# فصل اول

## استرس و راههای مبارزه با آن

## استرس و راههای مبارزه با آن

دنیای امروز جهانی است پرتنش؛ فشارهای روحی و عصبی، اندوه و افسردگی، دلهره و تشویش، و به زبان ساده‌تر غم و غصه دست از سر ما بر نمی‌دارد. نگرانی‌های بیش از حد مشکلی است که میلیون‌ها نفر به آن گرفتارند اما دل‌نگرانی (استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست! در واقع گاهی اوقات بهتر است نگران باشیم. در یک کلام می‌توان گفت استرس واکنش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می‌شود. استرس یا فشار روانی، فراگیرترین عارضه در مردم جهان، و ریشه اکثر بیماری‌های جسمی و روانی است.

### استرس چیست؟

ازبسیاری جهات استرس مانند عشق است که هر کس آن را به گونه‌ای درک می‌کند و خودش را از راه‌های عجیب نشان می‌دهد. در یک کلام، استرس نیرویی قوی است که قادر است خوبی‌ها و بدی‌های بسیاری را سبب شود.

از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعه است. این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به وجود می‌آید. وقتی ما از استرس حرف می‌زنیم، آنچه معمولاً شرح می‌دهیم یک

سری نشانه‌ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. بیماری‌های قلبی، زخم‌های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه‌های عمومی استرس هستند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می‌شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می‌کاهد. حتی بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه‌ی متفاوتی به تنش‌های روانی پاسخ می‌دهد. همچنین مدارک غیرقابل انکاری درباره چگونگی اثر آن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته‌های زندگی ارائه شده است. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می‌کند. در مرحله‌ی نخست، مغز احساس خطر را دریافت می‌کند و با ارسال پیام به مراکز غدد فوق کلیوی، سبب ترشح آدرنالین می‌شود. آدرنالین به خون می‌ریزد، تنفس کوتاه می‌شود، ماهیچه‌ها سفت می‌شوند و بدن برای عمل آمده می‌گردد. مرحله دوم واکنش استرس، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می‌افتد. به نظر می‌رسد محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - قشر غدد فوق کلیه رابطه‌ی نزدیکتری با استرس‌های هیجانی و فکری داشته است.

استرس به گونه شگفت‌آوری می‌تواند شکل بدن ما را عوض کند واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می‌آورد. با اطمینان می‌توان گفت که سلول‌های چربی شکم به این هورمون حساس‌اند و افرادی که مقادیر زیاد این هورمون‌ها را دارند، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلال فاحشی دارد. فشار خون زنان در این شرایط کمتر از مردان

افزایش می‌یابد، هر چند پس از یائسگی یا برداشتن رحم این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده‌ی اثر حمایتی ناشی از استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس‌زاهای بیرونی، طیف وسیعتری را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش‌های خارجی را احساس می‌کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه‌های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش‌های خارجی داشته باشد.

والدین اغلب در مورد منشأ استرس در زندگی کودکان خود دچار اشتباه می‌شوند. آنها تصور می‌کنند که اطفال، بیشتر از کارهای دوستان خود را ناراحت می‌شوند. اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می‌کند، بیمار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی، و طلاق والدین است. کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده‌هایشان عشق می‌ورزند، یاد می‌گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند.

توماس هلمز در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است. این پژوهشگر مشاهده نمود که در بیماران مبتلا به سل، شروع بیماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران‌های مخرب مانند مرگ و میر در خانواده، از دست دادن شغل تغییر آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نیست، لیکن در شدت وخامت آن موثر است. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیشتر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل

مشترک تمام استرس‌ها است، هلمز و روانشناس دیگری به نام ریچارد ریهی، از پنج هزار نفر سئوالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که بر اساس آن مقیاس معروف هلمز - ریهی برای اندازه‌گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد. نتیجه این پژوهش اولویت وقایع اتفاقی را در زندگی این پنج هزار نفر نشان می‌دهد.

## عوامل استرس‌زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می‌شوند؟ اولین چیزهایی که معمولاً به نظر ما می‌رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می‌سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متاثر می‌کنند، می‌ترسانند، هیجان زده یا خوشحال می‌کنند، چه می‌گویید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی منفی یا مثبت گردد، می‌تواند باعث پیدایش استرس شود که حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

## کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرایند سه بخشی است: نخست نشانه‌ها و علت‌ها را تشخیص می‌دهید. سپس مهارت‌های کنترل را می‌آموزید و این که چگونه آن مهارت‌ها را به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس، به منشأ آن بستگی دارد: اگر علت آن، مسئله‌ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می‌تواند آموزش‌پذیر باشد. در مواقع دیگر، مهارت‌های برخورد با آن می‌تواند به شما کمک کند تا نسبت به استرس سازش پیدا کنید یا وضعیت را تغییر دهید.

برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارتها باید آموخته شوند:

**۱ـ مهارتهای آگاهی**

**۲ـ مهارتهای پذیرش**

**۳ـ مهارتهای برخورد**

**۴ـ مهارتهای عمل**

بیاموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می‌آید، به نظر می‌رسد می‌خواهید چیزی را که اصلاً در حیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. چه فکر می‌کنید؟ فکر می‌کنید قادر مطلق هستید؟ سعی کنید با روشهای گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی‌ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید: هیچگاه به تنهای ناراحت و نگران نباش. انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن سبب تشدید نگرانی‌ها می‌شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می‌توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کار حتی می‌آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی «شناختی» شخص تمامی عادت‌های فکری‌اش را بازآموزی می‌کند و به جای این که افکاری منفی مانند «من به آخر خط رسیده‌ام» را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرثمر و به عبارتی «مثبت اندیشی» را می‌آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخودآگاه خود بپردازید، می‌توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت: روان درمانی شناختی طناب نجاتی است که با قلاب «حقیقت»، انسان را از گودال «نگرانی‌ها» نجات می‌بخشد.

یک شیوه موثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم‌اند.

بعضی افراد تبعات آزاردهنده‌ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می‌گذارند. این افراد در یک چیز مشترک‌اند و آن، شیوه برخورد و توجیه خوش‌بینانه نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند، تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه‌ی خاصی تغییر و تفسیر می‌کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می‌بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت‌های مثبت برای خود کسب اعتبار می‌کنند، در حالی که ناتوانی‌شان را به خارج نسبت می‌دهند. به عبارت دیگر ویژگی‌های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.

استرس، بخشی از زندگی است و معمولاً به دنبال حوادث روزمره به وجود می‌آید. برای مبارزه با استرس، راه‌های مختلفی وجود دارد که به چند مورد آنها اشاره می‌کنیم:

۱ـ منابع و موارد استرس‌زا را تا حد امکان از میان بردارید. برای مثال، اگر جمعیت و شلوغی موجب ناراحتی شما می‌شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنید که خلوت باشد. اگر صف سینما یا تئاتر شلوغ است، در صف نایستید. می‌توانید از نوارهای ویدئویی آن فیلم یا نمایش استفاده کنید.

۲ـ از شر وسایل اضافی و بی‌مصرف خلاص شوید و اطراف خود را خلوت کنید. می‌توانید این وسایل را حراج کنید یا اصلاً به کسانی بدهید که مورد نیازشان است.

۳ـ اگر همیشه دیر به مقصد مورد نظر خود می‌رسید، کاغذ و قلمی در دست بگیرد و کارهای روزمره خود را یادداشت کنید. با این کار در می‌یابید وقت خود را چگونه تنظیم کنید. برای مثال، اگر چهل دقیقه طول می‌کشد تا به محل کار خود برسید، آیا به موقع از خانه خارج می‌شوید؟ چنانچه منطقی و واقع‌بین باشید، می‌توانید مشکلات خود را حل کنید و از استرس زندگی خود بکاهید، فقط اگر منطقی و واقع‌بین باشید. اگر وقت کافی برای انجام تمام فعالیت‌های مورد نظر و مهم خود ندارید، پس شاید بیش از حد تلاش می‌کنید. از تمام فعالیت‌های روزمره و مدت زمان آنها، یک فهرست تهیه کنید.

از موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنید. اگر انجام یک ورزش یا بازی خاص سبب اضطراب شما می‌شود، از انجام آن خودداری کنید. هدف از انجام این تمرینات، بالا بردن روحیه و ایجاد نشاط است. اگر می‌دانید این ورزشها احساس خوبی به شما نمی دهد، از انجام آنها بپرهیزید.

۵ـ اگر نمی‌توانید استرس را از میان بردارید، سعی کنید عادت‌های خود را عوض کنید. از ارتباط و معاشرت با افرادی که سبب استرس و اضطراب شما می‌شوند، بپرهیزید. برای مثال، اگر با پدر همسر خود رابطه خوبی ندارید، اما نمی‌خواهید این امر مسئله ساز شود، به هنگام دعوت کردن از وی از دیگر اقوام همسر خود نیز دعوت کنید تا از فشار روحی و اضطراب شما کاسته شود.

۶ـ رقابت با دیگران در کار، شغل، مقام و ظاهر، می‌تواند یکی از منابع اجتناب‌ناپذیر اضطراب باشد. شاید هم افرادی را بشناسید که کار می‌کنید تا حسادت و خشم دیگران را برانگیزانند. اما در حقیقت باید به آنچه

دارید، قانع باشید. چون اضطراب حاصل از حسادت و رقابت، به خود فرد تحمیل می‌شود.

۷ـ وسایلی مثل موبایل یا کامپیوتر باعث می‌شوند که طی یک روز بیش از حد کار و فعالیت انجام دهیم. قبل از خرید وسایل و تجهیزات جدید مطمئن شوید که این وسایل به پیشرفت موقعیت فعلی شما کمک می‌کند. آگاه باشید که مراقبت از دستگاه، و تعمیر و نگهداری آن می‌تواند استرس‌زا باشد.

۸ـ سعی کنید در هر زمان فقط یک کار را انجام دهید. برای مثال، به هنگام تمرین ورزشی دوچرخه زدن مجبور نیستید به رادیو گوش دهید یا تلویزیون هم تماشا کنید. به یاد داشته باشید که گاهی اوقات برای پرهیز از استرس بهتر است هیچ کاری انجام ندهیم.

۹ـ اگر شما از بی‌خوابی، سردرد و ناراحتی معده رنج می‌برید، در نظر داشته باشید که استرس سبب این مشکلات است. اگر همزمان عصبانی، ناامید و نگران باشید، نیروی جسمانی شما تحلیل می‌رود و خسته و فرسوده می‌شوید.

۱۰ـ اگر احساس می‌کنید که استرس و اضطراب شما بیش از حد است و کنترل آن خارج از توان خودتان است، باید از پزشک متخصص کمک بگیرید. به طور کلی احساس عدم سلامت و بی‌میلی برای بلند شدن از خواب به هنگام صبح، نشانه‌های اولیه استرس و اضطراب بیش از حد است.

## تمریناتی برای کاهش استرس

۱ـ خود را سازمان دهید. برای این که استرس خود را به روش اثربخشی اداره نمایید، باید از روشهای مناسب تخصیص زمان و انرژی برای انجام کارها بهره گیرند.

۲ـ با نظارت بر افراد و اشیای اطراف خود بر خویشتن مسلط شوید. بدین ترتیب شما می‌توانید ضمن حمایت خویش، از استرس رهایی یابید.

۳ـ با ارائه‌ی بازخوردهای مثبت به خویش، عزت نفس خویشتن را افزایش دهید و خود را بهترین فرد برای انجام کارها در نظر بگیرید.

۴ـ با برنامه‌ریزی فعالیت‌های تفریحی در زندگی، خود را تشویق نمایید. در واقع این امر به شما کمک می‌کند تا انگیزه‌ای برای انجام کارهایتان داشته باشید.

۵ـ ورزش کنید، چون سلامتی شما به توانمندی سلول‌های بدنتان در جذب اکسیژن و غذا بستگی دارد. ورزش‌هایی از قبیل پیاده‌روی، دوچرخه سواری، شنا و ... حداقل به مدت پانزده تا سی دقیقه در سه روز هفته برای سلامتی قلب و پاهایتان مفید است.

۶ـ با استفاده از تنفس عمیق و تمرکز بر افکار مثبت، استرس و نگرانی را از خود دور کرده و به خود آرامش دهید. خواب کافی همراه با تفکر مثبت، استراحت به صورت تدریجی، ورزش، گوش دادن به موسیقی ملایم، ارتباط با دوستان، و دوست داشتن دیگران از عوامل ایجاد آرامش در افراد است.

۷ـ در حد امکان بعضی مواقع دست از کار بکشید. هفت الی هشت ساعت خواب در شب ضروریست/ بین مطالعه استراحت کنید، چون برای مدتی از زمان، ذهن شما توان یادگیری دارد و پس از آن، احتیاج به زمانی برای طبقه‌بندی و کامل کردن اطلاعات دارد. یک قانون کلی در این زمینه

می‌گوید: ده دقیقه استراحت برای هر یک ساعت مطالعه. به همان اندازه که به ذهنتان استراحت می‌دهید به چشمانتان نیز استراحت دهید.

۸ـ از وضعیت جسمی خودتان آگاه باشید. از نشانه‌های پریشانی در خود از قبیل سردرد، دلواپسی، آشفتگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و... مطلع باشید. به خاطر داشته باشید این علائم می‌توانند عاملی برای ایجاد اختلالات جدی‌تر از قبیل زخم معده، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی باشند.

۹ـ به تغذیه خود توجه کنید. با یک رژیم غذایی متعادل غذا بخورید. از غذاهایی که چربی یا شکر زیاد دارند، اجتناب کنید و خود را به دارو و الکل عادت ندهید. مواد کافئین‌دار با این که شما را بیدار نگه می‌دارند، ولی در بسیاری مواقع سبب می‌شوند انسان نتواند روی مسائل تمرکز داشته باشد؛ و نیز به یاد داشته باشید بیست دقیقه پیاده‌روی در روز بهتر از بسیاری از نسخه‌های دارویی در ایجاد آرامش به شما کمک می‌کند.

۱۰ـ شاد زندگی کنید. آمار نشان داده که افراد با نشاط، عمر طولانی و مشکلات جسمی کمتری دارند و نسبت به دیگران پرکارتر هستند. در زندگی با چیزهایی که به نظر بی‌معنی می‌آیند با شوخ طبعی برخورد کنید. به خاطر داشته باشید شما انسان بسیار ویژه‌ای بوده و لایق بهترین رفتارها با خودتان هستید.

## توصیه مهم برای رسیدن به آرامش درونی

۱ـ خداوند را ستایش کنید و همواره از گناهان مختلف مخصوصاً گناهان کوچک بیم داشته باشید.

۲ـ به همه‌ی عقاید احترام بگذارید.

۳ـ به دیگران عشق بورزید.

۴ـ محیط خود را سلامت و بهداشتی نگه دارید.

۵ـ بینوایان را دستگیری کنید. به گدا پول ندهید. فقط او را تغذیه کنید و تنبلی را از او دور نمائید.

۶ـ فساد را رواج ندهید (مانند رشوه دادن و گرفتن).

۷ـ بینش خود را وسعت دهید و از حسادت بپرهیزید.

۸ـ دیگران را ببخشید و خوش رفتار باشید.

۹ـ یک شهروند و یک انسان نمونه باشید.

۱۰ـ درون خود را از افکار بیهوده خالی کنید. و اجازه ندهید دیگران با سخنان یاوه ذهن شما را مشغول کنند.

۱۱ـ ایثار را سرلوحه قرار دهید و از غیبت و دروغ بپرهیزید.

# فصل دوم

## استرس در محیط خانه

## استرس در محیط خانه

**گفتی که...**

«او هر کاری را که من انجام می‌دهم، مورد انتقاد قرار می‌دهد».

«او هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دهد».

«او هرگز میزان گازوییل را وارسی نمی‌کند، و معمولاً تانکر نفت خالی می‌ماند».

«او هنوز متوجه نشده است که نباید لباس‌های پشمی را با اتوی داغ خشک کرد.»

اگر شما هریک از شکایت‌های بالا را شنیده‌اید - یا گاهی خودتان آن‌ها را به کار برده‌اید - اندکی تامل کنید و ببینید که چه کارهایی را می‌توانید درباره آن انجام داده و راه‌حلی برای آن پیدا کنید.

