

۷ استراتژی زنان برای غلبه بر استرس

نوشته‌ی دبی مندل

ترجمه‌ی کبری حیدرعلی

www.ketab.ir

سرشناسه	مנדل، دبی آیزنستاد ۱۹۵۱ - م
عنوان و نام پدیدآور	Mandel, Debbie Eisenstadi
آرامش در زندگی / دبی مנדل / ترجمه کبری حیدرعلی	۷: استراتژی زنان برای غلبه بر استرس، هنر بازیابی
مشخصات نشر	تهران: گلستان، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص
شابک	ISBN: 978-600-92102-7-5
وضعیت فهرست‌نویسی	بر اساس اطلاعات فیبا.
یادداشت	Addicted to stress: a woman's 7-step program to redaim joy and spontaneity in life
عنوان دیگر	هفت استراتژی زنان برای غلبه بر استرس
موضوع	کنترل فشار روانی در زنان
شماره افزوده	حیدرعلی، کبری ۱۳۵۴ - مترجم
ردمبندی کنگره	RA ۷۸۵/م۷ ۱۳۸۹
ردمبندی دیویی	۶۱۶/۹۸۰۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۵۲۸۱۹

هفت استراتژی زنان برای غلبه بر استرس

دبی مנדل

ترجمه: کبری حیدرعلی

● ناشر: گلستان

● حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

● چاپ اول: ۱۳۹۰ / تیراز: ۲۰۰۰ نسخه / قیمت ۵۵۰۰۰ ریالی

● لیتوگرافی: طیف‌نگاران

● چاپ: رجا / صحافی: آزاده

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۲-۷-۵

● حق چاپ محفوظ است.

● تهران میدان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۱۲۷

● تلفن: ۶۶۹۴۸۰۵۲

● مراکز پخش

● انتشارات نگاه ۶۶۹۷۵۷۰۷

● نوید پارسیان: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، شهدای

زاندارمری، بن‌بست گرانفر شماره ۲

تلفکس: ۶۶۹۷۲۲۰۴ - ۶۶۴۹۰۱۸۰

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتار
۱۵	تقدیر و تشکر
۱۷	گام اول: استرس خود را مهار کنید
۱۹	اعتیاد به استرس
۲۰	نگاهی واقعی به خودمان بیاندازیم
۲۱	استرس زیاد، چه تأثیری دارد
۲۲	چرا استرس را دوست داریم
۲۲	اعتیاد به استرس چگونه است
۲۴	آیا معشادان افراد بدی هستند؟
۲۶	خویشتر خود
۲۶	نمایی از یک زن معتاد به استرس
۲۷	مثال هایی از اعتیاد به استرس
۲۸	در خانه
۲۸	در محل کار
۲۹	در روابط
۳۰	ارزش آگاهی
۳۱	نشانه های بیماری اعتیاد به استرس
۳۱	عدم انسجام فکری
۳۱	واژه های هیجان انگیز
۳۲	یک اجرا کننده بی نظیر
۳۴	یک مجرم گناهکار
۳۴	یک دهنده ی قربانی
۳۵	شنونده ی بی توجه
۳۶	کنترل گر بی نظیر
۳۶	منتقد خشن و سخت گیر درونی
۳۷	معتاد به رنج
۳۸	عدم تمایل به روابط زناشویی
۳۸	علت را بدانیم
۳۸	بازتاب مسمومی از گذشته
۳۹	مثال هایی از اعتیاد به استرس
۴۰	نسل سوخته (تحت فشار) شادی خود را از دست می دهد
۴۲	بیولوژی استرس ۱۰۱
۴۴	استرس و واکنشی شیمیایی بدن

