بروید.

دیدن مناظر زیبا در اول صبح به خصوص در فصول بهار و تابستان، خود، فرح بخش خواهد بود. عده‌ای که استرس و اضطراب دارند در خیلی مواقع و زمانها از درک زیبایی‌ها غافلند. مراجعی داشتم که مدت سه ترم در خوابگاههای فجر دانشگاه فردوسی مشهد سکونت داشت؛ وقتی از او سؤال کردم که چمین‌های زیبای جلو خوابگاهها را دیده‌ای و یا می‌نشینی و آن‌ها را نگاه کنی؟ با تعجب می‌گفت: من تا به حال دقت نکرده‌ام. به دلیل برخورداری از تیپ A شدید و داشتن

اضطراب، از زیبایی‌هایی اطراف خود غافل بود. بعد از سه ماه مراجعه به دفتر مشاوره و تغییر رفتار از تیپ A به تیپ B، یک شب جمله‌ای زیبا گفت و آن جمله این بود که "من حالا بعد از ظهرها لیون چای را برداشته و کنار پنجره اتاقم می‌نشینم، پنجره را باز می‌کنم و محو زیبایی چمن‌های آب داده شده می‌شوم." این نمونه‌ای از هزاران پدیده جالب و جذاب اطراف ما است. هر چه استرس زیاد باشد فاصله افراد از این لذت‌ها زیاد می‌شود.

پس بهتر است صبح زود از خانه بیرون بیاید، مسیری جالب را انتخاب کنید، به آرامی قدم بردارید، نفس عمیق بکشید و از زندگی لذت ببرید.

20- با افرادی که عجله دارند و همیشه در آخرین لحظه می‌رسند، مسابقه نگذارید: دیدن و بودن کنار خیلی از افراد که عجله دارند و در آخرین لحظه‌ها کار را انجام می‌دهند، ناخودآگاه اضطراب را در رفتار ما زیاد می‌کند. پس با این قبیل افراد که عجله را در شما تشدید می‌کنند، همراه نشوید. گرناسبت مسافرت بروید، با افرادی که آرام هستند و تیپ تیپ B هستند همسفر شوید. هیچ وقت اضطراب در رفتارتان دیده نمی‌شود. به طور مثال اگر بنا باشد شما مسیر خانه تا دانشکده را طی کنید، حتماً می‌دانید که چقدر وقت لازم دارید، اگر این وقت را حتی در ترافیک با لحاظ کردن یک چهارم بیشتر از حد معمول در نظر بگیرید، مطمئناً به موقع و با کمال خونسردی خواهید رسید.

دیگران هر چقدر تند راه بروند، رانندگی کنند و ... این مربوط به خود آنهاست و حتماً نباید شما مثل آنان باشید پس دقت کنید و رقابت را از تمامی صحنه‌های زندگی دور کنید.

21- روزی چند دقیقه به یادآوری رویدادهای خیلی دور پردازید؛ از جمله، آلبوم عکس‌های خانوادگی و دوستان را ورق بزنید: افراد دارای تیپ شخصیتی A حاضر نیستند به قول خودشان لحظه‌ای از وقتشان را هدر بدهند؛ یعنی از انجام کارهایی که آن‌ها را یک‌جا ننگه می‌دارد، گریزان هستند. بی‌قراری از اصلی‌ترین علایم تیپ A می‌باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود که این قبیل افراد آلبوم‌هایی برای عکس‌های خود و خانواده تهیه نمایند و هر چند روز، حداقل ساعتی را برای دیدن این آلبوم‌ها صرف کنند. این کار اضطراب و عجله را مهار می‌کند؛ چون پی می‌برند که مثلاً دیدن یک آلبوم یک ساعت طول می‌کشد و این، در صورت تکرار، کمک خواهد کرد تا گذر عمر در فرد به راحتی و بدون استرس صورت گیرد. بودن در کنار خانواده و انجام این کار به صورت گروهی، خود، راهی است برای آرام کردن تنش‌ها در بین افراد و در عین حال عجله را از بین می‌برد.

این کار را انجام دهید و مطمئن باشید به مرور زمان و بعد از تکرار فراوان، به لذت‌بخش بودن آن کار پی خواهید برد.

22- در زمینه‌های ادبیات، تئاتر، علوم، طبیعت و افسانه‌ها مطالعه کنید (هیچ کتابی در مورد مشاغل یا

روش‌های موفقیت شغلی نخوانید) : مطالعه افراد تیپ A، همیشه اغلب در چارچوب کار و شغل و راه‌های موفقیت در حرفه می‌باشد؛ یعنی، کتبی را انتخاب می‌کنند که به آن‌ها یاد دهد که چطور در انجام وظایف خود موفق باشند.

توصیه می‌شود پیرامون طبیعت، علوم، ادبیات و تاریخ کتاب بخوانید. کتبی مثل رمان، شعر و غیره راهی است برای تقویت قوای ذهنی و هم‌چنین لذت بردن از مطالعه. اما در افراد تیپ A این کار هم در راستای شغل و حرفه می‌باشد. این بدان معنی است که مطالعه را برای مطالعه و لذت بردن از دانستن چیزهای جدید بدانیم.

23- از موزه‌ها و نمایشگاه‌های هنری - به خاطر زیبایی آن‌ها نه به خاطر ارزش‌گذاری - دیدن کنید

: بسیاری از دستورات عمل‌های ذکر شده در این کتابچه به خاطر از بین بردن عجله و استرس و اضطراب در رفتار است. صرف نمودن وقت پیرامون دیدن یک موزه، آن‌هم به خاطر نفس موزه و زیبایی اشیاء داخل آن خود، آرامش را به شما خواهد داد. دیدن کارهای هنری و صنایع دستی و غیره روح را صیقل داده، زیبایی و لطافت را در فرد رشد می‌دهد.

افراد تیپ A اگر هم به موزه و یا مکان‌های شبیه به آن بروند، یا به خاطر انجام وظیفه و یا به اصرار افراد خانواده و فرزندان می‌باشد. آن‌ها این کار را بیهوده و از دست دادن عمر با ارزش می‌دانند؛ در حالی که اگر آن‌ها را از جمعی که می‌خواهند به موزه بروند، مرخص کنید تا به قول خودشان به کاری مفیدتر بپردازند و بعد از آن‌ها بخواهید برایتان توصیف کنند که در قبال نیامدن به موزه، چه کاری کردید؟ قطعاً متوجه خواهید شد که علی‌رغم آن ادعاها برای جلوگیری از وقت‌کشی، کارهای بیهوده‌ای را انجام داده‌اند. یعنی دم‌زدن از وقت، فقط و فقط شعار بوده است.

24- به همراه خانواده‌ی خود به سینما و تئاتر بروید : رفتن به محل‌های عمومی به همراه خانواده

مقدار زیادی اضطراب را از بین می‌برد. تعامل با خانواده در محیط‌های عمومی، خود، تنش را کاهش می‌دهد و روابط عمومی فرد را قوی می‌سازد. سینما و تئاتر به دلیل تفنن و تفریحی که در ذات خود دارد، بسیار لذت‌بخش می‌باشد.

شور و شوق کودکان در این محل‌ها، لذت‌بخش است فیلم‌های شاد و در عین حال تئاترهای کمدی، برای لحظاتی شما را از همه چیز و به خصوص مشکلات زندگی دور می‌کند.

توصیه می‌شود حداقل دو سه هفته یک بار این کار را انجام دهید. وجود وسایل سمعی و بصری پیشرفته مثل ویدئو سی دی و امثالهم در خانه رغبت به سینما را کم کرده است ولی سینما و محیط آن و همچنین سالن تئاتر به دلیل موقعیت خاص خود لذت بخش تر خواهد بود.

