



سارا حجاری  
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی - اصفهان

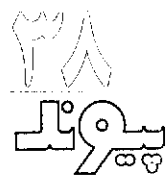
# پنج قانون طلایی

برای مدارا با استرس

مقاله

تغذیه‌های استرس‌زا و مدرن امروزی، خواب آشفته، ناکافی و با کیفیت پایین، محدود شدن روابط اجتماعی و کوچک‌تر شدن شبکه‌ی دوستان، عدم تحرک و تنبلی جسمی و در کنار همه‌ی موارد فوق‌الذکر، پیامدهای منفی و ناکارآمدی همچون: عجله کن، همه‌ی کارها را با هم انجام بده، بهترین باش، اجازه نده هیچ کس از تو برنجد و ... همه و همه ما را به موجوداتی بی‌پناه در مقابل استرس‌های روزانه مبدل می‌سازد. این در حالی است که با یک بازنگری به برنامه و سبک زندگی و ذهنیت خود خواهیم توانست با مدیریتی خوب و موفق فشار ناشی از زندگی رانا حد ممکن کاهش داده، از بروز مسائل نه تنها آسیمی نبینیم، بلکه تا جایی که امکان دارد از آن بهره‌مند شویم. در این مقاله پنج قانون و راه‌کار در مورد مقابله با استرس را مطرح خواهیم کرد. رعایت

استرس و فشار روانی جزء تفکیک‌ناپذیر زندگی است که از دیرباز با بشر همراه بوده است. استرس علاوه بر تأثیرات منفی و ایجاد ناکارآمدی در روح و جسم افراد، دارای تأثیرات و پیامدهای مثبت نیز می‌باشد. بدین گونه که سطح عملکرد بهینه‌ی افراد ارتباط مستقیم با تحمل میزان معینی استرس و فشار روانی دارد. اگر استرس و فشار روانی وجود نمی‌داشت، دانش‌آموزان خود را برای امتحانات پایان ترم آماده نمی‌کردند، صبح زود به قصد رفتن به سرکار از خواب بر نمی‌خاستیم، از سلامت جسم خود مراقبت نمی‌کردیم و... تأثیرات منفی و مخرب استرس، جدای از ماهیت اصلی مشکل افراد، غالباً به ضعف راهبردهای مقابله‌ای ایشان و سبک ناکارآمد زندگی آنان بر می‌گردد.



پیمانہ: ماهنامه آموزشی - تربیتی  
پایه ۱۳۸۸  
شماره ۳۳۹

این پنج قانون به کنترل و اداره بهتر استرس و بحران توسط ما منجر خواهد شد. پنج راه کار طلایی، ولی بسیار ساده، که غالباً در اثر شتاب زندگی روزانه آن‌ها را نادیده می‌گیریم.

## قانون اول: تغذیه خوب داشته باشید.

برخی از مواد غذایی موجب بروز اختلال در سلامت و ایجاد استرس می‌شوند. اگر طی سالیان گذشته جهان پزشکی در این مورد تردید داشت، امروزه با اطمینان می‌گوید که مواد غذایی استرس‌زا و نیز غذاهای متعادل وجود دارند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که مواد غذایی کنسرو شده، انواع سوسیس و کالباس، تنقلاتی همچون چیپس، پفک و موادی که غالباً از آنها تحت عنوان چاشنی‌ها و افزودنی‌های مجاز یاد می‌شود، می‌تواند منجر به بروز انواع بیماری‌های جسمانی گردد. این در حالی است که حتی محققان مواد فوق‌الذکر را در تشدید علائم نوعی بیماری دوران کودکی تحت عنوان بیش‌فعالی - کمبود توجه دخیل می‌دانند.

تحقیقات اپیدمیولوژیک (همه‌گیری‌شناسی) رابطه میان تغذیه و بیماری‌ها را تقویت کرد. نارسایی عروق، سرطان‌ها، آلرژی‌ها، بیماری‌های قلبی - عروقی و ... به همان اندازه که به علم پزشکی مربوط است، تغذیه نیز عاملی کلیدی در آنهاست، درست مثل استرس، فشار خون و گرفتگی عضلات.