- چهار عامل ایجاد کننده‌ی استرس در عصر جدید ۴۵
- قطعا استرس منجر به بیماری می‌شود ۴۵
- پاسخ خاص بدن خود به استرس را شناسایی کنید ۴۶
- اگر ذهن خود را به کار نگیرید آن را از دست می‌دهید ۵۰
- توصیه‌هایی برای درمان اعتیاد به استرس ۵۱
- گام دوم: هویت خود را باز یابید ۵۵
- استرس می‌تواند هویت شما را بگیرد ۵۹
- سفر به درون ۵۹
- دگرگون شدن آسان است ۶۰
- فقط نفس بکشید ۶۱
- نیروی خود را مهار کنید ۶۲
- میان‌بری به هویت ۶۳
۱. رنگ مورد علاقه‌ی شما کدام است و چرا؟ ۶۴
۲. حیوان مورد علاقه‌ی شما کدام است و چرا؟ ۶۵
۳. با دین روشنائی، چه احساسی در شما ایجاد می‌شود؟ ۶۷
۴. آب را در چه شکل و فرمی دوست دارید؟ ۶۸
- اعتماد به نفس، یک سرانگشتی نازک ۷۰
- اعتماد به نفس خود را ارزیابی کنید ۷۲
- سازگار و منعطف ۷۳
- معرض از دست دادن ۷۳
- ابزارهایی برای ساختن اعتماد به نفس ۷۳
- توانمندی‌های پنهان خود را دوباره کشف کنید ۷۵
- همکاری کردن توانمند هستم ۷۷
- نظرسنجی کنید ۷۷
- صداهایی را از گذشته‌ی خود به خاطر بیاورید ۷۹
- نماد خاص خود را داشته باشید ۸۲
- برخیزید و مسئولیت خود را به عهده بگیرید ۸۲
- بارها و بارها خود را متولد نمایید ۸۳
- مراقب خود باشید ۸۴
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهید ۸۶
- چگونه از آتش دوستی، جان سالم به در ببریم ۸۷
- هیولایی با چشمان سبز ۸۸
- اگر مورد حسادت واقع می‌شوید ۹۰
- دوستی مسموم را تشخیص دهید ۹۰
- گام سوم: چگونه یک خود شیفته‌ی سالم‌شویم ۹۵

۹۸	خود شیفتگی سالم، یک ویژگی آموخته شده
۹۹	خودشیفتگی یک ویژگی مثبت
۱۰۱	خودتان را مجدداً متولد کنید
۱۰۲	الگوهای سالم
۱۰۴	هدیه‌ای از جانب خدا
۱۰۵	آیا لباس‌ها شخصیت زنان را می‌سازد؟
۱۰۷	فراتر از ظاهر
۱۰۹	چرا زنان باید خودشان را دوست بدانند
۱۱۲	تاج صورتی رنگ خود را به سر بگذارید
۱۱۴	چگونه به جای خوشایند دیگران بر طبق میل خودمان رفتار کنیم
۱۱۴	به انرژی خود سمت و سو بدهید
۱۲۱	کلم چهارم برای خود یک جسم سالم بسازید
۱۲۴	چرا اعتیاد به استرس برای سلامتی شما مضر است
۱۲۴	فرد معتاد به استرس به غذا نزدیک می‌شود
۱۲۴	تأثیرات استرس
۱۲۶	از طریق تغذیه‌ی سالم تعادل خود را بدست آورید
۱۲۶	جنگیدن با غذا
۱۲۷	رژیم غذایی کم چرب
۱۳۰	به نکات مثبت توجه کنید
۱۳۳	انتخاب غذاها و عادات غذایی
۱۳۵	زمان‌بندی و غذای راحت
۱۳۷	میزان سرتونین خود را افزایش دهید
۱۴۰	گزیده‌ای از علم تغذیه
۱۴۲	سوپر غذاها یا غذاهاهی هیجان‌انگیز؟
۱۴۴	رژیم مایعات
۱۴۵	غذای روح
۱۴۶	درمان با رایحه‌ی غذا
۱۴۷	چگونه ورزش اعتیاد به استرس را کاهش می‌دهد
۱۴۷	بدن را حرکت دهید، ذهن به دنبال آن می‌آید
۱۴۹	تأثیرات ورزش چیست
۱۵۱	چرا این قدر عذر و بهانه؟
۱۵۱	ورزش کوتاه مدت
۱۵۳	حق انتخاب با شماست
۱۵۵	انجام کارهای خانه
۱۵۷	تناسب اندام و تناسب روانی
۱۵۸	ذهن خود را به روی عضلات متمرکز کنید

از تمرین کردن با وزنه هراس نداشته باشید.....	۱۶۰
گام پنجم: حس شوخ طبعی خود را پرورش دهید.....	۱۶۳
اهمیت شوخ طبعی.....	۱۶۵
تخم مرغ های شکسته را دور بریزید.....	۱۶۷
کودکانه یا مانند کودکان؟.....	۱۶۹
ببینم لیبی چه کار می کند؟.....	۱۷۲
خنده یک درمان رایگان.....	۱۷۴
شوخ طبعی و عشق.....	۱۷۷
اصلاح امور خانه.....	۱۸۱
با ایفای نقش خود لذت ببرید.....	۱۸۳
پایه های طنز خود را شکل دهید.....	۱۸۳
زندگی خود را مثل یک کمدی موقعیت ببینید.....	۱۸۶
تنوع ایجاد کنید.....	۱۸۷
برای این که تحت تسلط خود درآیید، صادق باشید.....	۱۸۹
شرایط جاری شدن و حرکت کردن.....	۱۹۰
گام ششم: تمایلات زناشویی را در خود برانگیزید.....	۱۹۳
موانع روابط زناشویی.....	۱۹۶
مشکل را شناسایی و درک نمایید.....	۱۹۷
خودآزمای زناشویی.....	۲۰۰
از آزردن شدن خودداری کنید.....	۲۰۱
آداب و رسوم اجتماعی را بپذیرید.....	۲۰۲
لذت زناشویی را در خود افزایش دهید.....	۲۰۳
از ذهن خود استفاده کنید.....	۲۰۳
آن را تغییر دهید.....	۲۰۵
پیش بکشید، پس بزنید.....	۲۰۷
ارتباطی شفاف برقرار کنید.....	۲۰۹
برای موفقیت آماده شوید.....	۲۱۰
از لحاظ تمایلات زناشویی در اوج باشید.....	۲۱۱
همخواهی.....	۲۱۲
از رژیم عشقی خود لذت ببرید.....	۲۱۷
آن افسانه ها را کنار بگذارید.....	۲۱۹
گام هفتم: چهارچوب فکری خود را تغییر دهید.....	۲۲۵
قدرت ذهن.....	۲۲۷
اهمیت تغییر دادن داستان های کهنه.....	۲۲۸

