

به نام خداوند جان و خرد

قدرت استثنایی استرس

استفاده از پتانسیل استرس برای تحقق بخشیدن
به رویاهای زندگی

نویسنده:

روبین اسپونر

مترجم:

آرزو خسروپور



سرشناسه: اسپونر، روبین
Spooner, Robyn
عنوان و نام پدیدآور: قدرت استثنایی استرس: استفاده از پتانسیل استرس برای تحقق بخشیدن به رویاهای زندگی/ نویسنده روبین اسپونر؛ مترجم آرزو خسروپور.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص؛ مصور. ۲۱×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۷۹-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The benefits of stress: Use your stress...
عنوان دیگر: استفاده از پتانسیل استرس برای تحقق بخشیدن به رویاهای زندگی.
موضوع: فشار روانی -- کنترل
موضوع: Stress management
موضوع: فشار روانی
موضوع: Stress (Psychology)
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: اضطراب -- جنبه‌های روان‌تنی
موضوع: Anxiety-- Psychosomatic aspects
شناسه افزوده: خسروپور، آرزو، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: RA ۷۸۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۸۶۷۸



«قدرت استثنایی استرس»

- نویسنده: روبین اسپونر • مترجم: آرزو خسروپور • ناشر: انتشارات طاهریان
 - نوبت چاپ: اول • سال چاپ: ۱۴۰۱ • تیراژ: ۱۰۰ جلد • قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان
 - تایپ، صفحه‌بندی و طرح جلد: آرزو خسروپور • چاپ: نوین
 - شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۷۹-۶ • شابک الکترونیک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۸۰-۲
-
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com
- با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۷۰۸۷ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست

- بخش ۱: پارادوکس استرس..... ۱۵
- بخش ۲: تأثیرات محیطی..... ۲۷
- بخش ۳: شفای بدن..... ۴۵
- بخش ۴: تسلط بر ذهن..... ۵۷
- بخش ۵: متعادل کردن احساسات..... ۷۳
- بخش ۶: الهام بخشیدن به روح..... ۹۱
- بخش ۷: سازمان‌دهی زمان..... ۱۰۷
- بخش ۸: مدیریت پول..... ۱۱۹
- بخش ۹: آیین‌های موفقیت روزانه..... ۱۳۷

تقدیم

من این کتاب را به دو زن قدرتمند زندگی‌ام تقدیم می‌کنم: مادر فوق‌العاده‌ام که قدرت‌ش به من الهام می‌بخشد و دختر زیبایم کاتلین که عاقلانه به من آموخته است. همان‌طور که در بالا تا زیر. همچنین می‌خواهم از برادر بزرگوارم چارلز برای محبتش تشکر کنم. من برکت دارم: همه شما را دوست دارم و سپاسگزارم.

تقدیر و تشکر و قدردانی

خوشحالم که افراد فوق‌العاده زیادی وجود داشتند که به من الهام بخشیدند تا این کتاب را بنویسم و به من کمک کردند تا به طور مداوم آن را در این راه بهبود بخشم. با تشکر از حمایت شما و برای کمک به این کتاب عالی! مایلم از صمیم قلب از خانواده و دوستانم، گروهی متنوع و باهوش از روح‌های سخاوتمند که مسیر الهام من را روشن می‌کنند، تشکر کنم. من خوش‌شانس هستم که همه شما را می‌شناسم. می‌خواهم از مشتریان وفادارم قدردانی کنم که اعتمادشان را در حین کار برای مسائل مهم سلامتی و رفاه ارج می‌نهم. شما با داستان‌های شجاعت و عزم خود در تلاش برای سلامتی بهینه، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهید. همچنین می‌خواهم از دوستانم بادی تاک، ملیسا اسمیت و مدونا متیوز برای حمایت ارزشمندشان تشکر کنم. من واقعاً از ویرایشگر، الویز مک‌اینرنی از سایت scriptsheet.com که این چالش را پذیرفت تا کار من را برای رضایت خواننده‌ام جلا دهد، قدردانی می‌کنم. من از راهنمایی چندلر بولت و تشویق ناشر خود که کمک‌های بی‌دریغ من را در روند انتشار آثارم هدایت کرد بسیار سپاسگزارم.

درباره نویسنده

Robyn Spooner یک پزشک معتبر BodyTalk است که در یک حومه برگ بریزبن، استرالیا زندگی می کند. او با دانستن اینکه انسان موجودات پیچیده و پیچیده ای با ظرفیت بسیار خوبی برای رشد، آگاهی، شفابخشی و عشق است، از یک رویکرد جامع در رفاه برخوردار است.