روش تغذیه مادر واقع‌ارزئیه قرون اخیر است. تغییرات اساسی در تغذیه، که منبع استرس می‌باشند، از ابتدای قرن بیستم به وجود آمده‌اند مانند: افزایش چربی‌های اشباع شده (کلیه مواد غذایی با منشأ حیوانی اعم از گوشت، لبنیات و ...)، افزایش قندهای سریع‌الجذب (تمام مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه‌های گازدار و آب میوه مصنوعی)، فراورده‌های صنعتی (مثل: بستنی، کچاپ، شیرینی‌ها و ...)، افزایش فراورده‌های تصفیه شده (مثل: شکر سفید، غلات صبحانه، برنج، نان، جایگزین‌های قند، کره و ...)، افزایش محصولات ترکیبی در کسروسازی، رنگ‌آمیزی و استفاده از افزودنی‌های مجاز و طعم‌دهنده‌های مصنوعی. این افزایش حجم گونه‌های غذایی فوق‌همراه با حذف تدریجی مواد غذایی طبیعی است، موادی همچون: غلات کامل و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و ...)، در قرن بیست و یکم غذاهای آماده و فوری جایگزین مواد غذایی غنی‌تر شده است. چیپس و پفک جای سیب‌زمینی‌های پخته شده، پوره شده و حتی چیپس‌های خانگی را گرفته است. مغزهایی همچون مغز گردو، بادام، پسته و فندق که سرشار از انواع مواد مغذی همچون پتاسیم، ویتامین‌ها و املاح‌اند، جای خود را به تنقلاتی داده‌اند که جزء مواد غذایی فقیر محسوب می‌شوند. نتایج این تغییرات غذایی غم‌انگیز است. غذاهایی که سیری بزرگ ایجاد می‌کنند، غذاهایی حجیم‌اند که تنها برای رفع گرسنگی استفاده می‌شوند. این مواد غذایی تولید استرس

کرده. از مقاومت بدن در مقابل شرایط استرس‌زا می‌کاهند. اما غذاهایی که سیری سلولی یا (میکروسیری) ایجاد می‌کنند، مواد مغذی را به تمام سلول‌ها می‌رسانند و از این مواد غذایی می‌توان به عنوان منبع تعادل استفاده کرد تا آشفتگی بیشتر بدن، برای حذف غذاهای استرس‌زا، باید ابتدا «چیزهای خوب» را ایجاد اعتبار کرد. این امر یعنی حذف گروه زیادی از محصولات صنعتی و در عوض بها دادن به املاح معدنی، عناصر ضروری و ویتامین‌ها. بنابراین، سلامت خود را به دست کارخانه‌های تولید کننده مواد غذایی نسپارید. به خاطر داشته باشید که بدن شما به تعادل میان پروتئین‌ها، چربی‌ها، و قندها نیاز دارد. تنها خود را به دست اشتها و سلیقه‌تان نسپارید. نسبت به افراط در مصرف چربی و قند هشیار باشید. این مواد غذایی رضایت‌خاطر زیادی به همراه می‌آورند و در هنگام استرس معمولاً مصرف آنها ترجیح داده می‌شود؛ با وجود این، پاسخ مناسب نیستند. غالباً مصرف سبزی‌ها، حبوبات، لبنیات با درصد چربی پایین، گوشت مرغ و ماهی می‌توانند غذاهایی مناسب در دوران پر استرس زندگی باشند. مواد غذایی مناسب و ضد استرس، معمولاً موادی‌اند که با صرف آنها احساس غرور و سلامت به شما دست می‌دهد. سعی کنید برای مواد غذایی ذیل در جدول غذایی خود جایی باز کنید:

الف) جوانه گندم، سرشار از ویتامین E و B است.