25- به خانواده و دوستان نامه بنویسید: نوشتن نامه کاری است که با تمرکز همراه می‌باشد، لذا

ساعتی را باید با آرامش بنشینید تا بتوانید تمرکز لازم را به دست آورید. افراد تیپ B به راحتی نامه می‌نویسند و معمولاً نامه را با توصیف‌های خوب و زیبا همراه می‌کنند. ولی افراد تیپ شخصیتی A حوصله این کار را ندارند و اگر لازم باشد، به خاطر رفع مسئولیت این کار را انجام می‌دهند.

هدف از این توصیه، آرام نگه داشتن یک نفر بی‌قرار در یک محل برای ساعت و یا دقایقی می‌باشد. این کار هم مانند بسیاری از امور به خاطر کشتن اضطراب در رفتار توصیه می‌شود.

26- تمامی رفتار خود را در طول روز زیر نظر بگیریم و ببینیم آیا این رفتارها سلامتی ما را بهبود

می‌بخشد و یا این که به خطر می‌اندازند؟ بسیاری از رفتار افراد تیپ A برای سلامتی ما خطرناک هستند؛ از جمله زود از کوره در رفتن و پرخاشگری به دلیل برانگیختن سیستم سمپاتیک در بدن و تحریک شدید سیستم عصبی. حالت سمپاتیک (یا حالت برانگیختگی هورمونی) طراحی شده است تا در شرایطی که بدن در معرض خطر قرار گرفت، به کمک این سیستم از صحنه خطر فرار کند. ولی اگر بنا باشد یکسره این سیستم فعال باشد، خطر وجود این نوع فعالیت شیمیایی در بدن زیاد است. به یک مثال توجه کنید: استارت ماشین وسیله‌ای برای راه انداختن موتور ماشین می‌باشد. اگر استارت شروع به کار کرد و ماشین روشن شد، دیگر کار استارت تمام است و این روندی طبیعی است. ولی اگر ماشین روشن شد و استارت باز هم به کار خود ادامه داد، دنده فلاوین و دنده استارت خراب می‌شوند؛ پس کار استارت به صورت لحظه‌ای است.

حال، برانگیخته شدن سیستم عصبی و در واقع تحریک سیستم سمپاتیک در بدن مانند همان استارت ماشین است. این سیستم برای زمانی است که شما در موقعیت خطر قرار گرفته‌اید و نیاز دارید توانایی‌های شما در آن واحد چند برابر شود؛ مثلاً سریع بدوید؛ سریع از خود عکس‌العمل نشان دهید و غیره. پس برای هر چیز کوچک نباید به اصطلاح از کوره در رفت.

لذا از این فعالیت‌ها در روز نباید زیاد داشت به طور کلی مراقبه و توجه به رفتارها در روز و بررسی این رفتارها در انتهای شب، خود، کمک بزرگی به اصلاح رفتار و تبدیل تیپ A به تیپ B خواهد کرد.

رقابت، حسد، چشم و هم‌چشمی و ... از رفتارهایی هستند که ما را به صورت افراطی وادار به فعالیت می‌کند و باعث برهم خوردن نظم طبیعی بدن و وارد نمودن استرس فراوان به ارگانسیم ما می‌باشد.

27- اگر رفتارهایی داریم که سلامتی ما را به خطر می‌اندازند؛ در مسیر اصلاح آن‌ها، گام برداریم. سعی کنید زود پرخاشگر نشوید؛ خود را با دیگران مقایسه نکنید. عجله نداشته باشید؛ از خوردن غذاهای چرب و نشاسته‌ای در حد زیاد خودداری کنیم؛ از وارد شدن در اموری که برای ما استرس می‌آورند، پرهیز کنیم؛ در یک زمان فقط یک کار انجام دهید؛ برای استراحت خود اهمیت قایل شوید؛ از دیگران به دلیل رفتارهایشان رنجور و عصبانی نشوید و ... تلاش کنید با توجه دائمی در رفتارمان، تمامی خصوصیات تیپ A را دور ریخته، خود را به سمت و سوی صفات شخصیتی تیپ B رهنمون سازید. هرگونه اقدام به تغییر رفتار، خود تلاشی است برای بقاء بیشتر و طولانی‌تر نمودن عمر. در غیر این صورت بیماری‌های سایکوسوماتیک (روان‌تنی) ما را از پای درخواهد آورد.

28- ساعاتی را در روز - در کمال آرامش - به تفکر اختصاص دهیم. نیازی نیست که ما تمام ساعات روز را به کار و تحرک و تلاش بگذرانیم. ساعاتی را نیاز داریم که در آرامش کامل و بدون هیچ تحرکی بر روی مبل، میز و یا هر وسیله راحت دیگر لحظاتی را به تفکر و تعمق سپری کنیم. افراد تیپ A قادر نیستند که ساعتی را فقط بنشینند و کاری نکنند. ولی باید دانست که این کار چنان استرس را مهار می‌کند که اگر یک مرتبه تجربه کنید، دیگر حاضر نیستید این آرامش را با هر چیزی دیگر عوض کنید. نشستن و دیدن منظره طبیعت و چمن، گل و غیره لذت‌بخش است. سعی کنید این کار را روزی 10 الی 20 دقیقه در دستور زندگی خود قرار دهید.

29- سعی کنید در اوقاتی که مناسب است شوخ طبع، بذله‌گو و دل شاد باشید. روابط ما با شوخی و بذله‌گویی رنگ خوب و مطلوبی خواهد گرفت. نقش دل شاد در تحمل مشکلات بحثی است که بسیاری به آن اعتقاد دارند. حتماً سعی کنید بذله‌گو باشید. بسیاری از حرکات، حرف‌های ما و رفتارهای ما اگر رنگ شوخی به خود بگیرد، شادی را به دنبال می‌آورد. در این خصوص قضیه‌ای را برایتان تعریف کنم: روزی به همراه خانواده عازم خیابان بهشت بودیم. در تماس با تاکسی تلفنی، از آن‌ها ماشین خواستیم. ماشین آمد و ما سوار شدیم. به محض سلام و احوال‌پرسی با راننده به وی گفتم ما را به بهشت ببرد. او با کمی تعجب پرسید: بهشت! گفتم بله، ما

را به بهشت ببر، نکند ما را به جهنم ببری، راننده خنده‌ای کرد و گفت نه! مطمئناً من شما را به خیابان بهشت خواهم برد.

استفاده از لحظه‌ها و موقعیت‌ها برای شوخی کردن، خندیدن و خندانیدن و ارتباط سالم برقرار کردن با دیگران و در نتیجه کاهش استرس، بسیار مفید است.

قسمت‌هایی از کتاب "استرس نه" مربوط به شوخی را در این جا ذکر می‌کنم تا به اهمیت مطلب بیشتر پی ببرید.

(آیا دل شاد در تحمل استرس اثر دارد؟ اعتقاد به شوخ طبعی، بار روزانه‌ی ما را سبک می‌کند و ما را در تحمل هرگونه استرس یاری می‌رساند. (لوفکورت و مارتن، 1986). این موضوع تازگی ندارد و در فارسی ضرب‌المثل‌های زیادی درباره‌ی نقش دل در سلامتی وجود دارد:

«کجا خوش است؟ آن جا که دل خوش است»،

«تا توانی دلی به دست آور»،

«دل که افسرده شد از سینه برون باید کرد»،

«دل که شد بی‌چاره، او را چاره کردن مشکل است»،

«دل هر کسی بر تنش پادشاست».

نرمان کازینز (1979)، در کتاب خود تحت عنوان «آناتومی بیماری»، خاطر نشان می‌کند که 10 دقیقه با صدای بلند خندیدن، اثر تسکینی بسیار قوی بر درد دارد. این خنده به او اجازه می‌دهد بدون استفاده از مسکن، دو ساعت بخوابد. همچنین خنده، التهاب فرد را کاهش می‌دهد؛ تا جایی که برخی این سؤال را مطرح کرده‌اند آیا خنده می‌تواند تولید آندورفین در ارگانسیم را تحریک کند؟ امتیازهای شوخ طبعی، بر جابجایی شناختی ناگهانی و بر دگرگونی‌های هیجانی همراه آن استوار است (دیکسون، 1980).

