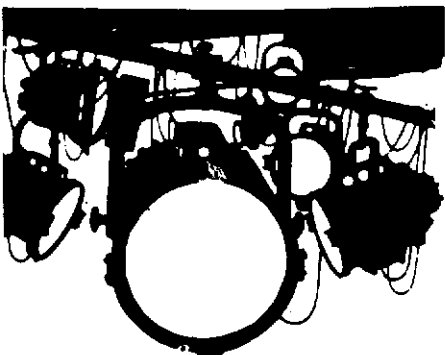


# تنش‌زدایی از زندگی روزمره



اقتباس و ترجمه: آزاده افروز  
منبع: کتاب غلبه بر فشارهای روانی

بدنی، ذهنی یا احساسی خود را به مرز کوفتگی و خستگی مفرط می‌رسانید، انرژی خود را آن قدر تخلیه می‌کنید که اکنون باید بدون ذخیره انرژی بدوید. جبران این خسران، ماه‌ها و گاه سال‌ها وقت می‌خواهد. پس، منطقی است که اجازه ندهیم سررشته امور از دستمان خارج شود.

## بخوریم یا نخوریم؟!؟

افراد مختلف در برابر یک برهه پر از اضطراب، استرس و تنش‌های روانی، واکنش‌های گوناگون نشان می‌دهند. برخی قادر به خوردن غذا نیستند و در نهایت لاغر و بیمار می‌شوند، در حالی که برخی دیگر به طور غیرعادی زیاد می‌خورند، به خصوص غذاهایی را می‌خورند که قبلاً دوست نداشتند! در افرادی که زیاد می‌خورند، افزایش وزن اوضاع را بدتر می‌کند، چون این قبیل افراد احساس می‌کنند که جذابیت خود را از دست داده‌اند، پس بیش‌تر به خود فکر می‌کنند. غیر از این اثر احساسی و روحی، پرخوری باعث افزایش بار قلب و گردش خون می‌شود. حمل وزن اضافه

زمانی که استرس و اضطراب به صورت موجی فزاینده در شما ظاهر شود، بسیاری از ابعاد زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آن جا که در محیط کار تحت فشار بوده‌اید، زمان کم‌تری برای رسیدگی به خانواده، خوردن و خوابیدن دارید. هر چند که می‌دانید این کار اشتباه است، باز هم آن چنان در چنگ حوادث محل کار خود اسیر شده‌اید که احساس می‌کنید نمی‌توان در خانه از غذا فرار نکرد و یا در یک ساعت غیرعادی به بستر خواب نرفت. در نتیجه، زندگی سرشار از استرس و اضطراب، یک عادت یا حتی یک اعتیاد می‌شود. بنابراین آن را طبیعی می‌انگارید و بازهم کارهایی می‌کنید که مخرب سلامت و شادابی شماست. با این که بدن شما برای مدتی کوتاه در مقابل این بار عظیم، مقاومت قابل توجهی می‌کند، پس از چندی شروع به بروز واکنش منفی در مقابل فشارهایی می‌نماید که شما بر خود حمل می‌کنید. وقتی که در اثر بار کارهای بیش از حد

ویتامین، فیبر یا مواد معدنی به بدن شما نمی‌رساند، لطفی در حق بدن خود نمی‌کنید؛ بلکه بر عکس بدن خود را در برابر مقادیر بسیار زیاد کربوهیدرات (قند) قرار می‌دهید که در اثر تخمیر در بدن تبدیل به اسید می‌شود. این امر در مورد همه غذاهایی که قند صنعتی یا پالایش شده دارند، مصداق دارد.

غذاهایی به سادگی و به سرعت تبدیل به انرژی می‌شوند که نزدیک به طبیعی‌ترین حالت

نشان می‌دهد که بدن شما مجبور است برای سازگاری با استرس و نگهداری عملکرد مناسب خود، سخت‌تر تلاش کند. مردم معمولاً چربی و غذاهای شیرین را به طور وحشتناکی زیاد می‌خورند. این مواد مراحل هضم غذا را کند می‌کنند و به طور کلی جلوی فعالیت گوارشی را می‌گیرند. از آن جا که فرایند هضم غذا به نوبه خود نیاز به انرژی دارد، این امر روی سیستم بدن شما که اکنون بار زیاد استرس و... را تحمل می‌کند، فشار بیش‌تری وارد می‌نماید.

