



مهدی مروی

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

کانال تخصصی هیلینگ کدز در تلگرام: [@TheHealingCodes](https://t.me/TheHealingCodes)



به عنوان بخشی از مجموعه در حال انتشارم "هر آنچه نیاز دارید بدانید"، می‌خواهم در مورد موضوعی صحبت کنم که متأسفانه همه ما با آن آشنا هستیم-استرس. ما با استرس غریبه نیستیم، به خصوص اینجا در آمریکا. بر اساس گزارش سالانه هیجانات جهانی موسسه گالوپ، آمریکایی‌ها جزو پراسترس‌ترین مردم دنیا هستند. متأسفانه این آمار مرا متعجب نمی‌کند!

اگرچه ما تمایل داریم که در مورد استرس اینقدر بدبینانه فکر کنیم، استرس یک واکنش بسیار طبیعی جسمی و روانی به هر چیزی است که زندگی بر سر ما می‌ریزد. حتی مردمی که در آرام‌ترین و آسوده‌ترین زندگی‌ها هستند نیز استرس را تجربه می‌کنند. این کاملاً طبیعی است! حتی یک اصطلاح برای استرس مثبت نیز وجود دارد-استرس خوب<sup>۱</sup>. مشکل وقتی است که ما استرس مزمن مداوم تجربه می‌کنیم، و این مسئله عوارضی را بر سلامتی ما به جا می‌گذارد. در این مورد، مسئله اما و اگر نیست، بلکه بحث دیر یا زود آن است.

بگذارید نگاهی دقیق‌تر به استرس بیندازیم.

### تاریخچه "استرس"

اصطلاح "استرس" آن‌گونه که امروز به کار می‌رود، اولین بار توسط والتر کنن در سال ۱۹۱۵ در اثرش به کار رفت که مربوط به توسعه پاسخ جنگ یا گریز بود. بسیاری از مردم ردپای ریشه استرس را به یک محقق

<sup>۱</sup> eustress

به نام هانس سلیه در سال ۱۹۳۶ دنبال می‌کنند، که آن را "پاسخ نامشخص بدن به هر تقاضایی برای تغییر" تعریف کرد. پیش از آن، واژه استرس در قرن‌های ۱۸ و ۱۹ میلادی به عنوان یک اصطلاح در علوم طبیعی، و نه در علوم پزشکی یا روان‌شناسی، به کار می‌رفت. اگر در آن زمان می‌گفتید "من خیلی استرس دارم" هیچ کسی نمی‌فهمید دارید راجع به چه چیزی حرف می‌زنید! اما امروزه این عبارت تقریباً بخشی از خودگویی‌های هر روزه ما است.

سلیه پیشگام در راهی شد که آثار منفی استرس طولانی مدت را بر سلامتی انسان آشکار می‌کرد. آزمایشات او بر روی حیوانات آزمایشگاهی اثرات انواع مختلف محرک‌های جسمانی و روانی منفی، مانند صداهای کر کننده و یا دماهای بسیار بالا، را نشان داد. همه این حیوانات زخم معده، انقباض بافت‌های لنفاوی، و تورم غدد فوق کلیوی را نشان دادند. بعدها او اثبات کرد که استرس پایدار می‌تواند باعث شود که این حیوانات دچار بیماری‌هایی شبیه به آنچه که انسان‌ها تجربه می‌کنند شوند-انواع بیماری‌ها از حملات قلبی تا بیماری کلیوی و رماتیسم مفصلی. این نظریات او ساختارشکنانه بودند زیرا در آن زمان دانشمندان و پزشکان معتقد بودند که بیشتر بیماری‌ها توسط عوامل بیماری‌زای خاص ایجاد می‌شوند. اما پژوهش سلیه مطرح کرد که استرس‌زاهای مختلف می‌توانند علت بیماری‌های یکسان باشند، نه تنها در حیوانات بلکه همچنین در انسان‌ها.

### انواع مختلف استرس چیست؟

همان‌گونه که ما مشغول زندگی‌های روزمره‌مان هستیم، عمدتاً استرس را به موقعیت‌های منفی مربوط می‌دانیم-مانند ترافیک بد، آدم‌های سرسخت یا صورت‌حساب‌های سنگین. همان‌گونه که در بالا در مورد پژوهش سلیه توضیح داده شد، محققان بین دو نوع از استرس تفاوت قائل شده‌اند: استرس مثبت و استرس منفی.

استرس در موقعیت‌های زمانی کوتاه سودمند است. بدن شما با رها کردن هورمون‌هایی که ضربان قلب و تنفس‌تان را بالا می‌برند و ماهیچه‌های‌تان را برای پاسخگویی آماده می‌کنند به استرس پاسخ می‌دهد. استرس همچنین می‌تواند در مردم برای آماده شدن یا اجرا کردن انگیزه ایجاد کند، انگیزه‌هایی مانند آمادگی برای یک آزمون بزرگ در محل تحصیل یا مصاحبه برای یک شغل جدید. استرس حتی می‌تواند در بعضی موقعیت‌ها نجات‌بخش زندگی باشد، با آماده کردن شما برای مواجهه با یک خطر یا فرار کردن برای امنیت.

در مورد استرس منفی، بین استرس حاد و استرس مزمن تفاوت وجود دارد (که استرس مزمن بسیار مخرب- تر است). به استرس حاد به عنوان یک پاسخ به مشاجره کردن با همسران یا سوزاندن شام نگاه کنید. این یک مشکل آنی است، اما نسبتاً به سرعت از بین می‌رود. اما وقتی استرس شما روزها پس از دیگری ادامه پیدا می‌کند، این استرس مزمن است.

