

۱۴۷۵۶۲۰

۶۰ راه مبارزه با استرس

نویسنده: ماری بورل

مترجم: فوهاد اسکندری



انتشارات متن دیگرا

سرشناسه	: بورل، ماری Borrel, Marie
عنوان و نام پدیدآور	: ۶۰ راه مبارزه با استرس / نویسنده ماری بول ؛ مترجم فرهاد اسکندری .
مشخصات نشر	: تهران: متن دیگر ، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: 978-600-8699-26-2
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: Stress relief: عنوان اصلی:
عنوان دهمترده	: شصت راه مبارزه با استرس .
موضوع	: فشار روانی -- کنترل -- به زبان ساده
موضوع	: Stress management -- Popular works
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
شناسه / وده	: اسکندری، فرهاد، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی ت. سه	: ۷۸۵RA / ب۹ش ۶ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۹۰۰۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۲۰ ۰۶



آدرس: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲، پردیز، پلاک ۳۱۶ طبقه اول

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۸۸۶-۶۶۴۸۰۸۸۷-۰۲۱-۴۹۷۶۱۱۳-۰۲۱-۶۵۱۱۱-۱۳۱۴۶

www.Matnedigar.ir

عنوان کتاب: ۶۰ راه مبارزه با استرس
نویسنده: ماری بورل
مترجم: فرهاد اسکندری
مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری
شمارگان: ۵۰۰
نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۲۶-۲
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است.

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 چگونه از این کتاب استفاده کنید؟
۱۴	 شما استرس را چگونه تعریف می کنید؟
۱۷	 راه اول - به ساعت زیستی خودتان احترام بگذارید
۲۰	 راه دوم - به لذت خوردن پی ببرید
۲۳	 راه سوم - مطمئن شوید که به میزان کافی منیزیم مصرف می کنید
۲۶	 راه چهارم - میوه و سبزیجات بخورید
۲۹	 راه پنجم - مواد محرک را کنار بگذارید
۳۲	 راه ششم - اشتهايتان را کنترل کنید
۳۵	 راه هفتم - از کنار صبحانه سرسری رد نشوید
۳۷	 راه هشتم - شبها خوب بخوابید
۳۹	 راه نهم - از خوردن دارو اجتناب کنید
۴۲	 راه دهم - بیرون از شهر پیاده روی کنید
۴۴	 راه یازدهم - از طب گیاهی بهره ببرید
۴۷	 راه دوازدهم - شنا کنید
۵۰	 راه سیزدهم - با دوستانتان وقت بگذرانید

- ۵۲ راه چهاردهم - خمیازه بکشید حتی اگر در محل کارتان هستید.
- ۵۴ راه پانزدهم - خنده نیرو بخش است.
- ۵۷ راه شانزدهم - باهایتان را ماساژ دهید.
- ۶۰ راه هفدهم - آب درمائی کنید آب مایه حیات است.
- ۶۳ راه هجدهم - از سنن جوانی شروع به پیاده روی کنید.
- ۶۶ راه نوزدهم - استفاده از روغن های گیاهی از پوستتان محافظت کنید.
- ۶۹ راه بیست - از خواص جوانه گندم بهره مند شوید.
- ۷۱ نمونه مورد - انا من دچار تنش می شوم؟ هرگز!
- ۷۳ راه بیست و یکم - سس بکشید.
- ۷۶ راه بیست و دوم - بهترین حالت را بگیرید.
- ۷۹ راه بیست و سوم - فرض کنید یک دست هستید.
- ۸۱ راه بیست و چهارم - خواب بعد از ظهر را امتحان کنید.
- ۸۴ راه بیست و پنجم - هوای پاک استنشاق کنید.
- ۸۷ راه بیست و ششم - در آزمون های گزینش رقص شرکت کنید.
- ۸۹ راه بیست و هفتم - بدوید، بپريد، حرکت کنید.
- ۹۱ راه بیست و هشتم - بدن خود را با حرکات ژیمناستیک کش دهید.
- ۹۴ راه بیست و نهم - تکنیک های آرامش را بیاموزید.
- ۹۷ راه سیام - موسیقی گوش کنید.
- ۱۰۰ راه سی و یکم - مکاشفه کردن را بیاموزید.
- ۱۰۳ راه سی و دوم - طریقت «ذن» را امتحان کنید.
- ۱۰۵ راه سی و سوم - به صدای سکوت گوش فرادهید.
- ۱۰۷ راه سی و چهارم - با جمجمه تان نفس بکشید.
- ۱۰۹ راه سی و پنجم - در بهار مانند یک ببر باشید.

