



ساعد نفسك :
بتحريرها من الضغط النفسي
HELP YOURSELF
RELEASE YOUR STRESS

تأليف
سوزان بلفور
Susan Balfour

ترجمة
د. ناصر بن صالح المنصور
أستاذ مشارك - قسم وحدة اللغات
كلية اللغات والترجمة - جامعة الملك سعود

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود
ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ج) جامعة الملك سعود، ١٤٣١هـ - (٢٠١٠م).
هذه ترجمة عربية مصرح بها من مركز الترجمة للكتاب

Help Yourself – Release Your Stress
By: Susan Balfour
© Hodder Arnold 2002 .

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بلفور ، سوزان

ساعد نفسك : بتحريرها من الضغط النفسي . / سوزان بلفور ؛ ناصر بن صالح
المنصور - الرياض، ١٤٣٠هـ
٢٣٣ ص ؛ ١٧ سم × ٢٤ سم.
ردمك: ٧-٥٦٠-٥٥-٩٩٦٠-٩٨٧

١- الضغط النفسي ٢- الصحة النفسية ٣- الأغذية والصحة

د. المنصور ، ناصر بن صالح (مترجم) ب. العنوان

١٤٣٠/٧٠٤٥

ديوي ٩٠٤٢، ١٥٥

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٧٠٤٥

ردمك: ٧-٥٦٠-٥٥-٩٩٦٠-٩٨٧

حكمة هذا الكتاب للجنة متخصصة شكلها المجلس العلمي بالجامعة ، وقد وافق على نشره بعد اطلاعه على تقارير المحكمين في اجتماعه الثالث والعشرون للعام الدراسي ١٤٢٩ / ١٤٣٠ هـ المعهود بتاريخ ٢٢ / ٧ / ١٤٣٠ هـ الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٠٩ م .

النشر العلمي والمطابع ١٤٣١هـ



الإهداء

زهري هذا الكتاب إلى والدي الغالي رحمه الله الذي رباني صغيراً وكبيراً وعلمني وساعدني في دروس الحياة والذي كان يوجهني حتى آخر لحظات حياته.

فرحمه الله رحمة واسعة وأرحله فسيح جناته وجميع أئمة المسلمين إنه سميع عليم.
وصلّى الله وسلّم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلّم تسليماً كبيراً.

مقدمة المترجم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله خاتم الأنبياء وأشرف المرسلين. أما بعد :
فمما لاشك فيه أن الترجمة أصبحت من الضروريات الملحة لأجل التواصل بين شعوب العالم والتقدم والرقي العلمي واللاحق بركب التطور، فكما يعلم الجميع أننا نعيش في عالم أصبحت فيه الكرة الأرضية قرية صغيرة سهلت وسائل الاتصال وانتقال المعلومات بسرعة فائقة، فكان لهذه التغيرات العالمية الحديثة أثرها على الشعوب والدول والأفراد سلبياً أو إيجابياً، فقد تسهم هذه التقنيات الحديثة في حل المشاكل والعقبات وتذليل الصعوبات وما كانت لتحصل هذه لولا توفيق الله تعالى ثم نشأة هذه التقنية الحديثة.

كما أنها تسهم في تعقيد الحياة وتضعيد المشاكل بين الشعوب والدول والأفراد فتكثر الأمراض والحيارى من الضغوط النفسية ما لم يحسن الفرد التعامل، ويحسن استخدامها.

وإني أحسب أن هذا الكتاب الذي بين أيدينا وهو "ساعد نفسك: بتحريها من الضغط النفسي" يتناول قضية الضغط النفسي وكيفية التحرر منه بنظرة حديثة ومعاصرة، ويتناول أيضاً بعض الطرق البديلة للتفكير في الحياة وفي تحدياتها المستمرة

ويحاول تقديم أفضل الحلول من واقع الحياة المعاصرة مدعومة بأفضل وجهات النظر المختلفة من خلال أحد عشر فصلاً التي احتوتها صفحات الكتاب.