تا این اواخر، امتیازهای شوخ طبعی بیشتر جنبه‌ی نظری و داستانی داشت. دو روان‌شناس کانادایی به نام‌های رُدمارتن و هربرت لوفکورت، تحقیق روان‌شناختی مهمی در مورد آثار تعدیل‌کنندگی شوخ طبعی بر استرس، انجام داده‌اند.

محققان، فهرستی از رویدادهای منفی زندگی در اختیار دانشجویان دانشگاه‌ها گذاشته‌اند و در ضمن از آن‌ها خواسته‌اند که اختلال شوخ طبعی خود را براساس یک مقیاس، تخمین بزنند.

تخمین اختلال شوخ طبعی، نمره‌ی استرس آن‌ها به حساب می‌آمد. هم‌چنین دانشجویان، مقیاس‌های ارزشیابی شخصی در ارتباط با حس شوخ طبعی خود و ارزش‌یابی رفتاری استعداد خود برای شوخ طبعی در شرایط استرس‌زا را نیز دریافت کرده‌اند. به طور کلی، بین رویدادهای منفی زندگی و نمرات استرس، رابطه‌ی معنی‌دار وجود داشته است: تراکم زیاد رویدادهای منفی زندگی، درجه‌ی

بسیار بالای استرس را پیش‌بینی می‌رد؛ اما، دانشجویانی که حس شوخ‌طبعی بسیار بالایی داشته و در شرایط دشوار بذله‌گویی می‌کردند - نسبت به دانشجویان دیگر - بر اثر رویدادهای منفی زندگی، کم‌تر آسیب دیده بودند.

30- وقتی احساس می‌کنید در محدودیت قرار گرفته‌اید، مثلاً در رستوران باید منتظر خالی شدن میز باشید، عصبانی نشوید.

همیشه و در حال همه کلیه امکانات بر وفق مراد و طبق نظر ما نیستند. در بسیاری از محل‌ها و مراکز از روی نوبت سرویس‌دهی می‌کنند. مثلاً پمپ بنزین، بعضی ادارات و حتی پیتزا فروشی، رستوران و ... محل‌هایی هستند که شما باید مدتی را منتظر سرویس‌دهی باشید. افراد دارای تیپ A و یا متمایل به تیپ A حوصله منتظر بودن را ندارند. اگر هم بنا باشد مثلاً جهت خالی شدن میز کناری بایستند، یکسره خودداری کرده و بی‌قراری می‌کنند. یا مثلاً شما در مطب دکتر باید منتظر بنشینید تا منشی مجوز ورود را به شما دهد. عده‌ای راحت می‌نشینند، استراحت می‌کنند، روزنامه می‌خوانند، با کسی که در کنارشان نشسته سر صحبت را باز می‌کنند.

باید افراد تیپ شخصیتی A یاد بگیرند در این واقع آرام بنشینند و بدون هیچ‌گونه استرس و بی‌قراری وقت را سپری کنند. تمرین‌های مناسب و زیاد، خود، به مقدار زیادی در این امر مؤثر خواهد بود.

31- کمتر خود را با دیگران مقایسه کنید.

هر کس توانایی خاص خود را دارد. در مبحث تفاوت‌های فردی "هر کس را یک جلد کتاب که به تیراژ یک عدد و یک مرتبه چاپ شده" تعریف می‌کنند. یعنی از تقابل محیط و وراثت به تعداد زیاد شخصیت با تنوع فراوان پدید می‌آید. پس با توجه به این تفاوت‌های فردی در توانایی‌ها، استعدادها و غیره، هیچ‌گاه نباید خود را با دیگران مقایسه کنیم. یکی شاید از نظر هوشی قوی‌تر باشد، و دیگری در زمینه سخنرانی مهارت زیاد داشته باشد. شناخت توانایی‌های خود و تقویت آن‌ها و استفاده بهینه از این امکانات بهترین راه بارور شدن است. افراد تیپ A، یکسره خود را با دیگران از نظر امکانات و توانایی‌های مالی و معنوی مقایسه می‌کنند. این کار فکر و ذهن فرد را یکسره مشغول می‌کند که چطور ما می‌توانیم مثل دیگران باشیم. این تفکر سدی است برای بالفعل شدن استعدادهای ذاتی فرد.

32- برای خود اوقاتی را در نظر بگیرید.

(موسیقی گوش کنید؛ حمام آب گرم بگیرید؛ در فضای باز ورزش کنید و ... اگر زندگی شما این اجازه را نمی‌دهد، آن را عوض کنید).

زندگی از دید افراد دارای تیپ A، فقط خلاصه می‌شود در کار، کار و کار. در حالی که برابر هر ساعت و یا هر دوره کاری، نیاز است که شما استراحت کنید و اوقاتی را فارغ از کار سپری کنید. عده‌ای دوست دارند موسیقی گوش دهند.

عده‌ای علاقه‌مندند وقت خود را با آلبوم تمبر و یا عکس بگذرانند.

در مجموع ورزش کردن، موسیقی گوش کردن، رفتن به حمام، گپ زدن با اهل خانه و امثالهم خود راههایی است که فشار کاری و هم‌چنین استرس حاصل از کار را در شما از بین خواهد برد و برای شیف کاری بعد آماده‌تان می‌کند. اصولاً تعامل با دیگران خود یکی از نیازهای اصلی روانی هر نفر می‌باشد و این علاوه بر تخلیه هیجانی راهی است جهت استفاده بهینه از تجربیات دیگران.

اگر فکر می‌کنید که در برنامه فعلی زندگی شما از این مسائل - موارد ذکر شده در بالا - وجود ندارد، باید تغییر اساسی در شیوه‌ی زندگی خود بدهید. در غیر این صورت استرس و فشار کاری شما را زودتر از موعد از پای درخواهد آورد.

معمولاً زندگی خارج از مجموعه فوق، زندگی بدون کیفیت است.

33- ساعت زنگ‌داری را تهیه کنید که با ملایمت شما را از خواب بیدار کند.

انتخاب یک ساعت ملایم که استرس و عجله را در شما به وجود نیاورد، بسیار مناسب است. به نظر می‌رسد هر وقت تحریک در افراد تیپ A وجود داشته باشد، عجله و اضطراب در آن‌ها بیشتر می‌شود. به سخن دیگر این افراد در کنترل استرس و تحریک عوامل محیطی ضعیف هستند و این مورد، استرس و عجله موجود در رفتارشان را چند برابر می‌کند. به همین دلیل توصیه شده ساعتی با صدای ملایم تهیه نمایید و برای بیدار شدن از ساعت‌هایی که صدای دلخراش و بلندی دارند خودداری کنید. (تلفن هم شبیه ساعت می‌تواند مشکلات مذکور را داشته باشد. بهتر است صدای تلفن آرام و یا از نوعی که زنگی ملایم داشته باشد).

34- هنگام بیدار شدن از خواب، به آرامی حرکت کنید و خمیازه بکشید.

از خصیصه‌های افراد تیپ متمایل به A این است که سریعاً از خواب بیدار شده و یکسره سراغ کار و فعالیت می‌روند. بهتر است زودتر از معمول از خواب بیدار شوید و کمی در رختخواب دراز کشیده، به آرامی حرکت کنید، حتی گفته شده، بهتر است چند دقیقه در رختخواب نشست و بعد آن

را ترک کرد. انجام چند حرکت کوچک در رختخواب، رخوت و سستی را از بدن دور می‌کند و بعد از مرتب نمودن تخت می‌توانید آماده صبحانه و زدن مسواک و در نهایت آماده برای خروج و حرکت به سمت محل کار شوید. (باید توجه داشت حرکت سریع و ناگهانی از رختخواب و تخت می‌تواند عوارضی را برای قلب در برداشته باشد).