بیش از ده سال است که رابین به مشتریانی که از استرس و رنج از مشکلات بهداشتی و درمانی برخوردار هستند، کمک کرده است تا چمدان های عاطفی خود را آرام و به آرامی آزاد کنند. هنگامی که زنان زرنگ توانمند می شوند تا روی تحقق هدف واقعی خود تمرکز کنند، آنها به طور طبیعی الهام می گیرند تا از زندگی شادتر و سالم تری که تولیدی تر هستند لذت ببرند. مشتریان رابین از روشهای مؤثر و مؤثر که بر سلامتی جامع و فواید زندگی یک سبک زندگی سالم متمرکز است، بهره مند می شوند.

رابین هنگامی که سالها پس از قرار گرفتن در معرض خستگی مزمن برای رهبری، به درمان های طبیعی علاقه مند شد، به درمان های طبیعی علاقه مند شد و پس از آن یک دوره از تب غده ای به دست آورد و هیچ پاسخی در دنیای پزشکی معمولی پیدا نکرد. رابین که از عدم وجود اطلاعات مفید ناامید شد، در طی سالها خستگی و عدم تحمل مواد غذایی به دنبال تسکین بود و از اثربخشی روشهای درمانی طبیعی، به

ویژه بدن ، شگفت زده شد. امروز ، سالها بعد ، او یک پزشک معتبر است که قادر به کمک به دیگران است که به دنبال راه هایی برای مدیریت استرس هستند.

"مزایای استرس" از جستجوی رابین برای پاسخ های عوام در مورد مسائل مربوط به مراقبت های بهداشتی مرتبط با استرس تکامل یافته است. این کتاب در نظر گرفته شده است تا اطلاعاتی را فراهم کند که مردم را در سفر مراقبت از خود به آنها قدرت دهد.

وی گفت: "من دوست دارم به افرادی که الهام گرفته اند برای تقویت ذهن، بدن و روح خود کمک کنم. در عمل طبیعی درمانی من یک پناهگاه آرام در طوفان زندگی ، مکانی برای استراحت ، آزاد کردن استرس ، بازگرداندن هارمونی و احیای روح ارائه می دهم."

رابین اسپونر

دستور العمل‌های غیرمتعارف

۱. افراد غیرمنطقی، کله‌شوق و خودمحور هستند.
👉 به هر حال آنها را دوست داشته باشید.
۲. گاهی وقتی نیکی می‌کنید، مردم شما را به انگیزه‌های شما را ریاکارانه نام‌گذاری می‌کنند.
👉 به هر حال خوبی کن.
۳. اگر موفق شوید، دوستان دروغین و دشمنان واقعی را خواهید شناخت.
👉 به هر حال موفق باش.
۴. کارهای خوبی که امروز انجام می‌دهید، فردا فراموش می‌شوند.
👉 به هر حال خوبی کن.
۵. صداقت و صراحت شما را آسیب‌پذیر می‌کند.
👉 در هر حال صادق و رک باش.
۶. بزرگ‌ترین مردان و زنان با بزرگ‌ترین ایده‌ها می‌توانند توسط کوچک‌ترین مردان و زنانی با کوچک‌ترین ذهن‌ها سرنگون شود.
👉 به هر حال بزرگ فکر کن.

۷. مردم طرفدار اسب‌های ضعیف هستند اما در مسابقات فقط اسب‌های برتر را دنبال می‌کنند.

👉 به هر حال برای هدف هرچند نافرجام بجنگ.

۸. چیزی که سال‌ها برای ساختن آن صرف می‌کنید ممکن است یک شبه از بین برود.

👉 در همه حال سازنده باش.

۹. مردم واقعاً به کمک نیاز دارند اما اگر به آنها کمک کنید ممکن است به شما بدی کنند.

👉 به هر حال به مردم کمک کنید.

۱۰. بهترین چیزی را که دارید به دنیا بدهید در این بازی شاید از شما تشکر نشود.

👉 به هر حال بهترین چیزی را که دارید به دنیا بدهید.

کنت ام. کیت

مقدمه

استرس یکی از ناتوان‌کننده‌ترین آسیب‌های دنیای مدرن ما است. این عامل مخرب در واقع شادی را در زندگی ما خفه می‌کند، در حالی که هزینه مالی درمان آن بسیار زیاد است. تبلیغات مختلف راه‌هایی را برای رهایی از استرس به ما نشان می‌دهند، تلویزیون به ما می‌گوید چه راهکارهایی را باید دنبال کنیم و روزنامه‌نگاران به ما توصیه می‌کنند که چگونه سالم و شاد بمانیم. از طرفی ریزش بهمن اطلاعات بر استرس ما می‌افزاید زیرا مبتلایان به دنبال راه‌های مؤثری برای تسکین درد خود هستند.