ب) ماست، سرشار از کلسیم است.

ج) اسفناج، کلم بروکسل و بروکلی سرشار از کلسیم و ویتامین‌اند.

د) اسفناج سرشار از ویتامین A و آهن می‌باشد.

ه) عدس سرشار از قند دیر هضم، ویتامین B و پروتئین است.

و) حبوبات سرشار از ویتامین B بوده، در فرهنگ غذایی ایرانی نیز جایگاه ویژه‌ای، به‌خصوص در طبخ انواع آش‌ها، دارند.

ز) سیب‌زمینی، هویج و گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C و فیبر بوده، بدون کالری می‌باشند.

## قانون دوم: تحرک بدنی خود را افزایش دهید.

اجرای منظم و معقول یک تمرین بدنی از بهترین راه‌های مبارزه علیه زندگی استرس‌دار، شوک‌های روحی، هیجانی یا شغلی زندگی شهری است. بدن به تحرک نیاز دارد. گفتیم که استرس سازوکاری است که زمینه ساز عمل می‌باشد، ولی در اکثر موارد بدون نتیجه. انجام فعالیت‌های بدنی در واقع موجب خارج کردن انرژی اضافی شده، به‌طور خودکار حالت تهاجم نیز از فرد خارج می‌شود. برای این که فعالیت ورزشی نتیجه مثبت خود را نشان دهد به نکات ذیل توجه داشته باشید:

را که برایتان دلپذیر است انتخاب کنید تا سرگرمتان کند و قبل از هر چیز موجب تفریح باشد. ورزشی که در حد اعتدال، ولی منظم و کافی انجام شود می‌تواند و قعا همانند یک دوره درمانی بیماری‌های عضوی مربوط به استرس، مؤثر باشد.

## قانون سوم: خوب و به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید.

خواب برای کسب دوباره حالت طبیعی و ایجاد دوباره ذخایر جسمی و روحی ضروری و لازم است. لذا خواب عملی اساسی است. یکی از الگوهای نادرست خوابیدن عبارت است از: دیر خوابیدن و زود بیدار شدن. از نتایج منفی این الگوی متداول می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) حساسیت زیاد به استرس

ب) خستگی

ج) کم شدن تمرکز

د) از دست دادن حافظه

هـ) مشکلات ارتباطی

و) زود خستگی و خنلق تحریک‌پذیر

هم چنین کمبود خواب خطر تصادفات به هنگام رانندگی را نیز افزایش می‌دهد.

تشخیص این که شب گذشته را به خوبی خوابیده‌ایم یا خیر، کار ساده‌ای است. خواب خوب برابر است با بیداری خوب و به موقع. عاقلانه آن است که به اندازه کافی زود بخوابید تا در ساعتی که مایل اید، بیدار شوید. به یاد بسپارید که خواب از دست دادن وقت نیست، بلکه مرحله‌ای فعال و ضروری در زندگی ماست. خواب خوب و آرام به حفظ حافظه، ترشح هورمون‌ها (خصوصاً هورمون‌های رشد کودکان)، تنظیم سوخت و ساز و کاهش فشارهای روحی و جسمی کمک می‌کند.

## قانون چهارم: بر شمار دوستان خود بیفزایید. برای خود شبکه‌ای از دوستان خوب و حامی

### به وجود آورید.

افراد غالباً احساس می‌کنند که تکیه کردن به دوستان، نشانه ضعف آنهاست. هم‌چنین برخی افراد احساس می‌کنند صحبت کردن از پریشانی‌ها و ناراحتی‌هایشان نزد دوستان، موجب ناراحتی آنها می‌گردد. موارد فوق‌الذکر پیش فرض‌های غلطی‌اند که مورد قبول اکثر افراد جامعه است. افراد باحرف نژدن و سکوت خود هنگام مواجهه با استرس و بحران، غالباً موجب رنجش و حتی سوء تفاهم اطرافیان خود می‌گردند. حرف زدن به تخلیه بار هیجانی، آزاد شدن و رهایی فرد می‌انجامد. هیچ چیز بهتر از این استرس را پایین نمی‌آورد که به دیگران بفهمانیم دوستانمان داریم. عشق و علاقه را به زبان آورید تا بسیاری از