### شناسایی استرس‌های خانه‌داری

✓ اگر فهرستی از کارهایی که شما و همسرتان باید در خانه انجام دهید، تهیه کنید، آیا توزیع وظایف بین شما یکسان خواهد بود؟

✓ اگر شما عمل شستن لباس‌ها یا تعویض ملافه‌ها را انجام ندهید، آیا همسرتان از زیر کار شانه خالی خواهد کرد؟

✓ آیا شما و همسرتان بر این مساله توافق دارید، که وظایف خانه را بهتر می‌شود انجام داد؟

✓ اگر یکی از شما بخواهد فردی را به عنوان مستخدم به خانه بیاورد، آیا دیگری موافق خواهد کرد؟

✓ اگر کودک شما مریض شود، آیا شما احساس مسئولیت می‌کنید که در خانه بمانید، یا ترجیح می‌دهید که یک پرستار بگیرید؟

اگر شما به بیش از یکی از سئوالات بالا جواب منفی بدهید، نشانه این است که در خانه‌تان، بیشتر از محل کار، عوامل استرس آفرین وجود دارد. در زیر به مواردی که در مقابله با آن عوامل به ما کمک می‌کند، اشاره می‌شود:

### غلبه بر استرس‌های خانه‌داری

۱ـ فهرستی از کارهایی را که انجام می‌دهید، تهیه کنید. اگر فهرست ناعادلانه باشد، سعی کنید، وظایف را به طور مساوی تقسیم کنید. کارهایی را که هر روز باید انجام شوند، از کارهایی که فقط هفته‌ای یا ماهی یک بار انجام می‌شوند، جدا کنید.

۲ـ اهداف شما باید انعطاف‌پذیر باشد.

۳ـ به خاطر داشته باشید که شما پدر همسر خود نیستید، بلکه شما شریک او هستید. توجه کنید که فقط یکی از شما نباید کمک دریافت کند. مسئولیت‌ها باید مساوی باشند.

۴ـ اگر در تعیین کارها دچار مشکل هستید، سعی کنید وظایف اصلی را روی یک تکه کاغذ بنویسید. هر هفته کارهای جدیدی را انجام دهید.

۵ـ اگر انجام کارهای خانه برای شما سخت است سعی کنید، کارهای مختلف را در طول هفته‌های مختلف انجام دهید.

۶ـ وظایف خانه را طوری ترتیب دهید که همه افراد منزل در انجام آن مشارکت داشته باشند. بچه‌ها نیز می‌توانند در کارهای خانه سهیم شوند. شما به فرزندان خود اجازه ندهید که با باورهای خاص جنسیتی درباره کارهای خانه بزرگ شوند.

۷ـ اگر موارد دیگری هم وجود داشت، سعی کنید کسی را استخدام کنید. مثلاً استخدام فردی به عنوان مستخدم خانه، باغبان، پرستار بچه معمولاً، بهتر از نزاع بر سر کارهای غیراساسی است؛ البته اگر بتوانید از عهده هزینه آن برآیید.

**کاستن به هم ریختگی منزل** اگر خانه شما پر از گرد و خاک و در هم و برهم است. شدیداً، استرس‌زا خواهد بود. بر روی تکه کاغذی تعدادی وسایل منزل را یادداشت کنید. آیا واقعاً به همه این‌ها نیاز دارید؟

**وسایل اضافی را بشناسید.** به وسایل منزل، با دیدگاه انتقادی، نگاه کنید. کدام یک از اسباب‌بازیها و وسایل تزئینی را واقعاً، دوست دارید، کدام یک را نمی‌خواهید و دوست دارید که از دست‌شان راحت شوید.

**رابطه‌ی جایگزینی داشته باشید.** عادلانه نیست که یکی از اعضای خانواده با استفاده از هزینه دیگران به مسافرت برود. با همسرتان مشورت کنید که کدام یک از شما می‌تواند یک مسافرت کوتاه مدت در آخر هفته، داشته باشد.

**در روزهای تعطیل دیر از خواب بیدار شوید.** اگر هر دوی شما در بیرون از خانه کار می‌کنید ضروری نیست که همه افراد صبح زود از خواب بیدار شوند. اگر یکی از شما روزهای شنبه دیرتر از خواب بیدار شود، دیگری می‌تواند روز یکشنبه این کار را انجام دهد. بنابراین شما، در هفته دو روز استراحت کافی خواهید داشت.

### راهنمایی‌های دوستانه

**به طور داوطلبانه انجام وظیفه کنید.** هر چند شرکت داوطلبانه در مدرسه فرزندانتان مهم است، اما شما نباید خودتان را بیش از حد خسته کنید. این وظیفه را بین خود و همسرتان تقسیم کنید.

**فردی را استخدام کنید.** احتمالاً مادرتان وقت اضافی برای دوخت و دوز دارد، اما امروزه زمانه عوض شده است. دوختن لباس‌هایتان را به یک خیاط بسپارید و یا لباس آماده بخرید.

**کودک در خانه تنها می‌ماند؟** یک دانشجوی خوابگاهی را استخدام کنید تا بعد از تعطیل شدن مدرسه پیش کودکان شما باشد. این موضوع، برای افرادی که همه روز را در خانه نیستند، خوب است.

### کارهای روزمره

اگر از شب قبل آماده نباشید، روز بعد به دردسر خواهید افتاد؛ زیرا نتیجه آن حضور شما در سر کار با حالت خستگی، پریشان حالی و استرس خواهد بود. در زیر به مواردی که به شما کمک می‌کند تا صبح آرامی داشته باشید، اشاره می‌شود.

**زود از خواب بیدار شوید.** ساعت را کوک کنید و یک ساعت قبل از بیرون رفتن از منزل، از خواب بیدار شوید. این قانون برای همه افراد کاربرد دارد.

**لباس‌های خود را آماده کنید.** اسباب و لوازم شخصی را، از شب قبل، آماده کنید.

**احساساتی نباشید.** ببینید که در هر اتاق چه وسایلی را می‌توانید دور بیندازید، کنار بگذارید و یا بفروشید، وسایلی که در قفسه‌ها و در اتاق‌ها روی هم انباشته شده‌اند.

**بی‌رحم باشید.** اگر لباس‌هایی دارید که به مدت دو سال از آنها استفاده نکرده‌اید، آنها را به دیگران ببخشید، یا دور بیندازید، زندگی خود را با پیراهن‌ها و جین‌های آبی کهنه پر نکنید.

**تغییر وضعیت بدهید.** اگر هنوز گرفتار کارهای خانه هستید، ببینید دیگران چه کار می‌کنند. آنها هرگز همه فضای خانه را به وسایل رنگارنگ اختصاص نمی‌دهند. مردم بخشی از وسایل خود را در زیرزمین خانه نگاه می‌دارند و گاهی فقط چند تکه از آنها را در خانه می‌چینند. بنابراین هم خانه مرتبی و هم و سایل جدیدی دارند که خانه را با آنها تزئین می‌کنند.

### *استراحت کردن*

وقت زیادی را به فرزندانتان اختصاص ندهید. استراحت بدون فشار مسئولیت‌های اجتماعی، بهترین روش برای تسکین استرس های ناشی از مسئولیت بیش از حد است.

در حالت های زیر، بدانید که زمان استراحت کردن شما است:

- ✓ زمانی که در طول ماه، فقط یک بار وقت استراحت داشته‌اید.
- ✓ زمانی که نمی‌توانید هیچ یک از کارهای خانه را به علت تماس‌های مکرر تلفنی تمام کنید.
- ✓ زمانی که در هفته گذشته بیش از سه شب را در بیرون از خانه سپری کرده‌اید.

### *زمانی برای تنهایی*

**خود را ابراز کنید.** از روی صداقت به اعضاء خانواده بگویید که نیاز به یک تنهایی کوتاه مدت برای کسب انرژی دارید. به بچه های کوچک خود توضیح دهید که آنها را بسیار دوست دارید، اما گاهی هم نیاز به تنهایی دارید.

این باعث می‌شود تا بدانید کدام یک از لباس‌هایتان را باید اتو کنید و کدام یک نیاز به شستشو دارد.

**صبحانه را از قبل آماده کنید.** میز صبحانه را از شب قبل بچینید. شیر را در ظرف مخصوص کودکتان بریزید و نیز مواردی را که باید به آن اضافه شود، در کنار میز بگذارید. کودک شما می‌تواند غذای خود را، به راحتی، آماده کند.

**برای ترک منزل آماده باشید.** یک جعبه، کنار در بگذارید و در آن وسایل بچه‌ها، لباس‌هایشان و پولی که آنها نیاز دارند، قرار دهید. این وسایل را از شب قبل مرتب و آماده کنید.

## تمیز کردن منزل

مادر شما مجبور بود که هر روز خانه را جارو بزند و هفته‌ای یکبار، بوفه‌های منزل را تمیز کند. اما امروزه باید این حقیقت را بپذیرید که شما نمی‌توانید، مثل ایشان کار کنید. در زیر به نکاتی که در مورد تمیز کردن منزل ضروری است، اشاره شده است:

**شست و شو.** هفته‌ای یکبار شستشو کنید و فقط وسایلی را که کثیف هستند، بشویید. برنامه‌ای بریزید تا بچه‌های بزرگ‌تر مسئولیت شستن لباس‌های خود را به عهده بگیرند.

**شلوغی.** اگر بچه‌ها نمی توانند اسباب‌بازی‌های خود را مرتب کنند لازم است که اسباب‌بازی‌ها در اتاق خواب یا در اتاق بازی آنها باشد. ترتیبی بدهید که هر عضو خانواده اتاق خود را هفته‌ای یکبار تمیز کند.

**تمیز کردن نقطه‌ای.** به جای استفاده از یک جاروبرقی بزرگ، با استفاده از یک جاروی دستی، به راحتی می‌توان، خورده نان‌ها و سایل آشغال‌ها را، روزانه، جمع کرد.

## مکانی خلوت برای خود دست و پا کنید

در دنیای پر استرس امروزه بسیار مهم است که جایی برای فرار از دنیای آشفته، داشته باشید. تعداد کمی از ما، یک اتاق خصوصی در محل کار داریم، جایی که می‌توانیم در آن را ببندیم و دیدن دنیا را برای خود ممنوع کنیم. افراد بسیار کمتری نیز یک اتاق خصوصی لوکس در منزل دارند.

شما ممکن است قادر نباشید، که اتاقی در خانه داشته باشید و بتوانید در آن را قفل کنید. اما شاید بتوانید محل کوچکی را در خانه به خودتان اختصاص دهید.

**جایی را پیدا کنید.** اگر اتاقی مخصوص در خانه، ندارید سعی کنید یک قسمت از خانه را با پرده و مبلمان جدا کنید.

**دکور خانه را تغییر دهید.** سعی کنید، آن قسمت را فقط به خودتان اختصاص دهید؛ مثلاً با گذاشتن چند گیاه کوچک یا عکس افراد مورد علاقه‌تان.

**خلاق باشید.** ممکن است شما بتوانید کل یک اتاق را به خودتان اختصاص دهید، اما نظرتان راجع به یک مکان کوچک در اتاق پذیرایی چیست؟ شما می‌توانید، درها را بردارید و یک میز و یک دکور در آنجا نصب کنید.

**تجسم کردن.** شاید شما مکان بسیار کوچکی در زیرزمین یا پشت بام داشته باشید، که حکم گریزگاه شما را داشته باشد. چیزی که مهم است، این است که تصور کنید، یک معبد برای خودتان دارید.

### *بودجه‌بندی هزینه‌های منزل بدون استرس*

این ذهنیت، ممکن است وجود داشته باشد که با کار کردن زوجین، نگرانی‌هایشان با پول برطرف می‌شود، اما ظاهراً این گونه نیست. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که زوجین پول‌دار شدن را از موارد استرس‌زا بر شمرده‌اند. در این زمان، عدم توافق بر سر این مساله به وجود می‌آید که، پول چگونه مصرف شود.

زمانی که سایه‌های ورشکستگی یا نداشتن خانه، بر سر فردی سنگینی کند، هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی بدون استرسی داشته باشد. اولین قدم برای ارضای خود جملات زیر هستند:

**تحلیل کنید.** ببینید که پول شما صرف چه چیزهایی می‌شود، هر میزان پولی را که در طول هفته خرج می‌کنید، یادداشت نمایید. این امر باعث می‌شود که تلنگری در مورد هزینه‌ها بر شما وارد آید.

**مقداری از پول را پس‌انداز کنید.** آن گونه که کارشناسان می‌گویند، خوب است که ۱۵ درصد از حقوق خود را پس‌انداز کنید. اگر شما نتوانید این میزان را پس‌انداز کنید، دیگر نمی‌توانید هیچ مقداری پس‌انداز کنید. هیچ مقدار پول آن قدر کم نیست که نشود با آن شروع کرد. اگر شما روزانه پول یک فنجان قهوه را که۵۰۰ تومان است، در نظر بگیرید، هفته‌ای ۳/۵۰۰ تومان و ماهی ۱۵/۰۰۰ تومان خواهید داشت.

**هنوز دیر نشده است.** شما ۵۵ سال دارید، هنوز چیزی پس‌انداز نکرده‌اید. بسیار دیر شده است، این گونه نیست؟ نه، همین امروز شروع کنید. از همین لحظه، روزانه ۵۰۰۰ تومان ذخیره کنید. در عرض ۲۰ سال از کاری که انجام داده‌اید خوشحال خواهید شد.

**قرض‌های خود را زودتر ادا کنید.** شما می‌توانید قرض کارت‌های اعتباری خود را زودتر بپردازید، و در ضمن ماهیانه چند تومان به پس‌انداز خود اضافه کنید.

***ساکت ...!***

امروزه، در منازل، صدای مداوم وسایل تکنولوژیکی، به طور استرس آمیزی، ما را کر می‌کند. کدام یک از وسایل زیرا را در منزل خود دارید؟

- ✓ ویدئو
- ✓ سی‌دی
- ✓ استریو
- ✓ تلویزیون
- ✓ مایکروویو
- ✓ آسیاب قهوه
- ✓ جارو برقی
- ✓ بازی‌های کامپیوتری
- ✓ بازی‌های الکترونیکی
- ✓ مخلوط کن
- ✓ دستگاه بسته‌بندی

تصور کنید اگر تنها نیمی از این وسایل کار کند. چنانچه در بیشتر خانه‌ها روی می‌دهد. آن وقت سر و صدا و داد و فریاد، در آن خانه، چقدر خواهد شد؟ هیچ تعجبی ندارد که ما از کار کردن در بیرون، بیشتر از بودن در خانه راضی‌تر هستیم.

اگر سر و صدای خانه شما از این هم بیشتر است، دو شاخه‌ها را از پریز بکشید و سعی کنید، وقت آرامی برای مطالعه، فکر کردن یا صحبت درباره چیزهای مختلف داشته باشید. به خاطر بسپارید، که ساعت صرف شام زمان مقدّسی است. سعی کنید، موقع صرف شام صدای یک موسیقی آرام، تنها صدای یک وسیله الکتریکی در خانه باشد.

## زندگی را ساده کنید

شما روز خود را با رسیدگی به امور منزل، امور شغلی و نگه‌داری از بچه‌ها سپری می‌کنید. آخر هفته هم به میهمانی می‌روید، غذا را بیرون از منزل صرف می‌کنید، بچه‌ها را به پیک‌نیک می‌برید، فیش‌های مختلف را پرداخت می‌کنید و سایر وظایفتان را انجام می‌دهید.

احتمالاً برای شما آسان است، که استرس‌های خود را بشناسید، تا بتوانید، از شر آنها خلاص شوید. همسر شما لباس‌های خود را پشت در حمام انداخته است، همسر شما لامپ‌ها را روشن گذاشته است، مادرتان به طور سرزده به خانه شما آمده است، بچه کوچک‌تان دچار قولنج شده است. شما کار زیادی درباره هر یک از این‌ها نمی‌توانید انجام دهید. امروزه بسیاری از مردم با ساده گرفتن استرس‌های خانه‌داری با آنها مقابله می‌کنند.

## هشت روش برای زندگی راحت‌تر

✓ **از دیگران کمک بگیرید.** اگر فقط ۲/۰۰۰تومان هزینه تعمیر آستین یک لباس باشد، آیا قیمت مناسبی نیست؟ و حال آنکه دوختن آن نیمی از روز شما را به خود اختصاص می‌دهد. کدام گزینه احساس بهتری به شما می‌دهد.

✓ **در یک زمان فقط یک کار خاص انجام دهید.** ممکن است، این گونه تصور کنید که اگر همزمان چند کار را انجام دهید، زرنگی کرده‌اید. یعنی در حین این که روی یک گزارش کار می‌کنید، به تلفن هم جواب می‌دهید، و به بچه‌ها نیز رسیدگی می‌کنید. اما در واقع مزیت این کارها، این است که برای خود استرس می‌تراشید، و هیچ یک از کارها را به خوبی انجام نمی‌دهید.

✓ **یک پیغام‌گیر به تلفن خود وصل کنید.** یک پیغام‌گیر ۲۰/۰۰۰تومان به راحتی می‌تواند به جای شما به افرادی که تماس می‌گیرند، جواب دهد.

✓ **هر روز یک کار کوچک انجام دهید.** کار زیاد می‌تواند به شما فشار آورد و استرس‌زا باشد، علاوه بر این، باعث می‌شود، شما نتوانید به یک کار، به صورت اساسی، برسید. به جای آن فقط یک کار برای خود ترتیب دهید.