- راه سی و ششم - با زبان گل‌ها صحبت کنید!..... ۱۱۲
- راه سی و هفتم - به هومیوباتی بیاندیشید!..... ۱۱۵
- راه سی و هشتم - ویتامین بخورید!..... ۱۱۸
- راه سی و نهم - بگذارید ماساژ زندگی‌تان را بهبود ببخشد!..... ۱۲۱
- راه دهم - از مزیت‌های طب سوزنی بهره ببرید!..... ۱۲۴
- راه یازدهم - گاهی اوقات برای خودم وقت صرف می‌کنم..... ۱۲۶
- راه چهاردهم - مشت بیاندیشید!..... ۱۲۸
- راه پانزدهم - ستاره فیلم خریدتان باشید!..... ۱۳۱
- راه شانزدهم - یاد بگیرید خردتان را دوست داشته باشید!..... ۱۳۴
- راه هجدهم - احساس گناه کنید!..... ۱۳۷
- راه نوزدهم - به دنبال اهدافی باشید که معقول و قابل دسترسی هستند!..... ۱۴۰
- راه بیستم - وقت خود را در دست بگیرید!..... ۱۴۳
- راه بیست و یکم - شکست‌هایتان را بپذیرید!..... ۱۴۶
- راه بیست و دوم - در انتخاب دوست دقت کنید!..... ۱۴۹
- راه بیست و سوم - وقتی از شما تعریف می‌کنند، مغرور نشوید!..... ۱۵۱
- راه بیست و چهارم - یاد بگیرید بهتر رابطه برقرار کنید!..... ۱۵۳
- راه بیست و پنجم - اجازه ندهید از شما سوء استفاده کنند!..... ۱۵۶
- راه بیست و ششم - احساسات خود را بیان کنید!..... ۱۵۹
- راه بیست و هفتم - با شهادت رها کنید!..... ۱۶۲
- راه بیست و هشتم - ساعاتی از روز را به خود اختصاص دهید!..... ۱۶۵
- راه بیست و نهم - کلمات را به روی کاغذ بیاورید!..... ۱۶۸
- راه سی و یکم - نقش‌های متعدد بازی کنید!..... ۱۷۰
- راه سی و دوم - کودک درون خود را کشف کنید!..... ۱۷۲

- راه پنجاه و هشتم - آموزش و تمرین خود را آغاز کنید..... ۱۷۵
- راه پنجاه و نهم - از فرار کردن خجالت نکشید!..... ۱۷۸
- راه شصتم - کلمات، کلمات، کلمات!..... ۱۸۱
- نقطه مورد مطالعه - گفتگو کردن را آموختم!..... ۱۸۳

مقدمه

هشدار استرس

گاهی اوقات برایمان اتفاق افتد که در برابر کسی یا چیزی احساس عجز و ناتوانی می‌کنیم احساس ضعف و سستی کرده، نمی‌دانیم چه کار باید بکنیم. در مواقعی حتی مطمئن نیستیم که چه چیزی باعث آشفتگی ما شده است. به طرز عجیبی احساس خستگی می‌کنیم مثل اینکه وزنه سنگینی را روی شانه‌های ما گذاشته شد خیلی بد می‌خواهیم و اشتهايمان دائماً تغییر می‌کند؛ چنان که تمام اشتهايمان را از دست می‌دهیم و بعد مانند حیوانی درنده خو شروع به خوردن می‌کنیم و تا جایی ادامه می‌دهیم که احساس می‌کنیم مریض شده‌ایم بدخلق می‌شویم و با کوچک‌ترین چیزی که از اطرافیانمان می‌بینیم، زود خشمگین می‌گردیم. بعداً که متوجه رفتار نادرست خود می‌شویم، احساس گناه می‌کنیم.

