

رازهای ساده در مهار استرس

پرومود باتر

بهاره اشجع



میکائیل

باترا، پرومود Promod, Batra
رازهای ساده در مهار استرس / [تالیف] پرومود باترا؛ [ترجمه] بهاره اشجع.
تهران: میکائیل، ۱۳۹۱.
۲۶۴ ص: مصور.
978-964-7066-31-0

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور: :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری: :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
یادداشت :
یادداشت :
موضوع :
شناسه افزوده :
ه بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابخانه ملی :

فیبیا
عنوان اصلی: stress Simple ways to manage
کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است.
فشار روانی — پیشگیری
اشجع، بهاره، ۱۳۵۹ — مترجم
۵۷۵BF ۱۳۹۱ ۲ب۵ف/
۹۰۴۲/۱۵۵
۲۳۱۷۶۷۲



میکائیل

رازهای ساده در مهار استرس

پرومود باترا

ترجمه بهاره اشجع

ویراستار نرگس یوسفی

ناشر: میکائیل

چاپ: اول - ۱۳۹۱

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۶۶-۳۱-۰

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، کوچه امید، پلاک ۱

تلفن: ۲۲۵۲۰۷۰۲ و ۲۲۵۱۲۸۳۴ دورنگار: ۲۶۳۰۰۶۶۸

۷	دیاچه
۱۱	پیشگفتار
	فصل ۱
۱۵	فکر نکردن، مهمترین عامل استرس‌زا است.
	فصل ۲
۲۱	خوشی‌های کاذب را به خوشی‌های ساده و حقیقی تبدیل کنید.
	فصل ۳
۳۳	فایده افکار خوب خلق کنید
	فصل ۴
۴۵	اگر رنمند، فروشنده، بازاریاب یا ... هستید، هر روز خودتان را برای ...
	فصل ۵
۵۵	برای تغییر دادن دیگران از خودتان شروع کنید.
	فصل ۶
۶۱	از زمان‌های تلف شده برای کارهای استرس استفاده کنید.
	فصل ۷
۶۹	خودتان را با افراد دیگر مقایسه نکنید.
	فصل ۸
۷۵	عصبانیت خود را با خلاقیت و ابتکار کنترل کنید.
	فصل ۹
۸۱	کارهای کوچک را به بهترین شکل انجام دهید.
	فصل ۱۰
۸۹	زمان خود را همانند پول‌تان مدیریت کنید.
	فصل ۱۱
۹۹	نیازها برآورده می‌شوند اما حرص و طمع هرگز
	فصل ۱۲
۱۰۳	ماهگیری را به فرزندان یاد دهید.
	فصل ۱۳
۱۱۳	مردم چه می‌گویند؟ منتقدان چه خواهند گفت؟...
	فصل ۱۴
۱۱۷	ییاُموزید «متشکرم» و «عذر می‌خواهم» را بی‌درنگ بگویید.
	فصل ۱۵
۱۱۷	«نه گفتن» و «نه شنیدن» را یاد بگیرید.
	فصل ۱۶
۱۳۹	هر وقت دچار استرس شدید فریاد بکشید.

۱۷	فصل	اصطلاحات «چه فرقی می‌کند؟» و «خیلی فرق می‌کند؟»
۱۴۷		
۱۸	فصل	یک دقیقه دعا کنید.
۱۵۱		
۱۹	فصل	ببخشید، بگیرد و دوباره ببخشید.
۱۵۵		
۲۰	فصل	بخشش را عادت همیشگی خود قرار دهید.
۱۶۷		
۲۱	فصل	چه چیزهایی را برای دیگران فدا می‌کنید؟
۱۷۳		
۲۲	فصل	مرد کجاست؟ پرورش دهید.
۱۸۱		
۲۲	فصل	سعی و تلاش کن... مشغول باش!
۱۸۹		
۲۴	فصل	پول بیش‌تر به جنی استرس می‌برد نیست.
۱۹۷		
۲۵	فصل	برای غلبه بر استرس، اهداف خود را مشخص نمایید.
۲۰۱		
۲۶	فصل	مقدار کمی گرد و خاک را در زمین بپزیرید.
۲۱۳		
۲۷	فصل	هر بار فقط یک کار را انجام دهید.
۲۱۹		
۲۸	فصل	خنده، استرس را از بین می‌برد.
۲۲۳		
۲۹	فصل	بیاموزید به هر آن‌چه برای زندگی‌تان انجام می‌دهید عشق بریزید.
۲۲۹		
۳۰	فصل	برای پیروزی در میدان نبرد زندگی، از کتاب‌های خود مانند...
۲۳۳		
۳۱	فصل	حرفی نزنید که بوی انتقام بدهد!
۲۴۵		
۳۲	فصل	اگر رسیدن به حد مطلوب، موجب به هم ریختن همه چیز می‌شود...
۲۵۱		
۳۳	فصل	استرس در یک نگاه
۲۵۵		