✓ **از بانک‌های الکترونیکی استفاده کنید.** تا جایی که امکان دارد، بسیاری از صورت حساب‌های جاری خودتان را به صورت الکترونیکی پرداخت کنید. حتی می‌توانید، پس‌اندازهای خود را به صورت اتوماتیک به بانک‌ها پرداخت کنید. شما باید از استرس ایستادن در صف، گرفتن حق پستی و گم کردن اوراق بهادار خود اجتناب کنید.

✓ **به کتابخانه اعتماد کنید.** کتاب‌ها و ویدئویی خود را به کتابخانه بسپارید. در این صورت فضای بیشتری در خانه خواهید داشت. گذشته از آن خواندن مجله‌های کتابخانه باعث می‌شود که شما پول بیشتری

ذخیره کنید و از شلوغی خانه جلوگیری کنید. فقط مقاله‌هایی را که لازم دارید، نگه دارید.

✓ **وسواس تمیزی نداشته باشید.** هیچ قانونی وجود ندارد که به شما بگوید، خانه شما باید یک موسسه سلامتی باشد. تمیزی مهم است، اما ضدعفونی کردن و مهر و موم کردن وسایل لازم نیست، بلکه باعث افزایش استرس می‌شود.

✓ **زندگی اجتماعی خود را ساده کنید.** به جای برنامه‌ریزی برای دعوت ۲۵ نفر و هزینه کردن و اختصاص وقت بیشتر، فقط چند نفر از دوستان خود را برای یک روز تعطیل دعوت کنید؛ با یک کاسه سوپ خوشمزه و یک غذای خانگی.

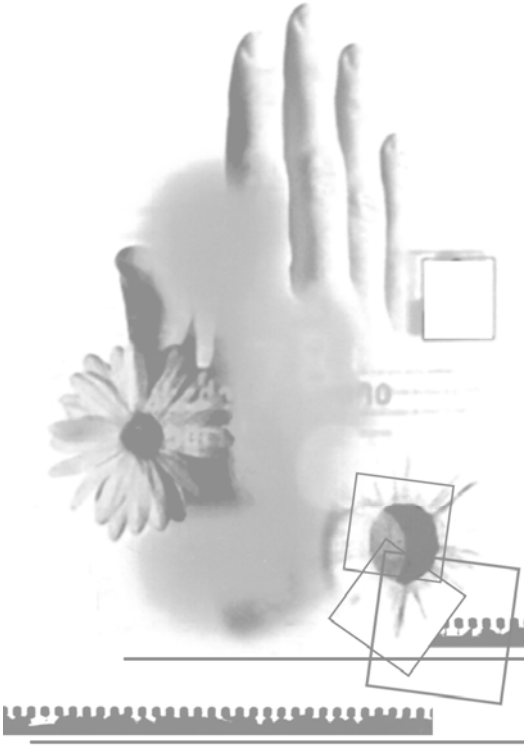
### پندها و نکته‌ها

مهم نیست که چقدر درگیر کارهای خود هستیم، مهم این است که نباید هیچ فرصتی را برای ابراز علاقه به فرزندان خود از دست بدهیم.

### چه پیش روست؟

شما به یک جمع‌بندی عمومی درباره استرس‌های شغلی و خانه‌داری دست پیدا کرده‌اید. در فصل بعدی چند مورد از روش‌های تنش‌زدایی و رهایی از استرس را یاد خواهید گرفت؛ که به هیچ شیوه‌ای نمی‌توانستید از آنها خلاصی یابید.

# فصل سوم



## تاثیر ورزش بر استرس

## تأثیر ورزش بر استرس

متخصصان بر این باورند که ورزش مداوم، احتمالاً یکی از بهترین شیوه‌های کاهش‌دهنده استرس است. لزومی ندارد که شما یک متخصص باشید یا تمرینات روزانه داشته باشید و اساساً ضرورتی هم ندارد که خود را، خیلی، به زحمت بیندازید؛ حتی قدم زدن هم می‌تواند برای بدن شما مفید باشد.

در این فصل ما نگاهی خواهیم داشت به برخی از ورزشهایی که می‌توانند استرس شما را کاهش دهند. ورزش کردن چرا لازم است؟ ـ و از آن‌جایی که ما بسیار گرفتاریم - کدام ورزش می‌تواند به سرعت استرس‌های شما را کاهش دهد؟

### *در یک جامعه صنعتی تندرست باشید*

عصر فن‌آوری آنقدر وسایل رفاهی، ظریف و با شکوه برای ما به ارمغان آورده است که این خطر ما را تهدید می‌کند که از لحاظ فیزیکی به بی‌تناسب‌ترین نسلی که تا کنون وجود داشته است تبدیل شویم. نکته جالب اینجاست که این همه وسایل رفاهی، ما را از خطرات استرس نجات نداده است. در واقع، هر قدر کارها را سریعتر انجام می‌دهیم، استرس ما بیشتر و بیشتر می‌شود.

حقیقت این است که در هر دهه فعالیت‌های روزمره ما برای بقاء کم و کم‌تر می‌شد. زمانی بود که نان خود را از گندمی که خودتان شخم زده

بودید تهیه می‌کردید و هیزم خود را از جنگل با تبر و با جان کندن به دست می‌آوردید.

موارد زیر را در نظر بگیرید:

✓ شما می‌توانید کانال تلویزیون را، بدون اینکه سر خود را از روی مبل بردارید، عوض کنید.

✓ شما می‌توانید چمن را، در حال نشسته، مرتب کنید.

✓ شما می‌توانید با عموی خود در «کوالالامپور» صحبت کنید - حتی می‌توانید چهره او را هم مشاهده کنید، اگر تکنولوژی آن را داشته باشید بدون اینکه در روبروی خود را باز کنید.

هیچ‌گونه نگرانی درباره اختراعاتی که سختی‌ها را کم کرده‌اند، وجود ندارد. این کتاب هم به وسیله همان وسایل اختراعی نوشته شده است. اما در واقع ما از نظر بدنی، از احتیاجات بقاء و فعالیتهای فیزیکی جدا شده‌ایم.

نیاکان ما ضرورتی نداشت که نگران ورزش کافی باشند و بیشتر آنها منتظر نمی‌نشستند که ببینند، آیا استرس می‌تواند باعث مرگ آنها شود یا نه؟ اما چون فعالیت‌های جسمانی ما کم‌و کم‌تر شده است، ما احساس می‌کنیم که کنترل کم‌تری هم روی زنگی خود داریم. و همین امر ما را بیشتر به سوی استرس سوق می‌دهد. انجام ورزش زیاد نه تنها پاسخ‌دهی شما را نسبت به استرس بهتر می‌کند، بلکه می‌تواند احساس شما را درباره اجزای زندگی نیز تغییر دهد. زمانی که شما احساس تناسب اندام کردید احساس خوبی درباره زندگی خواهید داشت و بهتر می‌توانید با استرس مقابله کنید.

### تناسب اندام چه نقشی دارد؟

این یک حقیقت پزشکی است که افرادی که تناسب بدنی دارند، نسبت به افراد ضعیف‌تر ظرفیت بالاتری برای تحمل استرس دارند. اگر شما از نظر بدنی قوی هستید، می‌توانید عکس‌العمل‌های مناسب‌تری نسبت به تغییرات فیزیکی، روانی و محیطی، نشان دهید.

طبق نظر فیزیولوژیست‌ها، یک برنامه منظم ورزشی به شیوه‌های زیر می‌تواند با استرس مقابله کند:

- ✓ فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ چربی خون را پایین می‌آورد.
- ✓ ظرفیت ریه‌ها را افزایش می‌دهد.
- ✓ باعث افزایش پمپاژ خون در سرخرگها می‌شود.
- ✓ وضعیت قلب را مساعد می‌کند.

### هشدار

انجام ورزش‌های بسیار سنگین می‌تواند، باعث ناراحتی بیشتر شما شود، پس به آرامی شروع کنید و به تدریج زمان و شدت تمرینات را افزایش دهید.

### ورزش و مغز

شما ممکن است، اطلاع داشته باشید که ورزش برای قلب و بدن سودمند است و برای مقابله با استرس به شما کمک می‌کند. اما آیا می دانید که ورزش کردن همچنین باعث می‌شود که مغز هشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجه با استرس کمک نماید. برای مثال:

- ✓ ورزش باعث سرازیر شدن خون به مغز و تجمع شکر و اکسیژن اضافی در آن، برای تقویت تمرکز و هشیاری موثر است.

✓ ورزش باعث جریان سریع خون در مغز می‌شود و از مواد سمی را که در آن جمع شده‌اند؛ دفع می‌نماید.

✓ شما می‌توانید، حتی در زمانی که ورزش نمی‌کنید و لذا مواد اضافی، به طور چشمگیری، از مغز شما حذف می‌شوند؛ این جریان خون را افزایش دهید.

✓ ورزش باعث افزایش تولید اندروفین در مغز شما می‌شود.

## تعریف

**اندورفین:** مواد موجود در مغز که با خلق و خوی ارتباط داشته و به شما احساس خوب بودن و شادمانی می‌دهد.

## زمانی برای ورزش

با وجود زندگی پرمشغله، شما باید قادر باشید که حتماً دو تا ۲۰ دقیقه را در هر هفته، به تمرینات هوازی اختصاص دهید. البته سه تا ۲۰ دقیقه هم بهتر است. در اینجا هدف، رسیدن به آرامش است. خود را با حالتی آشفته به سوی تناسب اندام سوق ندهید و خود را معذور نکنید که هیچ وقتی ندارید. ما شرط می‌بندیم که شما گاهی اوقات، در طی هفته آینده، زمانی را خواهید داشت که یک یا چند مورد از موارد زیر را انجام دهید:

✓ یک سریال تلویزیونی تماشا کنید.

✓ کتاب «اسرار ویکتوریا» را بخوانید.

✓ به نقاشی کردن بپردازید.

ملاحظه کردید که شما ۲۰ دقیقه‌ای وقت اضافی دارید پس چرا ورزش نمی‌کنید؟ یکی از دلایلی که امروزه هشت درصد از بزرگسالان، به آن اندازه فعالیت ندارند که مواد فاسد بدنشان دفع شود، این است که به نظر می‌رسد بیشترشان برای بدست آوردن تناسب اندام می‌خواهند که به

شدت یک ورزشکار پهلوان و حرفه‌ای کار کنند. در واقع نیازی نیست که وقتتان را برای یک برنامه آموزشی جدی تلف کنید؛ تا تناسب اندام به دست آورده و با استرس مقابله کنید.

## تعریف

**تحمل قلبی - تنفسی**: توانایی برای انجام ورزش‌های توان‌فرسا و طولانی در ماهیچه‌های بزرگ. اگر شما بتوانید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، قدم بزنید، دوچرخه‌سواری کنید، شخم بزنید و یا شنا کنید، بدون اینکه احساس سستی و بی‌حسی بکنید، تحمل قلب و ریه‌های شما، احتمالاً بسیار عالی است.

### *تندرست بودن به چه معناست؟*

چندین شاخص برای تندرستی وجود دارد:

- ✓ انعطاف‌پذیری
- ✓ عملکرد خوب ماهیچه‌ای
- ✓ تحمل قلبی - تنفسی

همه این موارد سه جزء مهم هستند، اما تحمل فشار قلب و ریه، مهم‌تر از بقیه موارد است. برای کسب اطمینان از اینکه آیا از قلب و ریه‌های خود به حد کافی کار می‌کشید، باید از برخی روش‌های اندازه‌گیری استفاده کنید. شما می‌توانید این کار را با گرفتن نبض خود انجام دهید.

متوسط ضربان قلب، ۷۲ بار در هر دقیقه است. اما در اینجا هم عوامل زیادی دخالت دارند. در مجموع گفته می‌شود که هر چه بدن شما تندرست‌تر باشد، ضربان قلب شما هم بهتر خواهد بود.

اجازه دهید به شما پیشنهاد کنیم که قدم زدن را به عنوان یک ورزش انتخاب کنید. یک گردش کوتاه مدت در پارک هم خوب است. اگرچه

ارزش کمی در بین ورزش‌های آموزشی تنفسی دارد. به منظور رسیدن به تناسب و کاستن استرس، به صورت واقعی شما باید به قدر کافی و به مدت طولانی راه‌پیمایی کنید تا ضربان قلب‌تان سریع شود. شما می‌توانید درباره شدت کار قلب خود، با وسایل اندازه‌گیری، میزان افزایش ضربان قلب‌تان را به هنگام پیاده‌روی بسنجید.

به منظور رسیدن به این کار، شما نیازمند دو چیز هستید:

۱ـ ماکزیمم ضربان قلب خود را تعیین کنید.

۲ـ میزان ضربان قلبی را که باید به آن برسید، محاسبه کنید.

### پیدا کردن بالاترین حد ضربان قلب خود

بالاترین حد ضربان قلب، تا حدود زیادی، شبیه بالاترین حد سرعت ماشین است. کتاب راهنمای ماشین به شما آخرین حد سرعت ماشین را نشان می‌دهد. اما شما هیچ‌وقت نخواهید خواست که زندگی خود را با این سرعت پیش ببرید. همچنین بالاترین میزان ضربان قلب شما، آن حدی است که می‌تواند باشد. نه آن میزانی که شما موقع ورزش کردن باید به آن برسید. شما نیازی نیست تا «استفان هاوکینگ» باشید، تا بتوانید به بالاترین حد ضربان قلب خود برسید. ضمناً، باید سن خود را نیز از عدد ۲۲۰ کم کنید. اگر شما ۴۰ سال داشته باشید: ۱۸۰=۴۰-۲۲۰، بالاترین حد ضربان قلب شما ۱۸۰ بار در هر دقیقه خواهد بود.

### میزان ضربان قلب شما

حالا، شما می‌توانید میزان ضربان هدف را پیدا کنید؛ این همان ضربان قلبی است که شما می‌خواهید موقع ورزش کردن به آن برسید. دامنه ضربان قلب هدف ۷۰ تا ۸۵ درصد، ماکزیمم ضربان قلب است. حالا دوباره تصور کنید که ۴۰ ساله هستید:

۱ـ بالاترین حد ضربان قلب خود را بدست آورید. (۱۸۰ بار در هر دقیقه).

۲ـ ۷۰ درصد را در عدد ۱۸۰ ضرب کنید (۱۲۶ بار در هر دقیقه).

۳ـ ۸۵ درصد را در عدد ۱۸۰ ضرب کنید. (۱۵۳ بار در هر دقیقه).

زمانی که شما ورزش می‌کنید، باید میزان ضربان قلب شما بین ۱۲۶ و ۱۵۳ بار در هر دقیقه در آن زمان باشد. این نکته بجاست که ورزش کردن را، به آرامی، شروع کنید تا ضربان قلب شما در پایین‌ترین حد از دامنه ضربان قلب‌تان باقی بماند. این روشی است که در آن قادر خواهید بود به مدت ۲۰ یا ۳۰ دقیقه، در آن وضعیت باقی بمانید. اگر در گذشته بسیار تنبل و بی حال بوده‌اید، اینکه متعجب خواهید شد از اینکه چگونه با ورزش کم، ضربان قلب شما، افزایش پیدا کرده است. به مرور که تجربه بیشتری کسب می‌کنید، شما برای انجام ورزش های دیگر که می‌تواند ضربان قلب شما را تا سطوح بالاتر ببرد، مشتاق‌تر می‌شوید.

### پندها و نکته‌ها

برای اینکه، سریع کار کنید، ضربان یک دقیقه‌ای قلب خود را به ضربان ۱۰ ثانیه‌ای تبدیل کنید. بنابراین شما می‌توانید ضربان خود را در ۱۰ ثانیه اندازه‌گیری کنید. برای تبدیل، ضربان هدف را به عدد ۶ تقسیم کنید. یک فرد ۴۰ ساله، ضربان قلبش در ۱۰ ثانیه بین ۲۱ و ۲۵ خواهد بود.

## چهار نقطه برای گرفتن نبض

**۱ـ شاهرگ**

این نقطه، شاید آسان‌ترین محل، برای گرفتن نبض باشد. انگشتان خود را بین سیب آدم و بزرگترین ماهیچه گردنتان قرار دهید. شاید نیاز باشد که انگشتان خود را قدری تکان دهید تا بهترین نقطه را پیدا کنید.

**۲ـ مچ دست**

دو انگشت خود را (نه شست را) روی پایین‌ترین قسمت مچ دست، درست زیر شست قرار دهید.

**۳ـ گیجگاه**

دو انگشت خود را در گیجگاه قرار دهید.

**۴ـ قسمت بالای قلب**

دست خود را در قسمت چپ بدن، درست زیر سینه قرار دهید.

## رهایی از استرس

اینک، شما تصمیم گرفته‌اید که ورزش را به طور جدی شروع کنید. در زیر به مواردی اشاره می‌شود که می‌تواند شما را به مسیر درست، راهنمایی کند.

