



چگونه بر فشارهای روانی غلبه کنیم؟

How to Prevail Over Stress?

تألیف

احمد علامه فلسفی

Ahmad Allameh Falsafi

پژوهشگر و مدرس علوم روان شناسی

سرشناسه: علامه فلسفی، احمد
عنوان و نام پدیدآورنده: چگونه بر فشارهای روانی غلبه کنیم؟/ احمد علامه فلسفی
How to Prevail Over Stress?
مشخصات نشر: تهران، فراروان شناسی ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۷۵ صفحه
شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۲-۹/ ریا/ ۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: فشار روانی
موضوع: فشار روانی -- کنترل
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۷۵ع هف / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۴۶۶۷۹



شناسنامه کتاب

نام کتاب: چگونه بر فشارهای روانی غلبه کنیم؟
مؤلف: احمد علامه فلسفی
ناشر: انتشارات فراروان شناسی
خدمات رایانه‌ای: مهدی اخوان فومنی و آرتمیس قراخانیان
مدیر انفورماتیک انتشارات: مهندس احمد رضا علامه فلسفی
قطع: رقعی
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: پیشگام
نوبت چاپ اول: ۱۳۹۳
شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۲-۹
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
«حق چاپ محفوظ»

انتشارات فراروان شناسی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، سیدخندان، کوی شهید کریمی یارندی،

پلاک ۲۵ / همراه: ۰۹۳۸۵۳۶۸۵۷۷ تلفن ۶-۸۵ ۳۹ ۸۸ ۲۲

Email: falsafi557@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۷	مقدمه
۱۳	انواع استرس
۱۳	استرس شدید
۱۴	استرس شدید دوره ای
۱۴	استرس مزمن
۱۵	برخی از عوامل و مولد استرس مزمن
۱۵	استرس زیانبار
۱۵	برخی از علائم اختلال استرس بعد از وقوع حوادث
۱۶	واکنش سه مرحله ای فرد نسبت به بروز استرس
۱۸	روانکاوای استرس جهت غلبه بر آن
۲۱	عوامل ایجاد استرس، ناشی از نوع تفکر است
۲۲	نوع نگرش و تفکر در مدیریت استرس
۲۴	نقش مراقبه در مدیریت استرس
۲۴	وابستگی ها و دلبستگی ها از عوامل استرس می باشند
۲۷	جاه طلبی از عوامل ایجادکننده استرس منفی است
۲۸	نقش همسر در کاهش استرس
۲۹	یادداشت درمانی برای کاهش استرس
۳۰	توکل کردن به خدا، رهایی از هجمه استرس
۳۰	موقعیت خود را با دیگران مقایسه نکنیم

- ۳۱..... با تعقل و تفکر، استرس را مدیریت کنیم.
- ۳۲..... کمال گرایی و مطلق گرایی، مولد استرس زیانبار است.
- ۳۲..... برای کنترل استرس، از کارهای کوچک شروع کنیم.
- ۳۲..... توقعات و انتظارات غیر منطقی والدین از فرزندان.
- ۳۳..... حقیقت گویی رمز عدم ایجاد استرس.
- ۳۴..... رعایت نکاتی چند، برای مدیریت استرس در برگزاری جلسات کاری.
- ۳۴..... تمرین مراقبه و آرام سازی ذهنی و جسمی.
- ۳۵..... تفاوت واکنش افراد نسبت به استرس.
- ۳۵..... استرس:
- ۳۶..... برخی از عوامل شیوع استرس، تشدید و حاکمیت آن در جوامع بشری.
- ۳۷..... تأثیرات اهم استرس های روانی - اجتماعی.
- ۳۷..... تأثیرات هیجانی استرس:
- ۳۷..... تأثیرات فیزیولوژیکی استرس:
- ۳۷..... تأثیرات روان شناختی استرس:
- ۳۷..... تأثیرات رفتاری استرس:
- ۳۸..... تأثیرات استرس بر عملکرد بدن:
- ۳۹..... برخی از علل و عوامل ایجاد استرس:
- ۳۹..... استرس ناشی از شغل و محیط کار:
- ۳۹..... استرس ناشی از مسائل اجتماعی:
- ۳۹..... استرس ناشی از شرایط محیط خانواده:
- ۳۹..... مهاجرت.
- ۴۱..... اهم علایم حاد استرس.