وحسب ظني أن هذا الكتاب من أحسن ما ألف في هذا المجال لأنه يتطرق إلى مشاكلنا والضغوطات اليومية التي نواجهها كل يوم في هذه الحياة ويقترح أفضل الحلول لهذه المشاكل.

ولا يخفى على كل من قرأ هذا الكتاب أنه مثل غيره من الكتب التي مؤلفيها من الغرب والذين لا يدينون بدين الإسلام، فقد أحتوى على بعض المخالفات العقدية والدينية التي لا يمكن تطبيقها والاقتداء بها عند المسلمين لمخالفاتها المعتقداتنا، وكان من واجبي من ناحية الأمانة العلمية أن أترجم كل ما ذكرته المؤلفة من دون نقصان. فكان واجباً ولازماً علي أن أبين وجهة نظر الإسلام في المخالفات العقدية في الكتاب من خلال وضع حاشية في أسفل الصفحة التي فيها الملاحظة. ولا يفهم من قرأ هذا الكتاب أنني أؤيد كل ما ذكرته المؤلفة ولكنها الترجمة والأمانة تحتم علي ترجمة كل شيء وإبانة وجهت نظري فيما ذكرته المؤلفة.

وأرغب من كل من يقرأ هذا الكتاب أن يقرأه قراءة متأنية إذا رغب في الاستفادة منه، وإذا واجهتك مشكلة في فهم مصطلح أو فكرة لم تتمكن من خلالها فهم الترجمة فعليك قراءتها مرة ثانية وثالثة وربما رابعة، والسبب في ذلك هو عدم تكيفنا وتأقلمنا مع هذه المفاهيم والأفكار وليس العيب في الترجمة. وفي الختام، فإن هذه الترجمة تعتبر جهداً متواضعاً قمت بترجمتها لإثراء المكتبة العربية التي هي بأمرس الحاجة لمثل هذه الترجمات. ولا أدعي الكمال بأي حال من الأحوال ولكنني أحسب أنني حاولت قدر ما استطيع أن تظهر هذه الترجمة بهذا الشكل فالكمال لله وحده فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

أود أن أسجل شكري وتقديري لكل من ساعدني على إخراج هذه الترجمة إلى الوجود وراجعها من الناحية العقدية ومن ساهم في المساعدة على الطباعة والتنسيق. ولا أنسى أن أشكر مركز الترجمة بجامعة الملك سعود على الموافقة بترجمة هذا الكتاب وتسهيل جميع الإجراءات النظامية في هذا الخصوص فللجميع مني الشكر الجزيل. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً إلى يوم الدين.

كلمة شكر

أريد أولاً أن أشكر كافة أصدقائي على تفهمهم لعدم تمكيني من التواصل أو الخروج للعب معهم على مدى الستة أشهر الماضية، حيث كنت منغمسة في تأليف هذا الكتاب بالإضافة إلى ما لدي من واجبات أخرى . ولكني أحذر هنا: انتبهوا الآن فقد انتهيت من ذلك! أتوجه بالشكر الجزيل إلى ابنتي زارا على الدعم الذي قدمته لي وعلى مساعدتها في طبع هذا الكتاب حيث كانت الوحيدة التي قامت بذلك، إلى جانب أفكارها الذكية والفتنة. أود أيضاً أن أتقدم بالشكر الجزيل لبول زيبهي لقيامه بقراءة جزء من المخطوطة وتوقفه لمناقشة بعض الأفكار في ظروف كان فيها بأشد الحاجة إلى الوقت! كما أود أن أشكر شارلوت هاوورد على ما قدمته من اقتراحات ومساعدة في الجانب الأدبي.