35- چند دقیقه قبل از خواب اعمال روزانه خود را، مرور کنید.

مرور ذهنی اعمال روزانه و این‌که چقدر توانستیم از تیپ A فاصله گرفته و به سوی تیپ B برویم، بسیار مفید و لازمه تغییر می‌باشد. در این مرورها در صورتی که تغییر در جهت تبدیل تیپ A به B اگر صورت گرفته باشد، فرد باید خود را تقویت کند. مثلاً فلان فعالیت و تفریح در قبال این تغییر را برای خودش فراهم کند. به طور مثال فلان سی‌دی را مثلاً بخرد و ... اگر فرد در این بررسی‌ها، فعالیت‌های مثبت را در جهت تغییر تیپ A به تیپ B را ثبت کند، بسیار مناسب خواهد بود.

36- از بازده کار خود حتی کم، لذت ببرید.

افراد تیپ شخصیتی A همیشه احساس نارضایتی می‌کنند. بلندپرواز هستند. با این وجود فکر می‌کنند توانایی آن‌ها برای انجام کار کم است. عدم احساس لذت از کار در روحیه و رفتار آن‌ها به وضوح دیده می‌شود. اگر بهترین کارها را انجام دهند که دیگران را به تشویق و تحسین برانگیزد ولی او می‌گوید این‌ها کار زیاد و مفیدی نیست. به همین دلیل از کار - حتی زمانی که زیاد انجام می‌دهند - احساس نارضایتی می‌کنند.

سعی کنید کمترین کاری که انجام دادید، نتیجه را به دیگران بگویید و خود را تشویق کنید. بهترین راه این است که با خود بگویید من به نحو احسن از عهده انجام این کار برآمدم.

37- آن‌قدر مشغول کار نشوید که توجه شما از اطراف و دیگران کم شود.

از خصیصه‌های اصلی افراد تیپ A، اهمیت دادن افراطی به کار می‌باشد. آن‌قدر کار می‌کنند فرصتی را برای تفریح، در کنار خانواده بودن، رفتن به سینما، مسافرت و غیره برای خود باقی نمی‌گذارند. در منزل کارهای اداره را انجام می‌دهند و یا کارهای بانکی خود را به خانه آورده، انجام می‌دهند. کار، بخشی از زندگی است ولی بودن در کنار زن و فرزندان هم قسمت دیگر اعظم زندگی می‌باشد و نیازهای عاطفی خود و خانواده از این طریق ارضاء می‌شود. خانواده از امکانات کم‌بیمار نمی‌شوند، بلکه از عدم ارضای نیازهای روانی، دچار بیماری کمبود عواطف می‌شوند و با هر محبتی از مسیر طبیعی خانواده خارج می‌گردند.

شما اگر نتوانید فرزندتان را به ارضای روانی برسانید، دیگران این کار را خواهند نمود و در کنار آن سوء استفاده‌های لازم را هم انجام می‌دهند.

38- با دیگران، درباره‌ی موضوع‌هایی که می‌دانید نظرهای متفاوتی با آن‌ها دارید، بحث نکنید. وقتی شما می‌دانید که یک نفر دارای افکار خاص خود است، دلیلی وجود ندارد که شما دائماً با او جهت تغییر این رفتار و یا پیرامون این رفتار بحث کنید. بدانید که او دست از این افکار برنخواهد داشت مگر این که خود، به اشتباه بودن این رفتار برسد. سعی شما بر تغییر رفتار، نه تنها رأی و نظر طرف مقابل را عوض نخواهد کرد، بلکه حس لجبازی و جبهه‌گیری را در او تقویت می‌کند. نتیجه این بحث جز خستگی و عصبی نمودن خود چیزی دیگری برایتان به همراه نخواهد داشت.

39- وقتی دیگران انتظاراتی شما را برآورده نمی‌کنند، نگران نشوید. به دلایل این عدم توانایی فکر کنید.

همیشه نباید همه افراد طبق نظرات و یا هم سو با شما عمل کنند. نمی‌توان دیگران را متقاعد کرد که همانند نظر ما عمل کنند. ولی می‌توان از انتظارات کاست و در حد معقول به مسایل فکر کرد. در مورد بعضی رفتارهای دیگران که خیلی از انتظار دور هستند نباید نگران شد، بلکه باید توجه داشت که توانایی‌های فکری و روانی افراد با هم فرق می‌کنند. وقتی شما برای یک نفر حساب خاص باز می‌کنید، یا شما توانایی‌های فرد را خیلی زیاده‌تر از حد معمول تصور کرده‌اید و یا این که انتظار شما غیرمنطقی است. در هر صورت باید توجه داشت هر کس با توجه به شخصیت فردی و مسایل روحی و روانی خاص خود عمل می‌کند. این تفاوت‌های فردی مسایل و رفتارهای فرد را توجیه خواهد کرد.

40- رقابت را از تمامی صحنه‌های زندگی خود خارج کنید.

یکی از اصلی‌ترین خصیصه‌های رفتاری افراد تیپ A رقابت و مسابقه با دیگران می‌باشد. اینان - افراد تیپ A - یکسره خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. تعداد مقاله‌ها و کتاب‌ها، سخنرانی‌ها، ارزش ماشین، ارزش خانه و غیره همه این‌ها یکسره فکر این افراد را مشغول کرده و فشار روانی زیادی برای آن‌ها فراهم می‌کنند.

افراد تیپ A همیشه به فکر پیروزی برایشان مطرح است. فرد باید به آنچه که دارد راضی باشد و استفاده بهینه از آن مدنظر داشته باشد.

41- به همسر و فرزندان خود بگویید که آن‌ها را دوست دارید.

افراد تیپ A در بسیاری از مواقع آن قدر درگیر کار شده که از خانواده خود غافل می‌شوند. صبح زود از خانه خارج می‌شوند و تا پاسی از شب به کار مشغول می‌باشند. محققین دریافته‌اند اینان در ابتدای شکل‌گیری شخصیت به خاطر این که اعتماد به نفس پایینی داشته، به صورت افراطی فعالیت از خود بروز می‌دادند.

این کار بعداً که فرد شاید اعتماد به نفس بالا را کسب کرده، ادامه می‌یابد و به عنوان عادات برای وی، باقی می‌ماند. بنابراین چنین شخصی، باید ساعاتی را در کنار همسر و فرزندان خود باشد تا علاوه بر بیان محبت، در رفتار هم این دوست داشتن را به آن‌ها نشان دهد. لازمه این کار کم کردن ساعات کار و کیفیت دادن به زندگی می‌باشد.

42- دوستی‌هایتان را عمیق‌تر کنید.

افراد تیپ A و کسانی که متمایل به این تیپ هستند، همچون کارهایشان، دوستی‌هایشان زیاد ولی سطحی است؛ یعنی، همانطور که یک کار را تمام نکرده به کار دیگر می‌پردازند، در چنین دوستی و رفاقت با کسی رابطه را کم کرده و سراغ فرد دیگری می‌روند. بهتر است بگوییم که تحمل یک دوست را به صورت عمیق در درازمدت ندارند.

سعی کنید که دوستی‌هایتان را محدود کنید و با آن‌ها - در صورت داشتن جنبه‌های لازم - روابط عمیق برقرار کنید. داشتن روابط با انسان‌ها در حد عمیق و بدون شرایط ارزشی (بدون سود و منفعت) نیازهای روانی را تامین نموده، آرامش و تخلیه هیجانی را به دنبال خواهد داشت.

43 - به دوستان خود بگویید که آماده‌ی کمک رساندن به آن‌ها هستید.

این توصیه و دستورالعمل معمولاً خلاف‌کاری‌هایی است که افراد تیپ A انجام می‌دهند. لازمه کمک رساندن به دیگران، عمیق کردن دوستی‌ها و همیشه بودن با رفقای محدود و صمیمی است. این عمل اضطراب را از رفتار دور خواهد کرد. آمادگی فکری و روانی برای کمک به دیگران باعث نزدیکی هر چه بیشتر این افراد به سایرین می‌شود.