## الف) تمرین منظم داشتن:

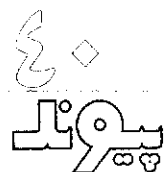
بی‌نظمی در ورزش کردن موجب استرس بیشتر می‌شود، زیرا بدن باید فشار بیشتری برای وفق دادن خود تحمل کند، که ضرر آن بیش از سودش می‌باشد. می‌توان با دو یا سه ساعت تمرین منظم در هفته به نتایج مفید ورزش دست یافت.

## ب) تمرین تدریجی و روبه پیشرفت داشتن:

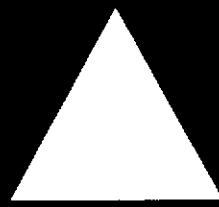
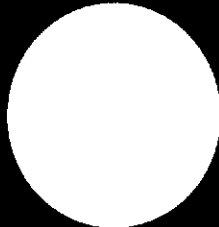
هرگونه تمرین و فعالیت بدنی باید به تدریج و باتوجه به شرایط سنی، توانایی‌ها و امکانات فرد شروع شود. هر حرکت، تمرین و تغییر ناگهانی برای بدن اضافه بوده، تحمل آن بیش از توان بدن است.

## ج) تمرین عاقلانه داشتن:

افراط همیشه موجب زیان است. تمرین سخت و شدید منجر به سستی و شکنندگی بدن می‌شود. یک تمرین منظم تدریجی، بدون زیاده‌روی، منبع کمال است. توصیه آخر به شما این که ورزشی را انجام دهید که دوست می‌دارید. ورزش‌هایی



سپیده مهرانه فوتبالی - پیمانی  
ژوئن ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۹



سوء تفاهم‌ها رفع شوند.

هنگام بروز بحران، گاه کنار یک دوست نشستن، درد دل کردن و حتی یک تماس تلفنی می‌تواند بسیار بهتر از هر داروی آرام بخش عمل کند. بر شمار دوستان خوب خود بیفزایید، پیوند خود را با دوستان قدیمی‌تان محکم‌سازی کنید، کدورت‌های پیش آمده را بر طرف کنید و شبکه اجتماعی و حمایتی خود را غنی و غنی‌تر نمایید.

به خاطر داشته باشید که حمایت، همدلی و عکس‌العمل خوب و به جای شما هنگام بروز بحران و استرس در زندگی دوستان‌تان، به آنها می‌آموزد که چگونه شما را در شرایط سخت یاری دهند. موارد ذیل می‌تواند به غنی‌تر کردن شبکه دوستی‌هایتان و ایجاد استحکام در این پیوندها بیفزاید:

- برای جلسات گروه‌هایی دوستان خود به صورت ماهانه برنامه‌ریزی کنید.  
- گردش‌هایی یک روزه به اتفاق دوستان و اعضای خانواده را ترتیب دهید.  
- اجازه دهید علاوه بر دوستان، خانواده‌ها نیز با یکدیگر آشنا شوند.

- خصوصیات خوب دوستان‌تان را به آنها گوشزد کنید.  
- به آنها بگویید که چقدر دوستان‌شان دارند.  
- هنگام بروز نگرانی‌ها با آنها در تماس باشید.  
- هنگام اعیاد با آنها تماس بگیرید و عید را به آنها تبریک بگویید.

- سالروز تولدشان را به خاطر داشته باشید.  
- هنگام بروز حوادث خوشایند یا ناخوشایند از آنها بخواهید فهرستی از کارهایی را که شما قادر به انجام آنها هستید، در اختیار شما قرار دهند.