۱ـ فعالیتی را تحت عنوان فعالیت‌های هوازی انتخاب کنید. این فعالیت ممکن است شامل قدم زدن، دویدن، اسکی، تنیس و شنا باشد. سعی کنید فعالیتی را انتخاب کنید که از آنجا آن لذت می‌برید؛ چون بیشتر احتمال دارد که به آن فعالیت بچسبید.

۲ـ زمان خاصی را برای ورزش انتخاب کنید. اگر شما بعدازظهرها، ملاقات‌های پی‌درپی دارید و اکثر شب‌ها گرفتاریهای شغلی دارید، پس صبح زود را برای ورزش کردن انتخاب کنید؛ زمانی که احتمالاً همیشه فرصت ورزش را به شما می‌دهد.

۳ـ ممکن است هنگام بازی تنیس، فشار زیادی به شما وارد شود. به خاطر داشته باشید که یک بازی غیررقابتی، کم‌تر ایجاد استرس می‌کند. شما برای لذت بردن ورزش می‌کنید، نه برای شکست حریفتان.

۴ـ سعی کنید که ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه ورزش کنید و سپس به طور مرتب هم بر شدت و هم زمان آن اضافه کنید.

۵ـ به خاطر داشته باشید ورزش کم، بهتر از ورزش نکردن است. اگر نمی‌توانید ۳ روز در هفته، برنامه ورزشی داشته باشید، هرگز سعی نکنید که ورزش را به طور کامل رها کنید.

۶ـ اگر هنوز موقع ورزش کردن، مشکل دارید، سعی نمایید که یک شرکت ورزشی پیدا کنید، ورزش کردن باعث کاهش استرس می‌شود و همچنین تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد. ترکیب این دو عامل، واقعاً می‌تواند آرامش زیادی به شما بدهد.

### تمرینات هوازی اهمیت دارد

ورزش‌های هوازی به یک گروه طبقه‌بندی شده، محدود نمی‌شود. هر کس که احساس عدم تندرستی کند، اولین گام برای متناسب شدن، ورزش کردن است. اگر شما بسکتبال، دوچرخه سواری، بازی چوگان، اسکی روی یخ، اسکی روی آب، طناب‌بازی انجام دهید، در واقع خود را با یک ورزش هوازی مشغول کرده‌اید. اگر شما برای تولید انرژی از اکسیژن استفاده می‌کنید، همه این ورزش‌ها، این عمل را انجام می‌دهند.

## تعریف

**هوازی:** هر نوع ورزشی که نیازمند اکسیژن باشد و ضربان قلب شما را افزایش دهد.

**غیرهوازی:** ورزش‌هایی که نیازمند اکسیژن کمتری هستند و از نظر سلامتی، برای قلب و ریه‌های شما چندان مفید نیستند.

## *هر نوع ورزشی مفید است*

ورزش‌های هوازی، به دو شیوه، صورت می‌پذیرند: ورزش‌های مداوم؛ مانند قدم زدن یا دویدن و ورزش‌های متناوب و دوره‌ای؛ مانند تنیس. اگر شما وسایلی را براین این ورزش‌ها تهیه کرده‌اید و هنوز تناسب اندام به دست نیاورده‌اید، باید، فعالیت‌های دوره‌ای شروع کنید. آنگاه می‌توانید یک برنامه دوره‌ای بنویسید، که باعث تندرستی شما شود و چون شما نتیجه بهتری را از تنش و استرس کم، می‌گیرید، باز هم به فعالیت‌های ورزشی ادامه می‌دهید.

موارد زیر جزء تمرینهای مداوم هستند:

- ✓ پیاده‌روی سریع
- ✓ شنا
- ✓ دوچرخه‌سواری
- ✓ چمن‌زنی

در زیر ورزش‌های متناوب آورده می‌شوند:

- ✓ تنیس
- ✓ کار کردن در باغچه
- ✓ قدم زنی آرام

## گرم کردن و خنک کردن

افراد پرکار دوست دارند چند لحظه استراحت کنند. اما چند لحظه استراحت همیشه جواب مساله نیست. اگر از دیسکت رایانه، کپی نگیریم، وقتی سخت‌افزار ما از کارش باز بماند، دیوانه خواهیم شد. اگر روزی دو مرتبه، با نخ، دندانمان را پاک نکنیم، مجبور خواهیم شد سه ساعت در مطب دندانپزشکی بنشینیم تا دندانمان را پر کند.

اگر به موقع بدن را گرم و به موقع سرد نکنیم، یک دفعه متوجه می‌شویم در بخش مراقبت قلب در بیمارستان می‌باشیم و تعجب خواهیم کرد که اینجا چه می‌کنیم.

هنگامی که هوا سرد و یخبندان باشد، نمی‌توانید به محض نشستن به پشت فرمان اتومبیل، پا را روی گازش فشار بدهید، مگر نه؟ اگر پیش از نرمش، بدنتان را، به نرمی، کش و قوس بدهید، دست و پا و ماهیچه‌هایتان، به هنگام کار، گرم می‌شوند. اگر ۳۰ دقیقه نرمش می‌کنید باید ۸ دقیقه اضافی برای گرم کردن خود، اختصاص دهید.

- ✓ حرکات کش و قوس سبک شامل موارد زیر است:
- ✓ حرکات کش و قوس پایین تنه
- ✓ حرکات کش و قوس زردپی پشت زانو
- ✓ حرکات کش و قوس ماهیچه پشت زانو

سپس با انجام نرمش و تمرین آهسته، سرعت متابولیسم خود را به حد مطلوب برسانید. به هنگام نرمش، رگهای خون در ساق پا منبسط می‌شوند، تا جریان خون تسریع شود. وقتی ماهیچه‌ها منقبض شوند، به حرکت خون در رگها و برگشت آن به قلب کمک می‌کنند. وقتی نرمش را

متوقف می‌کنید، خون، به جای اینکه به طرف قلب برود، در ساق پای شما باقی می‌ماند.

### کش و قوس‌های گرم کننده

یک یا دو موارد از کش و قوس‌های زیر را انجام دهید؛ هر کدام را سه بار، برای هر یک از پاهای خود تکرار کنید:

### کش و قوس ساق پا

۱ـ پای راست خود را به حالت مستقیم، پشت پای چپ قرار دهید.

۲ـ پای چپ خود را خم کنید؛ تا حدی که زانوی شما، بالای پنجه پا قرار گیرد.

۳ـ پای راست خود را صاف نگاه دارید و پاشنه راست خود را روی زمین قرار دهید.

۴ـ پاهای خود را بکشید و دوباره تکرار کنید.

### کش و قوس پی زیر زانو

۱ـ پای خود را، روی چیزی قرار دهید، تا پایین‌تر از مفصل ران قرار گیرد.

۲ـ قدری به عقب خم شوید (از ناحیه سینه تا ستون فقرات)

۳ـ پاهای خود را عوض کرده و دوباره تکرار کنید.

به طور کلی، حجم خونی که به قلب می‌رسد، اگر ناگهان پایین بیاید، مغز را تهدید خواهد کرد. شما ممکن است، احساس سستی بکنید و چون ممکن است که به سرخرگ، خون کافی نرسد، قلب به طور نامنظم، شروع به تپیدن کند و لذا ممکن است حمله قلبی اتفاق بیفتد.

## چه زمانی ورزش می‌تواند ایجاد تنش و فشار کند

همه ما افراد پرمشغله و گرفتاری هستیم که معمولاً تمایل داریم بسیار سریع کار کنیم و به همین علت، به هنگام ورزش نمی توانیم خوب عمل کنیم. اگر شما، هنوز در ابتدای راه هستید و می‌خواهید که هر چه تندتر کار کنید، احتمالاً به خودتان صدمه خواهید زد و اگر عملی را انجام دهید که ضربان قلب شما را، بیشتر از ضربان قلب هدف، بالا ببرد، باعث می‌شوید که بدن شما، از منابع انرژی داخلی، استفاده ببرد. این فرصت خوبی برای کسانیکه می‌خواهند با ورزش کردن، وزن خود را کاهش دهند نخواهد بود، زیرا بدن، به جای چربی، از قند ذخیره شده در ماهیچه‌ها، استفاده می‌کند، لذا میزان وزن چندان کاهش نخواهد داشت.
برخی از شما، احتمالاً بیش از حد، از پاهای خود کار می‌کشید. دنیای شلوغی است و شما ممکن است که بین شغل خود، دیدن دوستان و خانواده، خانه و فعالیت‌های داوطلبانه، این فکر را بکنید که نمی‌توانید وقت اضافه‌ای را به ورزش اختصاص دهید. اما نباید شما خود را، به خاطر نداشتن وقت، معذور کنید. به جای آن، روش‌هایی را پیدا کنید تا ورزش را در زندگی روزمره‌تان جایگزین سازد.

## کش و قوس‌های خنک کننده

هر یک از این کشش‌ها را با جدیت انجام دهید، به آرامی خم شوید، تا زمانی که احساس اندکی تنش کنید، نفس بکشید و آرام باشید. بعد از اینکه، تنش قدری کم شد، بیشتر خم شوید، تا دوباره احساس قدری تنش کنید. نفس بکشید و آرام باشید تا دوباره تنش‌تان برطرف شود. ۱۰

تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. هر یک از کشش‌های زیر را ۴ بار، برای هر یک از پاهایتان، انجام دهید:

### کش و قوس ساق پا

۱ـ پای راست خود را، به حالت خط صاف، پشت پای چپ قرار دهید.

۲ـ پای چپ خود را خم کنید. تا زانوی شما، بالای انگشتان پا قرار گیرد.

۳ـ پای راست خود را به حالت صاف نگه دارید و پاشنه راست خود را روی زمین قرار دهید.

۴ـ پاهای خود را عوض کرده و این عمل را برای پای دیگر تکرار کنید.

### بغل کردن زانو

۱ـ به پشت دراز بکشید و اندکی زانوهای خود را خم کنید.

۲ـ به آرامی، یکی از زانوهایتان را در آغوش بگیرید.

۳ـ پای خود را به طرف بدنتان بکشید تا کشش بیشتر شود.

۴ـ پاهای خود را عوض کرده و این عمل را تکرار کنید.

### کش و قوس‌های پی زیر زانو

۱ـ به پشت دراز بکشید و هر دو زانو را خم کنید.

۲ـ به آرامی یکی از زانوها را به طرف بدن خود بکشید.

۳ـ به آرامی پای خود را صاف کنید تا احساس اندکی تنش کنید.

۴ـ پای خود را بیشتر صاف کنید تا کشش بیشتری را احساس کنید.

۵ـ پاهای خود را عوض کرده و این مراحل را تکرار کنید.

### کش و قوس‌های چهار جانبه

۱ـ روی پای چپ خود بایستید.

۲ـ دست چپ خود را، به عقب ببرید و پای راست خود را با آن بگیرید.

۳ـ به پاهای خود با دست‌تان، فشار بیاورید تا اینکه قدری احساس فشار کنید.

۴ـ پاهایتان را عوض کرده و دوباره تکرار کنید.

### ۷ مورد از بهترین ورزش‌ها برای کاهش استرس

۱ـ ماشین خود را در پارکینگی که از اداره شما، دور است، پارک کنید و سعی کنید که مقداری از راه را، پیاده طی کنید.

۲ـ در مسیر بازگشت به طبقات پایین، به جای پلکان‌های متحرک، از پله‌ها استفاده کنید.

۳ـ قبل از آنکه نان روغنی را روی میزتان بگذارید، ابتدا، در بیرون قدم بزنید و به دوستان خود سری بزنید.

۴ـ اگر از قطار زیرزمینی یا اتوبوس استفاده می‌کنید، قدری زودتر از منزل خارج شوید و در پیاده رو قدم بزنید.

۵ـ سعی کنید، در اداره، هر روز، از پله‌ها استفاده کنید؛ اما سعی کنید که این کار را، به تدریج انجام دهید. ضمناً اگر اتاق شما، مثلاً در طبقه ۳۹ باشد، سعی کنید هر هفته، یک طبقه اضافه کنید.

۶ـ در مهمانی هفته آینده، سعی کنید بایستید و با بقیه صحبت کنید؛ به جای آنکه در یک جا بنشینید.

۷ـ سعی کنید، حمام‌تان یک طبقه بالاتر یا پایین‌تر از بقیه اتاق‌های ساختمان باشد.

### از بین بردن واکنش گریز یا ستیز

به خاطر بیاورید که نیاکان ما قبل از تاریخ، با دست‌های خود، با یک ماموت عظیم‌الجثه، گلاویز. یک روز بد می‌تواند باعث شروع یک واکنش گریز یا ستیز شود که مقداری انرژی، از بدن شما خارج می‌شود - چه بدن شما به آن انرژی نیاز داشته باشد و چه نداشته باشد.

بعد از یک اتفاق پر استرس، هورمون‌های مربوط به استرس، به طور دایم ترشح می‌کنند. ورزش می‌تواند باعث شود که آدرنالینی که در طی پاسخ گریز یا ستیز آزاد شده است، سوزانده شود. این مساله توسط «هربرت بنسون» متخصص انستیتو پزشکی مغز/ بدن، در بیمارستان هاروارد در «بوستون» بیان شده است.

### هشدار

باورهای نادرست بسیاری درباره ورزش وجود دارد؛ مبنی بر اینکه دویدن طولانی مدت، به بدن شما، صدمه می‌رساند. بعد از خواندن این کتاب، یک متخصص مشهور و خبره را پیدا کنید، تا به شما کمک کند که یک ورزش مناسب برای خودتان، ابداع کنید.

شما تصمیم بگیرید دستکش بیس‌بال یا بلوتارا؟

خودتان انتخاب کنید!

ورزش قبل از هر چیز، ورزش است. شما می‌توانید، استرس خود را کاهش دهید؛ یا از طریق قدم زدن در یک خیابان، یا با پرتاب توپ تنیس با دوستان قدیمی خود؛ هر کدام را که می‌توانید انجام دهید همانطور که بقیه افراد، این ورزش‌ها را انجام می‌دهند.

ورزشی را انتخاب کنید که از انجام دادن آن لذت می‌برید و می‌توانید آن را تحمل نمایید. هدف باید بیرون راندن استرس، توسط ورزش‌های سالم باشد، نه اینکه استرس خود را به وسیله انجام دادن بعضی فعالیت‌ها که باعث ناراحتی شما می‌شوند، افزایش دهید.

### ویتامین مصرف کنید

علاوه بر سایر فواید، ورزش منظم باعث تقویت توانایی ویتامین‌های E,C که در عملکرد ایمنی بدن موثرند، می‌شود. در یک مطالعه، مشاهده شد که آزمودنی‌هایی که ورزش می‌کردند، سلول‌های کشنده میکروب بیشتری داشتند - حتی اگر هیچ ویتامینی را کسب نکرده باشند.

### ذهن خود را باز بگذارید

هنگامی که شما طرح‌ها و مباحثه‌های زیادی دارید و هر یک از آنها، سعی دارند تا توجه شما را به خود جلب کنند، برایتان بسیار سخت خواهد بود که به همه آنها، به طور مرتب، بپردازید. بسیاری از مردم، گزارش می‌کنند که یک مورد استرس‌زا، آنها را کاملاً در خود غرق می‌کند، بسیار سخت است که روی کاری که در جلوی شماست، تمرکز کنید: در عین اینکه ۱۰ موقعیت مسخره دیگر، در همان زمان، در معرض توجه شما قرار دارد.

زمانی که این اتفاق برای شما روی می‌دهد، بایستی از صندلی خود بلند شوید و یک سری حرکات بدنی را انجام دهید. اگر وقت داشته باشید، به کلوپ ورزشی خود بروید، شنا کنید یا حتی یک پیاده‌روی مختصر داشته باشید. اگر اداره شما، پله‌های زیادی دارد، منتظر آسانسور نشوید، در

راهرو قدم بزنید تا بتوانید ذهن خود را شفاف سازید. زمانی که به اتاق برگردید، بهتر قادر خواهید بود که با استرس ناشی از کارها، روبرو شوید.

### هشدار

اگر بیشتر از ۳۵ سال دارید و تا کنون هیچ ورزش بدنی نداشته‌اید، قبل از اینکه پزشک شما را تست بدنی کند، برنامه ورزشی را شروع نکنید.

**نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود!**

اگر یک ورزشکار حرفه‌ای باشد، احتمالاً، خاطرات دقیقی از شروع برخی از ورزش‌ها، تمرینات و قدم زدن با حالت نگرانی، یا رنج ناشی از درد ماهیچه‌ها، خواهید داشت.

اگر روش‌های گرم کردن و سرد کردن را انجام داده باشید، احتمالاً درد کمی خواهید داشت؛ یا هرگز احساس درد نخواهید کرد. اگر شما، روز بعد اذیت شدید و ماهیچه‌هایتان بسیار درد گرفتند و دندان‌های شما آسیب دیدند، اینها را به عنوان علایمی از تمرینات بسیار سخت در نظر بگیرید. سفت شدن ماهیچه‌ها، علامت قوی شدن شما نیست؛ بلکه نشان دهنده این است که باید وقت بیشتری را به فرآیند گرم کردن و خنک کردن، به طور صحیح اختصاص دهید.