این حالت «استرس» نامیده می‌شود؛ حالتی که بلا استثنا همه گروه‌های اجتماعی و تمام سنین را دربرمی‌گیرد. هم افراد بیکاری که نگران آینده شان هستند و هم مدیران ارشد که زیر بار مسئولیت‌ها کمرشان خم شده است، همگی این حالت را تجربه کرده‌اند. استرس همچنین بر مادرانی که دلوایس فرزندانشان هستند، و برترین مدل‌ها که

سعی می‌کنند پیامدهای حاصل از گذشت زمان را پنهان کنند، تأثیر می‌گذارد.

دوست یا دشمن؟

استرس صرفاً مخرب نیست و جنبه‌های خوب و بد دارد. زندگی بشر بدون استرس غیرممکن است. کلمه استرس درواقع به معنای دو چیز کاملاً متضاد است. نخست آنکه، استرس به فشارهایی اطلاق می‌شود که موجب می‌شود تا بر مقل محرک‌هایی نظیر: سرما، گرسنگی و خطر عکس‌العمل نشان بدهیم. خود را با محیط سازگار کنیم. نسل‌های وابسته به ماقبل تاریخ برای سازگاری با محیط زیست خود شیوه‌هایی را ابداع کرده‌اند و همین امر موجب شد تا آن پیشرفت کرده، شرایط را درک کنند. اجداد ما با بردباری و تسلایی توانستند در برابر فشارهای ناشی از استرس عکس‌العمل نشان دهند. به مثبث است استرس سبب ایجاد کنش، واکنش و همچنین بقای ما انسان‌ها می‌شود. از سوی دیگر، می‌تواند موجب درون‌نگری، غم و اندوه و بیماری‌ها شود. بسیاری از علائم رایج، نظیر: بی‌خوابی، میگرن، سوء هاضمه و احساس گناه وجود کردن از این حالت عصبی عاطفی و روانشناختی نشأت گرفته است.

آستانه تحمل افراد در برابر استرس متفاوت است

این امر موجب شده تا بسیاری از متخصصان به این نتیجه برسند که دو نوع استرس «خوب» و استرس «بد» وجود دارد. گرچه پرداختن به این مسئله کمی سطحی به نظر می‌رسد زیرا آن چه موجب ایجاد استرس می‌شود، مهم نیست بلکه عکس‌العمل ما مهم است. یک شخص ممکن است بداخلاقی‌های مداوم رئیسش را تحمل کند، درحالی‌که شخص دیگر

ممکن است افسرده شود. این مسئله دربارهٔ اوضاع وخیم مالی، سرخوردگی‌های عاطفی و کار بیش از حد نیز صادق است. هر یک از ما دارای ویژگی آستانهٔ مقاومت در برابر استرس هستیم و این ویژگی از جریات پیشین ما نشأت گرفته است. حتی در مواقعی که دچار دردهای بدنی می‌شویم که از آن گریزی نیست مانند مرگ کسی که دوستش داریم، همهٔ ما تفاوت عمل می‌کنیم. این مسئله به نوعی خوب است زیرا ما را قادر می‌سازد تا خود را بهتر با شرایط وفق دهیم.