44- حیوان اهلی (مرغ، خروس و ...) یا پرنده‌ای بخرید و خوب از آن مراقبت کنید.

قفس نگهداری از حیوانات و بخصوص حیوانات کوچک، زحمت زیاد و صبر فراوان می‌خواهد. این افراد - افراد تیپ A - حوصله انجام کارهایی را که به نرمی و ظرافت انجام گیرد، ندارند.

زمانی که فرد مشغول رسیدگی به حیوان اهلی کوچکی مثل مرغ و خروس است، باید صبور باشد و اضطراب را از رفتارش دور کند. لذا دلیل این توصیه به افراد تیپ A شده است.

45- به دنبال زیبایی، شادی و نشاط بروید.

تعمق در زیبایی‌های طبیعی و شاد بودن یک شرط اصلی دارد و آن، نداشتن اسرس است؛ یعنی، وقتی شم آرام بودید و هیچ‌گونه اضطراب نداشتید، قادر خواهید بود که زیبایی را ببینید و حتی آن را لمس کنید. خیلی از افراد و بخصوص افراد تیپ شخصیتی تیپ A، حال و حوصله کارهای هنری و دیدن زیبایی‌ها را ندارند و همه این‌ها را وقت تلف کردن می‌دانند. رفتن در دل طبیعت و نشستن کنار جوی آب و ساعت‌ها تمرکز در جلوه‌های زیبای طبیعت، افراد تیپ A را عصبی کرده، اصلاً چنین کاری را نمی‌توانند انجام دهند.

پس توصیه می‌شود از هنرهای زیبا دیدن کنید، وسایل شادی را فراهم سازید و با خانواده به ورزش‌های مفرح - مانند کوه‌پیمایی - بروید.

46- فعالیت‌های غیرضروری را به روز بعد موکول کنید.

تمامی کارها را نباید در یک روز انجام داد. افراد تیپ A از این‌که یکسری از کارهایشان معطل مانده باشد، بسیار مضطرب شده، سعی می‌کنند به فوریت تمامی کارها را انجام دهند. این فکر نادرست است؛ چرا که روزهای زندگی هیچ وقت تمام نشدنی نیست. در بسیاری از زمان‌ها، استراحت لازمه زندگی است و باید افراد استراحت کرده و فشار کاری زیادی برای خود فراهم نیاورند. افراد این تیپ می‌گویند که امروز به اصطلاح کلک قضیه را بکنیم. آن‌ها نه به خاطر این‌که کار امروز را به فردا نیندازند عجله می‌کنند، بلکه حوصله ادامه‌دار بودن یک چیز را ندارند. آن‌ها بی‌قرارند و از هر چیزی که سلسله‌وار باشد احساس خوبی ندارند. از کسی که با ناز و آرام و آهسته صحبت کند و صحبت‌هایش را به اصطلاح کش بدهد، بدشان می‌آید و زود می‌خواهند که آخر حرف‌ها را بشنوند. یک کتاب را که برمی‌دارند می‌خوانند فوراً آخر کتاب را خوانده و نتیجه‌گیری کنند. آن‌ها از انجام دادن یک کار در طول زمان خودداری می‌کنند. برای همین چند کار را با هم دست گرفته یکی را ناقص انجام می‌دهد و سپس رها می‌کنند و به سوی کار دیگر می‌روند و بعد از مدتی که از آن کار ادامه داشته باشند خسته شده، به سوی کار اول باز می‌گردند.

بنابراین سعی کنید یک کار را در روز ویل خوب و با کیفیت انجام دهید، و در ادامه، کارهای دیگر را برای روزهای بعد بگذارید.

47- به آرامی رانندگی کنید و از رانندگی بد و بدون مقررات دیگران عصبانی نشوید.

افراد متمایل به تیپ A به دلیل زود پرخاشگری، از ناصحیح عمل کردن دیگران ناراحت می‌شوند. نمونه عینی این مسئله در حین رانندگی زیاد دیده می‌شود. تا این‌که مثلاً فلان راننده بدون زدن راهنما، گردش به چپ می‌کند، فرد تیپ A ناراحت می‌شود و تا چند ثانیه به آن راننده پرخاشگری می‌کند و یا ناسزا می‌گوید. ما ضامن رانندگی خودمان هستیم و باید دقت کنیم که خطاهای آن‌ها را تکرار نکنیم. و بدانیم که پلیس در موقع خود آن فرد را جریمه خواهد نمود.

این عصبانیت‌ها در بعضی مواقع موجب نزاع و هم‌چنین باعث اختلال در سیستم عروق و قلب فرد شده و علائم کارکرد بد قلب نمایان می‌شود. باید از رانندگی لذت برد و مانند تمامی کارها سعی نمود تا با کیفیت انجام گیرد. نباید گذاشت که حوادث جاده و یا خیابان و عمل دیگران، عکس‌العمل توأم با عصبانیت را در ما به وجود آورد.

48- با افرادی همراه شوید که عجله در کارهایشان دیده نمی‌شود و با خونسردی مسیر را طی می‌کنند.

به تجربه دیده شده که وقتی فرد دارای تیپ شخصیتی A و یا متمایل به این تیپ با کسی که چنین خصیصه رفتاری را داشته باشد همراه و همنشین شود، این فوریت و اضطراب در رفتار او بیشتر می‌شود. پس توصیه می‌شود که اولاً تمامی کارهایمان از روی صبر و بدون هیچ‌گونه عجله باشد و ثانیاً اگر بنا باشد با افراد مختلفی مشترکاً کارها را انجام دهیم، بهتر است با آن‌هایی همراه شویم که فوریت در کارهایشان دیده نمی‌شود و با آرامش رفتار می‌نمایند. به سخنی دیگر با کسانی باشیم که استرس در رفتارشان دیده نمی‌شود. و حتی از کسانی که متمایل به تیپ B هستند بخواهیم که یکسره به ما تذکر دهند تا بدین طریق رفتارمان متعادل شود و در نتیجه از زندگی لذت بیشتری ببریم.

49 - پیش از رفتن به سر کلاس یا راه افتادن به سمت محل تحصیل وسایل لازم را آماده کنید.

افراد تیپ A در زندگی برنامه‌ریزی ندارند؛ یعنی، نمی‌توانند برای بسیاری از کارهای خود برنامه‌ای درست تنظیم کنند. آن‌ها همه کارها را در دقایق آخر انجام می‌دهند. ولی نقطه مقابل آن‌ها، افرادی که تیپ متمایل به تیپ شخصیتی B هستند از شب قبل وسایل فردا را مهیا می‌کنند. این گروه، کتب، جزوات و هر آنچه که می‌خواهند در محل مخصوص گذاشته و اول صبح بدون استرس آن‌ها را برمی‌دارند و در زمان معین که فاصله کافی با ساعت شروع کلاس و یا شروع کار دارد، از خانه خارج می‌شوند.

50- دو کار را با هم انجام ندهید؛ (مثلاً جای خوردن و آشپزی کردن).

واحد درسی زیاد برنذارید، قرارهای مختلف نگذارید، در آن واحد فقط یک کار انجام دهید.

از خصیصه‌های رفتاری تیپ A، که بسیار شایع است، انجام چند کار در یک زمان است. خیلی‌ها فکر می‌کنند این هنر است. نگارنده راننده تاکسی را دید که در آن واحد چای می‌خورد، رانندگی می‌کرد و از مسافرین کرایه می‌گرفت. او این کار را شاهکار می‌دانست و بیان می‌داشت به دلیل داشتن قسط و قرض زیاد مجبور است این کار را انجام دهد. در حین طی کردن مسیر چند دفعه نزدیک بود که با ماشین‌هایی که در مسیر وی بودند تصادف کند. بعد از رسیدن به انتهای مسیر در چند کلمه رابطه بین این نوع رانندگی و اختلالات روان تنی را بیان شد. او سریعاً عنوان داشت که مدتی است از بیماری قلبی رنج می‌برد. به وی گفتم که سعی کنید در انتهای مسیر، ماشین را در کناری پارک کنید، فلاکس چای را برداشته از ماشین خارج شوید، روی چمن و یا روی صندلی بنشینید و با لذت چای خود را خورده، بعد سوار ماشین شوید و رانندگی کنید، کرایه را هم از مسافرین در زمانی که پیاده می‌شوند، بگیرد، نه در حین رانندگی.