ما انتظار داریم که نسخه پزشک مشکلات ما را حل کند و اضطراب ما را از بین ببرد. متأسفانه، این تنها آغاز سفر ما در این بازی است. اگر فرصت‌ها را بدون کشف دلایل استرس خود مصرف کنیم، می‌توانیم بی‌حس شویم و زندگی ما به جای خلق لحظات شادی‌آور تبدیل به زندگی گیاهی می‌شود.

زندگی زنان اغلب بسیار استرس‌زا است زیرا ما در عرصه خانواده و کار تلاش می‌کنیم. گذراندن هر روز پرمشغله می‌تواند یک کابوس مدیریتی باشد که اغلب به نظر می‌رسد که روی یک ترمیم هستیم، از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌دویم و غرق در تعداد کارهای پیش رو

هستیم. ما به سختی زمان کافی برای تکمیل هر یک از آنها داریم، چه رسد به اینکه به درستی از خود مراقبت کنیم.

ما اغلب به یک چالش طاقت‌فرسا واکنش نشان می‌دهیم و فکر می‌کنیم که به اندازه کافی خوب نیستیم. عدم اعتماد به نفس ما باعث می‌شود که مسئولیت نتایج غیرممکن را بپذیریم. به عبارتی ما بدترین دشمنان خودمان می‌شویم و شرم خود را از افرادی که ممکن است واقعاً به آنها اهمیت می‌دهیم پنهان کنیم. درد خود را دفن می‌کنیم و با یک فنجان پرانرژی که تا نیمه پر است به سمت چالش استرس‌زای بعدی می‌رویم.

این طبیعی است که در تلاش برای رسیدن به اهداف خود چالش را تجربه کنیم. با این حال، هنگامی که سطوح بالایی از اضطراب را در دوره‌های زمانی طولانی تحمل می‌کنیم، متقابلاً نشاط از ما سلب شده، شادی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت ما را از بین می‌برد. گاهی استرس به دلیل اعتقادات ما در بدن ما ایجاد می‌شود و با تأثیر مسائل محیطی تشدید می‌شود و در نهایت انرژی کلی بدن را به خطر می‌اندازد مگر اینکه به طور فعال آزاد شود.

هنگامی که سلامتی و روابط ما آسیب می‌بیند، مجبور می‌شویم که آنرا جدی بگیریم و به همین دلیل است که من این کتاب را نوشتم - زیرا باور کنید، من همان آنجایی بوده‌ام که شما هستید. زمانی که از خستگی آدرنال و همچنین بیماری هاشیموتو (یک بیماری خودایمنی تیروئید) و

اختلال پیروول^۱ رنج می‌بردم، آنقدر بیمار بودم که بیش از شش ماه قادر به انجام کار نبودم. این علی‌رغم آموزش و دانش من از تمرین بادی تالک (BodyTalk)^۲ بود.

تحت مراقبت پزشکم، پزشک بادی تاک خودم و متخصص طبیعی‌ام، مجبور شدم همه تفکراتم را دوباره ارزیابی کنم و برخی تغییرات اساسی در سبک زندگی خود ایجاد کنم تا دوباره به عرشه زندگی بازگردم. نتیجه این زنگ بیدارباش مهم، عزمی دوباره برای مراقبت از خودم بود، زیرا بدون سلامتی من در واقع هیچ چیز ندارم. اکنون، به دلیل روال سلامتی‌ام، بر بدترین مشکلاتم غلبه کرده‌ام و از سلامتی بسیار بهتری برخوردار هستم.

این کتاب در نتیجه تغییراتی به وجود آمد که من خوشحالم که انجام دادم. من به شما نشان خواهم داد که چگونه استرس می‌تواند شما را نسبت به مشکلات آگاه کند و شما را وادار به ایجاد تغییراتی کند که باعث رشد و شکوفایی شما شود. من به شما نشان خواهم داد که چگونه می‌توانید از جنون «مشغله بودن» جدا شوید و آرامش بیشتری در زندگی خود ایجاد کنید. در نتیجه، احساس رضایت بیشتری خواهید کرد، انرژی و سلامتی بیشتری داشته باشید و از روابط بهتر با عزیزان خود لذت بیشتری ببرید.

^۱ - اختلال پیروول یا پیروولوریا یک بیماری بالینی است که باعث تغییر چشمگیر خلق و خو می‌شود.