واکنش مبارزه با فرسودگی؟

همهٔ ما یک ابزار زیست‌شناختی برای واکنش نشان دادن در برابر استرس داریم. فرد در پاسخ به استرس سه مرحله را پشت سر می‌گذارد. هنگامی که چیزی به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد غافلگیر شده، احساس خطر می‌کنیم و فعالیت بدنمان بسیار سریع‌تر می‌شود؛ ضربان قلب ما افزایش می‌یابد، به تند تنفس کشیده، در بدن بیشتری در رگ‌هایمان جریان می‌یابد (خونی که به ماهیچه‌ها قدرت می‌دهد و به مغز قدرت تصمیم‌گیری می‌دهد).

این مرحله «هشدار» نامیده می‌شود. در این مرحله هورمون‌ها با نظم خاصی بدن را برای واکنش نشان دادن آماده می‌کنند.

اگر استرس ادامه پیدا کند، بدن دیگر قادر نخواهد بود تا خود را طی مدتی طولانی در این حالت نگهدارد و وارد مرحلهٔ دوم یا مرحلهٔ «مقاومت» می‌شود. در این حالت بدن سعی می‌کند تا مواد مترشح خود را بازگرداند و طوری عمل می‌کند که خود را به سطح عادی بودن نزدیک نماید. ما چنان احساس می‌کنیم که گویی اتفاق خاصی روی نداده است

اما بدن ما در حالت «هشدار» باقی می‌ماند و به صورت نامرئی، فشرده کار می‌کند. این مرحله بسیار ناآشکار و خطرناک است.

در نهایت اگر این مرحله خیلی طولانی شود، یعنی ارگانیسم‌ها نیاز به استراحت داشته باشند و کم‌کم از کار بیافتند، بدن وارد مرحله سوم می‌گردد. ما در این مرحله علائم و نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنیم: خستگی، کوفتی، اختلال در عملکردهای حیاتی و احساس ضعف.

نحوه به اتمام رساندن یک کنش

خوشبختانه زندگی ما تنها با عوامل بیرونی و شیوه عملکرد بدنمان تعیین نمی‌شود. ما می‌توانیم خود را به شش‌وه‌های مختلف تغییر دهیم. در وهله اول، می‌توانیم بدنمان را با ورزش، تغذیه سالم و استفاده از گیاهان دارویی متناسب نگه داریم تا به طرز چشمگیری مقاومت بدن خود را در برابر استرس افزایش دهیم. سپس یادمی‌گردد که چگونه با استفاده از تکنیک‌هایی نظیر: ورزش یوگا، تمدد اعصاب و ماساژ در کانه‌تر با مسائل برخورد کنیم. بالاخره اینکه وقتی در شرایط استرس قرار گرفته، احساس ناامیدی می‌کنیم و استراتژی‌های قبلی دیگر برایمان کاربندی ندارند، می‌توانیم مسئله را ریشه‌یابی کنیم؛ اینکه چرا ما در چنین موقعیت ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفته‌ایم؟ تا چه اندازه مسئول هستیم؟ چگونه می‌توانیم رفتارمان را تغییر دهیم؟ اگر نتوانیم شرایط را تغییر دهیم، می‌توانیم شیوه عملکردمان را تغییر دهیم.

در این روش و تنها همین روش، می‌توانیم از استرس بهره ببریم درحالی که هیچ یک از آسیب‌های آن را تجربه نکرده‌ایم. ما می‌توانیم به وسیله تحریک کردن قوه تخیل از نوآوری‌های حاصل از آن بهره ببریم بدون آن که از نظر جسمی، روحی و روانی احساس خستگی کنیم.

هرکسی متناسب با سبک زندگی خود می‌تواند برنامه ضد استرس را در زندگی خود به کار گیرد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

جهت راهنمایی شما

❶ نشانه‌هایی در پایان هر صفحه آمده که به شما کمک خواهد کرد تا راه‌های طبیعی موجود را شناسایی کنید.

طبیعی گیاه، نظر درمانی، هومیوپاتی، گل درمانی، دکتر باخ (داروی طبیعی چگونه می‌تواند به ما کمک کند).

تمرینات ساده: با روش‌های بان خرد از بروز مشکل پیشگیری کنید. ماساژ و انجام حرکاتی با دست: اینکه چگونه این حرکات باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشم.