پس فقط به یک کار باید مشغول شد و سعی نمود آن را با کیفیت انجام داد. چندین فعالیت دیگر را نیز همراه می‌سازند. مثلاً کلاس زبان، کلاس خط، موسیقی و کلاس ورزشی و غیره، در حالی که به آن‌ها شرکت در یک کلاس در کنار کلاس‌های درسی معقول است و شما با بازده بیشتر می‌توانید از عهده آن برآید.

51- از قضاوت‌های بی‌فایده پرهیز کنید.

افراد تیپ A به دلیل عجل بودن در انجام امور، معمولاً خیلی سریع قضاوت می‌کنند. سعی کنید قبل از هر قضاوتی از کل قضایا اطلاعاتی کسب کرده، به دلایل اعمال دیگران فکر کنید، توانایی و ظرفیت آن‌ها را بررسی کنید، بعد به قضاوت پردازید.

52- با لحن شاد و خالصانه «سلام» بگویید و با گرمی دست دهید.

هر چه میزان استرس از زندگی کمتر شود یا بهتر است بگوییم هر چه رنگ استرس از فعالیت‌های روزمره کاهش یابد، کیفیت کارها بالا می‌رود. بسیاری از کارهای جزئی ما مثل سلام کردن، گفتگوهای معمول در محل کار و یا برخوردهای عادی با همسایه‌ها، تحت تأثیر فشارهای روانی یا استرس قرار می‌گیرند. سعی کنید از سلام - که یک فعالیت جزئی است - شروع کنید. در هنگام سلام کردن دست مقابل را بفشارید. برای این کار وقت بگذارید حتی در حد ده ثانیه. پذیرش طرف

مقابل در مقابل سلام گرم شما، آرامش روانی را به دنبال خواهد آورد. مطمئن باشید هر چه خود را گرفتار بدانید به لحظاتی نیاز دارید که با حالتی شاد با دیگران معاشرت کنید.

53- سعی کنید به اتفاق دوستان در فعالیتهای اجتماعی و خانوادگی شرکت کنید.

شرکت در فعالیتهای اجتماعی، برای افراد فرح‌بخش و لذت‌آور است، به خصوص اگر این حضور با اعضای خانواده باشد. بسیاری از افراد شرکت در میهمانی و یا جشن و غیره را وقت‌گذرانی می‌دانند، در حالی که بودن در جمع خود، بسیاری از ارزیابی‌های دیگران را نسبت به واقعیت‌ها و حوادث برای ما مشخص می‌کند و بسیاری از استرس‌های خودآگاه و یا ناخودآگاه ما را کاهش می‌دهد.

بودن کنار دیگران ما را از مشکلات آنها مطلع کرده، در تعامل با آنها، آگاهی ما را نسبت به وقایع بیشتر می‌کند و در تحمل واقعیات به ما کمک خواهد نمود. افراد تیپ A، اکثریت در فعالیتهای اجتماعی شرکت نمی‌کنند و در بعضی مواقع اجازه این شرکت را به خانواده هم نمی‌دهند. پس حتماً علاوه بر شرکت در فعالیتهای اجتماعی، دیگران را هم به این امر ترغیب کنید. تا از این راه استرس در شما کاهش یابد.

54- به کلاس‌های هنری بروید و یا موسیقی یاد بگیرید.

افراد مدنظر ما (تیپ A) رفتن به کلاس‌های هنری، کلاس‌های موسیقی و امثالهم را وقت‌گذرانی می‌دانند و فکر می‌کنند که این کارها بیهوده است. در حالی که کلاس‌های هنری روح انسان را شاد و سرشار از لطافت می‌کند. این افراد همیشه از وقت دم می‌زنند ولی نمی‌توانند استفاده کافی را از وقت ببرند. انسان باید لحظاتی را در زندگی برای این قبیل کارها صرف کند. عده‌ای وقت خود را فقط صرف کارهای روزمره (شغل) می‌کنند و حاضر نیستند فرصتی را اختصاص به امور هنری می‌دهند. اینان روح هنری خود را تلطیف نکرده و مطمئناً از زندگی بهره‌ی کافی را نخواهند برد.

55- زود خشمگین نشوید، از کوره در نروید، تند برخورد نکنید و ...، این اعمال در بهبود سرنوشت آدمی اثر ندارند.

از خصوصیات خلقی اصلی افراد تیپ A زود برانگیخته شدن است. به محض این‌که شرایط با آنها همسان نباشد پرخاشگری می‌کنند. آنها دوست دارند کارها سریع آماده شود؛ به سخنی دیگر، عادت کرده‌اند بدون این‌که تامل کنند، پرخاشگری خود را به طرق مختلف عنوان می‌دانند. قهر

کردن، فریاد زدن، مجلس را ترک کردن، کم کردن توجه و ... همه نمونه‌هایی از پرخاشگری هستند.

در طی تبدیل تیپ A به تیپ B باید افراد یاد بگیرند که از این روش‌ها دست بردارند و با حالت عاری از استرس به قضایا نگاه کنند. تحمل کردن و صبوری را یاد بگیرند و سعی کنند راه‌های دیگر را امتحان نمایند. از طرفی چون اینان دریافته‌اند با بکارگیری این روش، در رسیدن به هدف خود، موفق بوده‌اند، این کار را تکرار می‌کنند.

این روش‌ها جز این که فشار خون فرد را بالا ببرد و سیستم سمپاتیک را تحریک کرده، آدرنالین و دیگر هورمون‌های مربوطه را در خون افزایش دهد، هیچ فایده‌ای دیگر برای فرد ندارد. بیش از اندازه بودن هورمون‌های سیستم سمپاتیک به مرور زمان، بیماری‌های روان تنی (اختلالات قلبی - عروقی، آسم، زخم معده، کمردردهای شدید، بعضی بیماری‌های پوستی و ...) را ایجاد می‌کند و تشدید می‌بخشد.

فصل سوم

نمونه‌ای از سؤالات مطرح شده در جلسه پرسش و پاسخ پیرامون تیپ شخصیتی A

1 - در چند جمله تیپ شخصیتی A را توصیف کنید؟

افرادی که در آن واحد چند کار را با هم انجام می‌دهند، تند حرف می‌زنند، تند راه می‌روند، کارها را به اتمام نرسانده سراغ کار دیگر می‌روند، زود پرخاشگر می‌شوند، یکسره خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، بی‌قرار هستند، اهل رقابت شدید هستند، به کمیت کارها فکر می‌کنند نه کیفیت آن‌ها، در بحث کار خیلی جدی هستند، وقت‌شناس افراطی هستند و در مجموع زندگی آلوده به استرس را دارند، تیپ شخصیتی A نامیده‌اند می‌شوند.

2- شما عنوان داشتید که افراد تیپ A دارای زندگی مملو از عجله و اضطراب هستند، آیا در قرنی که همه چیز با سرعت در حال تحول است چه عیبی دارد که ما هم امور را با عجله انجام دهیم! لطفاً توضیح دهید؟

کسی منکر این مسئله نیستند که در قرنی هستیم که پیشرفت علم تند و برق‌آسا است. ولی این دلیل محکمی نیست که ما هم کارمان را با استرس و عجله انجام دهیم. اولین اثر سوء این رفتار - تیپ شخصیتی A - کم شده طول عمر و دچار شدن به بیماری‌های سایکوسماتیک است. یعنی شما زندگی می‌کنید ولی بدون لذت، همیشه احساس اضطراب از عدم صحیح انجام امور و یا نگرانی از بد انجام شدن کارها را دارید. این احساس نگرانی و اضطراب و عدم آرامش روانی زندگی را با تمام تکنولوژی و پیشرفتش برای شما عذاب‌آور می‌کند. افراد تیپ A اگر کمی زندگی بدون استرس را تجربه کرده و آرامش را لمس کنند، دیگر راضی نیستند با عجله کار کنند، اعمال را بدون کیفیت انجام دهند و ...