وبطبيعة الحال أود أن أقول لباربرا سومارز أنني دوماً مدينه لها و لإييان جوردن براون (الذي وافاه الأجل مؤخراً) على تدريبيهما الرائع في مجال علم النفس البيئي وعلى المثال المتميز الذي جاء به وهو "تسيير الحادثة". فقد قدم لي الكثير وبكل سخاء الدعم والنصح على مر السنين ونرى الآن أن الكثير من الأعمال الإلهامية تتدفق إلى العالم بفضل ما يمتلكانه من الحكمة والكرم. ومن أجل ذلك فإن لباربرا وإييان مكان مستديم في قلبي، كما سيظل دائماً في قلبي أمر لويد المؤسس لنظرية الإسترخاء الذي لا يكل والتي ساهمت أفكاره وأعماله عبر السنين في تقديم الدعم للعديد من الناس الذين يعانون من التوتر والضغط والرعب وحدة التنفس إلى غير ذلك من الأعراض المصاحبة لمرض الضغط النفسي. إنني ممتنة لها على كل المهارات والمعرفة التي تعلمتها منها، والتي قمت باستخدام العديد منها في هذا الكتاب، وأيضاً على كل ما قدمته لي من دعم وتشجيع أثناء قيامي بهذا العمل. أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من سبقني في

هذا المجال على خبرتهم وأفكارهم المنيرة وأقول إننا "نقف على أكتاف بعضنا البعض" في هذا الشأن.

كما أود أن أتوجه بالشكر إلى جوديث هولدمان (هودير أند ستوتن) التي قامت بنشر هذا الكتاب على تفهمها لهذه العملية، وعلى مواقفها الرائعة وأفكارها واقتراحاتها المفيدة التي قدمتها لي بكل لطف ومن ثم استيعابها بكل يسر. كما أتقدم بالشكر الجزيل أيضاً والتقدير إلى جون كليفتون الذي كان دوماً بالنسبة لي الأذن الصاغية والذي قدم لي أكثر مما يمكن له أن يتصور من مساعدة من خلال تشجيعه وتقبله لما أقوم بكتابته. أقول ألف شكر لشارلز أدووردز لاهتمامه ودعمه المتواصل ولروحه المرححة والمشجعة إلى جانب آرائه الذكية. وفي الختام أتوجه إلى صديقيّ الحميمين سوزي تروتر لاندرى وجوناثان ستيدال بالشكر والعرفان على دعمهما الدائم لي في حياتي والذي أقدره كل التقدير. أقول لهما شكراً على صداقتكما وأنكما في القلب على الدوام.

مقدمة المؤلف

أصبحنا في عالم اليوم مثقلين ومحملين بالابتكارات التي من المفترض أن تحسن من أسلوب حياتنا وذلك نتيجة للعدد الكبير من العجائب التي ابتكرناها لأنفسنا. لدينا الآن اختيارات واحتمالات وإضافات لنحسن من العمليات الأساسية لحياتنا، ولكنها بدلاً من أن توفر الحريات الموعودة، أصبحت تزيد من أعباء حياتنا وغالباً ما تسبب لنا مشاكل أكثر من أن تعالجها وتزيد من الضغوط الحياتية على جميع المستويات.

في القرن الماضي تم تأليف العديد من الكتب حول موضوع الضغط النفسي كان بعضها يعرض بطريقة أكاديمية وبأسلوب مثقل بالتعابير الطبية، بينما استخدم البعض الآخر أسلوباً خفيفاً، وفي بعض الأحيان سطحياً. وأعتقد أنه على الرغم من أن هناك حاجة إلى كتاب جديد يرى الضغط النفسي من وجهة نظر مختلفة قليلاً ويكون كتاباً يحتوي على المعرفة القديمة وينظر إلى هذا الموضوع بنظرة حديثة. لقد دخلنا عصرًا جديدًا بل وقرناً جديداً. والعالم يتقدم بشكل سريع، ونظريتنا عن الضغط النفسي لا بد لها أن تتقدم أيضاً. ولدينا توقعات مختلفة عن عالم اليوم ومتطلبات مختلفة عن مفهومنا للرفاهية والرضا في ماضينا القريب. وإن وعينا بأنفسنا وإخواننا البشر الذين يعيشون معنا في هذا الكوكب يتغير تقريباً يومياً نتيجة للتطورات السريعة في علم النفس والطب وفي العلوم وتقنية المعلومات، والتي تميل جميعاً إلى إثارة مشاكل جديدة، مما يجب

علينا أن نتصارع معها بجانب منافعها. وهناك تحرك من خلال عدة طرق باتجاه الأهداف الأساسية في السنوات القليلة الماضية - لذلك أعتقد بوجود النظر إلى الضغط النفسي من منطلق السياق الجديد الذي نعيش به اليوم.

