

انتقاص الاراضى

مؤلفان:

ابوالفضل آزادنيا

سميه سلطاني

سرشناسه: آزادنیا، ابوالفضل، ۱۳۶۲
عنوان و پدیدار: استرس / آرامش (راهکارهای کاهش استرس و کسب آرامش)
مؤلفان: ابوالفضل آزادنیا، سمیه سلطانی

مشخصات نشر: یزد، نیکو روش، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۸۸ص، مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۲۴-۸۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۴.

موضوع: فشار روانی / موضوع ۲: فشار روانی - کنترل / موضوع ۳: آرامش و آسایش

رده بندی کنگر: ۱۳۹۱ / ۵۴۳ / ۵۷۵۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۵۰۵۸۱

استرس / آرامش

راهکارهای کاهش استرس و کسب آرامش

آدرس پست الکترونیکی: azadnia.2526@gmail.com

آدرس وبلاگ: azadnia.blogfa.com

مؤلفان: ابوالفضل آزادنیا، سمیه سلطانی

طراح جلد: ترجمه سلطانی

نایب: نهمه آزادنیا / طراح و صفحه آرا: نهمه سلطانی

ویراستار علمی: اصغر کارآمد / ویراستار ادبی: علوی زارع، نهمه آزادنیا

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: عترت قم / نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ / قیمت: ۳۵۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلفان است»



انتشارات نیکوروش

یزد، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)، تلفن ۶۲۴۴۶۹۹

يَا اَنيسَ مَنْ لَا اَنيسَ لَهُ

در فکر راهکارهایی بودیم برای برطرف کردن استرس آدم ها و در
سجوی آرایش خانه ای که صاحب خانه اش تنها دوست، این
کتاب را که فطره ای است از دریای آبی علم،

تقدیم می داریم به

"انایس آرایش"

موعودی که جهان در انتظار قدومش زانو به بغل و چشم به راه نشسته
است. او که رفع تمام دردها، رنج ها، اضطراب های روانی و جسمی
بسته به حضورش هست.

و

تمامی عزیزانی که برایمان بال شدند در پرواز به سمت آسمان دانش.



۱۱	مقدمه
۱۳	استرس چیست؟
۱۷	یک ابزار ساده برای ارزیابی سطح استرس
۱۸	شرایط و عوامل ایجاد فشار روانی
۲۴	استرس و تغییرات حاصله در بدن
۲۵	استرس و تأثیرات آن بر جسم، روان و روابط
۲۵	تأثیر استرس بر هورمون ها
۲۶	تأثیر استرس بر متابولیسم قندها
۲۶	تأثیر استرس بر متابولیسم چربی ها
۲۶	تأثیر استرس بر متابولیسم پروتئین ها
۲۷	تأثیر استرس بر قلب و عروق
۲۷	تأثیر استرس بر سلامت روانی
۲۷	تأثیر استرس بر عواطف
۲۸	تأثیر استرس بر تصمیم گیری
۲۸	تأثیر استرس بر خانواده
۲۹	استرس های خوب و بد
۲۹	استرس مثبت
۳۰	استرس منفی
۳۰	علائم و نشانه های استرس
۳۰	نشانه های جسمی استرس
۳۱	نشانه های روانی - فکری استرس
۳۱	نشانه های هیجانی استرس



- ۳۱ نشانه های رفتاری استرس
 ۳۲ علائم دیداری و شنیداری
 ۳۲ علائم حسی
 ۳۳ راهکارهایی برای کاهش استرس و کسب آرامش
 ۳۳ پرهیز از انجام همه کارها در یک زمان
 ۳۴ نداشتن انتظار بیش از حد از خود
 ۳۴ زندگی در زمان حال
 ۳۵ توکل بر خدا
 ۴۲ صحبت کردن در مورد احساسات منفی
 ۴۴ دوری از موقعیت ها و فعالیت های رنج آور
 ۴۴ افکار مثبت
 ۴۵ جایگاه مهار یا منبع کنترل
 ۴۶ آرمیدگی
 ۴۷ ماساژ پاها
 ۴۷ واقع گرا بودن
 ۴۸ حرکت آرام
 ۴۸ منتظر بودن در جایی
 ۴۸ گریه کردن
 ۴۸ قدرت نه گفتن
 ۴۹ خندیدن
 ۵۱ اجتماعی باشیم
 ۵۲ خواب کافی
 ۵۲ تقلید نکنیم
 ۵۳ ببخشیدم
 ۵۴ افکار منفی و مواد مخدر

۵۵	توازن بین کار و استراحت
۵۵	توازن بین توقعات و امکانات
۵۶	ورزش
۵۷	گفتن واقعیت
۵۸	دستگیری و کمک
۵۹	نامه نوشتن
۶۰	اصلاح شناخت
۶۱	کنترل افکار
۶۱	حمام آب سرد
۶۲	برای مردم زندگی کنیم
۶۲	کتاب خواندن
۶۳	بی تفاوتی نسبت به تحقیرها
۶۴	پرهیز از دیدن فیلم های سکسی و پورنوگراف
۶۴	پرهیز عقده خود کم بینی
۶۴	کمک خواستن از خدا
۶۶	کاهش استرس امتحان
۶۸	بچه شوید
۶۸	نگه داری یک حیوان اهلی
۶۹	کار امروز را به فردا نیندازیم
۶۹	پیاده روی کنیم
۷۰	تمیز باشیم و بوی خوش بدهیم
۷۰	از تعارض دوری کنیم
۷۱	نتایج منفی را هم تجربه کنیم
۷۱	تغذیه با چای سبز و اسطوخودوس
۷۲	نفس عمیق
۷۲	از نشخوار ذهنی پرهیزیم
۷۲	شمارش کنیم