### مشکلی که در رابطه با استرس طولانی مدت وجود دارد.

من در کتاب پرفروشم - کد شفابخش، در مورد این که استرس منبع اولیه ناخوشی و بیماری است صحبت می‌کنم. حتی مرکز کنترل بیماری‌ها بیان می‌دارد که ۹۰ درصد مشکلات سلامتی به استرس مرتبط است.

وقتی که ما زیر فشار استرس هستیم، بدن مان به حالت جنگ یا گریز درمی‌آید. این حالت در طول زمان باعث آسیب طولانی مدت به سیستم ایمنی بدن مان می‌شود. حتی مسئله بحرانی‌تر آسیبی است که این حالت به سطح سلولی وارد می‌کند.

به صورت طولانی مدت در معرض استرس قرار داشتن باعث می‌شود که سلول‌های ما مواد غذایی، اکسیژن، و مواد معدنی که نیاز دارند دریافت نکنند. آن‌ها همچنین مواد زائد و و سموم را به خوبی دفع نمی‌کنند. همه فعالیت‌های بدن بجز آنچه که برای زنده ماندن و حفظ حیات لازم است، متوقف می‌شوند. این شرایط منجر به ایجاد محیط سمی در درون سلول می‌شود. سطح بالای کورتیزول، یعنی هورمون استرس، نقش‌های مهم زیادی را شامل تنظیم فشار خون و سوخت و ساز در بدن ایفا می‌کند، مانند کاهش التهاب و شکل‌دهی حافظه. این هورمون در زمان‌های استرس ترشح می‌شود تا به بدن شما کمک کند که یک تقویت انرژی به دست آورد و با یک موقعیت اضطراری بهتر برخورد کند.

من یقیناً با مردمی که برای رسیدن به یک هدف سخت تلاش می‌کنند و خودشان را تحت فشار می‌گذارند مشکلی ندارم، بلکه مشکل من با جایی است که این پشتکار و برانگیختگی از آنجا می‌آید. تغییر در مغز شما می‌تواند شما را در یک محرک انرژی مبتنی بر هورمون/کورتیزول قرار دهد. مشکل اینجاست که شما مجبورید بهای آن را بپردازید و این وضعیت آدرنالین بیش از حد نامیده می‌شود. بعد از چند دقیقه، ساعت، و هفته بعد از این هجوم انرژی شما سرانجام در هم می‌شکنید. استرس مزمن و طولانی مدت سلامتی جسمانی شما را به خطر می‌اندازد. شما نمی‌توانید بخواهید، سیستم گوارش‌تان تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است سردرد و فشار خون بالا را تجربه کنید. شما نسبت به مشکلات سلامتی مهم مانند بیماری قلبی، دیابت، و مشکلات سلامت روانی مثل افسردگی یا اضطراب خیلی بیشتر آسیب‌پذیر می‌شوید.

## چگونه می‌توانیم از عهده استرس برپاییم؟

جای شکرگزاری است که شما می‌توانید استرس را در زندگی‌تان کاهش دهید. شما می‌توانید تصمیمات آگاهانه بگیرید تا یک سبک زندگی آسان‌تر داشته باشید، که اخیراً توسط کسانی که سبک زندگی حداقلی را دنبال می‌کنند محبوب شده است.

فنون جسمانی بیشتر شامل تنفس شکمی عمیق، تمرکز بر یک واژه آرامش‌بخش (مانند صلح یا آرامش)، تصویرسازی صحنه‌های آرامش‌بخش، نیایش تکرارشونده، یوگا، و تای چی می‌شوند. طبق یک پژوهش در سال ۲۰۱۸ در مجله زیست‌شناسی آزمایشی، حتی یک جلسه مراقبه توجه‌آگاهانه می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. افرادی که اضطراب داشتند بعد از فقط یک جلسه یک ساعته مقدماتی کاهش استرس را در عروق خود نشان دادند.

## استرس نیمه‌هشیار نیز می‌تواند ما را متوقف کند

علاوه بر استرس‌زاهای موقعیتی واضح، ترس‌های ریشه دوانیده و نیمه‌هشیار ما نیز می‌توانند سبب استرس ما شوند. خاطرات سلولی منفی ذهن ناهشیار و نیمه‌هشیار شما یک سیگنال به هیپوتالاموس می‌فرستند، ۷/۲۴ -- خشم، ترس، و غیره. هیپوتالاموس کنترل خودمختار بدن شما را در حالت تغییر یافته به استرس در اختیار می‌گیرد. وقتی که این تغییر وضعیت به کار افتد، همان طور که در مجموعه کد عشق شرح دادم، سیستم ایمنی بدن‌تان را ضعیف می‌کند و منجر به بیماری می‌شود. در حالت خوشبینانه، این تغییر وضعیت می‌تواند از بین برود اگر شما خاطرات ترس را با خاطرات دوست‌داشتن جایگزین کنید.

خاطرات سلولی شما می‌توانند شما را در حالت استرس قرار دهند، فارغ از این که شما آگاهانه به آن‌ها فکر می‌کنید یا نه. در واقع، خاطرات نیمه‌هشیار ما در بیش از ۹۰ درصد مواقع علت استرس ما هستند. التیام بخشیدن خاطرات منفی خشم، تنفر، و کینه جویی کلید سلامت و شادمانی دراز مدت است.

محدود شدن‌تان را به یک زندگی استرس‌زا متوقف کنید و با عشق به پیش روید. سبک زندگی‌تان را دوباره بررسی کنید و تغییرات مثبت در آن ایجاد کنید. از سلامتی جسمانی، روانی، و هیجانی خود مراقبت کنید. زندگی خود را به بهترین نحو ممکن سپری کنید!

**دکتر الکساندر لوید**

**ترجمه مهدی مروی**