### قانون پنجم: پیام‌های منفی ذهن خود را شناسایی کنید و در جهت حذف آن بکوشید.

ذهن افراد به صورت خودکار هنگام بروز حوادث شروع به تولید پیام‌هایی منفی و ناکارآمد می‌کند. احساس و هیجان منفی می‌تواند به غرنج شدن حادثه بینجامد، چرا که هیجان‌نا منفی و ناکارآمد به نوبه خود رفتار افراد را متأثر می‌سازد.

شاید ذهن شما با پیام‌های منفی و ناکارآمد ذیل نیز آشنایی داشته باشد. برخی از پیام‌های منفی که هنگام بروز بحران بر روی احساس، گفتار و عملکرد شما تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را مختل می‌سازد، عبارت‌اند از:

- همیشه باید موفق باشم.
- همه باید از من راضی باشند.
- من بد شانس‌ترین فردی هستم که روی کره خاکی زندگی می‌کند.

- من به درد هیچ کاری نمی‌خورم.

- من از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیم.
- من استعداد انجام هیچ کاری را ندارم.
- همیشه بدترین‌ها برای من اتفاق می‌افتد.
- هیچ کس مشکلات مرا ندارد.
- هیچ کس شرایط مرا نمی‌فهمد.
- باید این کار را در این لحظه به پایان برسانم.
- هرگز نباید تأخیر داشته باشم.
- هرگز نباید اشتباه کنم.

و...

شناسایی پیام‌های مذکور نیازمند دقت و توجه و ممارست فراوان است. جایگزین کردن پیام‌های مذکور با پیام‌های سازنده‌تری همچون: «هر انسانی گاهی مرتکب اشتباهاتی می‌شود.» یا «گاهی تأخیر غیر قابل اجتناب است.» هر کسی برای خود مشکلات متعدد دارد.» یا این که «سایرین شرایط مرادزک می‌کنند ولی شاید نتوانند عکس‌العمل به موقعی نشان دهند.» می‌تواند احساسات ما را هنگام بروز استرس کنترل کند و به نوبه خود رفتار ما را نیز کارآمد ساخته، در مدیریت و اداره استرس کمک قابل توجه و مؤثری باشد.

در انتهای این مقاله بار دیگر یادآور می‌شویم که:

- ۱- استرس جزء تفکیک‌ناپذیر زندگی است.
- ۲- استرس را نمی‌توان حذف کرد، ولی می‌توان آن را کنترل نمود.
- ۳- تغذیه مناسب و پرهیز از غذاهای استرس‌زا شما را در مقابل بحران تجهیز می‌کند.
- ۴- ورزش کنید. تحرک بدنی مقاومت بدن را در مقابل فرسودگی ناشی از استرس افزایش می‌دهد.
- ۵- خوب بخوابید. خواب خوب، آرام و با کیفیت بالا ذهن، روان و جسم شما را ترمیم کرده، شاداب می‌کند.
- ۶- منفی‌گویی درونی خود را بشناسید و آن را متوقف سازید.
- ۷- سبک و الگوی زندگی خود را بشناسید و بررسی کنید.
- ۸- عادات و الگوهای منفی همچون: کم‌خوابی، پرخوابی، تغذیه نامناسب، تنبلی و کم‌تحرکی، منفی‌بافی و... را شناسایی کرده، در جهت جایگزینی آن با عادات صحیح و سالم بکوشید.

۹- به خاطر بسپارید که به همه ما یک بار فرصت زندگی داده می‌شود. این فرصت را به کاهلی، خمودگی و سستی و بحران زدگی مفروشید. آن را قدر بدانید و هر روز یک گام در جهت سالم زیستن بردارید. افرادی که سالم زندگی می‌کنند، سالم عمل می‌کنند و با استرس به گونه‌ای مؤثر مذازا می‌نمایند.

برگرفته از کتاب: استرس را به زانو درآوریم. نوشته دکتر لیونل کودرون. ترجمه فاطمه صالحی طالقانی.

۴۱  
پیرانه  
تاریخ ماهانه آموزشی  
دی ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۹