



● نام کتاب: روی خوش استرس: حقایق درباره مفید بودن استرس و چگونگی مسلط بودن بر آن
 ● مؤلف: کلی مک گنیگال ● مترجم: مریم آقایی
 ● ناشر: ترانه پدram ● سال چاپ: ۱۳۹۶ ● تعداد صفحات: ۳۶۲

در قسمتی از کتاب می‌خوانید در سراسر این کتاب با دو نوع تمرین عملی مواجه خواهید شد: تمرین «تجدید نظر در مورد استرس» در بخش یک برای این طراحی شده است که شیوه تفکر تان درباره استرس را تغییر دهد. می‌توانید از آن‌ها به صورت نوشتاری یا هر نوع دیگری که به کار شما می‌آید، استفاده کنید. ممکن است وقتی روی تردمیل هستید یا کار می‌کنید یا حتی وقتی دارید با اتوبوس به محل کار می‌روید، به موضوع فکر کنید و ...

این تمرین‌ها همان‌طور که کمک می‌کنند در مورد استرس طور دیگری فکر کنید، شما را تشویق می‌کنند درباره نقشی که استرس در زندگی تان بازی می‌کند، از جمله در رابطه با اهداف و ارزش‌های مهمتان، تأمل کنید.

تمرین‌های «تبدیل استرس» در بخش دوم، یک مجموعه راهبرد آتی در لحظات استرس و نوعی خوداندیشی است که کمک می‌کند با چالش‌های ویژه زندگی تان مقابله کنید. این‌ها به شما کمک می‌کنند وقتی احساس اضطراب و ناامیدی، عصبانیت یا درهم شکستگی می‌کنید، به انرژی ذخیره قدرت و امیدتان مراجعه کنید. این تمرین‌ها براساس شیوه‌ای هستند که من اسم آن را «تغییر ذهنیت» گذاشته‌ام؛ یعنی تغییر نحوه تفکر شما درباره استرسی که در حال تجربه آن هستید. این تغییر ذهنیت می‌تواند پاسخ فیزیکی شما را تغییر دهد، نگرش شما را عوض کند و برای فعالیت ایجاد انگیزه کند. به عبارت دیگر، این تمرین‌ها اثری را که استرس در زمان اضطراب روی شما می‌گذارد تغییر می‌دهد. این تمرین‌ها بر پایه مطالعات علمی هستند. آن‌ها را امتحان کنید و ببینید چه کار می‌کنند.



آیا استرس می‌تواند مفید باشد؟ اگر جوابتان منفی است، این کتاب را بخوانید تا با دلایل اهمیت استرس آشنا شوید. اگر هم پاسختان مثبت است، این کتاب را بخوانید تا با روش‌های تسلط بر استرس آشنا شوید.

کلی مک‌گنیگال در این کتاب سعی کرده است علاوه بر ارائه تعریفی به‌روز از استرس، تأثیرات مثبت و منفی آن بر انسان را نیز برشمارد. او با ترکیب تحقیقات جدید و جالب درباره انعطاف‌پذیری و طرز فکر، اثبات می‌کند که تحت فشار قرار گرفتن، آن‌قدرها هم برای شما بد نیست. در حالی که اعتقاد دارد استرس برای شما مضر است، اما در واقع فایده‌های زیادی هم دارد؛ از تمرکز و انرژی بیشتر گرفته تا تقویت روابط شخصی.

نکته قابل توجه این است که برای این کار، به جای استناد به فرضیه‌های نظری، به پژوهش‌های تجربی روی آورده و براساس آن‌ها به این نتیجه رسیده است که

بیش از خود استرس، این چگونگی برداشت فرد از استرس است که نحوه تأثیر آن را بر سلامت انسان‌ها تعیین می‌کند.

مک‌گنیگال به شما نشان می‌دهد، وقتی استرس دارید، چگونه می‌توانید خود را پرورش دهید و توانایی طبیعی مغز را برای یادگیری از تجربه‌های چالش‌انگیز فعال کنید. کتاب روی خوش استرس هم عملی است و هم بسیار کاربردی، اما راهنمای خلاص شدن از استرس نیست، بلکه ابزاری است تا با درک، پذیرش و استفاده از استرس به نفع خود، بتوانید زندگی را دگرگون کنید.