- ۴۲ برخی از عوامل استرس ناشی از تغییرات خانوادگی
- ۴۲ انجام پژوهش درخصوص دلایل و عوامل ایجاد استرس در ایران:
- ۴۲ الف- ۸ مورد از خصوصیات، عادات رفتاری و مسائل بهداشتی:
- ۴۳ ب- مسائل و مشکلات خانوادگی:
- ۴۴ ج- مشکلات مربوط به امور تحصیلی:
- ۴۴ د- مسئله داغدیدگی:
- ۴۵ ه- ۴ مورد از مشکلات هیجانی و عاطفی:
- ۴۵ و- مسائل و مشکلات اجتماعی:
- ۴۶ مشکلات شغلی، رفاهی و مالی:
- ۴۷ ح- وقوع حوادث غیرمترقبه مانند سوانح گوناگون و یا حوادث طبیعی:
- ۴۷ ط- انتخاب همسر، ازدواج و مسائل زناشویی:
- ۴۷ پرسشنامه علائم استرس
- ۴۸ الف- علائم مسائل روان شناختی
- ۴۸ ب- علائم مسائل عاطفی
- ۴۸ ج- علائم مسائل رفتاری
- ۴۹ د- علائم وضعیت جسمانی
- ۵۰ هجده روش برای غلبه بر استرس
- ۵۰ جست و جوی حمایت های اجتماعی:
- ۵۰ تمرکز بر حل مسئله:
- ۵۳ برخی از اهم رئوس مقابله با استرس:
- ۵۴ روش های راهبردی برای مقابله و غلبه بر استرس
- ۵۶ تأثیرات برخی از مهمترین عوامل تنش زا که سبب بروز عوارض می شوند

- ۵۷ برخی از عوامل تنش زا که مولد استرس و تشدیدکننده آن می باشند
- ۵۸ انجام چند حرکت ساده و فوری برای کاهش استرس در راهبندان ترافیک
- ۵۸ عوامل تنش زاهای اجتماعی
- ۵۹ عوامل تنش زاهای سازمانی
- ۵۹ عوامل تنش زاهای درونی
- ۶۰ عوامل تنش زاهای فیزیولوژیکی
- ۶۰ استرس طبیعی جزء لاینفک زندگی انسان
- ۶۱ واکنش فوری:
- ۶۱ واکنش متوسط:
- ۶۱ واکنش پایدار:
- ۶۲ خواص گوش دادن فعال در کاهش استرس
- ۶۷ راهکارهای ساده در مقابله افراد عصبانی برای کاهش استرس
- ۶۸ برخی از راهکارهایی برای غلبه بر استرس:
- ۶۹ افراد منفعل، همزاد استرس هستند
- ۷۱ هوشیارانه در زمان حال قرار گیریم
- ۷۲ ساده زیستی و شکران نعمت الهی
- ۷۴ دعای بیست و دوم امام سجاد (ع).....

به نام خدا

مقدمه

«استرس» را در زبان فارسی، می‌توان به تنیدگی و فشارهای شدید روانی ترجمه کرد. لذا وارد شدن استرس، حالتی است که بر اساس عدم تعادل میان خواسته و انتظارات ما که عمدتاً منشاء بیرونی دارد و نیز عدم توانایی ما در تحقق بخشیدن آن‌ها می‌باشد. بدیهی است وجود چنین عدم تعادلی می‌تواند منجر به تبعات و عوارض روحی و روانی، فیزیولوژیکی و جسمانی که سلامت و سعادت ما را به مخاطره بیندازد، بشود.

استرس در حد طبیعی، گذشته از جنسیت، سن و موقعیت، همواره جزء پدیده لاینفک زندگی انسان می‌باشد که در حد اعتدال آن نه تنها مضر نیست بلکه ضروری هم هست لذا می‌تواند منشاء تحرک، فعالیت، پیشرفت و موفقیت نیز باشد اما مشروط بر اینکه مبتنی بر ایجاد رقابت سالم و اسلوب صحیح میان افراد، قابل تحمل و درک باشد.

بدن، در برابر وقوع حوادث و رخدادهای بحرانی و ناگهانی دچار استرس می‌شود و واکنشی طبیعی نسبت به عوامل تنش‌زا و یا استرس‌زا از خود نشان می‌دهد که در برابر آن مبارزه کند و یا فرار نماید.

