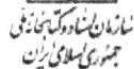


# از تنیدگی به آسودگی

دکتر مژگان فریدونزاده

روانشناس تربیتی



|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| فریدون نژاد، مؤلف، ۱۳۵۹ -                 | میر شامه            |
| از نیندگی به آسودگی / مؤلفان فریدون نژاد، | عنوان و نام پدیدآور |
| خراسان رضوی: انتشارات جالبز، ۱۴۰۰.        | مشخصات نشر          |
| ۲۶۶ص.                                     | مشخصات ظاهری        |
| ۶۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۹۷۸                | شابک                |
| فیبا                                      | وضعیت فهرست نویسی   |
| کتابنامه: ص. ۲۶۶.                         | یادداشت             |
| فشار روانی -- پیشگیری                     | موضوع               |
| Stress (Psychology) -- Prevention         | موضوع               |
| فشار روانی -- کنترل                       | موضوع               |
| Stress management                         | موضوع               |
| فشار روانی -- درمان                       | موضوع               |
| Stress (Psychology) -- Treatment          | موضوع               |
| BF۵۷۵                                     | رده بندی کنگره      |
| ۱۵۵/۹۰۴۲                                  | رده بندی دیویی      |
| ۷۵۷۸۵۴۵                                   | شماره کتابشناسی ملی |
| فیبا                                      | وضعیت رکورد         |



از تندگی به آسودگی  
مؤگان فریدون نژاد  
ناشر: انتشارات جلیز  
چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / نسخه ۲۰۰۰  
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۲۶۶  
قیمت: ۶۰.۰۰۰ ریال  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۴۹۸-۸  
طراح جلد: صالح مقدم  
صفحه آرائی: زهرا مهدی زاده

حقوق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد، بلوار شهید رضوی، روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی  
تلفن تماس: ۰۹۱۵۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

## فهرست مطالب

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| مقدمه .....                                    | ۱۵ |
| تعریف استرس .....                              | ۱۹ |
| مفهوم استرس از نظر علمی .....                  | ۲۰ |
| نظریه های استرس .....                          | ۲۵ |
| نظریه روانکاوی .....                           | ۲۶ |
| نظریه ضعف جسمانی .....                         | ۲۷ |
| نظریه تکوین و تعادل خودکار .....               | ۲۷ |
| نظریه پردازش اطلاعات .....                     | ۲۸ |
| نظریه بریف - شولو و نسلی .....                 | ۲۸ |
| نظریه آلپورت .....                             | ۲۸ |
| نظریه مزلو .....                               | ۲۹ |
| نظریه استرس کائن .....                         | ۳۰ |
| نظریه استرس هانس سلیه .....                    | ۳۱ |
| نظریه لازاروس و فولکمن .....                   | ۳۵ |
| نظریه استرس لوتانز .....                       | ۳۹ |
| نظریه استرس راجرز .....                        | ۳۹ |
| نظریه طبقه‌بندی رویدادهای استرس زا واینر ..... | ۴۱ |
| الگوی اجتماعی استرس پیرلین .....               | ۴۱ |
| کنترل خود و استرس .....                        | ۴۲ |
| الگوی مذهبی .....                              | ۴۳ |
| رهیافت ها نسبت به فشار روانی .....             | ۴۵ |
| دو شکل متفاوت استرس .....                      | ۴۶ |

۱۵. بخشودن را یاد بگیرید..... ۲۰۹
۱۶. عواطف و احساسات خود را با دیگران شریک شوید: ..... ۲۱۰
- راهکار چهارم: ورزش کنید. .... ۲۱۰
- راهکار پنجم: معاشرت و ارتباطات مفید داشته باشید. .... ۲۱۱
- راهکار ششم: زمانی برای استراحت و تفریح اختصاص بدهید. .... ۲۱۲
- راهکار هفتم: مدیریت زمان را فراموش نکنید. .... ۲۱۳
- راهکار هشتم: سبک زندگی سالمی انتخاب کنید. .... ۲۱۳
۱. رژیم غذایی سالم ..... ۲۱۴
۲. کاهش مصرف شکر و کافئین ..... ۲۱۴
۳. دوری از دخانیات و الکل ..... ۲۱۴
۴. خواب کافی ..... ۲۱۴
- برای آرامش اعصاب و کاهش استرس چه باید کرد؟ ..... ۲۱۴
- واکنش آرامش: تنظیم مجدد سیستم عصبی ..... ۲۱۵
- الف) تکنیک های آرامش جهت کاهش استرس و آرامش اعصاب ..... ۲۱۶
- تکنیک آرامشی که برای شما مناسب تر است را پیدا کنید ..... ۲۱۶
- تکنیک های آرامش را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید ..... ۲۱۷
- تکنیک آرامش ۱: مدیتیشن تنفس ..... ۲۱۹
- تمرینات مدیتیشن تنفس عمیق: ..... ۲۱۹
- تکنیک آرامش ۲: حرکات ریتمیک ..... ۲۲۱
- تکنیک آرامش ۳: استراحت عضلانی پیش رونده ..... ۲۲۱
- آموزش مرحله به مرحله ی آرمیدگی با ریلکسیشن ..... ۲۲۳
- تکنیک آرامش ۴: مدیتیشن بازرسی بدن ..... ۲۲۸

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۲۲۹ | ..... تکنیک آرامش ۵: مدیتیشن ذهن آگاهانه              |
| ۲۳۰ | ..... تکنیک‌های ذهن آگاهی                             |
| ۲۳۲ | ..... تکنیک آرامش ۶: استفاده از مایند فولنس           |
| ۲۳۳ | ..... تکنیک آرامش ۷: مدیتیشن تجسمی یا تخیلی           |
| ۲۳۳ | ..... تمرینات تجسم و تخیل                             |
| ۲۳۶ | ..... تکنیک آرامش ۸: یوگا و تای چی                    |
| ۲۳۷ | ..... تکنیک آرامش ۹: ماساژ درمانی                     |
| ۲۳۸ | ..... ماساژ ۵ دقیقه‌ای خودتان برای کاهش استرس         |
| ۲۳۸ | ..... تکنیک آرامش ۱۰: طبیعت درمانی (درمان سبز)        |
| ۲۴۰ | ..... تکنیک آرامش ۱۱: استفاده از تکنیک‌های ورزشی ساده |
| ۲۴۴ | ..... تکنیک آرامش ۱۲: استفاده از راهکار حل مسئله      |
| ۲۴۶ | ..... (ب) خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی برای آرامش اعصاب   |
| ۲۵۳ | ..... روش‌هایی برای کنترل استرس                       |
| ۲۵۸ | ..... ۶ ترفند برای کنترل استرس و فشار روانی           |
| ۲۶۱ | ..... کلام آخر                                        |
| ۲۶۶ | ..... منابع و مآخذ                                    |

فشار روانی، تنیدگی یا استرس<sup>۱</sup> در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است. تنش و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس را یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را تنیدگی می‌گوییم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روان و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، تنیدگی‌زا است. هنگام وارد شدن استرس بدن واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند که این عمل استرس است. تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می‌آید و قوای فرد را برای روبه‌رو شدن با آن بسیج می‌کند و ارگانیسم (یا موجود زنده) حالت آماده باش پیدا می‌کند.

استرس از آغاز زندگی بشر روی کره خاکی وجود داشته است. انسان از زمان غارنشینی نیز دچار استرس و فشارهای محیطی بوده است مانند حمله حیوانات وحشی، گرما، سرما و... که از انواع استرس هاست؛ بنابراین نمی‌توان برای فشار روانی قید زمان را قائل بود اما نوع و میزان درگیری‌ها با توجه به مقتضیات زمان تفاوت داشت برای مثال با استناد به کتب آسمانی از جمله قرآن مجید و انجیل و تورات؛ حضرت آدم زمانی که میوه ممنوعه را تناول کرد و از بهشت رانده شد، پشیمانی و ندامت او نخستین جریان استرس را بود.

اما در شکل امروزی واژه استرس یا تنیدگی به معنای نیروی فشار و اجبار است و از زبان انگلیسی در زبان‌های مختلف با همین لفظ به کار گرفته شده است و منشاء آن کلمه لاتین به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و باز گشودن است؛ Spingene یعنی رفتارهایی که با احساسات متضاد همراهند. همچنین اصطلاح درماندگی و استیصال نیز از این کلمه نشأت گرفته است. برخی دیگر منشاء این کلمه را در علوم مهندسی و

<sup>۱</sup> Stress

مرگ پایان می یابد. مدیریت استرس مفهومی نوظهور نیست و عمری به قدمت عمر بشر دارد و شاید دلیل بقای نسل بشر، همین استرس باشد. استرس همیشه بد نیست و می توان میان استرس مثبت و منفی تفاوت قائل شد. نظریه پردازان نیز دیدگاه های متفاوتی پیرامون فشار و استرس دارند.

عده ای دیدگاهی منفی نسبت به استرس دارند، عده ای دیگر فشارزا به عنوان یک عامل مثبت در نظر می گیرند زیرا که آنها را با انرژی قابل توجهی به منظور مقابله با نیازهای بیرونی آماده می کند. انسان برای آنکه به طرز بهنجاری به کار و کوشش بپردازد، باید کمی فشار روانی و استرس را احساس کند. هنگامی که مدت های دراز زندگانی فرد با سکوت و آرامش همراه می شود، احساس کسالت کرده و به دنبال امور هیجانی می رود. بررسی ها نشان می دهد که فقدان تحریک عادی برای مدتی، پس از یک دوره کوتاه می تواند هم بسیار ناراحت کننده باشد و هم اثرات ژرفی بر رفتار بگذارد. به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کار کند بایستی میزان معینی تحریک به آن وارد شود، اما در عین حال فشار روانی و استرس شدید با طولانی مدت دارای اثرهای آسیب زای فیزیولوژیایی و روان شناختی است.