شرط اساسی این است که ما به تکنولوژی دست یابیم ولی این دست یافتن توأم با لذت باشد، نه این‌که تکنولوژی بیاید و سلامت روحی، روانی و جسمی انسان‌ها را از بین ببرد؛ یعنی، داشتن آرامش روحی و روانی و برخورداری از جسمی سالم، مغایرتی با وجود تکنولوژی پیشرفته ندارد.

3 - آیا تیپ شخصیتی A ارثی است یا یادگیری؟

تحقیقات زیادی پیرامون این موضوع صورت گرفته است. تا آن‌جا که مطالعه نموده‌ام بر این است که این تیپ شخصیتی مانند بسیاری از صفات انسان‌ها، یاد گرفته می‌شوند. اگر در اطراف

افراد تیپ شخصیتی A تفحص و دقت بیشتری صورت بگیرد، یکی از اطرافیان تیپ شخصیتی تیپ A و یا متمایل به این تیپ بوده، که این فرد از آن یاد گرفته است. دلیل این ادعا تغییر تیپ شخصیتی A به تیپ B بعد از اطلاع رسانی است. به محض این که فرد از عواقب زندگی به این سبک مطلع می شود و در عین حال اگر مایل باشد، شما کاهش استرس را در زندگی وی بعد از عمل به دستورات، مشاهده خواهید نمود.

4 - در جامعه بسیاری از افراد بطور مستقیم و غیرمستقیم مشوق این سبک زندگی یعنی تیپ شخصیتی A هستند، اگر این تیپ مرضی است پس چرا بزرگان و خیلی ها علاوه بر این که خود رفتار تیپ A را دارند، دیگران را هم تشویق می کنند؟

بسیاری از افرادی که دارای تیپ شخصیتی A هستند، خود از معایب این تیپ خبر ندارند. احساس درد در ناحیه قلب و معده می کنند ولی نمی دانند که این ها می تواند در رابطه با کارکرد فرد باشد. این افراد که پرکاری فراوان دارند، در بسیاری از مواقع به علت عدم اطلاع کافی، به اطرافیان توصیه می کنند که این طور باشند، و یا رفتار آن ها مورد تقلید بسیاری از افراد قرار می گیرد. پس بودن در این تیپ - تیپ A - برای هر کس در هر سمت، پست و یا در هر کجا، مضر و خطرناک است. بودن در این تیپ از طول عمر می کاهد و کیفیت را از زندگی می گیرد. به امید روزی که بسیاری از افراد و حتی بزرگان جامعه علمی ما با این تیپ شخصیتی آشنا شوند و اول خود و بعداً دیگران را از این خطرات دور نگه دارند.

5 - لطفاً توضیح دهید که مضرات اصلی این سبک زندگی - تیپ شخصیتی تیپ A یا تیپ شخصیتی A - در چیست؟

این سبک علاوه بر این که کیفیت و آرامش حقیقی را از زندگی افراد خارج می سازد، بهداشت روانی را نیز کم می کند. مهمترین تاثیری که این تیپ بر جا می گذارد، ایجاد بیماری های روان تنی در افراد می باشد و یقیناً از این طریق سلامتی فرد به خطر می افتد.

6 - شما در بین صحبت هایتان ذکر کردید که افراد تیپ A دچار بیماری های سایکوسوماتیک یا روان تنی می شوند، دلیل این نوع اختلال چیست؟

ماهیت این نوع اختلال اثرپذیری جسم از روح و روان می باشد. معمولاً در مناسباتی که پیرامون بیماری های روان تنی بحث کرده اند، ذکر شده است که وقتی فشار روانی و استرس بر فرد زیاد می شود و از حد نرم می گذرد، هر قسمت از بدن از نظر فیزیکی و جسمی ضعیف تر باشد، آن

قسمت آسیب‌پذیر می‌شود. به طور مثال در صورتی که فرد دارای سیستم تنفسی ضعیف باشد، این فشارهای روانی و استرس بر این سیستم اثر می‌گذارد و فرد در فرآیند پیچیده دچار آسم می‌شود. در بعضی افراد عروق کرونر قلب آسیب‌پذیرتر می‌شود. در عده‌ای دیگر برخی بیماری‌های پوستی و در تعداد دیگر زخم معده شکل می‌گیرد. فشار خون و بعضی اختلالات عروقی هم ممکن است از این سری عوارض باشند. بعضی محققین، کمر دردهای شدید را هم از عوارض این قبیل رفتارها ذکر کرده‌اند.

7 - آیا شما در بین مراجعین دفتر مشاوره افرادی را سراغ دارید که به دلیل تعلق داشتن به تیپ شخصیتی A به یکی از اختلالات سایکوسوماتیک دچار شده باشند؟

بسیارند کسانی که دلیل اصلی آن‌ها در مراجعه به دفتر مشاوره بیماری‌های زخم معده، فشار خون بالا، آسم، درد در ناحیه قلب، کمردرد شدید و غیره می‌باشد. تمامی این افراد اظهار می‌دارند که پزشک معالج آن‌ها بیان داشته است که علت و دلیل اصلی این بیماری‌ها، فشار عصبی و مسائل روحی و روانی فرد می‌باشد. اکثر این گروه قبل از رجوع به دفتر مشاوره، به تعداد متعددی پزشک مراجعه کرده و از نقطه نظر تمامی آن‌ها بهره‌مند شده‌اند ولی نتیجه‌ای مطلوب در جهت کاهش درد، نگرفته‌اند.

مدتی قبل شخصی به دفتر مشاوره مراجعه نمود و اظهار داشت که به مطب بسیاری از متخصصان گوارش در تهران مراجعه کرده و با تجویز آنان، داروهای مختلفی استفاده نموده ولی نتیجه مطلوب را نگرفته بود. در اولین جلسه ضمن بیان بیوگرافی خود، شرح مراجعه به تعداد زیادی از پزشکان را در تهران بیان نمود.

به او گفته شد که اگر می‌خواهید از این درد و زخم معده رهایی یابید در اولین مرحله سبک زندگی خود را عوض کنید. خصوصیات و ویژگی‌های تیپ شخصیتی A برای او توضیح داده شد. نقطه مقابل آن را هم - که تیپ شخصیتی B است - برایش توضیح دادم. از او خواسته شد یک ماه آزمایشی به دستورات داده شده عمل کند و در انتهای ماه وضعیت خود را گزارش دهد.

یک ماه گذشت و او به دفتر مشاوره مراجعه کرد. اولین سؤال من این بود که این یک ماه را چگونه سپری کردی؟ با شک و دو دلی بیان نمود: خیلی سعی کردم تیپ A نباشم. موفقیت من به صورت صد درصد نبود. به وی گفته شد هر وقت از این سبک زندگی پرسترس جدا شدی، من اطمینان می‌دهم که مشکل معده تو خیلی بهتر از این شود.

به هر تقدیر او چند ماهی است که مشغول است و در پی ترک کامل رفتار تیپ A و جایگزینی رفتار B برای خود می‌باشد.