تغذیه سالم: تمام چیزهایی که در این راه‌ها از دارید، در این جا گردآوری شده است.

راه‌هایی عملی برای زندگی روزمره: شما می‌توانید به جای درمان کردن، پیشگیری کنید.

روانشناسی، تمدد اعصاب، ذهن: به ما توصیه می‌کند تا با خود و دنیا در صلح و آرامش به سر ببریم.

❷ در پایان برنامه‌ای کامل برای حل مسائل مربوط به تندرستی شما خواهد آمد.

آن را امتحان کنید!

این کتاب از چهار بخش تشکیل شده است و شما با مطالعه آن قادر خواهید بود تا به طور سازنده با مسائل خود روبه‌رو شوید.

• پرسشنامه: به شما کمک می‌کند تا میزان مشکل خود را ارزیابی کنید.

• ۲۰ راه اول: به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید زندگی روزمره خود را تغییر دهید و از بروز مسائل جلوگیری کنید و تندرستی و تناسب اندام خود را حفظ نمایید.

• ۲۰ راه اساسی‌تر: به شما در شفاف‌سازی موضوع کمک می‌کند.

• ۲۰ راه آخر: رفتی معیارهای پیشگیری و راه حل‌های موجود به حل سه سال شما کمک نمی‌کنند، از راه‌های دیگری می‌توانید مشکل خود را حل کنید.

در پایان هر بخش، خلاصه یک مشکل مرتبط با همان بخش، تجربیاتش را با شما در میان خواهد گذاشت شما می‌توانید با هر یک از ۶۰ راهی که در این کتاب معرفی شده، همگام شوید و توصیه‌های آن را به‌کار گیرید.

شما می‌توانید توصیه‌هایی را که مناسب مشکل شما است، انتخاب کنید و در زندگی روزمره از آن بهره بگیرید. در نهایت می‌توانید دنباله‌رو ساختارهایی باشید که برای پیشگیری از بروز استرس مناسب هستند یا برای حل مسائلتان سرنخی به دست می‌دهند.

شما استرس را چگونه تعریف می‌کنید؟

مطالبی که در زیر آمده است به دقت بخوانید و اگر گهگاه تحت تأثیر این مسائل قرار می‌گیرید گزینه «الف» را انتخاب کنید، اگر دائماً با این مسائل سروکار دارید، گزینه «ب» را انتخاب کنید و اگر همیشه از این گونه مسائل رنج می‌برید گزینه «ج» را انتخاب کنید.

الف	ب	ج	صبح‌ها با کوچک‌ترین چیز و به دلیل نامعلومی زود عصبانی می‌شوم.
الف	ب	ج	مشکل من خواب است.
الف	ب	ج	چند روزی است به خاطر چیزهای کوچک و ناچیز زود از کوره در می‌روم.
الف	ب	ج	کسی که به من خیلی نزدیکند مثل همکارانی، فزنان، والدینم من را اذیت می‌کنند.
الف	ب	ج	من نگران چیزی به می‌خورم نیستم.

الف	ب	ج	نمی‌توانم بگویم چه احساسی دارم.
الف	ب	ج	آرامش پیدا کردن برایم سخت است.
الف	ب	ج	از شیوه زندگی‌ام راضی نیستم.
الف	ب	ج	از تغییر کردن و تغییر دادن وحشت دارم.
الف	ب	ج	معمولاً وقت کم می‌آورم.

اگر بیشتر گزینه «الف» را انتخاب کرده اید، مناسب‌ترین شیوه برای شما راه‌های یک تا بیست است.

اگر بیشتر گزینه «ب» را انتخاب کرده اید، مناسب‌ترین شیوه برای شما راه‌های بیست و یکم تا چهلیم است.

اگر بیشتر گزینه «ج» را انتخاب کرده اید، مناسب‌ترین شیوه برای شما راه‌های چهل و یکم تا شصتم است.