

راهکارهای کاهش فشارهای روانی (استرس)

مؤلفین:

دکتر سید سعید موسوی

دکتر حسن قربانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: موسوی، سیدسعید، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام	: راهکارهای کاهش فشارهای روانی (استرس)/ مولفین سیدسعید موسوی،
پیداآور	: حسن قربانی.
مشخصات نشر	: تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۴۵ص: نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۰۰-۶۰-۰: ۲۰۰۰ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: فشار روانی -- پیشگیری
موضوع	: Stress (Psychology) - Prevention
شناسه افزوده	: قربانی، حسن، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF ۱۳۹۵ ۵۷۵-۱۳۵۵
رده بندی دیویی	: ۹/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۱۵۷۴۶

راهکارهای کاهش فشار روانی (استرس)

نویسندگان: دکتر سید سعید موسوی - دکتر حسن قربانی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۵ ش.

صفحه و قطع: ۱۴۵ وزیری

ناظر چاپ: محمد بابارئسی

طراح جلد و صفحه‌آرایی: سید مهدی الوندکوهی

لینوگرافی: لوح محفوظ

نشر: لوح محفوظ

تهران، خیابان پامتار، کوچه

بنی هاشمی، پلاک ۱۲

تلفن: ۳۳۹۰۳۳۷۲

۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰

قیم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷، تلفن: ۰۲۴۰۰۴۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

www.Lawh-Mahfouz.Com



کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۰۰-۶۰-۰

فهرست

۴	فصل اول
۴	استرس
۱۱	تمیز قابل شدن دو گونه استرس
۱۷	سطح مطلوب عملکرد
۱۹	تنفس شکمی
۲۴	تمرین مهارت زندگی تنفس شکمی
۲۷	مهارت قدرشناسی
۲۹	تصویر سازی موفقیت
۳۰	مهارت زندگی مجسم کردن موفقیت
۳۱	قدرشناسی خود باشید
۳۳	مهارت زندگی تسم کنید، علاقه دارید
۳۵	انجام تکنیک توسعه طیف جعین
۳۸	مدیریت استرس
۳۸	افزایش عشق و حمایت
۴۰	رفاقت و دوستی
۴۱	در میان گذاشتن مشکلات
۴۱	افزایش عزت نفس
۴۳	مثبت اندیشی
۴۳	جسور بودن
۴۶	تسم، خندیدن و ایجاد حس شوخ طبعی
۴۸	فصل دوم
۴۸	روشهای کاهش فشار روانی
۴۹	واکنشهای جسمانی
۵۱	نشانه های جسمانی استرس
۵۳	واکنشهای روانی و هیجانی
۵۶	علایم هشدار دهنده
۵۶	نشانه های هیجانی استرس
۵۷	واکنشهای رفتاری
۵۹	نشانه های رفتار استرس
۶۰	غلبه موفقیت آمیز بر استرس
۶۱	پرسشنامه، استرس شما در چه سطحی است؟

الف: تن و روان	۶۱
ب: شخصیت شما	۶۲
ج: محیط و شرایط شما	۶۴
د: وضعیت کاری شما	۶۵
هـ: زندگی خانوادگی شما	۶۶
آیا واقعاً می‌دانید چگونه باید نفس بکشید؟	۶۷
آزمایش	۶۹
افزایش فعالیت قسمت تحتانی شل (ناحیه شکمی)	۷۱
افزایش فعالیت قسمت فوقانی شل (ناحیه قفسه سینه)	۷۲
هنگام قسمت تحتانی و فوقانی ششها	۷۳
به بدنتان فرصت استراحت دهید	۷۴
خستگی ناحیه شمر و تن خود را از بین ببرید	۷۶
شل کردن ماهیچه	۷۷
به ذهن خود استراحت دهید	۷۹
ایجاد تصاویر ذهنی	۸۰
خلق تصاویر آرامش دهنده	۸۱
فصل سوم	۸۳
مدارا کردن با افراد مسئله دار	۸۳
آزمون اول	۸۳
آزمون دوم	۸۴
خوشبین بودن	۸۴
خود را دوست داشته باشید	۸۶
آزمون	۸۶
تغییر کانون توجه	۸۷
استفاده از تأکیدات	۸۸
اجتناب کردن از عبارات منفی	۸۸
استفاده از زمان حال در تأکیدات	۸۸
استفاده منظم از تأکیدات	۸۹
با مشکلات مبارزه کنید	۹۰
مشکلات ایجاد بینظمی میکنند	۹۱
زندگی بدون استرس	۹۲
غذا خوردن یا نخوردن	۹۳
بایدها و نبایدهای غذا خوردن	۹۴