دیباچه

ای منبر است افتخار است که این دیباچه را برای کتاب جدید آقای پرومود باترا تحت عنوان رازهای ساده در مهار استرس می نویسم. ایشان چندین کتاب در زمینه های مرتبط با مدیریت نوشته اند و در آن اشارات خاصی به مسائل روزمره نموده اند.

این کتاب جدید نشان دهنده این است که باترا، خود توانسته است استرس را در زندگی روزمره اش با موفقیت کنترل کند.

استرس تعاریف گوناگونی دارد. چند استرس معمولاً مربوط به خواسته های نامتعادل دیگران از ما می شود، ولی به طور کلی می توان گفت که ناشی از عوامل خارجی و توانایی های ما در مواجهه با آن هاست. چنین عدم تعادلی منجر به تهدید شرایط فیزیولوژی، روانی، عاطفی و خوشبختی ما می شود. همچنین میزبانی برای بیماری های جسمی همچون فشار خون بالا، انسداد شریان های قلبی، زخم معده و بیماری های دیگر می شود.

صرف نظر از جنسیت، سن، طبقه اجتماعی، ثروت، شغل و دینی که در آن زندگی می کنیم، اجتناب از استرس امکان پذیر نیست. استرس همیشه وجود داشته و خواهد داشت.

استرس همیشه مضر نیست. بعضی مواقع که قابل تحمل است و ایجاد رقابت سالم می کند، ارزشمند نیز می باشد. اما چون اغلب مواقع به نتایج نامطلوب منجر می شود و از

طرف دیگر به طور غیرقابل اجتنابی همیشه وجود دارد و نمی توان از آن دوری کرد، به همین علت کنترل استرس و شرایط بروز آن به وسیله افراد بسیار مهم است.

کتاب پرومود باترا، زیبا، واضح و جذاب نوشته شده است و راه های عملی کنترل استرس روزانه را به ما می آموزد و ما را به سوی آرامش و تا حد امکان زندگی کم استرس هدایت می کند. بیشتر نوشته های نویسنده براساس فلسفه و تجربیات شخصی است که در اثر تعامل با دیگران به دست آمده است. مطالعه نوشته ها، تجربیات رهبران بزرگ افسانه ای هند و مردان و زنانی که در حال حاضر زندگی می کنند، انسان هایی که خیلی از ما دور نیستند، نیز در این راه بسیار مؤثر خواهد بود. من با خواندن کتاب باترا لذت بردم و امیدوارم که دیگران هم از مطالعه این کتاب لذت ببرند. اطلاعات عمومی که در آن داده شده، بهرمنند شوند و یک زندگی فعال، شاد و مؤثر و کم استرسی را به دست آورند و با یکدیگر بخوبی رفتار نمایند. همه می توانند پیروفت کنند.

پروفسور ام. ال. بهاتیا

سرپرست قسمت پزشکی، رسته قلب اسکورنز و پژوهشگاه مرکزی دهلی نو



استرس در اصطلاح ساده مانند
آتش است، دقیق تر بگوییم
آتش زنجیر خاکستر می توانیم
آن را کنترل کنیم تا بی ضرر باشد
و از کرم های انسانیت ببریم،
یا آن را باد زنجیر شعله ورش
نماییم. چون نمی توانیم کار
باید بکنیم بیشتر موافق کار
دوم را انجام می دهیم.

پیشگفتار

رای دینی استرس باید نقاط ضعف‌تان را تقویت کنید...

استرس احساسی عجیب و غریب است! قبل از اینکه متولد شویم زاده می‌شود و تا آخرین لحظه حیات همراه ما است.

استرس به اینه شما جوان باغیر، دختر یا پسر، ثروتمند یا فقیر، تحصیل کرده یا بی‌سواد، رئیس یا مریوس هستید، بستگی ندارد. حتی به اینکه کجا زندگی می‌کنید، نیویورک یا دهلی‌نو، شهری که چشما یا یک دهکده و یا در قلعه اورست! بستگی ندارد.