ممکن است فکر کنید که اگر در پاسخ به استرس و پریشانی، زیاد نخورید، مغلوب می‌شوید. اما فقط بخشی از این تصور صحیح است. اگر تمایل داریم که بدنی سالم و لاغر داشته باشیم، لزوماً این‌طور نمی‌شود. اما اگر به علت استرس و اضطراب به اندازه کافی غذا نخورید، برای تولید انرژی لازم به منظور سازگاری با استرس، سوخت کافی در اختیار بدن خود نگذاشته‌اید.

اکثر مردم وقتی که تحت فشار روانی و استرس هستند، چیزی می‌خورند و غالباً در حین انجام یک کار مبادرت به خوردن آن چیز می‌کنند، اما غالباً خوراکی نامناسبی را انتخاب می‌کنند. خوراکی‌های معمول برای بسیاری از مردم در مواقع استرس عبارتند از: شکلات، غذاهای مختصر سرپایی، ساندویچ‌های تمام نشدنی!!، قهوه، چای و نوشیدنی‌های غیرالکلی، آب نبات، چیپس و نه سبزی‌های مختلف و یا یک قاج میوه!

خوردن گاه و بیگاه شکلات مانعی ندارد. وقتی که تحت فشار و استرس هستید، با خوردن چیزی که در بدن نابود می‌شود و



آزاد، سلول‌های سالم را نابود می‌کنند. اگر فردی با زمینه عصبی هستید، خوردن منیزیم خیلی کمک کننده است. بهتر است منیزیم را به همان اندازه کلسیم مصرف کنید. منیزیم اثر تسکینی بر روی اعصاب دارد و کمک می‌کند آسوده‌تر و راحت‌تر بخوابید.

### نوشتن

۷۵ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده و ۷۲ درصد خون بدن ما آب است. این آب خون است که به سلول‌ها غذا می‌رساند و مواد زاید را از آنها دور می‌کند. توصیه می‌شود برای کارکرد مناسب بدن، روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. البته این آب باید صاف شده باشد. هر چند آب شیر برای نوشیدن خطری ندارد، ولی نسبت به آب بطری‌ها، مقادیر بسیار زیادتری کلر دارد. هر چه کلر کم‌تر وارد بدن شود، برای سلامت بهتر است، علاوه بر این کلر یک سفید کننده است.

چای و قهوه (قهوه بدون کافئین) جایگزین آب نیستند! کافئین، آب بدن را تخلیه می‌کند و چون به طور مصنوعی ضربان قلب را بالا می‌برد، شما را فریب می‌دهد. کافئین می‌تواند موجب بی‌خوابی، رعشه (لرزیدن دست و پا) عصبی شدن و فشار ماهیچه‌ای شود - تمام علائمی که بدون مصرف کافئین در حال استرس نیز دیده می‌شود.

مصرف الکل موجب تجمع مواد سمی در بدن می‌شود، ویتامین B و C و مواد معدنی را از بدن تخلیه می‌کند، موجب بی‌خوابی، ضعف دستگاه دفاعی بدن، افسردگی و... می‌شود؛ پس، استرس را افزایش می‌دهد.

خود باشند، مثل میوه تازه و سبزی‌های خام یا کمی پخته شده. اگر در مواقع استرس به چیزی شیرین احتیاج دارید، از میوه‌های خشک شده در زیر آفتاب استفاده کنید. هر چه بدن برای هضم غذا انرژی کم‌تری لازم داشته باشد، برای مقابله با موقعیت استرس‌زا، انرژی بیش‌تری باقی می‌ماند.

برای تغذیه مناسب، زمان کافی در نظر بگیرید. اجازه ندهید که استرس، مانع رسیدن سوخت لازم به بدنتان شود.