۹۵	نویسدنی
۹۶	فصل از انجام هر کاری خوب فکر کنید
۹۷	فهرست کاری
۱۰۲	فصل چهارم
۱۰۲	کنترل فشار روانی
۱۰۵	بررسی انرژی
۱۰۷	رمز لذت
۱۰۸	زمینه شادی
۱۰۹	نقش انرژی
۱۱۱	فصل پنجم
۱۱۱	کنترل فشارها
۱۱۲	گوش کردن به جای در
۱۱۶	برنامه ریزی زندگی
۱۲۰	عشق بدون وابستگی
۱۲۳	محبت به خود
۱۲۴	دوست داشتن خود
۱۲۸	تکلفی
۱۲۸	داوطلب شدن
۱۲۹	آرامش درونی
۱۳۱	سوالات متداول
۱۳۵	منابع و مآخذ

پیشگفتار

این روزها از کلمه استرس زیاد استفاده می کنیم و در این دوره از زمان که ما زندگی می کنیم این کلمه به صورت نشانه و لقب این عصر در آمده است در سالهای آتی ممکن است عصر ما نه به عنوان عصر فن آوری پیشرفته بلکه به عنوان دوران فشارهای روانی تلقی شود. در واقع دانش مختص به خود را توسعه داده یعنی روش متداول استفاده از مواد مختلف و تسهیلات شخصیتی که می تواند در مدتی بسیار کوتاه کیفیت زندگی ما را بهتر کند نه به سبب و کوشش زیادی هم از طرف ما ندارد.

ای کاش مسئله به همین سادگی اساس بود. در حالی که استرس می تواند به صورت یک بمب ساعتی عمل کند و یا به صورت یزبانی برای انواع بیماریها ظاهر شود. برای آن دسته از افراد که به کمک بیشتری نیاز دارند، تسهیلاتی شخصیتی در مجلات متعدد نمی تواند کمک مؤثری باشد.

تحقیقات نشان می دهد که امروزه ۸۰ درصد مراجعه افراد به پزشک به علت استرس است. در حالی که این درصد تا حدودی جدید به نظر می رسد و قبلاً در این سطح نبوده اما مطمئناً علت و دلیل مراجعه افراد به پزشک به علت استرس و بیماریهای ناشی از استرس مقوله جدیدی نیست. قرنهایست که ما متوجه نقش عوامل رفتاری روانی در امراض مختلف شده ایم.

طرفداران طب بقراطی به این نتیجه رسیده اند که «اختلالات احساسی و روانی باعث بروز تغییراتی چشمگیر در بدن می شود».

در حالی که استرس همیشه عاملی برای بیماری بوده، به نظر می رسد که در حال حاضر و در این زمان عامل بزرگتر و مهمتری برای ایجاد بیماری باشد. ما میتوانیم استرس را به قرن بیست و یکم نسبت دهیم، دنیایی با فن آوری بالا که باید برای نیازهایش رقابت کند.

دنیایی که در آن تجارت سازمان و ساختاری بسیار پیشرفته دارد و رقابت در آن بسیار شدید است و در دنیایی که کلمه اوقات فراغت دیگر معنی ندارد و نمی توان به درستی و دقیقاً گفت که چگونه باید اوقات فراغت خود را بگذرانیم، فعالیتهای تفریحی ما اغلب با رقابت توأم است. زمان بسیار کمی برای استراحت و حتی یک گفتگوی معمولی اختصاص می دهیم، شعار ما این شده که سخت کار کن تا از نظر مادی عقب نباشی.

همچنین ما جامعه ای هستیم که برای فعالیت تیمکره چپ مغزمان پاداش دریافت می کنیم. فعالیت هایی مانند، تجزیه و تحلیل، شمارش و برنامه ریزی، اما ادراکات و خلاقیت هایی که از طرف نیمکره راست مغزمان منتشر می شود به نظر می رسد که ارزش کمتری داشته اند.