## علائم هشدار دهنده ورزشی

شما باید از مشکلات بالقوه‌ای که هنگام ورزش کردن، به وجود می‌آیند، آگاه شوید؛ به ویژه اگر بعد از سال‌ها وقفه، ورزش را شروع کرده باشید.

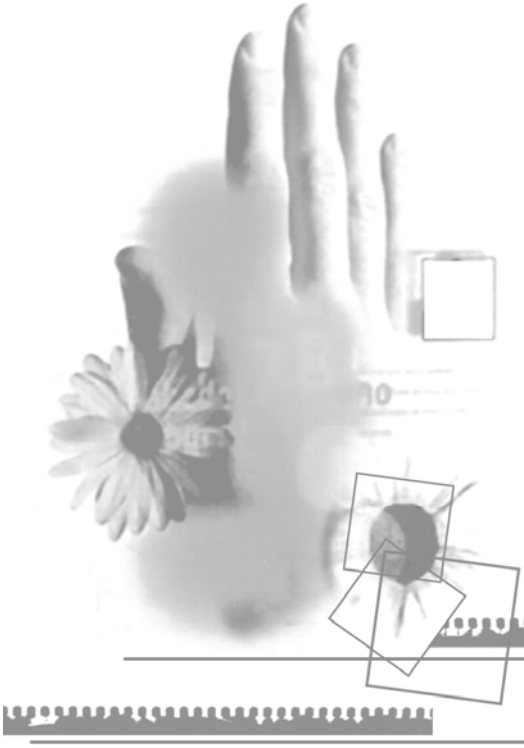
هر یک از علائم زیر، به عنوان علائم هشدار دهنده‌ای هستند که شما، بایستی ورزش را متوقف کرده و به پزشک خود مراجعه کنید.

- ✓ خستگی مفرط
- ✓ مشکلات غیرمعمول ماهیچه‌ای و رباطی
- ✓ دردهای سینه‌ای
- ✓ درد دندان، آرواره و گوش‌ها
- ✓ دایره‌های روشن در سر، سرگیجه و ضعف
- ✓ حالت تهوع و استفراغ
- ✓ سردرد
- ✓ کوتاهی تنفس
- ✓ افزایش تعداد ضربان قلب، بعد از نشستن یا استراحت کردن
- ✓ ضربان قلب نامنظم

## چه پیش روست؟

ما تاکنون درباره انواع شیوه‌های مهار استرس، صحبت کردیم. اما تلاش‌های شما، تازه شروع شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره موضوعات جالب مربوط به استرس، به فصل بعد نگاه کنید.

# فصل چهارم



## استرس در محیط کار

## استرس در محیط کار

جامعه، دنیای کار و زندگی روزمره نسبت به شناخت ما، طی پنجاه سال گذشته تغییر کرده است. این تغییرات باعث افزایش میزان استرس شده است.

### تغییر جوامع

تغییرات جمعیتی در سال‌های اخیر بسیار چشمگیر بوده است. این تغییرات شامل رشد سریع جمعیت، مهاجرت از نواحی روستایی به شهرها، افزایش تعداد سالمندان و گسترش نقش زنان در جامعه است. تمام این تغییرات باعث افزایش میزان استرس شده است.

### افزایش شهرسازی

آنچه که در دهه‌های اخیر بیشترین تنش را به پیکر جامعه وارد کرده است، گسترش سریع شهرها بوده است.

آنچه که در شهرها موجب افزایش استرس می‌شود، شرایط زندگی نامناسب شهری از قبیل شلوغی شهرها، میزان بالای جرایم، سر و صدا و آلودگی هواست.

### جمعیت سالمندان

امید به زندگی روزبه روز در حال افزایش است، بدین معنا که کردم بیش از پیش عمر می‌کنند و این، به خاطر رژیم غذایی بهتر و پیشرفت سریع علم پزشکی طی۲۰۰ سال گذشته بوده است. کاهش میزان تولد بخصوص در جوامع شهری بیانگر این است که کشورهای صنعتی جهان اکنون بیشترین جمعیت مسن را دارند. وقتی بین برنامه‌های کاری و مراقبت بلند مدت از خویشاوندان مسن، تضاد ایجاد می‌شود؛ افزایش تفاوت سنی در افراد نیز می‌تواند بسیار تنش‌زا باشد. از آنجایی که هزینه‌های مراقبت از این افراد سیر صعودی می‌یابد، هزینه جوامع نیز افزایش می‌یابد.

### تغییر نقش جنس‌ها

طی ۱۰ سال اخیر نقش زنان به خصوص در جوامع شهری تغییر چشمگیری داشته است. زنان نسبت به گذشته، بخش بزرگتری از نیروی کار را تشکیل می‌دهند، اما با همان مقیاس‌های یکسانی با مردها سنجیده می‌شوند و مانند مردان تحت استرس قرار دارند. زنان این بدان دلیل است که به علت تضاد بین کار بیرون از خانه و کار منزل، بیش از همکاران مرد خود تحت استرس قرار می‌گیرند و اغلب، کار منزل به خاطر نقش سنتی زنان از وظایف اصلی آنان محسوب می‌شود.

هنگامی که زنان، مشاغلی را به عهده می‌گیرند که در گذشته بر عهده مردان بوده است، چنین تغییر نقشی، باعث درگیری هویت مردان و الگوهای کاری آنان می‌شود.

### تغییر سازمان‌ها

در سال‌های اخیر، شرکت‌ها تولیدات و خدمات زیادی داشته‌اند، در حالی که از لحاظ اقتصادی، هزینه‌های حاشیه‌ای را کاهش داده‌اند. چنین تغییراتی برای بقای یک شرکت بسیار حیاتی است، اما کارمندان ممکن است فکر کنند که بیشتر و سخت‌تر از همیشه کار می‌کنند و با آینده نامعلومی مواجه هستند.

### بررسی مجدد شرکت‌ها

رقابت جدید و فشار روی شرکت‌ها، جهت تولید بیشتر باعث شده است تا آنها شیوه‌هایی را بررسی کنند که کارمندان را تحت استرس قرار می‌دهد. عمل ادغام و مالکیت بین شرکت‌ها روز به روز با افزایش قابل توجهی انجام می‌شود و وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، اکثر کارمندان شغل خود را از دست می‌دهند. زیرا هدف، ایجاد یک شرکت بزرگ است که یقیناً تعداد مشاغل کلیدی در آن تا دو برابر افزایش می‌یابد، اما همچنان ایجاد مشاغل اضافی در این شرکت‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

### تغییر عملکرد

شرکت‌ها برای پیشرفت بیشتر، لازم است با دقت هر چه تمام تر عملکرد خود را تحت نظر بگیرند که از آن جمله روند کار، شیوه تولید و روش‌های نگهداری مواد ذخیره است. بسیاری از شرکت‌ها به مهندسی دوباره ساختارهای خود دست زده‌اند و کارمندان را درگیر کنترل کیفیت محصول و اطمینان از پیشرفت مداوم کرده‌اند. معرفی ربات‌ها به خطوط دستگاه

تولید باعث حذف مشاغل دستی شده است. درحالی که مشاغل دستی در گذشته برای تولید، بسیاری ضروری بوده‌اند. امروزه مشاغل دستی کاربرد کمتری داشته و به تدریج از چرخه تولید کنار گذاشته می‌شوند.

### درک حد توان کارمندان

تمام تغییرات در محیط کار اعم از تغییرات فنی، برنامه‌ریزی، اجرایی و فرهنگی تاثیرات بسیار وسیعی بر روی کارمندان چنین سازمان‌هایی گذاشته است. تعدادی از مطالعات انجام شده، نشان می‌دهد که اگر چه کارکنان با شرایط کنونی سازگار شده‌اند، اما لازم است سازمان‌ها بدانند که آستانه تحمل و قدرت انعطاف‌پذیری کارکنان تا حدی است؛ چنانچه میزان تغییرات و فشار ناشی از آن، بر کارکنان بیشتر از توان آنان باشد، تحمل شرایط جدید محیط برای آنها، سخت و گاهی غیرممکن می‌شود.

### تغییر فعالیت‌ها

تغییر وقتی پیش‌بینی شده باشد، استرس کمتری ایجاد می‌کند. از پیشرفت‌های جدید شرکت خود مطلع شوید. با تکنولوژی جدید آشنا شده و سعی کنید تا آنجایی که می‌توانید مهارت‌های مختلف را بیاموزید تا از این طریق توانایی خود را گسترش دهید.

### ارزیابی مجدد بازار

توانایی پیش‌بینی تغییرات، به تشخیص تغییر میزان عرضه و تقاضا در بازار کار بستگی دارد. این کار به سادگی انجام نمی‌شود، زیرا ورود کامپیوتر باعث شده است که تغییرات، سریع‌تر از زمان گذشته انجام

پذیرند. اما چندین فن‌آوری ارتباطی و کامپیوتری، از جمله اینترنت و وسایل چند رسانه‌ای وجود دارند که در دسترس اکثر افراد قرار دارند و باعث پیشرفت‌های زیادی می‌شوند. اطلاع از تغییرات این فن‌آوری‌ها باعث افزایش پیش‌بینی‌های شغلی و کاهش استرس می‌شود و این کار با فراهم کردن امکان تغییر، پا به پای بازار امکان‌پذیر است.

### تغییر محل دفاتر

امروزه تکنولوژی اطلاعات، با قادر کردن افراد جهت تصمیم‌گیری درباره چگونگی کار و محل آن، امکان انعطاف بیشتری را، در نحوه انجام کار ایجاد کرده است. افرادی که کارشان به ابزاری بیش از یک کامپیوتر، یا یک تلفن نیاز ندارد می‌توانند به راحتی در سالنهای عمومی مانند سالن فرودگاه و یا حتی در پشت یک صندلی، مشغول به کار شوند. اکنون بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند تا در محیط خانه کار کنند. بدین ترتیب آنها می‌توانند بدون وجود هیچ‌گونه مزاحمتی کار کنند، در حالی که استرس در محیط کار نیز پرهیز کرده‌اند و از هزینه‌های مسافرت درون شهری کاسته‌اند. خرده کاری‌های روزمره مثل خرید و واریز صورت حساب‌ها، اکنون به طور روز افزونی به وسیله کامپیوتر در دفاتر خانگی انجام می‌شود.

### متنوع کردن مشاغل

یکی از آثار جانبی تغییرات سریع در محیط کار، ایجاد فرصتی است تا از چند شغل متفاوت در طول عمر لذت ببرند. مردم در زمان‌های قدیم، شغل یا حرفه‌ای را می‌آموختند تا در طول زندگی کاری خود از آن استفاده

کنند. امروزه، تقاضای کسب مهارت تغییرات چشمگیری کرده است. برای کاهش استرس لازم است سازگاری و انعطاف بیشتری از خود نشان دهید. بنابراین تغییرات را پیش‌بینی کرده و در هنگام لزوم خود را برای آن آماده کنید. اگر لازم است، دوباره آموزش ببینید و به از دست دادن غیر منتظره یک شغل، به عنوان یک «فرصت» نگاه کنید؛ زیرا به شما امکان می‌دهد که به دنبال شغلی بروید که ممکن است برایتان جالب باشد.

### بررسی مشاغل

بعضی از مشاغل به طور ذاتی استرس‌زاتر از مشاغل دیگر هستند. شغل‌ها در سطوح مختلف و در سلسله مراتب یک سازمان، هر یک دارای عوامل استرس‌زای منحصر به فردی هستند. وقتی می‌خواهید بدانید که آیا یک شغل برای شما مناسب است یا نه، به میزان استرس آن شغل توجه کنید.

### استرس در محیط کار

هرکسی به گونه‌ای به استرس پاسخ می‌دهد، تنها با شناختن طبیعت واکنش‌های شخصی افراد است که می‌توانید با استرس خود و دیگران مقابله کنید.

### شناخت عقاید و نظرها

سازمان‌ها نیز مانند افراد در برابر استرس، رفتارهای متفاوتی دارند. بعضی از این سازمان‌ها، شیوه غیرقابل انعطافی در پیش می‌گیرند و از کارمندان خود انتظار دارند، تا برای کنترل استرس صبور باشند؛ در حالی که بعضی دیگر در برابر استرس رفتار انعطاف‌پذیری از خود نشان می‌دهند، به کارمندان خود توجه بیشتری کرده و از این طریق به کارکنان خود کمک می‌کنند.

### شناخت فرهنگ

از نقطه نظرها و رفتارهای موجود در محیط کار یادداشتی تهیه کنید، تا شیوه برخورد سازمان با استرس را ارزیابی کنید. اگر استرس جزء لاینفک یک شغل باشد، چه بهتر آنکه با استرس شغل خود کنار بیاییم و فعالیت‌های کاری را تغییر ندهیم. در فرهنگ‌های کاری خاص، استرس امری اجتناب‌ناپذیر است. شرکت‌های نفت و معدن از کارمندان خود انتظار دارند که، مدت زمان بیشتری را دور از خانه بگذراند. شرکت‌های مشاور، مدیریت و بانک‌ها و موسسات سرمایه‌گذاری از کارکنان خود می‌خواهند، برای ساعت‌های طولانی کار کنند. تشخیص آستانه تحمل میزان استرس در محیط کار بسیار مهم است، چه بسا پنهان کردن استرس، تحمل تاثیرات بلند مدت استرس را دشوارتر کند.

### تغییر نظرها و عقاید

اگر سازمان شما استرس محیط کار را نادیده می‌گیرد، سعی کنید مسئولان سازمان را وادار کنید تا با آگاه شدن از تحقیقات جدید، اثرات استرس را جدی بگیرند. برای نمونه، خاطر نشان کنید که استرس چقدر می‌تواند با ایجاد کارگریزی کارکنان، به شرکت خسارت واردکند و توضیح دهید که سایر شرکت‌ها به چه میزان سرمایه خود را متوجه این مسئله کرده‌اند. به کارفرمایان یادآوری کنید که بهره‌وری معمولاً وقتی بالا می‌رود که کارمندان شاد و خوشحال هستند.

### ارزیابی تعهد در برابر کارکنان

یکی از کارهایی که شرکت برای کاهش میزان استرس در میان کارمندانش می‌تواند انجام دهد، صرف هزینه در موارد زیر است:

### آموزش و پیشرفت

گاهی اوقات شرکت‌ها در حساب‌های سالانه خود بودجه‌ای برای این گونه هزینه‌ها اختصاص می‌دهند.

### پاداش‌ها و ترفیع

شرکت می‌تواند از طریق ترفیع شغلی، تشویق مالی، پاداش و ... از کار خوب کارمندان خود قدردانی کند.

### استخدام و گزینش

شرکتی که وقتِ کمی روی استخدام افراد بگذارد، به از دست دادن نیروی کار خود اهمیت نمی‌دهد. متقاضیان کار با دیدن روند کند گزینش، یا کنترل دقیق مراجعان به میزان اهمیتی که کارمندان برای شرکت دارند، پی می‌برند.

### بودجه بازنشستگی

شرکتی که در برنامه حسابرسی خود، حقوق بالا و مناسبی را برای دوران بازنشستگی کارکنان پیش‌بینی کرده باشد، احتمالاً در زمینه حفظ کارمندانش جدی است و به دنبال آسایش عمومی و تامین شرایط کاری آنها (طی یک برنامه بلند مدت) است.

### ابداع یک شیوه جدید

از آنجایی که با ارزش‌ترین دارایی‌های یک سازمان، نیروی کاری آن است، لذا بر عهده سازمان است که جهت کاهش میزان استرس کارکنان خود به طرح و برنامه‌ریزی یک شیوه جدید مقابله با استرس روی آورد. هر چقدر که شرکت برای این طرح، وقت و هزینه صرف کند، به شیوه ایده‌آل تنش زدایی نزدیک‌تر خواهد شد.

### بررسی عوامل

عوامل زیر جزء برنامه یک سازمان برای کاهش استرس هستند:

- ✓ برنامه‌ای برای افزایش سطح آگاهی کارکنان سطوح مختلف سازمان از عوارض استرس حاکم بر محیط کار.
- ✓ برنامه‌ای برای کمک به کارمندان برای تشخیص علایم استرس خود و یا همکاران.
- ✓ برنامه مشاوره برای کمک به افراد
- ✓ سیستمی برای کنترل کارگریزی، همچنین علل اجرای چنین سیستمی و مدت آن باید برای کارکنان شرح داده شود.
- ✓ گزارش‌های دقیق و مداوم بازتاب این برنامه‌ها به کارکنان، با توجه به پیشرفت شیوه جدید و هر گونه پیشرفتی که از آن حاصل می‌شود.
- ✓ برنامه اقدام‌های جلوگیری از استرس برای بهبود حال کلی کارکنان در بلند مدت، مثل تهیه امکانات ورزشی، اوقات استراحت، بیمه سلامتی و مراقبت‌های منظم.