في السابق كان ينظر إلى الضغط النفسي كظاهرة تحدث فقط لأشخاص معينين وفي حالات استثنائية، وحالياً يجب أن نعرف بأن الضغط النفسي جزءٌ مكمل للثقافة البشرية، وأنه يؤثر فينا بطريقة أو بأخرى. فالضغط النفسي يؤثر فينا أكثر من السابق ويحدث نوعاً من الصعوبة والقلق لكل شخص على هذه الأرض. ولا يمكننا أن نتجاهل حقيقة أننا نشكل بيئة لا تقدر «صديقة للبشرية»، ولكن بالقدر نفسه لا يمكننا أن نتراجع إلى الوراء أو نقض ما قمنا به بكل سهولة. وعلى الرغم من ذلك نحتاج إلى إيجاد طرق وإستراتيجيات جديدة للتكيف مع ضغوط العالم الحديث.

الإصدار الجديد من الكتاب عن الضغط النفسي يجب أن يتضمن معلومات طبية ضرورية (وهي عبارة عن حقائق فسيولوجية عن تأثير الضغط النفسي في أنظمة أجسامنا)، ويحتوي أيضاً على معلومات عن المجتمع المعاصر وتحليل ودراسة ما يحدث للبشر في هذا الوقت من القرن الحادي والعشرين، والذي يختلف كلياً عن أي حدث في السابق. علاوة على ذلك، هناك حاجة لأبعاد إضافية: رؤية ملهمة ومبدعة للمستقبل - عن كيف يمكن أن يكون وكيف يمكن أن نحققه؟ ولكن لكي نحقق مستقبلاً أفضل، من المهم أن لا نتأثر أو نضعف بسبب كثرة الضغوط في الحياة الحالية، فنحن بحاجة إلى إستراتيجية تحررنا وتجعلنا مبدعين ومستمتعين بالحياة.

غالباً ما تكون الطريقة الوحيدة لحل المشاكل هي تغيير طريقتنا في النظر إليها، ولهذا السبب قمت بتأليف كتاب آخر عن الضغط النفسي، بنظرة حديثة ومعاصرة عن المشاكل التي تواجهنا الآن وفي هذه اللحظة من تاريخنا. ومن خلال هذه الصفحات سوف أعرض

أمامكم بعض الطرق البديلة للتفكير في الحياة وفي تحدياتها المستمرة، وأقدم أفضل الحلول من تعاليم الحكمة القديمة التي تمت ترجمتها إلى مفاهيم مفيدة، بالإضافة إلى نماذج من الحياة المعاصرة مدعمة أيضاً بأفضل وجهات النظر من الأفكار الحديثة. وسوف أسعى إلى تشجيعك لتحقيق إنجازات كبيرة في الوقت الحاضر وفي نظرتك للمستقبل.

وبخلاف ما قد يتمناه الكثير منا فإنه ليس من السهل حل المشاكل والصعوبات التي تواجهنا في أسلوب حياتنا المعقدة، و من ثم نعود إلى حياتنا الطبيعية في أقرب وقت ممكن، وبالتأكيد فلن يتمكن غيرنا من حل مشاكلنا! لذا يجب علينا البحث عن طرق جديدة للتعامل مع الضغوطات التي تعتبر نتيجة حتمية لحياتنا متعددة الطبقات، والمتقلة بالوسائل الإعلامية والمعلوماتية والاتصالية التي لا نهاية لها، وخيارات أخرى كثيرة لا يمكننا التعامل معها والضغوط التجارية والدعائية لكي تكون أكثر نجاحاً وأحسن مظهراً وأكثر نحافة وذكاء من أقرانك. ولا يفوتنا أن نذكر أيضاً أن الضغط النفسي الناتج عن التهديدات اليومية لصحتنا هو بسبب الأطعمة الفاسدة والجو الملوث وأنواع نشطة من البكتيريا، علاوة على التهديدات المحتملة للبيئة مثل تغيرات المناخ، وعواقب تدمير الغابات المطيرة. أنا أو من بأننا بحاجة إلى الأخذ بوجهة نظر مختلفة نسلك بها كما لو أننا تسلقنا إلى قمة التل للحصول على وجهة نظر جديدة.