بشر از بدو خلقت خویش، میلیون‌ها سال زندگی در غارها همواره و مستمراً در برابر خطراتی مانند حملات حیوانات و جانوران درنده و یا

بلایای طبیعی مثل سیل، زلزله، طوفان مبارزه می‌کردند و یا اینکه از مهلکه خطر فرار کنند. بدیهی است بروز فعل و انفعالات شیمیایی بدن در هنگام استرس مانند بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب، ترشح هورمون‌هایی مثل آدرنالین، کورتیزول، آزادسازی قند و غیره که موجبات اتخاذ تصمیم برای مبارزه کردن و تخلیه انرژی و یا فرار از مهلکه را فراهم می‌سازد، میان انسان اولیه و کنونی ماهیتاً تفاوتی نداشته و نخواهد داشت بلکه یکسان است.

اما امروزه نوع و چگونگی مولد عوامل استرس‌زاها برای انسان‌های کنونی نسبت به انسان‌های اولیه غارنشین متفاوت است. زیرا عوامل و شرایط استرس‌زاهای زندگی ماشینی انسان در جهان امروز، مبتنی بر مبانی استرس‌های روان‌شناختی از جمله در حوزه‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، قومی، مذهبی، تبعیضات، فقر و بیماری، ازدحام جمعیت و سایر پدیده‌های نوظهور و بعضاً با منشاء ناشناخته، قابل تحقیق، تعمق و تأمل است. زیرا واکنش‌های استرس‌زا را در بدن تحریک و فعال می‌کنند و همچون آتش زیر خاکستر تا مدت‌ها روشن و فعال باقی می‌مانند به گونه‌ای که عواقب آن در درازمدت بر بدن تحمیل می‌شود. و متعاقباً با تضعیف کردن قوای دفاعی بدن، زمینه‌ی ابتلاء به انواع بیماری‌ها روان‌تنی و جسمانی را فراهم می‌سازد.

استرس، همانند آتش زیر خاکستر در نهاد ما، همواره گرم است و ما می‌توانیم با صبر و شکیبایی، عقلانیت، اعتدال‌گرایی، آگاهی یافتن به

روان‌شناختی، آن را تحت نظارت، کنترل و مدیریت خویش درآوریم به گونه‌ای که از گرمای این خاکستر تحت کنترل خود، لذت ببریم. حال برعکس اگر با نگرش منفی و مخرب، هیجان‌زدگی، احساساتی شدن و با خودکامگی عمل کردن، بخواهیم این آتش زیر خاکستر را تحریک و تهییج کنیم و به آتش مهیب و مهلک و غیر قابل کنترلی ناخواسته تبدیل نمائیم، بدیهی است عواقب تأسف باری در پی خواهد داشت. انتخاب این دو راه بستگی به اتخاذ تصمیم و عملکرد ما دارد. یعنی می‌توانیم زندگی خویش را مملو از استرس و پرتنش کنیم و یا برعکس می‌توانیم یک زندگی نسبتاً با آرامش امنیت خاطر و با حداقل دغدغه و تشویش ذهنی داشته باشیم.

استرس طبیعی، یک احساس مهیج و جالب می‌تواند تلقی شود و این احساس از لحظه تولد شروع می‌شود و تا آخرین لحظات حیات انسان که به خالق خود رجعت کند، به همراه او خواهد بود.

انسان از دوران کودکی خود با شرایط گوناگون تنش‌زا مواجه می‌شود. از جمله: مرگ عزیزان و بستگان، رخدادهای ناگهانی، ناکامی‌ها و شکست‌ها، بی‌کاری، فقر و تنگدستی، بیماری‌های سخت و یا صعب‌العلاج، وقوع تصادفات دلخراش، وقوع سیل و زلزله، طوفان، طلاق، جدایی والدین از یکدیگر و امثالهم.