^۲ - یک درمان مکمل است که بر پایه تئوری است که بدن به دنبال عقل خود برای بهبودی است.

درک این نکته مهم است که شما ۱۰۰٪ مسئولیت زندگی خودتان هستید و باید به جای سرزنش دیگران و احساس قربانی بودن، از تجربیات خود استفاده کنید و به طور تصاعدی رشد کنید. توجیه اکثر مردم، موقعیت‌های ناعادلانه در زندگی و دستاویز آنها برای توضیح اینکه چرا گیر کرده‌اید آسان است.

در تجربه من، یک راه‌حل واحد برای همه چیز وجود ندارد، بلکه در این راستا یک سری گام‌های کوچک است که با هم به احساس بهتری از رفاه کمک می‌کنند.

بر این اساس، من شش تکنیک ساده را در این کتاب به شما نشان خواهم داد که اگر به طور منظم تمرین کنید، به شما کمک می‌کند تا بدون توجه به آنچه در حال وقوع است، آرامش را در زندگی خود پیدا کنید. همچنین مقدار زیادی اطلاعات معقول پیدا خواهید کرد که به شما کمک می‌کند سریع به اصول اولیه بازگردید.

هر روز صبح یک ساعت زودتر از رختخواب بیرون آمدن برای اجرای این تکنیک‌ها ممکن است که دشوار به نظر برسد. با این حال، قول می‌دهم که اگر به اصولی که با شما در میان می‌گذارم متعهد باشید و ۶ تکنیک موفقیت روزانه را برای حداقل ۲۱ روز دنبال کنید، تغییرات عمده‌ای در بهره‌وری و احساس خوب بودن خود تجربه خواهید کرد. متوجه خواهید شد که سالم‌تر، الهام‌بخش‌تر و رضایت‌بخش‌تر هستید. می‌دانم که این یک وعده بزرگ است، اما اگر انگیزه کافی داشته باشید، خانواده و دوستانتان متوجه تفاوت خواهند شد. آنها تعجب خواهند کرد که آنها در خواب بوده‌اند چه کار کرده‌اید.

در نهایت، ممکن است تعجب کنید که چرا من این کتاب را «قدرت استرس» نامیده‌ام. اکنون هر روز صبح با اشتیاق از خواب بیدار می‌شوم، آماده هستم تا برای رسیدن به اهدافم برای روز پیش رو سازنده باشم. همان‌طور که بسیاری قبلاً انجام داده‌اند، متوجه شده‌ام که هیچ رشد و پیشرفتی بدون چالش وجود ندارد.

به‌علاوه، بدون «بحران» من، الهام‌بخش نوشتن این کتاب برای زنانی که با مشکلات سلامتی دست و پنجه نرم می‌کنند، نبودم. من می‌خواهم مفاهیمی را که برای غلبه بر استرس بسیار مؤثر هستند به اشتراک بگذارم به این امید که مردم بتوانند از آنها برای تقویت مراقبت از خود و بیدار کردن الهامات شخصی خود استفاده کنند.

این کتاب نشان‌دهنده اطلاعاتی است که من دوست داشتم زودتر از آن در زندگی خود بدانم. از امروز شروع به خواندن کنید تا بتوانید فردا صبح از خواب بیدار شوید و زندگی جدید و پرانرژی خود را شروع کنید.

برای شما آرزوی سلامتی، آرامش و شادی فراوان دارم.

«یادداشت»

بخش ۱: پارادوکس استرس

مزیت شماره ۱: استرس شما را روی پا نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند که زنده بمانید

هیچ چیز به اندازه ملایمت قوی نیست و هیچ چیز به اندازه قدرت واقعی ملایم نیست.

سنت فرانسیس دی سیلز^۲

تصور اینکه استرس می‌تواند مزایای احتمالی داشته باشد دشوار است. بسیاری از مردم از علائم حاد و دردناک ناشی از سبک زندگی مدرن پرمشغله خود رنج می‌برند و به شدت به دنبال تسکین هستند؛ اما در حالی که استرس به طور گسترده در جامعه ما پذیرفته شده است، اغلب تا زمانی که تأثیر آن به سطح غیرعادی نگرانی فیزیولوژیکی برسد نادیده گرفته می‌شود. هنگامی که افراد مجبور به ایجاد تغییرات می‌شوند، با اکراه گزینه‌های خود را بررسی می‌کنند تا ببینند چگونه می‌توانند تأثیر را بر روال خود به حداقل برسانند. با این حال، مگر اینکه

^۱ تناقض، عجیب

^۲ St Francis de Sales