وفي رأيي نحتاج إلى أن نبدأ في إعادة تقييم كمية الأشياء في جداول أعمالنا الحالية، وهذا التقييم سيساعد على تطوير حياتنا ونحتاج إليه في رحلتنا إلى القرن الجديد، ومع كل هذه المظاهر أعتقد أن هناك حاجة إلى نظافة موسمية، بحيث نستطيع التخلص من كل الأشياء غير الضرورية والأمتعة الزائدة التي قمنا بجمعها - وغالباً بلا وعي منا - سواء كأفراد على المستوى الشخصي أو كأى نوع من المخلوقات على المستوى الكوني.

وهذا ما يتحدث عنه الكتاب وسوف أساعدك على مراجعة حياتك على عدة مستويات ، وأساعدك أيضاً على اكتشاف ما يثقل عليك ويعيقك عن الحركة مقارنة بما هو مفيد بالفعل وداعم لأهداف حياتك. فكل مسكن يحتاج إلى أن ينظف بشكل منتظم لكي يتمكن ساكنوه من القيام بواجباتهم بطريقة مريحة وفعالة ، فإذا كنت تتعثر دائماً بهذه الأشياء المتراكمة ، أو إذا لم تستطع أن تجد الأشياء المدفونة في هذه الفوضى سوف تصبح متوتراً ، غضبانياً وقلقاً. أليست هذه هي الحالة التي يجد الكثير منا أنفسهم فيها؟ والأكثر أهمية هو تنظيف أفكارنا ومشاعرنا ونتخلص من الأشياء المتراكمة في أذهاننا التي لم تعد مفيدة لنا ، فمن الممكن أن نتجنب أو نتخلص من الضغط النفسي الواقع علينا من خلال تغيير طريقة نظرنا إلى الأشياء ، أو من خلال الطريقة التي نزاول بها أعمالنا ، وهاتان نظريتان أساسيتان سوف أتوسع بالحديث عنهما خلال هذا الكتاب ، وسأقدم لك أيضاً اقتراحات وطرق جديدة تعالج بها مختلف جوانب الحياة ، ومنظور جديد لحل المشاكل القديمة.

نشعر نحن في فصل الربيع بانتعاش كبير، فهذا يمثل فرصة عظيمة لكي نلقي نظرة فاحصة على الأشياء في حياتنا الشخصية، وربما لإعادة تقييم توجهاتنا. ففي هذا الوقت من السنة غالباً ما يكون لدينا إحساس باحتمالات جديدة داخل أنفسنا تحتاج إلى التعبير عنها، بالإضافة إلى احتمالات جديدة تنتظرنا في العالم لكي نعمل ونبدأ، وهذا شيء مثير ومحفز، ولكن إذا أردنا أن نحول هذه الاحتمالات إلى حقائق يجب علينا البحث عن مساحة إضافية في حياتنا وبعض من الانطباعات والطاقت الجديدة. وليس من السهل تغيير عاداتنا ولكنني أعتقد بأن التغيير قد يكون مفيداً عندما نرى كيف لمثل هذا التغيير أن يمثل تطوراً وأن هذا التطور حتمي في حياتنا. فكما أن البراعم تنمو وتتطور إلى زهرة، وأن ثمرة البلوط تتطور إلى شجرة كبيرة، كذلك نحن لابد أن

تتطور وتتغير وذلك إذا لم نرغب في الركود والجمود. فلا شيء يبقى ثابتاً في الطبيعة، لذا يجب أن نتطور وإلا سوف نموت، وهناك طريقة أخرى لفهم هذا وهي ما قاله "جون اف. كندي":

" لا يمكنك أن تصبح ما تريد إذا بقيت كما أنت."