۷۳	صرف غذا
۷۴	پرستش ۴ سؤال از خود
۷۵	فرار از موقعیت
۷۶	فشار دادن شیء
۷۶	دقت در منش افراد
۷۷	برنامه ریزی
۷۷	پوشیدن لباس روشن
۷۸	پرهیز از رقابت
۷۸	پرهیز از مصرف مواد مخدر
۷۸	خارج ساختن وسایل اضافی
۷۸	پذیرش ضعف ها
۷۹	سرگرمی
۷۹	افزایش قوای جسمی
۸۰	مفید، مثبت و سازنده بودن
۸۰	گذشت کردن
۸۰	اهل عمل بودن
۸۱	کمک بگیریم
۸۲	بحث و نتیجه گیری
۸۴	منابع و مأخذ
۸۶	یادداشت های شما

مقدمه

به طور کلی همه انسان ها طالب سلامت جسمی و روانی، زندگی بدون استرس و تنش، انبساط خاطر، آرامش و شادکامی هستند. اما سؤالی که در این جا مطرح می باشد این است که آیا با توجه به کارکرد نامناسب بعضی از نهادها و سازمان های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، حوادث طبیعی، بیماری ها، مسائل و مشکلات ناشویی و ازدواج که امروزه خیلی زیاد است، نابسامانی ها و ناپهنجاری ها که در اغلب خانواده ها وجود دارد و... می توانیم زندگی بدون استرس و تنش داشته باشیم؟ مسلماً جواب منفی است. ولی آنچه مسلم است در دنیای امروز ما زندگی صد در صد بدون استرس را نمی توانیم. چون نه ممکن است و نه مطلوب. ممکن نبودن آن به مسائل و مشکلات موجود که همه انسان ها با آن درگیرند مربوط می شود و مطلوب نبودن آن بدان دلیل است که ما انسان ها به مقداری از استرس و اضطراب در زندگی خود نیاز داریم که آن مقدار سطح بهینه و مطلوب استرس و فشار روانی نام دارد، که سبب اختلال در عملکرد ما نمی شود. این سطح بهینه و مطلوب استرس سبب می شود شما دوست گرامی در حال خواندن این مطالب یا در سر کلاس درس و یا در جاهایی که نیاز به توجه، تمرکز برای یادگیری و انجام کاری است خوابتان نبرد.

کتاب حاضر نیز، به ارائه راهکارهای کاهش استرس و کسب آرامش، خواهد پرداخت که یاد بگیریم چگونه استرس خود را کاهش دهیم. نه اینکه استرس نداشته باشیم یا از آن جلوگیری کنیم! به طور کلی احساس تحت فشار بودن یا استرس، احساسی است که اغلب مردم در زندگی خود از آن شاک می کنند. آن ها در بیان این حالت منظورهای متفاوتی دارند. (مثلاً گاهی منظورشان این است که کارهای زیادی را باید انجام دهند اما وقت کافی برای انجام آن ندارند. پریشانی و ناراحتی مبهمی دارند. اما علت آن را نمی دانند. هیجانی و تند مزاج هستند و عموماً احساس می کنند کارها درست پیش نمی رود.) این طور به نظر می رسد که این فشارهای



ناراحت کننده عامل مشترک بسیاری از بیماری هاست. به عنوان مثال: رابطه نزدیکی بین نحوه زندگی امروزی و بیماری های قلبی وجود دارد که رفتارهای برانگیزاننده فشار، سهم به سزایی در ایجاد آن دارند. همچنین به نظر می رسد که فشار روانی با بعضی از بیماری های روانی، چاقی و اعتیاد به مواد مخدر ارتباط داشته باشد. بر اساس تحقیقات، کسانی که به اورژانس جهت حمله قلبی، درد شدید قلب و آئزین صدری مراجعه کرده اند. ۷۰٪ تا ۷۵٪ قبل از آن در معرض یک تنش یا مشاخره در محیط خانواده بوده اند. شخصی که دو هفته بعد از بروز برخی بحران های درونی بیمار شود، احتمال مبتلا شدن وی به یک بیماری عفونی ۴ برابر می شود. بازیکنان فوتبال که یک سال قبل از شروع بازی تغییرات و نابسامانی های زیادی را در زندگی تجربه کرده باشند ۲ برابر بیشتر از افراد دیگر مجروح می شوند. همچنین ۷۵٪ از افرادی که گرفتار سرطان شده اند از دو سال قبل از شروع ابتلاء به سرطان از مرگ یک دوست و خویشاوند نزدیک رنج برده اند. از این رو یادگیری چگونگی توجه به فشار روانی و کنترل آن، عامل مهمی است که می تواند در پیشگیری از بیماری های روانی و جسمی مؤثر باشد.

نگارندگان در این کتاب می کوشند بیان نمایند که استرس چیست و بر اثر چه عواملی بوجود می آید، بر روی بدن و روان چه تأثراتی دارد، استرس های خوب و بد کدامند؟ و راه کارهای کنترل و کاهش فشار روانی و رسیدن به آرامش را با توجه به تفاوت های فردی کدامند؟ چرا که راه کار واحدی برای همه افراد با توجه به متفاوت بودن شرایط جسمانی، روانی و شخصیتی افراد وجود نداشته و هر فردی باید راه کاری که برای وی مناسب است را به کارگیرد. امید آنکه مورد توجه و استفاده شما خواننده گرانقدر قرار گیرد. در پایان، استدعا داریم که کاستی های این کتاب را در نظر گرفته و به ما گوشزد فرمایید تا در جهت بهبود و تکامل این کتاب بکوشیم.

با تقدیم احترام - تابستان ۱۳۹۱

ابوالفضل آزادنیا - سمیه سلطانی