علی‌رغم این، منابع استرس قابل ریشه‌کن کردن نیست. اما با کشف، شناسایی، آسیب‌شناسی، شناخت عوامل مولد تشدید و تولید آن، می‌-

توان راه‌های مناسب و مطلوبی برای غلبه و مقابله با آن را پیدا کرد و از تأثیرات منفی کاست. تا بدین وسیله از تبعات مخرب آن بر رفتار، بهداشت روانی و جسمانی، نظیر بروز بیماری‌هایی مانند: امراض قلبی و تنفسی، فشار خون و روان‌تنی و امثالهم جلوگیری کرده و در صدد بررسی و ارزیابی صحیح در بکارگیری بهترین روش مقابله با استرس فراهم نمود. بی‌تردید تحقق این امر، مستلزم روان‌شناختی جامع درباره منشأ تولید استرس حاد است تا بدین وسیله بتوان سازکارهای متناسبی برای غلبه و مقابله با آن اتخاذ کرد.

امروزه وقوع توسعه روزافزون در نحوه پرستاب تغییرات زندگی ماشینی از یک سو، ناآگاهی و کاهش توان انسان در مقابله با استرس‌ها، از سوی دیگر، از مهمترین عوامل تنش‌زا (Stressors) بشمار می‌آید. که این امر موجب گردیده تا شرایط فشارهای روانی و استرس را تنیده‌تر و غامض‌تر نماید.

لذا برخی از عواملی موجبات پر استرسی را فراهم می‌سازند که عبارتند از:

- ۷ صنعتی و ماشینی شدن روش و نوع زندگی.
- ۷ مهاجرت به کلان‌شهرها و یا کشورهای بیگانه بویژه پناهنده شدن در غربت.
- ۷ شتاب در توسعه یافتن فناوری‌ها و آثار گوناگون آن در زندگی افراد.

✓ افزایش بی‌رویه جمعیت با عدم تطابق رشد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و امکانات بهداشت و آموزش و سایر ضروریات حیاتی در جامعه.

✓ کاهش روزافزون مسائل عاطفی، انسانی، معنویات و اخلاق و نیز بروز لجام گسیختگی در شیرازه روابط کانون خانوادگی.

✓ بروز جنگ‌های داخلی و تهدیدات نظامی بیگانگان بویژه در عرصه تهدید جنگ هسته‌ای.

✓ افزایش روزافزون فقر، تورم و بیکاری و جرم و جنایت.

✓ معلولیت‌های جسمی و یا ذهنی.

✓ بروز انواع بیماری‌های مزمن و لاعلاج.

✓ تنزل ارزش‌های اخلاقی، معنویات، حرمت کانون خانوادگی، نظام فرهنگی و مبانی دینی.

بی‌تردید نحوه مقابله انسان با وقایع و عوامل استرس‌زا، بستگی به وجود ویژگی‌های شخصیتی، سن، تجارب و چگونگی تربیت و آموزش-های اولیه دوران کودکی و نیز رویدادهای گذشته‌ی او دارد.

بدیهی است مقابله با استرس و مدیریت آن، نسبت به یک مسئله‌ای کاملاً یکسان، از نظر نشان دادن واکنش‌های روان‌شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی مبتنی بر ویژگی‌ها و خصائص شخصیتی آن‌ها، متفاوت خواهد بود یعنی وقوع یک حادثه کوچک برای فردی ممکن است به اندازه یک کوه بزرگ پر استرس و خردکننده و دردناک باشد و واکنشی

غیر قابل کنترل و غیرمنطقی از خود نشان دهد و دچار ترس، افسردگی، خشم و بیماری روان‌تنی و جسمانی مانند: فشار خون بالا، افسردگی، اضطراب، کاهش تمایلات جنسی، اختلال در خوابیدن، و سایر ابتلائات دیگر گردد. اما عیناً همین مسئله برای فرد دیگر تأثیر منفی و یا مخربی به همراه نیاورد و آهنگ رفتار، گفتار و کردار او دستخوش تغییری نشود و یا حداقل تحت تأثیرات جزئی و کم‌اهمیت قرار گیرد. به عبارت دیگر از مقاومت و خودکنترلی بالایی برخوردار باشد و در برابر استرس وارده، در کمترین حد ممکن آسیب ببیند.

...، اینک در کتاب حاضر، مؤلف کوشیده است به طور اجمال، خلاصه و مفید، مبحث فشارهای روانی را از جنبه‌های وراثتی و اکتسابی با بیان ساده و واضح به رشته تحریر و تدوین در آورده و امید است مورد عنایت و استفاده دانش‌پژوهان و سایر اقشار عموم قرار گیرد.

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی