

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فشار روانی و راه های مقابله با آن
تألیف : فاطمه حمزه



سرشناسه	: حمزه، فاطمه، ۱۳۸۱ -
عنوان و نام پدید آور	: فشار روانی و راه های مقابله با آن / تألیف : فاطمه حمزه .
مشخصات نشر	: چاراویماق (آذربایجان شرقی) : اخلاق الهی ، ۱۴۰۰ .
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ ص .
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۸۸-۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه : ص. [۱۲۸] - ۱۲۹ .
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology) :
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress managment :
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health :
رده بندی کنگره	: BF ۵۷۵ :
رده بندی دیویی	: ۱۵۵ / ۹۰۴۲ :
شماره کتاب شناسی ملی	: ۸۴۳۲۴۹۳



فشار روانی و راه های مقابله با آن

مؤلف : فاطمه حمزه

ناشر : اخلاق الهی

طراح جلد و صفحه آرایی : فاطمه حمزه

نوبت چاپ : اول - مرداد ماه ۱۴۰۰ (شمارگان : ۱۰۰ نسخه - قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان)

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۸۸-۰-۶ ISBN: 978-622-98588-0-6 (چاپ و صحافی : امین)

کلیه حقوق نشر اعم از چاپی ، الکترونیکی ، تصویری ، صوتی و ...، محفوظ و متعلق به ناشر می باشد.

نشانی : استان آذربایجان شرقی ، چاراویماق - مرکزی (قره آغاج) ، خیابان بهشتی شمالی، پایین تر

از مسجد سید الشهداء علیه السلام ، انتشارات اخلاق الهی

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول : کلیات فشار روانی ۱۲

فشار روانی ۱۲

انواع استرس ۲۰

استرس های حاد و مزمن ۲۰

استرس طبیعی و آزمایشگاهی ۲۰

وقایع عمده زندگی ۲۱

وقایع روزانه ۲۵

استرس های محیطی ۲۵

استرس های خانوادگی ۲۵

اثر تغییرات جسمی در استرس ۲۶

استرس دوران یائسگی ۲۷

استرس دوران پیش از قاعدگی ۲۸

استرس دوره بارداری و شیردهی ۲۸

استرس دوره کودکی ۳۰

استرس دوره نوجوانی ۳۱

استرس در فعالیت ها و کارهای هنری و خلاق ۳۲

استرس تحصیلی ۳۳

- ۱۱۲..... از اعتیاد دوری کنید
- ۱۱۴..... از الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کنید
- ۱۱۵..... استرس خود را مدیریت کنید
- ۱۱۶..... در زندگی تان شادی آفرین باشید
- ۱۱۸..... زندگی اجتماعی فعالی داشته باشید
- ۱۱۹..... اولویت های خود را مشخص کنید
- ۱۱۹..... تمرین مواجهه با موقعیت های استرس را انجام دهید
- ۱۲۰..... خواسته های خود را بررسی کنید
- ۱۲۰..... سبک زندگی سالمی داشته باشید
- ۱۲۰..... تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید
- ۱۲۱..... زمان استراحت و تفریح داشته باشید
- ۱۲۱..... یاد بگیرید «نه» بگویید
- ۱۲۱..... دفتر یادداشت روزانه داشته باشید
- ۱۲۱..... کودک شوید
- ۱۲۲..... شوخ طبع باشید
- ۱۲۲..... به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
- ۱۲۳..... نتیجه گیری
- ۱۲۸..... فهرست منابع

به نام آنکه آرامش بخش دل هاست^۱

دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم با تمام شگفتی ها، زیبایی ها و پیشرفت ها آکنده از ترس و نگرانی است. همانطور که علم و تکنولوژی پیشرفت می کند، عواملی که موجب استرس و فشار روانی می شوند نیز بیشتر شده اند. استرس و فشار روانی مخصوص افراد، جامعه یا طبقه خاصی از مردم نیست و افراد با توجه به نوع و شرایط زندگی شان با عوامل استرس زا گوناگونی مواجه هستند.

همه ما می دانیم که زندگی شتابزده و ماشینی امروز، تنش و فشار بالایی به جسم و روح ما وارد می کند، اما آیا انسان توان تحمل این فشارها، تنش ها و استرس های پی در پی و دائمی را دارد؟ آیا می تواند همچنان تندرستی خود را حفظ کند؟ در وضعیت کنونی که اضطراب و استرس باعث رنج و آسیب جدی بسیاری از مردم است، پاسخ تا حدودی منفی است.

باید گفت: گریز از آهنگ و سرعت زندگی امروز غیر ممکن است. به علاوه، اصلاً نمی توان در وضعیتی صددرصد به دور از استرس و فشار روانی زندگی کرد. و آیا برای کاهش این نگرانی ها و رهایی از آسیب های مخربی که بر جسم و روان انسان وارد می کند، راهی وجود دارد؟ بله!

هرچه محل سکونت انسان بزرگ تر و رفاه و سعادت مادی او بیشتر باشد، عوامل و وسایل استرس زا نیز بیشتر می شوند. در زندگی امروز، شتاب زندگی دائمی، وابستگی

۱. الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیرد. (آیه ۲۸، سوره رعد؛ تفسیر نور، محسن قرائتی).

روزافزون به ابزار و وسایل ماشینی، سرعت، آلودگی صوتی، خشونت شدید در زندگی، فیلم های خشن و پر حادثه، رژیم های غذایی نادرست، انزوا و تنهایی، بینش های ضد اجتماعی و اخلاقی، خانواده های از هم گسیخته و نابسامان، کینه و دشمنی در روابط خانوادگی، تخریب های عظیم، جنگ، تروریسم، ترس های گوناگون، جرم و جنایت، طولانی کردن عمر انسان به روش مصنوعی و توام با درد و رنج، قحطی و خشکسالی، زیان های مالی، فجایع زیست محیطی، کارهای سخت و طاقت فرسا، انزوا، غم و اندوه، خشونت و گاه بی عدالتی، مواد مخدر و الکل، توجه بیش از حد به راه های مختلف دستیابی به قدرت و پول، دوری از خداوند و رهنمودهای الهی، عدم پیروی و اطاعت و عمل به هشدارها و درس های انسان ساز مکتب ائمه اطهار علیه السلام، غفلت، غرور و خود فراموشی، گناه و معصیت و غافل شدن از هدف نهایی از خلقت بشر و زندگی او که همان رسیدن به کمال و سعادت ابدی و رسیدن به قرب و لقای حضرت حق باری تعالی است و... ابعاد جدیدی را به مصل استرس و فشار روانی افزوده اند. نکته مهم این است که استرس و فشار روانی نسل های گذشته و سنتی قدیم با کسانی که در جریان زندگی پرشتاب امروزی تنها به سرعت، رقابت و خواسته های بی حد و مرز خود توجه دارند، قابل مقایسه نیست.

مردم امروز مدعی تجدد و تمدن هستند و با شیوه ای نوین و امروزی زندگی می کنند. در این شرایط (استرس و فشار روانی) کمین کرده اند تا به طور جدی به جسم و روح ما آسیب برسانند. کسی که مجبور است با شیوه نوین امروزی زندگی کند و با جریانات عصر جدید همگام شود، ناگزیر با شرایطی پر استرس و نگران کننده مواجه می شود و باید ظرفیت بالایی برای مقابله با فشار روانی داشته باشد.^۱