### کارهایی که باید انجام دهید:

۱ـ شناسایی کارمندانی که بیشتر در معرض خطر هستند.

۲ـ کارکنانی که کمترین غیبت را دارند شناسایی کرده، و مورد تشویق مناسب قرار دهید.

۳ـ با مطالعه، آموزش و مشاوره مناسب، سعی کنید آگاهی افراد خانواده را درباره عوارض استرس، بالا ببرید.

۴ـ اجازه ندهید کسی در خانه بعد از ساعت ۷ شب کار کند.

۵ـ سیاست «سیگار ممنوع» را در محل کار خود اعمال کنید.

### تصمیم‌گیری روی سطوح استرس

وقتی شما یک برنامه جدید ابداع می‌کنید، نیاز به یک سطح میانی دارید: **ابتدایی، ثانوی، سومی** هر یک از سطوح، تغییراتی را برای تحمل جنبه‌های مختلف مشکل استرس به همراه دارند. بخش ابتدایی، شامل یک تغییر اساسی است که معمولاً کمتر امکان‌پذیر است. سطح ثانوی، که به نام شیوه‌ی «برچسب زدن» معروف است با دلایل خاص استرس مبارزه می‌کند و سطح میانی سومی در رابطه با درمان فوری و بهبودی بلند مدت است.

### انجام اقدام مناسب

سازمانی که برنامه مناسبی برای مقابله با استرس محیط کار اجرا می‌کند، باید خود را برای پرداخت هزینه‌هایی که منافع شرکت را تامین می‌کند، آماده کند. این منافع از لحاظ مالی، معنوی و میزان تولید اندازه‌گیری می‌شوند.

### آغاز تدریجی مراحل عمل

تصمیم‌گیری درباره کاهش میزان استرس، به خودی خود تنش‌زا می‌باشد. چنانچه یک برنامه کنترل استرس با وجود هزینه‌های زیاد، با شکست مواجه شود، میزان استرس افزایش یافته و افراد شکست کننده در برنامه کنترل استرس نیز دچار تضعیف روحیه خواهند شد؛ لذا برای جلوگیری از این امر لازم است بهترین و مطمئن‌ترین شیوه جهت کنترل استرس به کار گرفته شود. برای مثال اگر به کارمندان، امکان عضویت رایگان در باشگاه ورزشی عمومی داده شود، مشاهده خواهید کرد که کارمندان با استقبال به باشگاه ورزشی می‌آیند و از امکانات موجود، استفاده مناسب را می‌برند. بنابراین به نظر می‌رسد احداث یک سالن ورزشی مخصوص کارکنان شرکت، شیوه موثر و مفیدی جهت کاهش استرس کارکنان می‌باشد. در واقع هزینه شرکت بابت احداث باشگاه ورزشی، مفید واقع خواهد شد.

# فصل پنجم

## راههای کنترل
## استرس در محیط کار

## راه‌های کنترل استرس در محیط کار

### *بررسی چرخه‌های استرس*

هرگاه اوقات پرمشغله خود را طی سال بررسی کردید و حجم کاری روزانه خود را برای یک ماه، هفته و... ثبت کردید، آن را مرور کنید تا چرخه‌های استرس روزانه، ماهانه و سالانه خود را مشخص کنید.

به خاطر داشته باشید که تاثیرات فشار کار اضافی، می‌تواند باعث افزایش استرس شود. مسائلی که سازگاری با آنها در یک مدت معین آسان است، در لحظات بحرانی، غیرقابل تحمل هستند؛ فکر کنید کدام کار خاص استرس‌زاست. یعنی انجام کارهای روزمره زیادی می‌تواند کمتر از انجام چند کار پیچیده و فوری استرس‌زا باشد. جدولی از چرخه‌های روزانه و سالانه استرس تهیه کنید و از آن برای برنامه‌ریزی الگوی استرس منظم در آینده استفاده کنید.

### کنترل زمان

یکی از علایم اصلی استرس در محیط کار این است که احساس کنیم برای انجام کارهای ضروری وقت لازم را نداریم. با یک برنامه‌ریزی دقیق و ساده می‌توان به امور کاری سازمان‌دهی مناسب داد.

### اولویت بندی اهداف

برای کنترل بهتر زمان، شما باید ابتدا کار را با ارزیابی اهداف کلی در زندگی آغاز کنید. چه چیزی را می‌خواهید به دست آورید؟ آیا می‌خواهید به یک تعادل روحی و روانی بین زندگی کاری و خانوادگی خود برسید؟ آیا با جدیت به دنبال پیشرفت در شغل خود هستید؟ آیا می‌خواهید سمتی در دفتر یکی از معاونین داشته باشید یا ترجیح می‌دهید در دفتر رئیس کل مشغول به کار شوید؟ پس هرگاه هدف خود را شناختید، اولویت‌های بلند مدت خود را مشخص کنید و کار خود را به تناسب آن برنامه‌ریزی کنید.

### برنامه‌ریزی کارها

کار خود را به سه دسته اصلی تقسیم کنید: C,B,A. کارهایی را که ضروری و مهم است در گروه A قرار دهید. پروژه‌هایی را که ضرورتشان کمی کمتر از کارهای گروه A است، گروه B بنامید؛ و کارهای عادی و کم‌اهمیت‌تر را در گروه C قرار دهید. در پایان هر روز کاری، کارهای مربوط به روز بعدی را برنامه‌ریزی کنید. برای متنوع کردن روز خود و فرار از فشارهای دایمی کارهای مهم، کارهای مهم گروه B,A خود را، با گزیده‌ای از کارهای گروه C انجام دهید.

**چند نکته:**

✓ اهداف به مرور زمان تغییر می‌کنند. وقتی این اهداف دچار تغییر می‌شوند، اولویت‌بندی شما نیز تغییر خواهد کرد.

✓ لیست کاری همیشه ثابت نمی‌ماند. یک بحران ناگهانی در محیط کار یا خانه، این فهرست و تقدم و تاخر کارها را تغییر خواهد داد.

✓ بسیاری از جلسات غیرضروری هستند.

✓ شک و دودلی باعث اتلاف وقت می‌شود، اما یک تصمیم نادرست شتابزده در بلندمدت، باعث ایجاد استرس بیشتر می‌شود.

✓ کنترل زیردستان در کارهای جزیی و کوچک، وقت می‌گیرد و گاهی اوقات باعث تضعیف روحیه آنها می‌شود.

✓ قطع و وصل شدن تلفن هنگام صحبت باعث اتلاف وقت می‌شود، پس به افرادی که زنگ می‌زنند بگویید دوباره تماس بگیرند.

## تقسیم کردن وقت

برای این که بتوانید از وقت خود به بهترین نحو استفاده کنید و از استرس خود بکاهید، باید بتوانید رفتار هر روز خود را با دقت کنترل کنید. به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید نگاهی بیندازید و وقت مناسبی را به آن اختصاص دهید. در صورت امکان، یک یا چندتا از کارهای مهم گروه A را هنگام صبح انجام دهید تا تمام روز از اندیشیدن به آنها تحت فشار نباشید، برنامه‌ریزی مناسبی را برای خود تهیه کنید، در این برنامه‌ریزی ممکن است به وسایلی مانند دفترچه یادداشت، کامپیوتر، یا برنامه‌ریزی زمانی احتیاج داشته باشید.

### تسکین استرس در طول اوقات سفر

بسیاری از ما وقت زیادی را در سفرهای بین خانه، محیط کار و محل جلسه صرف می‌کنیم. سفرهای درون شهری می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. در افرادی که به طور مرتب بین محل کار و خانه در تردد هستند، احتمال بروز بیماری‌های روانی سه برابر بیشتر از دیگران وجود دارد؛ بنابراین چند تمرین برای کاهش استرس در هنگام سفرهای شهری بیاموزید.

### پیشنهادات

**کشیدن مچ‌ها:** یک میل یا نوک فرمان ماشین خود را بگیرید و آهسته دست‌های خود را به عقب یا جلو ببرید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید.

**افزایش انعطاف:** نوک انگشت خود را روی یک میل قرار دهید، به طوری که انگشتان به طرف عقب خم شوند، سپس آنها را شل کنید.

### برقراری ارتباط خوب

مدیران به طور میانگین در هر روز کاری خود، ۱۷۸ پیغام ارسال و دریافت می‌کنند. علاوه بر این، منشی‌های آنان حتی بیشتر از این تعداد پیغام، دریافت و ارسال می‌کنند؛ اگر این حجم پیغام بدون یک مدیریت مناسب افزایش یابد، ممکن است در نهایت باعث قطع ارتباطات شود.

### کنترل اطلاعات

دانستن چگونگی برقراری ارتباط موثر، برای موفقیت سازمان‌ها در سرتاسر دنیا و همین طور، آسودگی فکر مدیران و کارمندان، لازم و ضروری است. وسایل ارتباطی فراوانی در کارهای پیشرفته وجود دارد و اطلاعات را می‌توان به طور موثر با استفاده از سیستم‌های الکترونیکی دریافت و یا

ارسال کرد؛ وقت مناسبی را برای ارسال پیغام‌ها و پاسخ به نامه‌ها اختصاص دهید. حداقل سعی کنید این کار را به فرد مورد اطمینانی محول کنید. استمرار مکاتبات و جریان اطلاعات، باعث بهبود کارایی شما در کار، و کاهش استرس می‌شود. همچنین یک ارتباط خوب، دیگران را تشویق می‌کند که آنها نیز نسبت به امور شما سرعت عمل به خرج دهند.

### با رعایت نکات زیر از میزان استرس محیط کار کم کنید:

- ✓ ارتباط و بحث رو در رو -در صورت امکان -برای برقراری یک ارتباط خوب
- ✓ مشورت مکرر با همکاران و گروه‌های دیگر، برای گرفتن اطلاعات از آنها
- ✓ گوش دادن به صحبت‌های دیگران، حتی اگر با آنها موافق نیستند
- ✓ انتقاد سازنده از ایده‌های افراد

### به دست آوردن تعادل درونی

نمی‌توان همواره اتفاقات را کنترل کرد، اما می‌توان بهترین واکنش را نشان داد. یادگیری دادن پاسخ مناسب به حوادث محیط کار، مهارتی اصلی برای مبارزه با استرس است.

### اصلاح رفتار

الگوهای رفتاری که به طور عمیق ریشه در ضمیر نیمه هشیار ما دارند، اغلب در زمان استرس ظاهر می‌شوند، حتی اگر برای محیط کار مناسب نباشد؛ برای مثال: اگر وضعیتی در محیط کار باعث ناراحتی شما شود و شما نیز برای تغییر آن اقدام نکنید، می‌بینید که خشم شما افزایش یافته و در رفتارتان منعکس می‌شود، یعنی ممکن است از دیگران عصبانی شده و در برابر آنها بی‌تاب شوید.

پس خویشتن داری را بیاموزید و با تحلیل هر گونه احساسات ناخوشایند، بر رفتار نامناسب خود تسلط یابید و سعی کنید ریشه‌ی مشکل را شناخته و آن را حتی‌الامکان کنترل کنید.

### مناسب کردن معیار

یکی از علل رایج استرس، احساس گناه به خاطر انجام دادن یا انجام ندادن عملی در محیط کار است. به یاد داشته باشید که هیچ‌کس کامل نیست. بنابراین انتظار زیادی از خود نداشته باشید. اگر شما معیارها و انتظارات بسیار بالایی از خود داشته باشید، پذیرفتن اشتباه برایتان مشکل می‌شود، پس اشتباهات را بخشی از روند یادگیری خود بدانید اشتباه خود را پیدا کرده، آن را تصحیح کنید و از تکرار آن بپرهیزید. همین طور نپذیرفتن کاری که به ما محول می‌شود مشکل است بخصوص زمانی که درخواست آن، نامعقول باشد. به این دلیل، مهم است یاد بگیریم که با احترام بگوییم «نه».

### کنترل عصبانیت

به دست آوردن تعادل درونی رابطه زیادی با کنترل عصبانیت دارد. عصبانیت یک حس بازدارنده است که حالات جسمی قابل ملاحظه‌ای ایجاد می‌کند، مانند: افزایش ضربان قلب و فشار خون. بروز عصبانیت ممکن است در کوتاه مدت باعث بهتر شدن حال شما شود، اما با تبدیل به یک مشکل باعث پنهان شدن مشکل اصلی می‌شود. اگر شما بی‌دلیل عصبانیت خود را سرشخص یا موقعیتی خالی می‌کنید، درباره ریشه این عصبانیت سوال کنید. پس فهرستی از دلایل احتمالی درست کنید؛ من

عصبانی هستم زیرا ...؛ برای کنترل موفق عصبانیت در بلندمدت آنچه را که بعد از «زیرا» می‌آید پیدا کنید.

### مثبت فکر کردن

برای به دست آوردن آرامش در محیط کار، بیاموزید که مثبت فکر کنید. یک نگاه مثبت، و توانایی حفظ آرامش تحت فشار زیاد باعث می‌شود که بتوانید به همکاران خود پاسخ مثبت دهید و در عوض، این کار باعث کاهش استرس در گروه شما یا محیط کاری شما می‌شود. از آنجایی که استرس می‌تواند اعضای یک گروه کامل را درگیر کند، می‌توان با تلاش یک گروه آگاه، به وسیله تفکر مثبت این استرس را از بین ببرد.

### یاد بگیریم «نه» بگوییم

برای بعضی افراد گفتن کلمه «نه» مشکل است. آنها می‌ترسند که این کلمه باعث توهین به دیگران شود، یا امنیت شغل آنها را به خطر بیندازد. به یاد داشته باشید که قبول کردن کاری که نمی‌توانید انجام دهید، ممکن است به شما صدمه بزند. از عبارات زیر برای گفتن قطعی «نه» بدون هیچ گونه توهینی استفاده کنید.

ـ بهتر است همدیگر را هر چه زودتر ببینیم و در یک زمان مناسب و سر وقت در این باره صحبت کنیم.

ـ فکر نمی‌کنم بتوانم جوابی که می‌خواهید به شما بدهم.

ـ من الان نمی‌توانم مسئولیت بیشتری به عهده بگیرم.

### اختصاص زمانی برای تمرین آسوده‌سازی

وقتی شما تحت استرس هستید، تمام عضلات بدنتان سفت می‌شود و حالت طبیعی آن تغییر می‌کند؛ پس وقتی مشغول کار هستید، سعی کنید به بدن خود استراحت دهید، طوری که بتوانید از کشیدگی عضلات بکاهید و آثار مخرب پاسخ جسم به استرس را از بین ببرید.

### آسوده سازی هنگام کار

وقتی شما ساعت‌های پیاپی پشت میز یا در یک جلسه طولانی می‌نشینید، کشش عضلات در قسمت فوقانی بدن بخصوص در نواحی گردن و شانه‌ها ایجاد می‌شود که باعث درد عضلات می‌شود. پس در طول روز تمرینات ساده‌ای انجام دهید که باعث آسوده‌سازی، از بین رفتن کشیدگی عضلات و بازگشت انرژی شود.

- ✓ با شل کردن یقه یا روسری خود آغاز کنید و سپس بند کفش‌های خود را باز کنید یا کفش‌های خود را درآورید.
- ✓ هر دو ساعت یک بار این تمرینات را تکرار کنید، منتظر نباشید تا احساس استرس و کشیدگی عضلاتی پیدا کنید. به یاد داشته باشید که پیشگیری استرس، راحت‌تر از درمان آن است.

### مشاهده استرس در دیگران

استرس می‌تواند مسری باشد بنابراین باید قبل از اینکه همکاران شما را آلوده کند، آن را تشخیص دهید. راه‌های متفاوتی برای عکس‌العمل در برابر استرس وجود دارد. پس بیاموزید که به علایم هشدار دهنده شایع استرس توجه کنید، به طوری که برای تصمیم‌گیری چگونگی واکنش وقت داشته باشید.

### به دنبال علایم

بهترین راه تشخیص استرس در دیگران، شناسایی آن در رفتار آنهاست. تفاوت بین یک روز بد و علامت استرس وقتی است که رفتار غیرطبیعی ادامه یابد یا حتی بدتر شود. برای مثال یک مرد وقت‌شناس کم‌کم دیر می‌آید، زنی که شنونده خوبی بوده، از برخورد رودررو اجتناب می‌کند؛ یک حسابدار خوش بیان وقتی درباره صورت حساب مورد پرس و جو قرار می‌گیرد، عصبانی می‌شود.

### چند نکته

✓ همکاران ممکن است بتوانند درباره چگونگی تشخیص و کنترل استرس درون یک سیستم، به شما کمک کنند. پس با یکدیگر همفکری کنید، تا بهترین روش را برای کاهش اضطراب انتخاب کنید.

✓ میزان بالای استرس افراد بسیار مسری است، پس سعی کنید روش معقولی برای آرام کردن همکاران خود به کار ببرید.

# فصل ششم

## چه کنیم در محیط کارمان آرامش داشته باشیم؟

## چه کنیم تا در محیط کارمان آرامش داشته باشیم؟

۱ـ یک یا دو ساعت از هفته را دور از خانواده و درگیری شغلی خود بگذرانید.

۲ـ سعی کنید با به روز کردن مهارتهای خود تغییرات شغلی را پیش‌بینی کنید.

۳ـ با جلب توجه دیگران به ارزش کاری که انجام می‌دهید، از شغل خود محافظت کنید.

۴ـ از برنامه‌های آموزشی استفاده کنید تا بتوانید درباره فرهنگ‌های کاری گوناگون و جدید مطالبی را بیاموزید.

۵ـ همکاران همفکر را شناخته و برای سازش و تغییرات محیط کار از آنها کمک بگیرید.

۶ـ وقتی فناوری جدیدی را می‌آموزید، استفاده از آن را آهسته شروع کنید و کاملاً به مهارت خود مطمئن شوید.

۷ـ سعی کنید دفتر خود را کنار دفاتر دیگران قرار دهید، زیرا انزوا باعث ایجاد استرس می‌شود.

۸ـ برای یادگیری یک مهارت جدید، برای مثال مهارتی مانند کار با کامپیوتر و... هیچگاه دیر نیست.

۹ـ عوامل استرس‌زای هر شغل جدید را پیش از پذیرفتن آن ارزیابی کنید.

۱۰ـ با تمام کارکنان بدون توجه به مقام و عنوانشان، با احترام رفتار کنید.

۱۱ـ با همکاران خود به گونه‌ای رفتار کنید که نشانگر قدردانی شما از آنان باشد.

۱۲ـ با همکار جدید خود غذا بخورید تا رابطه کاری شما با او تسهیل شود.

۱۳ـ برای ایجاد ارتباط بیشتر با همکاری که نزدیک به شما زندگی می‌کند، همسفر شوید.

۱۴ـ همیشه در نظرها و افکار خود انعطاف داشته باشید، زیرا ممکن است تمام ماجرا را ندانید.

۱۵ـ نقش فعالی در بهبود کیفیت زندگی شغلی خود ایفا کنید.

همیشه در نظرها و افکار خود

انعطاف داشته باشید،

زیرا ممکن است

همه ماجرا را ندانید.

# فصل هفتم

## روشهایی برای کاهش استرس در محیط کار

## روشهایی برای کاهش استرس در محیط کار

۱ـ علائم هشدار دهنده‌ی استرس‌زا را تشخیص دهید و برای رفع آن اقدام کنید.

۲ـ از صحبت راجع به مواقعی که دچار استرس هستید نترسید.

۳ـ وقتی دچار استرس هستید آرام قدم بزنید، این امر می‌تواند آرامش و سلامتی شما را باز گرداند.

۴ـ از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید.

۵ـ سعی کنید متوجه هرگونه تغییر در الگوی غذایی و نوشیدنی خود باشید.

۶ـ به روسا حقیقت را بگویید، از گفتن اتفاقات موجود در دفترتان به مدیر شرکت نهراسید.

۷ـ وقتی فکر کردید که کار زیادی دارید، حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذار کنید.

۸ـ از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید.

۹ـ از انجام کار در آخر هفته یا دیر وقت پرهیز کنید.

۱۰ـ اگر دچار سردرد یا بی‌خوابی هستید به دکتر مراجعه کنید.

۱۱ـ از هر چیزی که به شما کمک می‌کند تا به آرامش برسید نکته‌برداری کنید.

۱۲ـ از خود بپرسید آیا دیگران کار با شما را استرس‌زا می‌دانند؟

۱۳ـ احساس خود را از لحظاتی که دچار استرس شدید هستید در یک دفترچه، یادداشت کنید.

۱۴ـ چیزی را که می‌خواهید، بخرید و از آن لذت ببرید؛ اما خرید را برای خود یک عادت نکنید.

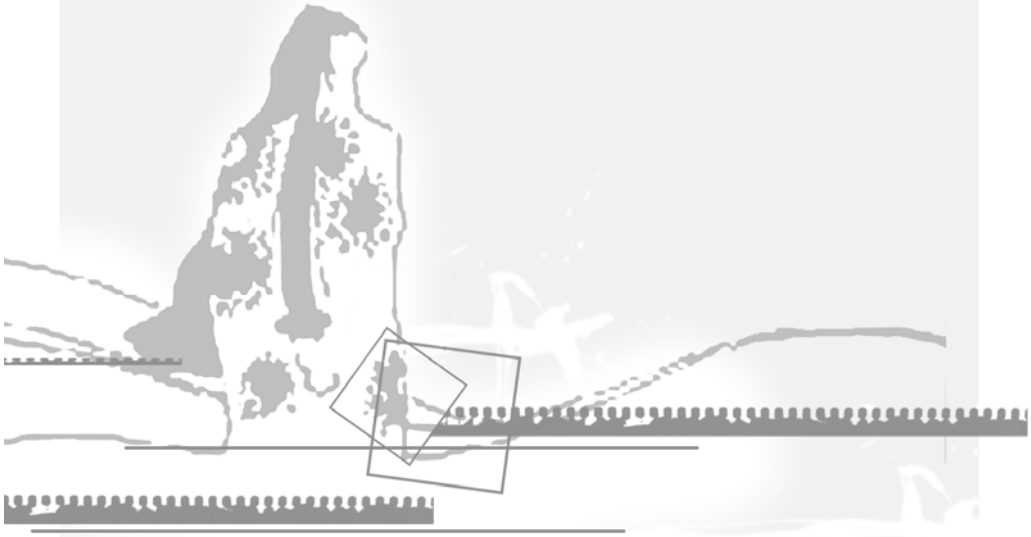
۱۵ـ از مدت زمان سفرهای بین شهری و درون شهری تا رسیدن به محل کار، جهت برنامه‌ریزی روزانه یا استراحت کوتاه استفاده کنید و کار بیشتری انجام ندهید.

وقتی دچار استرس هستید،

آرام قدم بزنید،

این امر می تواند

آرامش و سلامتی شما را بازگرداند.



# فصل هشتم

## استرس در مدیریت

## استرس در مدیریت

مدیران اغلب خود را منزوی می‌بینند. آنها غالباً بین برآوردن نیازهای کارمندانشان از طرفی و تمایلات مافوقشان از طرف دیگر قرار می‌گیرند. همچنین آنها باید درباره آینده کارکنان تصمیمات مهمی بگیرند، مدیران نیازمند یکسری مهارتهای انسانی هستند که کسب آنها مشکل است. احساس نداشتن چنین مهارت‌هایی باعث ایجاد استرس می‌شود، زیرا موجب عدم توانایی در تفویض (واگذاری) اختیارات، ناتوانی در جواب «نه» گفتن به دیگران، احساس دوگانه درباره نقش خود و احساس مسئولیتی است که بیش از حد توان فرد می‌باشد.

### *استرس در سطوح دیگر*

کارکنان رده پایین بخش اداری از احساس مسئولیت زیاد و عدم کنترل کافی بر روی کارهای زیاد و خسته‌کننده، رنج می‌برند و دچار استرس می‌شوند. یک کارمند خط تولید ممکن است در نتیجه‌ی کار بی‌تحرک و تکراری، بیمار شود. استرس در میان کارگران می‌تواند ناشی از فشارهای جسمی ناشی از سختی مشاغل آنان باشد که از آن جمله انجام کار خطرناک و یا کار در ارتفاع بالا روی یک ساختمان بلند است.

## ارزیابی روابط

روابط ضعیف با همکاران در محیط کار می‌تواند باعث استرس شود؛ پس سعی کنید در محیط کار روابط دوستانه‌ای برقرار کنید تا به راحتی بتوانید مشکلات را شناسایی کرده، آنها را برطرف سازید. برای مثال فکر کنید آیا کنترل زیردستان مشکل است؟ آیا تحمل روابط سرد مافوق و قدرنشناسی او مشکل است؟

## تجربه تغییرات

ساختارهای جدید سازمانی تاکید بسیاری روی تیم کاری دارند. رشد سریع تکنولوژی اطلاعات با کاهش فعالیت مدیران فرعی به عنوان انتقال دهندگان اطلاعات در سازمان، باعث انزوای آنها شده است. تعداد زیاد مدیران و تغییر مداوم آنها، در سلسله مراتب شغلی شرکت، قسمتی از یک روند موسوم به هموارسازی است. استرس در یک شرکت همواره می‌تواند افزایش یابد، زیرا افراد زیادی اهمیت بالای شغل خود را با دیگر همکاران یکسان می‌بینند و این امر، باعث ایجاد رقابت بیشتر می‌شود. کارمندان نسبت به گذشته، سمت شغلی خود را نزدیکتر به سمت شغلی همکاران می‌بینند و نقش این افراد در یک تیم کاری اغلب با یکدیگر تداخل پیدا می‌کند. موفقیت یک تیم پیشرو و شاد به همکاری اعضای آن تیم بستگی دارد و اگر این همکاری وجود نداشته باشد، امکان ایجاد درگیری و تنش همیشه وجود دارد.

## مشاهده روابط

علیرغم بازسازی شغلی، روابط کاری هنوز تحت تاثیر سلسله مراتب شغلی و میزان همبستگی یک گروه است. عواملی مثل مدت خدمت و مهارت‌های مختلف، تنش مهمی را در چنین روابط کاری ایفا می‌کنند. به روابط همکاران خود دقت کنید. ببینید چه کسانی، یکدیگر را کمک می‌کنند؟ چه کسانی با یکدیگر معاشرت می‌کنند؟ آیا کسی از همکاران شما در شرکت تنها و منزوی است؟ علت انزوا و گوشه‌گیری او را می‌دانید؟ آیا در محیط کار رقابت و هم‌چشمی وجود دارد؟

## بررسی مشکلات

سطوح تشریفات در محیط کار، مقابله با مشکل روابط کاری را دشوار می‌سازد و عدم موفقیت در چنین مقابله‌ای به معنای حذف این رابطه است که در نهایت بسیار استرس‌زا خواهد بود. ابتدا باید علت اصلی این مشکل را بشناسید و سپس با کسی که این وضعیت را درک می‌کند و می‌تواند راه حل مناسب بیابید.

## ارزیابی محیط کار

ساختار یک سازمان و شرایط روزمره محیط کار می‌تواند تاثیر مهمی بر روی میزان استرس داشته باشد. بنابراین با دقت به ارتباطات کاری توجه کنید تا آنچه شما و همکارانتان را دچار استرس می‌کند بشناسید؛ سپس بهترین راه حل را برای کاهش استرس بیابید.

## شناخت شرکت خود

آیا با روش کاری شرکت خود موافق هستید؟ آیا ارتباط با سیاست‌های ساختاری و سلسله مراتب آن راحت است؟ اگر پاسخ هر یک از این سئوالها منفی است شما در محیطی استرس‌زا کار می‌کنید. ممکن است به نظر برسد که اگر سازمانی را دوست ندارید، آسانترین راه ترک آن است؛ اما این انتقال سریع، به خودی خود تنش‌زا است. بنابراین بهتر آن است که با آگاهی و بینش کافی به شناسایی قسمت‌های مختلف سازمان بپردازید و چگونگی سازمان دهی و اداره آن را، مورد مطالعه قرار دهید، آنگاه متوجه خواهید شد به چه علت سازمان و یا قسمتی از آن را دوست ندارید. با مجهز کردن خود به تمام حقایق، می‌توانید در ارائه پیشنهادها جهت بهبود مشکلات داخلی سازمان شرکت کنید.

## بهبود شرایط

شرایط نامناسب محیط کار، عاملی برای تولید استرس است. چنین محیطی نه تنها روی شیوه کار شما تاثیر می‌گذارد بلکه، به تدریج سلامتی شما را نیز از بین می‌برد. به وسیله فهرست کارهای زیر شرایط کار خود را ارزیابی کنید.

اگر لازم است که این شرایط بهتر شود، تغییر ممکن را اعمال کنید. سپس از سازمان خود بخواهید در صورت نیاز، برای انجام اصلاحات بیشتر، اولویت قائل شود.

آیا میزها طوری چیده شده‌اند که، فضا را بازتر نشان دهند؟

- ✓ آیا صدا یا آلودگی دیگری در محیط کار است؟
- ✓ آیا نور طبیعی کافی در محیط کار وجود دارد؟

✓ آیا دمای طبیعی پیوسته مناسب است؟

✓ آیا این دما به طور مصنوعی کنترل می‌شود؟

✓ آیا سیستم تهویه، خوب کار می‌کند؟

✓ آیا این سیستم سر و صدا ایجاد می‌کند؟

✓ آیا تجهیزات دفتری برای پرداختن به کارها به اندازه کافی پیشرفته هستند؟

✓ در مورد از کار افتادن سیستم‌های کامپیوتری، الکتریکی یا سایر سیستم‌ها، آیا شبکه پشتیبانی در محیط کار وجود دارد؟

***تذکر***:

✓ تأمین یک محیط کاری لذت‌بخش نشانگر آن است که شرکت برای کارمندان خود اهمیت و احترام قائل است. همچنین تصور بهتری را درباره شرکت به مراجعان می‌دهد.

✓ استفاده خوب از فضا، امکان آرامش کارمندان را در محیط کار فراهم می‌سازد.

✓ نور طبیعی باعث نشاط می‌شود و از خسته شدن چشم جلوگیری می‌کند.

✓ سرمایه‌گذاری در سیستم‌های بایگانی درست، از اتلاف وقت برای جستجوی اوراق و پرونده‌های گمشده می‌کاهد.

✓ گیاهان گلدانی، میزان رطوبت محیط کار را افزایش می‌دهند. بیماری‌های جسمی ناشی از محیط کار مانند کمردرد یکی از علت‌های اصلی غیبت کارکنان از محیط کار است، لذا صندلی‌های مناسب و قابل تنظیم را برای استفاده کارکنان تهیه کنید.

✓ تعمیر یا جایگزین کردن تجهیزات فرسوده باعث بهبود کارآمدی و تولید می‌شود.

### سازگاری با زندگی روزمره

بسیاری از افراد معتقدند که چاره‌ای به جز کار کردن در تمام ساعت‌های روز نیست. چنانچه حضور در محیط کار باعث فرار از سایر مشکلات شود، این اعتقاد بیشتر تقویت می‌شود. بنابراین متوجه نیازهای خود باشید و سعی کنید یک زندگی خصوصی و حرفه‌ای رضایت‌بخش ایجاد کنید.

### سازگاری با تغییر

گاهی اوقات اتفاقات زندگی می‌تواند ناگهان باعث بر هم ریختن توان امور بین محیط کار و محیط خانه می‌شود. تغییر شغل یک مثال واضح برای این مورد است. وقایعی مانند ازدواج یا مرگ والدین نیز می‌تواند این تعادل را بر هم بزند. وقتی تغییرات سبب استرس می‌شود، برای ارزیابی شیوه زندگی خود زمان بگذارید، سپس لیستی از اولویت‌های خود تنظیم کنید. در این صورت می‌دانید چه چیزی در زندگی شما مهم است، اما ممکن است در پذیرش یا تحمل گرفتاری‌ها با سختی روبرو شوید؛ بنابراین از ایجاد تغییرات به عنوان یک روش مثبت برای آرایش دوباره زندگی خود استفاده کنید.

### سازگاری با حوادث زندگی

در کنار حوادثی مانند مرگ و طلاق تجربیات دیگری نیز در زندگی هستند که می‌توانند استرس بالایی ایجاد کنند. این حوادث شامل نقل مکان، بچه دار شدن (برای پدر و مادر)، گرفتن کار در یک کشور خارجی و بازنشستگی از کار و ... است. چنین حوادثی باعث تغییرات مهمی در زندگی (مانند به هم ریختن روال عادی کار روزانه و حتی گاهی منجر به یک سری جدایی‌ها) می‌شود. برای کاهش استرس ناشی از این حوادث

وانمود نکنید که چنین حوادثی اتفاق نیفتاده است، بلکه سعی کنید از دودلی موجود بکاهید.

ـ قبل از اشتغال در خارج از کشور، از شغل‌ها و پست‌های مربوط دیدن کنید.

ـ با کم کردن میزان ساعت کار در هفته، به تدریج خود را بازنشسته کنید.