### چه بکنیم و چه نکنیم؟

- وقتی در حال غذا خوردن هستید، بنشینید.  
- خوراکی را از داخل جیب‌تان در دهان نگذارید. هر چه را که می‌خورید، حتی اگر دو عدد بیسکویت باشد، در یک بشقاب قرار دهید.  
- هم زمان با خوردن، کار دیگری انجام ندهید.

- خوب و کافی بجوید. این امر کمک می‌کند که آنزیم‌های لازم برای شکستن و تجزیه مواد غذایی در بزاق شکل بگیرد، چرا که هضم از دهان شروع می‌شود!

- از خوردن صبحانه فرار نکنید. بودن مقداری غذا در معده، اولین گام در بهبود تمرکز است. در کنار تغذیه معقول، می‌توانید با خوردن مکمل‌های اضافی ویتامین و مواد معدنی (قرص‌های ویتامین و مواد معدنی)، به بدن خود کمک کنید. ویتامین‌هایی که به طور خاص مفیدند، شامل ویتامین A، C و E هستند که به آنها ضد اکسید کننده هم می‌گویند، چرا که با رادیکال‌های آزاد که در بدن رها می‌شوند، مقابله می‌کنند. این رادیکال‌های



پژوهشگاه علوم انسانی  
مجلس شورای اسلامی  
سال چهارم، شماره اول، زمستان ۱۳۸۵

قبل از آن که کاری را شروع کنید، در  
مورد آن فکر کنید  
بعضی از مردم در مواقعی که می ترسند مبادا  
قادر به انجام همه کارهای لازم نباشند، با عجله  
در فعالیت گم می شوند و در تمام طول روز بدون

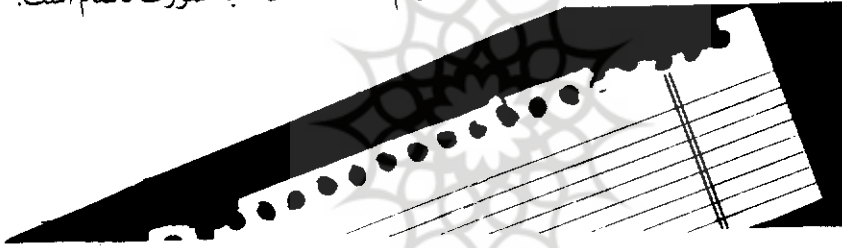
● یک محدوده زمانی برای انجام دادن کارهای خود معین کنید و به کار بچسبید!

● زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید، به خصوص وقتی که احساس می‌کنید هیچ زمانی برای ایجاد وقفه میان کارها وجود ندارد. متوقف کردن کار تنها به مدت ۲ تا ۳ دقیقه و استراحت دادن به بدن و ذهن، موجب پاک و شفاف شدن ذهن و افزایش قدرت تمرکز می‌گردد.

● قبل از شروع کار بعدی، کار قبلی را به طور کامل انجام دهید و این امر را به صورت یک قانون در آورید. ممکن است همه کارهای موجود در فهرست را تمام نکنید، اما لااقل اکثر آن‌ها را به طور کامل انجام می‌دهید و این بهتر از انجام دادن همه آن‌ها به صورت ناتمام است.

وقفه و با فشار به دنبال کار می‌دوند. ممکن است این کار از دید ناظران دیگر حیرت‌انگیز و فوق‌العاده باشد، ولی عاقلانه‌ترین راه برای انجام دادن کار زیاد نیست. این گونه افراد ممکن است فکر کنند که در وقت صرفه‌جویی می‌کنند، اما در حقیقت بدون طرح و نقشه سازمان داده شده، در حال تقلا هستند. پس در واقع وقت خود را هدر می‌دهند.