۲۲۹	هیچ کس به جز خودتان، شما را ناراحت نمی‌کند
۲۳۲	مدیریت خشم
۲۳۳	داستان را تغییر دهید
۲۳۵	از زندگی واقعی یک برداشت مثبت داشته باشید
۲۳۹	نابخشودنی را ببخشید
۲۴۲	مترصد فرصتی مناسب باشید
۲۴۴	هنر گوش دادن بدون قطع کردن کلام
۲۴۵	پیروزی شما را شکست می‌دهد
۲۴۶	لبخند پایانی را بزنید

۲۵۹	فصل پایانی
۲۵۹	شما و چشم‌اندازی نو
۲۶۲	برای آشنایی دوباره، آداب و رسوم قرار دهید
۲۶۳	از ستاره‌م دیکتاتور و فرد توسری خور دوری کنید
۲۶۴	شما می‌توانید در ازدواج خود بهبود ایجاد کنید
۲۶۵	تفاوت میان نیرو و قدرت
۲۶۷	استرس ناگهان هجوم می‌آورد
۲۶۹	این بار چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟
۲۷۱	چه چیزی را نمی‌توانم از طرف دیگر مشاهده کنم؟
۲۷۷	درباره‌ی نویسنده

پیش گفتار

فنجان قهوه در دستم بود و زیبایی باغ را مانند عطری استشمام می کردم. هنوز به روی صندلی راحتی داخل باغچه ننشسته بودم که با یک نظر اجمالی متوجه شدم چند چیز آن طور که می خواهم، درست و کامل نیست. یک برگ خال مخالی را این طرف و یک گل آویزان را آن طرف دیدم که چندان جلوه‌ی زیبایی نداشتند. با خود گفتم: «اوه، علف‌های هرز دارند، بستر گیاه چند ساله‌ی مرا از بین می‌برند!» قهوه‌ام را کنار گذاشتم تا کمی سرد شود و با حسادت به زنبورهای کارگر، کندن و برداشتن را آغاز کردم.

«هیچ‌گاه کار یک زن تمام نمی‌شود.» پژواک این بیت شعر را که حالتی تمسخرآمیز داشت، در ذهنم شنیدم.

چرا این بیت شعر قدیمی به ذهن من رسید؟ بسیار عجیب است حتی به یاد ندارم که آن را قبلاً خوانده باشم.

پس از شنیدن این کنایه به خنده افتادم. وقتی که می‌خواستم بنشینم و چند لحظه‌ای را در این مکان آرام، به سکوت بگذرانم، یک حواصیل (بوتیمار) سفید بزرگ، بال‌های خود را به هم زد و کلاغ‌ها نیز سر و صدای زیادی ایجاد کردند؛ اما نه، باید چند کار دیگر را انجام می‌دادم گویا طبیعت به من نیاز داشت تا هنر او را بهبود دهم و خودم نیز به انجام آن نیاز داشتم تا دیگران بگویند: «وای،

ببین دبی چه کار کرده است!

استرس، هم به احساس آرامش و امنیت من و هم به باغچه‌ام، هجوم آورده بود. به داخل خانه بازگشتم و به دنبال آن عبارت آشنا و قدیمی گشتم، «کار یک زن هرگز تمامی ندارد.» و آن را در نوشته‌ی مارتا بالارد در سال ۱۷۹۵ یافتم. بندبند آن قطعه شعر، برنامه‌ی کسالت‌آور یک زن متعلق به قرن هجدهم را توصیف می‌کرد.