استرس معضل امروز نیست از وقتی که شر شکار می‌کرد یا شکار می‌شد، وجود داشته است. این روزها مردم می‌گویند استرس داریم اما به نظر من احتمالاً استرس در زمان‌های قدیم بیش‌تر رایج بوده است. گذشته‌ها به تاریخ سپرده شده‌اند. اما در دنیای امروز استرس بخشی از زندگی افراد شده است. مثلاً راه رفتن و نفس کشیدن.

استرس بسیار پیچیده است، در دهه‌های اخیر درمان‌ها برای فهمیدن و درمان مردمانی که دچار استرس هستند وقت زیادی را صرف کرده‌اند.

نمی‌خواهم در این کتاب به جزئیات آن پردازم، بلکه تمام تلاشم این است راه‌هایی را که می‌توانند، بیش از هشتادوشش درصد استرس شما را کاهش دهند، پیشنهاد کنم.

استرس در اصطلاح ساده مانند آتش است. دقیق‌تر بگویم آتش زیر خاکستر می‌توانیم آن را کنترل و از گرمای آن لذت ببریم یا آن را باد بزنیم و شعله‌ورش نماییم. چون نمی‌دانیم چکار باید بکنیم، بیش‌تر مواقع کار دوم را انجام می‌دهیم.

در رقابت بین بهتر و بهترین بودن، لذت «بودن» را از دست ندهید. به دنبال



در رقابت بین بهتر و بهترین بودن، لذت (بودن) را در دست ندهید.
آن را در گوشه ای پیدا خواهید کرد مانند من که آرامش را با دوستی
در آرامگاه هیومان پیدا کردم.

آرامش باشید. آن را در گوشه‌ای پیدا خواهید کرد مانند من که آن را با دوستانم در آرامگاه هیومان پیدا کردم.

همیشه معتقدم که مشکلات پیچیده در زندگی راه‌حل‌های ساده‌ای دارند چه برسد به مشکلات ساده. یکی از مشکلات پیچیده من زندگی در آپارتمان سه‌خوابه کوچکی است که در اطراف آن فضای سبز وجود ندارد و این می‌تواند استرس‌آور باشد. راه‌حل ساده من برای برطرف کردن این کمبود، رفتن به محل آرامگاه هیومان است که فضای سبز وسیعی پر از طاووس‌ها و طوطی‌های زیبا و هزاران هزار کیوتر و کدو دارد و با خط راه‌آهن گورو دوار و رودخانه بامانا محصور شده است. اینجا برای من یک محل است اما افراد کمی از این امکانات لذت می‌برند، در نتیجه از شلوغی محل کار ترافیک و آلودگی شکایت می‌کنند. چنین افرادی خودشان را با موارد استرس‌زایی غافل می‌کنند.

مشکل دیگری که باعث استرس می‌شود موفقیت در حرفه یا تجارت است. خوب، چرا موفقیت استرس‌آور است؟ هرکس در زندگی موفقیت‌ها و شکست‌هایی دارد شما می‌توانید زندگی‌تان را با استرس زیاد یا آرامش همراه کنید، بستگی به این دارد که شما کدام‌یک را انتخاب کنید. زندگی شما نیز مثل زندگی من، مجموعه‌ای از گزینه‌هاست. می‌توانید تصمیم بگیرید هنگام شام مشروب بنوشید، اما وقتی چنین عملی را انجام دادید احساس ناخوشایندی را برای فردا صبح انتخاب کرده‌اید.

اشکالی ندارد که گاهی دچار خمار صبحگاهی شوید. در حقیقت وقتی به بیست سال گذشته نگاه می‌کنم من نیز چند مورد خمار صبحگاهی داشته‌ام.

باید برای خودتان زندگی کنید. شما هستید که می‌توانید برای یک زندگی شاد یا پر استرس تصمیم بگیرید. می‌توانید با این طرز تفکر زندگی کنید «می‌خواهم بهترین را انجام دهم، نتیجه‌اش مهم نیست» یا زندگی پر از ترس و نگرانی و عسارت را برگزینید! انتخاب با شماست، شاد بودن یا پر از استرس بودن، بدون در نظر گرفتن هر چیز دیگری... تکرار می‌کنم، هر چیز دیگری.

با آرزوی رهایی شما از استرس

ارادتمند شما پرومود باترا

کلاغ برای بالا آوردن سطح آب کوزه از سنگ استفاده می کند.
به اطرافت نگاه کن.
فکر کن و مشکلاتت را با تفکر حل کن...