8 - به نظر شما تیپ B ایده‌آل است یا گرایش به تیپ B کافی است؟

به نظر من بودن در تیپ شخصیتی B بسیار ایده‌آل است؛ اما این تیپ در بسیاری از مواقع با اوضاع اجتماعی جامعه ما همخوانی زیادی ندارد. خیلی‌ها این تیپ - صرفاً تیپ B بودن - را مساوی با کم‌تحرکی و تنبلی می‌دانند، ولی تمایل و گرایش به تیپ B بسیار مطلوب است؛ یعنی، اگر خواسته باشیم به درصد بگوییم: نود درصد از مواقع تیپ متمایل به B باشیم و فقط مدت زمانی کمی، اگر هم مقداری گرایش به طرف تیپ A داشته باشیم، مشکلی نیست. ولی حالات غالب، گرایش به تیپ B است.

9 - شما فکر می‌کنید چه مدت طول می‌کشد که فردی از تیپ A به تیپ B گرایش پیدا کند؟

خیلی از دوستان و دانشجویان و مراجعین دفتر مشاوره بعد از آشنایی با تقسیم‌بندی تیپ A و B، اولین سؤالشان این است که چه مدت طول می‌کشد تا فرد بتواند تغییر سبک زندگی بدهد. به نظر می‌رسد اولین مرحله در تغییر رفتار از تیپ A به تیپ B، پذیرش این موضوع است که تیپ شخصیتی A خطرناک و سبک زندگی توام با استرس است؛ یعنی، پذیرش روانی موضوع و این‌که فرد در بعد روانی بعد از این پذیرش آمادگی کامل برای تحول را از نظر تغییر روان‌شناختی در خود به وجود آورد و تا وقتی‌که این پذیرش روانی صورت نگیرد، مقدمات تغییر عملی نخواهد شد. بعد از این موضوع، زمان، در افراد جهت تغییر به تیپ B متغیر است. هر چقدر فرد از قرار داشتن در این تیپ احساس ناراحتی کرده، مشکل استرس و عدم آرامش را درک کرده باشد، خود در سریع‌تر انجام شدن این تغییر موثر است. در عین حال باید اعتراف کرد که انجام این تغییر، کاری بسیار مشکل است، چون فرد باید تمامی صفاتی را که عمری با آن زندگی کرد و کنار بگذارد. ولی انجام این عمل هنر می‌باشد و حتی می‌توان گفت جرأت است. اگر فردی مصمم باشد، برای تغییر این صفات، سه تا شش ماه کفایت می‌کند. آنچه مهم است حرکت اولیه است. یعنی خواستار تغییر بودن.

10 - شما گفتید که بین مدیران موفق این تیپ شخصیتی زیاد دیده می‌شود، آیا این خوب است یا نه؟

به دلیل این‌که افراد تیپ A، اصلی‌ترین موضوع زندگی‌شان کار است، لذا مدیران موفق در بین این افراد زیاد دیده می‌شوند. این فکر که همه چیز در کار و کیفیت آن خلاصه می‌شود، فکری است

نادرست. اینان برای آن که نتیجه کار خوب حاصل شود، ناخودآگاه سلامتی خود را به خطر می‌اندازند. شعار ایشان در قالب این که رفتارشان مسئولیت است نه کار، به نظر سرپوشی بیش نیست، یعنی، وقتی به این مدیران اعتراض می‌شود که چرا ضمن این که استرس را برای خود زیاد کنید آن را به کارکنان زیردست خود هم منتقل می‌کنید؟ پاسخ می‌دهند: به این کار احساس مسئولیت گفته می‌شود نه استرس!

در حالی که این عین استرس و فشار روانی است. دلیل اصلی آن هم این است که هر وقت شما نتوانید و یا نخواهید کاری را که به شما واگذار شده، انجام بدهید، خود مدیر آن کار را انجام می‌دهد. او اکنون والساعه این کار را می‌خواهد. کیفیت آن هیچ مطرح نیست، بلکه انجام شدن سریع و بدون معطلی آن مورد نظر است.

اینان سلامت روانی خود و همچنین اطرافیان را برای رسیدن به اهدافشان فدا می‌کنند. و این کاری بس نابخردانه است.

در مدیریت جدید در دنیای امروز این طور عمل می‌شود که یک مدیر فقط امور را کنترل می‌کند؛ به کارکنان ایده‌های اجرایی داده می‌شود و به هیچ عنوان خود را درگیر کار نمی‌کند. مدیران، فشار روانی بر کارکنان ندارند و به کیفیت کار بدون استرس می‌اندیشند.

بنابراین داشتن مدیریت به همراه برخورداری از خصوصیات تیپ A بسیار نامطلوب است.

11 - به نظر شما 11 هفته‌ای که ذکر کردید برای عملی نمودن 55 دستور تبدیل A به B کافی است؟

اصولاً من با مراجعین دفتر مشاوره خوابگاه‌های دانشگاه فردوسی مشهد، سه جلسه تئوری در خصوص آشنایی با سبک زندگی بر استرس برگزار می‌کنم.

بعد از این سه جلسه کتاب "استرس نه!" را معرفی کرده و ایشان را از هر جهت با موضوع تیپ شخصیتی A و B آشنا می‌کنم. چنان چه فرد کلیه مطالب را فهمید و مشکل خاصی نداشت از وی خواسته می‌شود طی یازده هفته 55 دستورالعمل را به صورت عمل انجام دهد. پس تا این جا حدود سه هفته اول و این هم یازده هفته که مجموعاً حدود 14 تا 15 هفته سپری می‌شود. از این تاریخ به بعد خود فرد است که مسئولیت تغییر را به تنهایی برعهده دارد و تحت نظر دفتر مشاوره دستورات را انجام می‌دهد. معمولاً کسانی که به خوبی تیپ A و B را شناخته‌اند، بعد از این مدت احساس آرامش کرده که این خود تقویتی است برای ادامه کار و هر وقت هم نیازی به توضیح داشته باشند، به دفتر مشاوره مراجعه می‌کنند و به طور حضوری راهنمایی می‌شوند.

12 - آیا می‌توان بعضی مواقع تیپ شخصیتی A و در بعضی مواقع تیپ شخصیتی B بود؟
لطفاً توضیح دهید؟

توضیح داده شد که این سبک زندگی - تیپ شخصیتی A - به طور کل خطرناک است. استرس و زندگی استرس آلوده، مخصوص افراد تیپ A است. بودن در تیپ شخصیتی B نهایت کاهش استرس است. وقتی شما به تیپ شخصیتی تیپ B عادت کردید، دیگر حاضر نیستند، حتی لحظه‌ای را با خصوصیات تیپ شخصیتی تیپ A بگذرانید. پس بهتر است همیشه و در همه حال تیپ B بود. یعنی باید استرس به حداقل خود در زندگی هر کس برسد.

فهرست منابع و مآخذ

- 1- بهزاد، بهنام و همکاران. تحلیل رابطه‌ی خصومت و خشم با شدت انسداد عروق کرونر قلب. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی. دوره پنجم، شماره 1 و 2، زمستان 1377.
- 2- حسن‌زاده، محسن. استرس نه؟! انتشارات سخن گستر. 1381.
- 3- خدا رحیمی، سیامک. مفهوم سلامت روان‌شناختی. انتشارات جاودان خرد. مشهد، 1374.
- 4- راتوس، اسپنسر. روان‌شناسی عمومی (جلد دوم). ترجمه: گنجی، حمزه. مؤسسه نشر ویرایش. تهران، 1378.
- 5- صارمی، حسن‌زاده و همکاران. بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی A و بیماری کرونر قلب. پایان‌نامه کارشناسی. دانشکده علوم تربیتی. دانشگاه فردوسی مشهد. شماره 30.
- 6- نجاریان، بهمن و همکاران. ساخت و اعتباریابی مقدماتی مقیاسی برای سنجش تیپ A. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه چمران اهواز. سال دوم، دوره سوم، پائیز و زمستان 1374.
- 7- ولی‌نوری، ابوالفضل و همکاران. روابط منبع کنترل درونی - بیرونی و الگوهای رفتاری تیپ A و تیپ B با افکار خودکشی. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی. دوره سوم، شماره 3 و 4، زمستان 1374.