

# ۱۰۰ راه رهائی از استرس

نویسنده:  
جی. گاینور مک تیگو

مترجم:  
سیمین فلاح

McTigne, G. Gaynor

مک تیگ، گینور

۱۰۰ [صد] راه رهائی از استرس / نویسنده جی. گاینور مک تیگو؛

مترجم سیمین فلاح. - تهران: دستان، ۱۳۸۴.

۱۱۰ ص.

ISBN 964 - 7642 - 39 - 3

۱۲۰۰۰ ریال

100 Ways to A stress - freelif.

عنوان به انگلیسی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. فشار روانی - کنترل. الف. فلاح، زهرا، ۱۳۴۵ - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۵ / ۹۰۴۲

۶۷ م الف / BF ۵۷۵

۸۴ - ۵۷ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات دستان

میدان انقلاب - خ اردیبهشت - خ وحید نظری - پلاک ۲۸۲. تلفن: ۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: صد راه رهائی از استرس

نویسنده: جی. گاینور مک تیگو

مترجم: سیمین فلاح

چاپ: چاپخانه دیبا - چاپ اول سال ۱۳۸۴ - شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ISBN: 964-7642-39-3

شابک: ۹۶۴-۷۶۴۲-۳۹-۳

قیمت ۱۲۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۴۶۱۰۲۱

## فهرست مطالب

|    |                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                                                          |
| ۹  | با یک دست چند تا هندوانه برندارید                                              |
| ۱۰ | هر روز چیزی را دور بیندازید                                                    |
| ۱۱ | مهمانی‌های کوچک و صمیمانه برگزار کنید                                          |
| ۱۲ | لطفاً به اندازه‌ای که نیاز دارید بخوابید                                       |
| ۱۳ | به تدریج در زندگی‌تان تغییر ایجاد کنید                                         |
| ۱۴ | مسئولیت را به اشخاص مسئول محول کنید                                            |
| ۱۵ | دنیا را روی شانه‌هایتان حمل نکنید                                              |
| ۱۶ | تناسب اندام داشته باشید                                                        |
| ۱۷ | بی‌پروا حرف بزنید                                                              |
| ۱۸ | محدودیت‌های زمانی نامعقول را کنار بگذارید                                      |
| ۱۹ | اگر فرزندان‌تان نمی‌توانند به خوبی با یکدیگر بازی کنند، آنها را از هم جدا کنید |
| ۲۰ | به زندگی، کلیشه‌ای نگاه نکنید                                                  |
| ۲۱ | این موضوع را بپذیرید که عقاید مردم با عقاید شما متفاوت است                     |
| ۲۲ | دائم به خودتان آن‌تراک دهید                                                    |
| ۲۳ | آمادگی کامل داشته باشید                                                        |
| ۲۴ | اگر میل ندارید، نخورید                                                         |
| ۲۵ | چیزهای مشابه را در یک جا قرار دهید                                             |
| ۲۶ | در جاده‌های فرعی بزانید                                                        |
| ۲۷ | وسوسه نشوید، تصمیمات عجولانه نگیرید                                            |

- ۲۸ ..... دنبال صندوق خلوت بگردید
- ۲۹ ..... بپذیرید، گاهی اوقات زندگی می‌تواند ناخوشایند باشد
- ۳۰ ..... برای کارهایتان وقت بیشتری صرف کنید
- ۳۱ ..... اگر هر روز صبح شتاب زده و آشفته هستید، زودتر بیدار شوید
- ۳۲ ..... شادکامی خود را به تعویق نیندازید
- ۳۳ ..... سعی نکنید همه چیز را بدانید
- ۳۴ ..... بیش از اندازه داوطلب نشوید
- ۳۵ ..... به کلی از اشخاص منفی دوری کنید
- ۳۶ ..... به تعطیلات طولانی بروید
- ۳۷ ..... اخبار محلی را نبینید
- ۳۸ ..... دستورالعمل‌ها را دوباره مرور کنید
- ۳۹ ..... یک چرت کوتاه بزنید
- ۴۰ ..... اگر نمی‌خواهید تلفن را جواب بدهید... خوب ندهید
- ۴۱ ..... چیزی را که واقعاً نیاز ندارید نخرید
- ۴۲ ..... بر مشکلات و موانع فائق آیید
- ۴۳ ..... با نوسانات بازار بورس زنده و مرده نشوید
- ۴۴ ..... احساس گناه نکنید وقتی که ارتباط خود را با مردم قطع می‌کنید
- ۴۵ ..... بیشتر کتاب بخوانید و کم‌تر ماهنامه
- ۴۶ ..... تا زمانی که چیزی برای نگرانی وجود ندارد، خودتان را نگران نکنید
- ۴۷ ..... چیزی را که قبلاً داشته‌اید نخرید
- ۴۸ ..... همیشه احساس نکنید مجبورید کاری را انجام دهید
- ۴۹ ..... غذای ساده تهیه کنید
- ۵۰ ..... اول کل حقایق را در نظر بگیرید
- ۵۱ ..... دامنه لغات‌تان را گسترش دهید
- ۵۲ ..... قبل از اینکه به رستوران برسید، سفارش غذا را از بچه‌ها بگیرید
- ۵۳ ..... سعی کنید محل کارتان نزدیک محل زندگی‌تان باشد
- ۵۴ ..... کارهایتان را زمانی که ترافیک سبک است انجام دهید
- ۵۵ ..... نفس کشیدن را فراموش نکنید