أنا أنظر إلى الحياة كعملية تحويلية مستمرة تبدأ من مرحلة تطور إلى أخرى، كما أرى أن البشر يقفون على أعتاب مرحلة جديدة حرجة في تطورهم، وأعتقد أيضاً أن الكثير من الضغوط التي نواجهها اليوم - والعديد من الأحداث العالمية الصعبة - تواجهنا في تحدٍ كبير لكي نتغير ونتحول ولكي نعيد التفكير في قيمنا وأهدافنا. فنحن نواجه تحدٍ لكي ننمو وننضج كأفراد ومجتمعات وأمم. كما نلاحظ بأننا نعتمد على بعضنا بعض، بحيث أن جميع الأفعال تؤثر في البشر، فيجب علينا أن نعمل حساباً مع بعضنا، ولا نعمل بصورة أنانية ومنفردة، وذلك لأننا مرتبطون تماماً بالعالم من حولنا وأن هناك ردة فعل بحيث يكون هناك دائماً تأثير لأفعالنا فينا.

وقد تبدو هذه الفكرة مثبطة قليلاً لكنها طريقة إيجابية للنظر إلى الكثير مما يحدث في عالمنا. فإذا قمنا بعمل ما هو صحيح فإنه سيكون له مردود إيجابي علينا، فنحن أمام تحدٍ خطير ويمكننا تجاوزه إذا تعاملنا معه بطريقة صحيحة. ويشعر الكثير من الناس بأن هناك أشياء كثيرة حول العالم تحتاج إلى تغيير، ولكن المكان الذي نبدأ به التغيير هو أنفسنا وحياتنا الفردية في هذا المكان وفي هذه اللحظة. وهذا الكتاب يُعرض كنقطة بداية: متضمناً كتاباً مرشداً ومرجعاً وداعماً وملهماً في رحلتك التطويرية لكي تتخلص من الضغط النفسي ومن ثم تقوم بمساعدة الآخرين.

المحتويات

الإهداء	هـ
مقدمة المترجم	ز
كلمة شكر	ك
مقدمة المؤلف	م
الفصل الأول: ماذا يجري؟	١
الضغط الناتج عن التغيير	٣
طاقة التكيف المحدودة	٥
تخفيف آثار التغيير	١١
الفصل الثاني: الحكمة والحقيقة: موارد حيوية	١٩
تمسك بكل ما له قيمة بالنسبة لك	١٩
حقيقتك الشخصية	٢٩
وصفة للحياة	٣١
وصفة للعيش	٣٣
افعلها بطريقتك الخاصة	٣٤
و/و وليس إما / أو	٣٦
ابحث عن النقطة الثالثة	٣٧
تمرين للحفاظ على التوازن	٣٨

٤١	الفصل الثالث: من الذي يحكم؟
٤٥	الإستراتيجية رقم (١)
٤٧	الإستراتيجية رقم (٢)
٤٧	الإستراتيجية رقم (٣)
٤٨	ضغوط الرأسمالية والمجتمع الاستهلاكي
٤٩	أسطورة المستهلك
٥٢	ماذا تحتاج؟
٥٣	من الذي يسيطر على عقولنا؟
٥٤	أصبحنا نعامل بطريقة سيئة
٥٥	إجراءات مضادة
٦١	عش خفيفاً في العالم
٦٥	تخيل عالماً مختلفاً
٦٧	الفصل الرابع: تحكم في جدول أعمالك
٦٨	هل جدول أعمالك مليء أكثر مما ينبغي؟
٦٩	إزالة الأشياء الزائدة
٧١	مراجعة جدول أعمالك -١-
٧٤	مراجعة جدول أعمالك -٢-
٧٨	أوليات جدول أعمالك
٧٩	امنح نفسك ماتريد
٨٣	تخلص من الحقائق والعفش غير الضروري
٨٥	ما هو الشيء الذي ينبغي التخلص منه؟
٨٨	أعط ذهنك راحة أو فترة للراحة
٩١	تخيل
٩٢	التأمل