در واقع دیگر هیچگونه شک و تردیدی در مورد رابطه استرس و بیماری وجود ندارد. همیشه تحت تاثیر این مسئله بودیم که چگونه احساس درونی ما که اغلب توسط استرس در محاق می ماند، می تواند جلوی تواناییهای ما را در بهبود خودمان بگیرد و مانع از یاروری به خودمان شود.

با وجودی که بسیاری از امراض هنوز ناشناخته، تغذیه ای و مسری دارند، اکثر امراض قرن بیست و یکم ناشی از عاداتی خواهد بود که روش زندگی امروز، آن را اقتضا می کند. عدم توانایی مردان و زنان در تطبیق دادن خوردن، استرس علت اصلی کمک به بیماری است و به همین دلیل باید کاملاً این مسئله را مستحضر بگیریم که چگونه شخصیت بیمار و واکنشهای او در رابطه با تجربیات زندگی باعث بروز استرس طولانی در زندگی او شده که به بروز بیماری منجر شده است.

ما باید آمادگی آن را داشته باشیم که این پیام را بدهیم: استرس خود باعث بیماری نمی شود، این چگونگی واکنش ما نسبت به استرس است که در طی زمان باعث بروز بیماری می شود. بنابراین بسیار حیاتی است که ما نقش انعطاف پذیر شخصیت و خصوصیات ویژه رفتاری را که دریافتن علت بیماریها بخصوص سرطان و بیماریهای قلب و عروق نقش مهمی ایفا می کنند دقیقاً بررسی کنیم.

برای مثال می‌دانیم افرادی که با ترس مواجه هستند، احساس تنفر دارند، عصبانیت‌های سرکوب شده و نهفته دارند، دچار افسردگی و ناامیدی هستند، بیست‌در معرض بیماری قرار دارند و در مقایسه با افرادی که دیدی مثبت تری به زندگی دارند به صورت قابل توجهی در معرض ابتلا به بیماری می‌باشند.

اگر ما می‌توانیم، هر چند به صورت غیر عمدی، در شدت بیماری خود مؤثر باشیم، پس باید این توانایی را داشته باشیم که از قدرت و نیروی فکری خود برای بهبود بیماری و سلامتی نگاه داشتن بدن خود نیز استفاده کنیم و با کنترل صحیح احساسات و واکنشهایی که به جسم ما آسیب می‌رساند، می‌توانیم به بهبود و سلامت بدن خود کمک کنیم. نکته مهم این است که ما باید روی دیگر سکه را نیز در نظر بگیریم و به مسائل خوشبینانه نگاه کنیم. می‌توانیم این قدرت شروع کنیم که با خودمان بخندیم و مسائل را کمتر جدی بگیریم و فشارهای تری، برخورد ها را انکار کنیم و به طرف خود و دیگران دست عشق و دوستی دراز کنیم. و به نوبه خود محتیهایی را که دیگران به ما ابراز می‌دارند قبول کنیم. باز کردن قلب خود به روی عشق و محبت و گذشت باعث به وجود آمدن نیروی مثبت و ایجاد احساساتی می‌شود که می‌تواند اکتیام بخش باشد.

با وجودی که ما نمی‌توانیم استرسهای بیماران را از بین ببریم و حال حذف کنیم، اما می‌توانیم به آنها بیاموزیم که چگونه استرسهای خود را از استرس از نیروها، احساسات، رفتارها و اعتقادات منفی است کنترل کنند و همینطور رفتارهای متداول نابود کننده ای را که مدت‌هاست باعث بیماری در جامعه ما شده است تغییر داده کنترل نمایند. فقط در این شرایط است که سلامتی واقعی و شادابی را می‌توان به دست آورد.

در این کتاب مقابله با استرس راه‌های عملی و مؤثری را به شما پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید در برابر فشار های روانی مورد استفاده قرار دهید و به شما کمک می‌کند تا اقتدار زندگی خود را مجدداً به دست بیاورید. این فرصت را به خود بدهیم که با قدرت دادن به خود نقشی عملی و فعال در بهبود خود داشته باشیم.