- ۵۶ ..... سعی نکنید وقایع گذشته را بازسازی کنید
- ۵۷ ..... تصمیم‌تان را به فردا موکول کنید
- ۵۸ ..... خسته‌اید؟ زندگی‌تان را از یکنواختی درآورید
- ۵۹ ..... پیاموزید شنونده خوبی باشید
- ۶۰ ..... سرسخت باشید
- ۶۱ ..... دنبال زرق و برق و وسایل مدرن نباشید
- ۶۲ ..... یک اتاق گلی بسازید
- ۶۳ ..... هر چیزی را سر جای خودش بگذارید
- ۶۴ ..... وقتی می‌خواهید چیزی را بخرید، تحقیق کنید
- ۶۵ ..... قرار ملاقات‌تان را قطعی کنید
- ۶۶ ..... زمانی را که «به اندازه کافی» به خواسته‌هایتان می‌رسید تشخیص دهید
- ۶۷ ..... پروژه‌های کوچک را فراموش نکنید
- ۶۸ ..... همیشه یک برنامه سفر داشته باشید
- ۶۹ ..... فوراً یادداشت کنید
- ۷۰ ..... لباس‌های خوب و استفاده نشده را ببخشید
- ۷۱ ..... آهسته غذا بخورید
- ۷۲ ..... نسبت به مردم با گذشت‌تر باشید
- ۷۳ ..... نگران سن‌تان نباشید
- ۷۴ ..... صبر کنید، به زحمتش می‌ارزد
- ۷۵ ..... به پرداخت صورت‌حساب‌ها به چشم یک تجربه مثبت نگاه کنید
- ۷۶ ..... لباس‌های‌تان را با توجه به دمای محیط بپوشید
- ۷۷ ..... عزت‌نفس‌تان هیچ ارتباطی با ثروت ندارد
- ۷۸ ..... نظم و انضباط را برپایه منطق برقرار کنید نه برپایه عصبانیت
- ۷۹ ..... مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید
- ۸۰ ..... هرگز هر سال مهمانی مشابه ندهید
- ۸۱ ..... کاری که لازم است اول انجام شود... اول انجام دهید
- ۸۲ ..... اگر چیزی خراب شده آن را تعمیر کنید
- ۸۳ ..... قبل از اتمام کار پولی پرداخت نکنید

- ۸۴..... کتاب‌هایتان را قرض ندهید
- ۸۵..... این قدر خجالتی و دستپاچه نباشید
- ۸۶..... انتظار اینکه مردم قرارشان را با شما لغو کنند، داشته باشید
- ۸۷..... حواستان باشد وسایل خود را کجا می‌گذارید
- ۸۸..... بگذارید خود فروشنده قطعات را سوار کند
- ۸۹..... قبل از شروع هر کاری تأمل کنید
- ۹۰..... صرفه‌جویی را با خریدن اجناس حراجی یکی ندانید
- ۹۱..... واضح و سنجیده سخن بگویید
- ۹۲..... ده دقیقه در روز را صرف تمیز کردن کنید
- ۹۳..... دستورالعملی که دارید اطلاعات کافی را به شما می‌دهد  
پس نهایت استفاده را از آن ببرید
- ۹۴..... خودتان را با خریدن یک دمپایی روفرشی لوس کنید
- ۹۵..... به محض اینکه به خانه باز می‌گردید، با بچه‌ها بازی کنید
- ۹۶..... کار خود را با تمیز کردن محل کارتان شروع کنید
- ۹۷..... بدانید چه زمانی باید دنبال متخصص بروید
- ۹۸..... در رویارویی با مشکلات سعی کنید به درجه بالاتری از درک و  
خویش‌داری برسید
- ۹۹..... فقط حرف نزنید عمل کنید
- ۱۰۰..... قبل از پذیرش هر مسئولیتی، در مورد آن سؤال کنید
- ۱۰۱..... مواد غذایی را در ظرف‌هایی که روی آن برجسب زده‌اید، یا  
در ظرف‌های شیشه‌ای قرار دهید
- ۱۰۱..... در همه چیز، جنبه شوخی آن را ببینید
- ۱۰۳..... درهای بسته زندگی خود را باز کنید
- ۱۰۴..... بن خرید، کادو بدهید
- ۱۰۵..... برای انجام کارها وقت و پول بیشتری صرف کنید
- ۱۰۶..... حوادث ناراحت‌کننده و استرس‌آور نگران‌تان نکند
- ۱۰۷..... ابزار مناسب به کار ببرید
- ۱۰۸..... همه چیز را ارزیابی کنید

## درباره نویسنده

جی. گاینور مک تیگو - نویسنده و سخنران

جی. گاینور مک تیگو نویسنده پنج کتاب بسیار پرفروش من جمله سری کتاب‌های "شکست‌های کوچک زندگی" می‌باشد. از روی کتاب‌های او صدها برنامه رادیویی و تلویزیونی در سراسر آمریکا و کانادا ساخته و بخش شده است. آقای مک تیگو همچنین مقالات و مطالب بی‌شماری نوشته که باعث ارتقاء زندگی میلیون‌ها نفر شده است.

مقالات او در روزنامه‌های معروف و ملی بسیاری من جمله لس آنجلس تایمز، نیویورک دیلی نیوز، شیکاگو سان تایمز و... نیز چاپ شده‌اند. آقای مک تیگو سابقاً مقاله‌نویس امریکن آن لاین بوده‌اند و در ضمن عضو انجمن روزنامه نگاران و نویسندگان آمریکا می‌باشند.