هر فعالیتی را می‌توان در یک دوره زمانی چند ساعته یا چند روزه انجام داد. برنامه‌ریزی در مورد این که هر روز کدام قسمت از یک کار را انجام دهید، امری ضروری است. راحت‌ترین روش، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لازم در ابتدای هر روز است:



### ورزش کنید!

وقتی که شما تحت استرس باشید به بدنتان فشار وارد می‌شود و هورمون‌های مختلف استرس‌زا در خون آزاد می‌گردند. به عنوان مثال اگر به مدت طولانی پشت میز بنشینیده پاهای شما در حالت نوعی فشار باقی می‌ماند و هورمون آدرنالین موجب می‌شود طولانی‌تر از حد لازم هشیار و آماده‌باش بمانید. به همین علت است که گاهی حتی پس از بین رفتن عامل استرس، بازگشت به حالت عادی دشوار می‌شود. آدرنالین هنوز ذهن شما را نسبت به

● هر کاری را که لازم است انجام شود، بنویسید.

● قسمت‌هایی را که ضروری و فوری هستند، علامت بزنید.

● سپس کارهایی را که انجام دادنشان را زیاد دوست ندارید از فهرست کارهای ضروری خارج کنید و ابتدا همین کارها را انجام دهید تا از شرشان خلاص شوید.

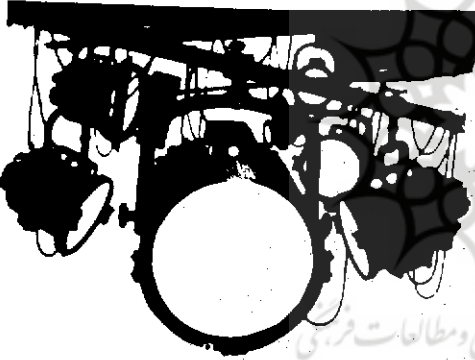
● اگر در پایان روز ممکن است با کمبود وقت مواجه شوید، برای حذف کردن یا به تأخیر انداختن انجام کارهایی که چندان ضروری نیستند، خود را آماده کنید.

## تمرین ۲- کشش

- در حالی که صورتتان روبه روی دیوار است، بایستید.

- هر دو دست خود را روی دیوار گذاشته، بازوها را صاف نگه دارید.

- تظاهر کنید که در حال فشاردادن دیوار به بیرون هستید. در حالی که پای راست شما خم شده است و روی پای راست کاملاً روی زمین قرار دارد، پای چپ در پشت پای راست کشیده شده، روی آن بر زمین قرار دارد. در این حالت در پشت پای چپ خود کششی ملایم احساس



عامل مذکور فعال نگه داشته است و شما آسوده شدن را غیرممکن می‌باید. حتی با تنها فکر کردن به موقعیت پراسترس، بدن شما در حالت جمع شدگی و فشار قرار می‌گیرد.

این جا، جایی است که ورزش به شما کمک می‌کند. البته در این مورد ورزش به معنی ساعت‌ها تمرین در طول هفته نیست. این امر مسلم شده است که تنها وقتی که بعد از ورزش تنفس می‌کنید (تنفسی سریع و بلند)، در مورد بدنتان کار مؤثر و خوبی انجام می‌دهید. شما حتی با ده دقیقه ورزش هم می‌توانید به نتایج خیلی خوبی برسید، مشروط بر آن که به صورت منظم و هر روز ورزش کنید. لازم نیست به یک باشگاه ورزشی گران قیمت بیروندید. بیرون کردن آدرنالین از سیستم بدن کار خوشایندی است و نیاز به سرخ شدن چهره ندارد!

در این جا به بیان چند تمرین ساده می‌پردازیم که شما می‌توانید آن‌ها را داخل یا خارج خانه انجام دهید:

### تمرین ۱- رکاب زدن

- به پشت روی زمین بخوابید (روی یک تشک سفت یا یک پتو).

- زیر سر خود یک بالش کوچک قرار دهید.

- دستان خود را در کنار بدنتان روی زمین

قرار دهید.

- در هوا، با پاهای خود، حرکات

دوچرخه‌سواری را انجام دهید، ولی مطمئن

شوید که پشت شما کاملاً روی زمین باشد.

- برای هر حرکت پای راست - چپ، یک

شماره بشمارید و تا شماره ۶۰ ادامه دهید.