إراحة الذهن	٩٢
اجعل لك حدوداً واضحة	٩٦
الفصل الخامس: " لا " الإيجابية	٩٩
تأسيس الحدود	١٠٣
تحيل وتصور حدوداً تضعها بينك وبين الآخرين	١٠٦
تأسيس حدود ومساحة آمنة	١٠٩
الفصل السادس: دعنا نتكلم عن جسمك	١١٣
العلم	١١٣
رد الإجهاد	١١٣
ماذا يحصل للجسم	١١٦
ضغط الدم المرتفع وخفقان القلب	١١٦
إفراز حلطات الدم بسهولة	١١٧
حدوث التغيرات الهرمونية الكيميائية	١١٨
ازدياد تموين السكر	١٢٠
حدوث التعرق المفرط	١٢١
تحول لون الجلد إلى لون أبيض شاحب	١٢١
تضاعف الحواس	١٢١
حدوث انخفاض في الغريزة الجنسية	١٢٣
انغلاق الجهاز الهضمي	١٢٦
التنفس يصبح سريعاً وشاقاً	١٢٨
شد العضلات عند الحركة	١٣٠
الفصل السابع: فقط استرخ	١٣٥
درب نفسك	١٣٨
التوتر يتسبب إفلاس الطاقة لديك	١٤٠

الإجهاد يتعب	١٤٢
مصيدة الدائرة السيئة	١٤٥
كيف تتحرر من الضغوط النفسية على فترات منتظمة	١٤٦
روتين الاسترخاء والتمدد	١٤٧
حركات الرأس والرقبة	١٤٧
التدليك	١٥٥
روتين الاسترخاء الكامل	١٥٧
التنفس الهادئ	١٦٢
الفصل الثامن: الطعام يساعد على تقويتك	١٦٧
التخفيف من كمية :	١٧١
•السكر	١٧١
•الدهون	١٧٢
•الملح	١٧٣
الأكثار من أكل:	١٧٤
•الخضراوات الطازجة	١٧٤
•السلطات	١٧٥
•الفواكه الطازجة	١٧٥
•الألياف	١٧٦
الاختيارات الصائبة والاختيارات غير الصائبة في حمية التخلص من الضغط النفسي:	١٧٧
•الإفطار	١٧٧
•الغداء	١٧٨
•العشاء	١٧٨
تناول أقل قدر ممكن من الغذاء متوخياً أعلى درجات الحذر	١٨٠
الأملاح والفيتامينات الإضافية	١٨١

- اشرب الكثير من الماء..... ١٨٢
- التخفيف من حدة الإصابة بالصرع ومن التأزم الناتج من اقتراب موعد الدورة الشهرية ١٨٣
- المعلومة الأخيرة عن طريقة إعطاء جسمك دفعة من الطاقة ١٨٤
- إذاً ما الذي يجب تغييره ؟ ١٨٥
- الفصل التاسع: ليس المشكل فيما تفعله ولكن في طريقة تنفيذه..... ١٨٧**
- ساعتك الداخلية ١٨٨
- اختلاف النسق حسب نوع العمل ١٨٩
- الأنساق الأسبوعية ١٩١
- الدورة الشهرية القمرية ١٩٢
- الحركات التناسقية ١٩٣
- لم العجلة ؟ ١٩٧
- عدّ نفسك في إجازة طوال الوقت..... ١٩٩
- كيف تنظر إلى الحياة؟ ٢٠٠
- الفصل العاشر: قوة وتأثير كلمة " نعم "..... ٢٠٣**
- التغلب على الخوف باستخدام كلمة " نعم " ٢٠٥
- التحول إلى شخص إيجابي..... ٢٠٥
- استخدام الذهن..... ٢٠٦
- الفصل الحادي عشر: كيف نحصل على السعادة ؟ ٢٠٩**
- الربط مع قدرتك على الإبداع..... ٢١١
- التأمل ٢١٦
- مسك الختام ٢٢١
- قراءات إضافية مقترحة..... ٢٢٣
- مسرد المصطلحات ٢٢٥
- كشاف الموضوعات ٢٣١