هیچ روزی نیست که از صبح تا شب از کار زیاد خسته نباشم؛ حتی در بهترین شرایط نیز به ندرت می‌توانم یک ساعت در روز، استراحت کنم؛ گاهی نخ می‌ریسم و چیزی می‌بافم، گاهی چیزی می‌شویم و آتش را می‌گیرم، گاهی به تنهایی می‌نشینم و چیزی می‌دوزم، بنابراین کار یک زن هرگز تمامی ندارد.

وقتی که مفهوم اعتیاد به استرس در ذهنم متولد شد، در همان لحظه چیزی را دریافتم. این گفته‌ی هزاران زن بود که در کلاس‌ها، نشست‌های عملی (work shop) و ارتباط از طریق وب‌سایت، با سر دادن این آواز، دنیای مدرن را توصیف می‌کردند:

«باید بشتابم.»

«بسیار مشغله دارم.»

«کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم.»

«نمی‌دانم کی همه‌ی آن‌ها را انجام خواهم داد.»

«به یاد ندارم که یک خواب راحت، چه حسی دارد.»

به جای این که زنان همواره یک زندگی شاد را تجربه کنند، همیشه و در همه‌جا بسیار مراقب، گوش به زنگ، موظف، مسئول و افرادی دهنده هستند. به

نظر می‌رسد که زنان (از جمله دانشجویانم، همکارانم و خودم) در پاسخ به آن چیزهایی که برایمان در خانه و محل کار، فشاری مضاعف محسوب می‌شود، در دام یک عادت مخرب که استمرار در انجام فعالیت‌های پایان‌ناپذیر و ناخواسته است، گرفتار می‌شویم. ما نمی‌توانیم کاری انجام ندهیم و به داشتن استرس عادت کرده‌ایم و معتاد آن هستیم!

من این کتاب را نوشتم تا موجب آزادی و رهایی ما زنان شود: لیست کارهای پایان‌ناپذیر باید به پایان برسد! در حالی که سعی داریم همواره فردی بسیار کامل، باهوش و ماهر باشیم، نمی‌توانیم حقایق ساده را در زندگی نادیده بگیریم. اعتیاد به استرس معادل ربه‌ود شدن هویت است و ما سارقانی هستیم که لذت خودانگیخته را از خود می‌رباییم. بسیاری از ما دیگر نمی‌دانیم چه کسی هستیم، چه رسد به این که رؤیاهای دختر درون‌مان که روحی آزاد دارد را بشناسیم، دختری که قبلاً بودیم، پیش از این که یک دختر خوب، همسر کسی، مادر، همکار و دوست کسی شویم.

باید از این که آن دختر خوب باشید، دست بردارید. در این کتاب به شما نشان خواهیم داد که چگونه با مراقبت از اعتیاد خود و ایجاد مصونیت از فشارهای بیرونی، استرس خود را به استقامت تبدیل کنید و یاد بگیرید که چگونه دوباره خود واقعی و اصیل‌تان را باز یابید.

به جمع ما (من و زنانی که از استرس خود رهایی یافته‌اند) بپیوندید. امیدوارم که پس از مطالعه‌ی این کتاب شمع وجود خود را بر افروزید و بگذارید که به روشنی بدرخشد.

تقدیر و تشکر

از ویراستارم آرن ریئولر به خاطر افکار منسجم و کلام روانش که با ذهن مشارکت‌پذیر من همگام بود و بافهم و درایت خود موجب درخشش من گردید، تشکر ویژه‌ای دارم.

از مشاور ادبی خود، آندره هرست، متشکرم که به این کتاب و سبک من علاقه‌مند بود و مرا یاری کرد و به سوی تدوین طرحی قابل اوج گرفتن و مطرح شدن، راهنمایی نمود. آندره نه تنها در حد خود نویسنده‌ای کامل است بلکه در این دنیای پر از رقابت، او فردی صمیمی است و استعداد دیگران را نیز شکوفا می‌کند.

از فرانک میک یولکا (مربی طراز اول و خلاق هنرهای رزمی، دریانورد اسبق و شهره در کلاس‌های رزمی‌اش برای زنان و مردان)، که به طور کامل نکات سلامتی و تندرستی را به من آموزش می‌دهد، متشکرم.

از نانا توامشی، کارول هارت لند، جنیفر ونزل، جف پودا، پائول فوستر و دبرا هانترو از جوسی باس / جان ویلی و پسرانش کمال تشکر را دارم.

از فرزندانم مایکل و دیوید، آماندا و عروسم لیسی که به طور مداوم نظرات خود را بیان می‌کردند و این که وقتی هنگام نوشتن مطالب کتاب وقت چندانی

نداشتم، غذاهای تکراری مرا می خوردند، متشکرم.
از همسر مهر بانم استیو متشکرم که با بدخلقی ها و شوخی های نامتعارف من
مدارامی کند، آیا چاره ای جز این دارد؟!!

www.ketab.ir