می‌کنید.

- این کشش را تا شماره ۶۰ نگه دارید

(حدود یک دقیقه)، سپس پاها را عوض کنید به

طوری که پای چپ در جلو و پای راست عقب

قرار گیرد. کشش را در پای راست احساس کنید

و تا ۶۰ بشمارید.

- در حین تمرین، حتماً بازوهایتان راست

باشد و به دیوار فشار آورد.

### تمرین ۳- دویدن

- کفش هایتان را در آورید و روی تخت خود بایستید. به طور متناوب یک پتوی کهنه را چند بار تا بزنید تا کاملاً ضخیم شود. می‌توانید این تمرین را روی زمین انجام دهید، ولی در این صورت باید کفش‌های محکمی بپوشید (کفش‌های نرم ورزشی ایده‌آل هستند) تا به مفصل آسیب نرسد.

- در جای خود بدوید و برای هر حرکت پای راست - چپ، یک شماره بشمارید. این تمرین را تا شماره ۱۲۰ ادامه دهید.

اکنون همه مراحل رکاب زدن، کشش و دویدن را یک بار دیگر انجام دهید. سپس با تمرین آخر کشش آن را پایان دهید. همه این‌ها فقط ده دقیقه از وقت شما را می‌گیرد. این تمرین‌ها ماهیچه‌های شما را شل می‌کند و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب آدرنالین از سیستم بدنتان شسته شده، ذهن شما تمیز می‌شود. حتماً بعد از تمرین مقداری آب بنوشید تا سموم و مواد زاید بدن آسان‌تر دفع شوند.

کمی شنا کردن در استخر - فقط تا حدی که احساس ناراحتی نکنید - یا راه رفتن سریع به مدت ۱۰ دقیقه، هر یک به طور مساوی می‌تواند جایگزین خوبی برای تمرین‌های فوق باشد.

اگر راه رفتن را انتخاب کردید، حتماً کفش‌های محکم با کف ضخیم بپوشید.

ایجاد سرگرمی و مشغولیت‌های خارج از محیط کار

اگر کارمند یک شرکت بین‌المللی هستید و یا در خانه از بچه‌ها مراقبت می‌کنید، بار کاری در

هر دوی این مثال‌ها یک اندازه است. سعی کنید غیر از کاری که به طور موظف انجام می‌دهید چیز دیگری نیز در زندگی شما وجود داشته باشد. وقتی که هر روز سرگرم انجام فعالیت‌های کاری و وظایف خود می‌شوید، به راحتی نیازها و علایق خود را به دست فراموشی می‌سپارید.

برای جلوگیری از پریشانی و خستگی مفرط، داشتن حداقل یک علاقه یا سرگرمی، نگهداری خوبی است. حتی اگر شغل خود را دوست داشته باشید، مشغول شدن به فعالیت‌هایی که ارتباط با کارتان ندارند، یک روش درمانی و تسکین‌بخش است. ممکن است به جمع کردن تمبرها علاقه‌مند باشید و یا ورزش خاصی را دوست بدارید، در هر حال کار خاصی را انجام دهید، کاری که خوشایند و فقط مخصوص خودتان است.

داشتن علایق خارج از محیط کار به شما این کمک را نیز می‌کند که از کار خود قدمی عقب بگذارید و آن را با آینده‌نگری متعادل بررسی کنید. با ایجاد فضا برای علائق دیگر خود در زندگی، این امکان را می‌یابید که وقتی به محیط کار بازگشتید، نگاهی "کند شده" به آن داشته باشید. به عبارت دیگر اجازه ندهید که وجودتان به کار چسبیده باشد. وقتی که در مورد مشکلات کاری فکر نکنید، راه‌حل‌ها راحت‌تر به ذهن می‌آیند.

علاوه بر این‌ها، داشتن علاقه‌های دیگر راهی عملی برای شارژ کردن باتری وجود شما و یافتن سرگرمی تازه است، و در هر حال با تماشای تلویزیون مبارزه می‌کند!