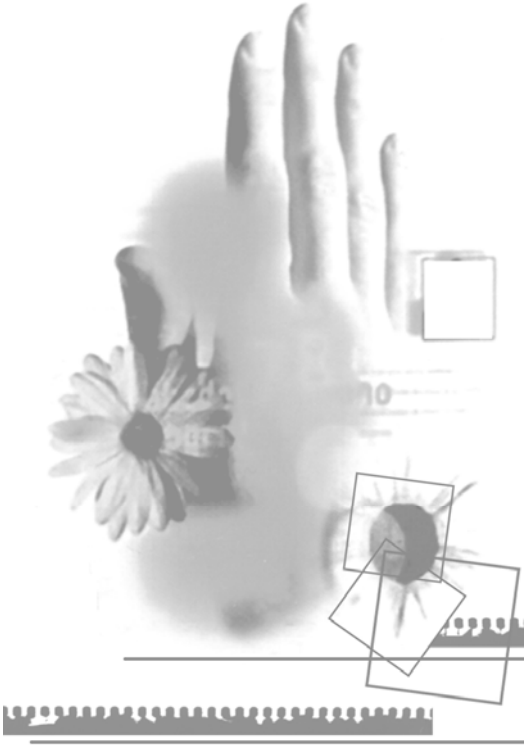
ـ برای اسباب کشی حداقل یک هفته کار را تعطیل کنید و از تمام مرخصی‌های با حقوق و بی‌حقوق خود استفاده کنید.

ـ برای خداحافظی از افراد اهمیت قائل شوید و برای این کار وقت بگذارید.

## سفر به محیط کار

سفرهای روزانه ما به محیط کار یا به خانه یکی از تنش‌زاترین وقایع عادی زندگی هستند. همه‌ی ما بارها نگرانی از به موقع نرسیدن، حجم ترافیک و اتوبوس‌های بسیار شلوغ را تجربه کرده‌ایم، این موارد در طی هفته‌ها و ماه‌ها باعث تجمع استرس می‌شود. با دقت فکر کنید که آیا می توانید ساعت سفرهای داخل شهری را عقب بیاندازید، به طوری که خارج از ساعت شلوغی باشد؟ در صورت امکان در آغاز روز، یک یا دو ساعت را در خانه کار کنید. ساعت‌های کاری قابل تغییر به شما امکان می دهد تا، از فشار روانی ناشی از دیر رسیدن به محیط کار در امان باشید.

# فصل نهم



## استرس برای دانشجو

## استرس برای دانشجو

### *آیا شما به عنوان یک دانشجو همواره دچار استرس هستید؟*

استرس بخش طبیعی از زندگی است. برای انجام وظایف، مقداری استرس لازم است. اما هر امری، واقعی و یا خیالی که برای شما به عنوان یک دانشجو روی خواهد داد، خواسته‌هایی را در پیش روی شما قرار می‌دهد و شما باید بدانید که چگونه این خواسته‌ها را کنترل کنید.

### *چگونه با استرس مقابله کنیم؟*

**بررسی مسائل مهم به طور منظم:** تکالیف علمی جدید شما، نه فقط بر روی شما، بلکه بر خانواده و یا دوستانتان نیز تاثیر می‌گذارد و گاه ممکن است تضادهایی را نیز به وجود آورد. یکی از راه‌های مواجهه با این تضادها این است که برنامه هر ترم را با اطرافیان خود در میان بگذارید و ضرورت‌ها و پیامدهای مثبت مطالعه را بررسی کنید و برنامه را به اتفاق هم طرح‌ریزی کنید.

**ورزش و تمرین‌های منظم:** اوقات فراغت خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که حداکثر سلامت و رضایت را به همراه داشته باشد. بدن نیاز به ورزش روزانه دارد. این به ویژه درباره دانشجویان بی‌تحرک لازم است.

**تنظیم وقت به صورت هفتگی:** فعالیت‌های هر روز خود را برنامه‌ریزی کنید. باید در زمان معین مطالعه کنید. مطمئن باشید که محل مطالعه شما راحت است. محل مطالعه باید با شخصیت شما متناسب باشد. وسایل مورد علاقه شما باید در محل مطالعه وجود داشته باشد تا این محل را برایتان جالب و لذت‌بخش سازد.

مثلاً یک پوستر، یک وسیله تزئینی یا قطعه‌ای از اثاث منزل.

یکی دیگر از ابزارهای برنامه ریزی که افراد موفق از آن بهره می‌برند فهرست کارهای مهم هر هفته است. به روش زیر این ابزار را به کار بگیرید:

- فهرستی از تکالیف آموزشی هر هفته تهیه کنید.
- به ترتیب اهمیت آنها را بنویسید.
- این فهرست را در محل مطالعه خود در معرض دید قرار دهید.
- در مقابل هر تکلیفی که انجام می‌دهید علامت بگذارید.
- هر تکلیفی را که در طول این هفته انجام نمی‌شود در فهرست هفته بعد قرار دهید.

**صحبت مثبت با خود:** با خود صحبت کنید (وقتی که تنهایید!). زمانی که این روش به طور صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است. هر روز جملاتی از این قبیل را امتحان کنید: «امروز این کار را به خوبی انجام دادم»، «هیچ وقت به خوبی امروز نبودم»، «جلسه‌ی مطالعه‌ی خوبی بود». عبارت‌هایی از این قبیل، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع‌بینانه‌تری از خودتان به شما خواهد داد.

وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. سپس برای مطالعه مستعدتر و آماده‌تر خواهید شد و با همه‌ی ظرفیت یاد خواهید گرفت.

**پاداش به خود:** پس از یک جلسه مطالعه رضایت بخش، انجام درست یک تکلیف، یا کسب نمره‌ی بالا در امتحان به خود پاداش دهید.

سرگرمی‌ها، موزیک، مطالعه‌ی مطالب سرگرم‌کننده و سینما رفتن اموری است که برای دانشجویان، خوب و رضایت بخش است. این امور تجارب مثبتی است که احساس کفایت و عشق به زندگی را در شما تقویت می‌کند و کل سیستم عصبی شما را هم آرام می‌سازد.

**تغذیه صحیح:** اگر می‌خواهید عملکرد موثری داشته باشید باید عادت غذایی معقولی داشته باشید. تغذیه، غذای منظم، مرکب از سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات با مقدار کمی گوشت، لبنیات، میوه‌های مغزدار، تخم‌مرغ، کمی کره مارگارین و روغن (خیلی کم)، شکر و نمک سلامت بدن را تضمین می‌کند. صبحانه را حذف نکنید. به مقدار کافی آب بنوشید، دست کم هشت لیوان در روزهای گرم، قهوه، چای و نوشابه را تا حد امکان کمتر مصرف کنید.

**خواب و تمرین‌های آرام بخش:** بی‌خوابی به استرس مفرط و احتمالاً افسردگی می‌انجامد. با یک خواب خوب شبانه با آنها مبارزه کنید. گاهی پیش می‌آید که شب‌ها تا دیروقت باید مطالعه کنید، اما همیشه این بی‌خوابی را با خواب صبح یا زودتر خوابیدن جبران کنید.

به طور مکرر ثابت شده است که استفاده‌ی منظم از تمرین‌های آرامش بخش و نیز تنفس عمیق، منظم و کنترل شده، به خویشتن‌داری و کاهش اضطراب کمک می‌کند و باعث تجدید قوا در بیشتر افراد می‌شود.

***این تمرین‌ها را امتحان کنید:***

ـ برای ده دقیقه در یک صندلی راحت قرار بگیرید.

ـ به تنفس خود توجه کنید، به خود اجازه آرامش بدهید.

یک نفس عمیق بکشید؛ ۳ تا ۴ ثانیه آن را نگه دارید و بعد به آرامی بیرون بدهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

ـ ماهیچه‌های مختلف بدنتان را به نوبت منقبض و بعد شل کنید.

ـ با انگشتان شروع کنید. از انگشت بزرگ شروع کنید، آن را بکشید، بعد رها کنید. سپس انگشت بعدی را امتحان کنید.

ـ به آرامی این کار را در سراسر بدن خود گسترش دهید.

ـ وقتی به ماهیچه‌های سر رسیدید کار را پایان دهید. حالا تصور کنید که تمام بدنتان آرام شده است. برای مدتی خود را تقریباً شل و رها کنید.

***فنون ساده‌تر:***

ـ هرچند وقت یکبار، چند نفس عمیق بکشید و بدنتان را شکل دهید، خمیازه بکشید و اندام‌های بدن را بکشید.

ـ به آهستگی پیاده‌روی کنید.

ـ اگر مزاحم همسایه‌ها و اطرافیان نمی‌شوید، فریاد بکشید.

همه انسانها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است.

اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار

ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و غیره همراه است.

بررسیها نشان می‌دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع می‌باشد.

# فصل دهم

## اضطراب و راههای مقابله با آن

## اضطراب و راههای مقابله با آن

### *اضطراب علائم و نشانه‌های*

- عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن
- تنش
- احساس خستگی
- سرگیجه
- تکرار ادرار
- تپش قلب
- بی‌حالی
- تنگی نفس
- تعریق
- لرزش
- نگرانی و دلهره
- بی‌خوابی
- اشکال در تمرکز حواس
- گوش به زنگ بودن

## اضطراب در کودکان و نوجوانان

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبرو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت‌آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می‌شوند.

معمولاً والدین می‌توانند آنها را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و آنها را نمی‌پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت به طوریکه آنها احساس اعتماد به نفس کافی جهت مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می‌آید را کسب کنند.

بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می‌کنند مثل روز رفتن به مدرسه و... منشاء این اضطراب در کودکان ناشناخته می‌باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می‌دهد.

بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدائی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می‌تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایات بروز می‌کند.

شایعترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی (Anxiety Separation)
- اضطراب امتحان (Exam Anxiety)
- اضطراب اجتماعی (Anxiety Scocial)
- ترس از مدرسه (School Phobia)

## عوامل موثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیرمنطقی نوجوانان اضطرابی است کم از عوامل گوناگون از جمله عوامل زیر ناشی می‌شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیرمنطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا به طور مختصر بعضی از این عوامل مورد بررسی قرار می‌گیرند:

## نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی

تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می‌پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه‌های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است، که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علایم ثانویه بلوغ فرد را بطور مناسب و با مراعات شئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل موثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوانان بدهد که سئوالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جوابهای

مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سئوالات خود کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه و دچار انحراف و اضطراب شود. در مواردی که نوجوانان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه بدست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

### رویاروی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان

نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده‌ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می‌شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه‌های ذکر شده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند اقدامات زیر مفید است:

- ✓ والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند، زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.
- ✓ والدین با نوجوانان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.
- ✓ باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبرو شوند و در وقت مناسب با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.

✓ والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قایل باشند.

✓ والدین و مربیان و ... باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

### رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن

یکی از عمومی‌ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می‌شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می‌کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالیکه می‌خواهد و می‌داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می‌ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا نوجوان با بدست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرات تجربه کردن، بتدریج درصدد کسب استقلال برآیند. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهدکرد. به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرد، ولو اینکه اشتباه کند و نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنها می‌توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوتهای فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می‌شود.

## رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه بصورت پرخاشگری کلامی یا غیرکلامی بروز می‌کند. عدم توانایی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. بطور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی و سختیها، ارضاء صحیح نیازهای پیشگیری رفتار پرخاشگرانه موثر باشد. اگر این اقدامات به موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه‌رو شود. توصیه‌های زیر در این زمینه مفید است:

- ✓ والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی‌های زیاد، بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.
- ✓ از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی‌مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است خودداری کرد.
- ✓ با تقویت روحیه نوجوان بخصوص تکیه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت.
- ✓ به نوجوانان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.
- ✓ باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.
- ✓ در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد، زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می‌شوند بهتر است به عمل

پرخاشگرانه او، پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی‌اعتنایی ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تایید یا قبول آن نیست.

## انواع اضطراب

اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالات مبتلا باشد:

**۱- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر (Disorder Generalized Anxiety)**

ترکیبی از علائم زیر در این اختلال وجود دارد:

تپش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی‌اشتهایی، سستی، سرگیجه، تعریق، بی‌خوابی، تکرر ادرار، لرزش، فقدان آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، نگرانی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط. در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد.

**۲- اختلال هراس (Panic Disorder)**

این افراد دچار حملات اضطرابی پیش‌بینی نشده‌ای می‌شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می‌ترسند مبادا بمیرند، دیوانه شوند یا بی‌اختیار دست به کارهایی بزنند و یا علائم روانی – حسی غیرمعمول نشان دهند. سایر علائم اختلال اضطراب فراگیر نیز در این اختلال مشاهده می‌گردد.

**۳- ترسهای اختصاصی یا ساده (Simple Phobia)**

شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیاء، فعالیتها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانات، طوفان، بلندی، جراحت، خون و مرگ

اجتناب می‌کند. در این موارد خود فرد متوجه افراطی و غیرمنطقی بودن ترس خویش است.

**۴- ترس از مکانهای باز (Agorophobia)**

افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس دارند. مثلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می‌کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل دچار ترس شدید هستند این اختلال در نوجوانی شروع می‌شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته‌اند.

**۵- ترسهای اجتماعی (Phobia Social)**

این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوائل نوجوانی شروع می‌شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می‌کنند، نگران هستند که دستها و صدایشان نلرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ابراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهار نظر کردن و اشتباه کردن می‌ترسند.

**۶- اختلال وسواس (Disorder Obsessive – compulsive)**

عبارت است از افکار یا اعمال غیرارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد بر خلاف میل خود آن را تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی توام با هم باشد.

در وسواس فکری، فرد نمی‌تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پرخاشگری یا جنسی)، یعنی یک فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.

در وسواس عملی فرد برای اجرای تکراری عملی خاص یا سلسله اعمالی خاص احساس اجبار می‌کند مثل شستن مکرر دستها. فکر وسواسی

موجب افزایش اضطراب شخص می‌گردد در حالی که عمل وسواسی اضطراب شخص را کاهش می‌دهد.

**۷-اختلال استرس پس از سانحه (Disorder Stress PTSD: Post Troumatic)**

این اختلال قبلاً «سندرم موج انفجار» نامیده می‌شد. معمولاً با یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می‌تواند برای هر کس آسیب رسان باشد همراه است از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مثل زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفات شدید.

## ارتباط دیگر با بیماریهای اضطراب

### اضطراب و کاهش قند خون

کاهش قند خون در هر شرایطی با علائم اضطراب هماهنگی کامل دارد. یعنی در هر اضطراب قند خون کاهش پیدا می‌کند و این مطلبی است که تحقیقات جدید را به سوی خود منعطف کرده است.

این واقعیت ما را به این مهم راهنمایی می‌کند که شاید با کنترل قند خون بتوان علائم اضطراب را در افراد کاهش داد.

### علل اضطراب

اضطراب می‌تواند ناشی از یک وضعیت روحی - اجتماعی، فیزیکی، زیست شناختی، اختلالات طبی، اثرات جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه‌ای از این عوامل تشخیص دهد.

**فاکتورهای روانی ـ اجتماعی**

ـ حالات درونی فرد و انگیزه‌های ناخودآگاه

ـ ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی

ـ احساس جدایی یا طرد شدن

ـ احساس فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی مثل مرگ همسر

ـ تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:

*حوادث طبیعی مثل زلزله

* استرس ناشی از یک بیماری طبی

* استرس ناشی از داروها

* استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکایین

- یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین

- افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق‌آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتها مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلوآمیز می‌باشد.

## عوامل جسمانی و زیست شناختی

**ـ ژنتیک**

اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می‌شود. بنابراین تشخیص علائم زود هنگام این اختلالات از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قلوهایی که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالات اضطرابی به شدت در فرزندان دو قلوی والدین مضطرب، حتی آنانکه در محیطهای مختلف بزرگ شده‌اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه‌های شیمیایی مجزایی را تولید می‌کنند شناخته شده است.

**ـ فعل و انفعالات شیمیایی مغز**

### علل طبی و اثرات داروها

انواع و اقسام بیماریهای طبی می‌توانند علائمی شبیه علائم اختلالات اضطرابی ایجاد کنند.

ـ اثرات مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر

ـ پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب ۱۲

ـ وجود غده‌ای در غده فوق کلیوی به نام فئوکروموستیوم، هورمون اپینفرین (Epinephrin) تولید می‌کند که می‌تواند موجب علائم اضطرابی به صورت حمله‌ای شود.

ـ برخی ضایعه‌های مغزی علائمی ایجاد می‌کنند که شبیه علائم اختلال وسواس عملی است.

ـ بی‌نظمیهای قلبی علائم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می‌کند.

ـ کمبود قند خون (هیپوگلسیمی) می‌تواند علائمی شبیه علائم اختلال اضطرابی تولید کند.

### درمان اضطراب

در بعضی از موارد اضطراب بدون نیاز به دیگری پزشک در این ماجرا می‌تواند درمان گردد. این موارد اضطراب طبیعی نام دارند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل شده و برطرف می‌شود مثل ترس ناشی از امتحان نهایی و یا ترس ناشی از مصاحبه. در چنین شرایطی استرس می‌تواند توسط اعمال و روشهای زیر تحت کنترل درآید:

ـ صحبت با شخص مورد اعتماد

ـ روشهای ایجاد تمرکز

ـ حمام گرفتن طولانی

ـ استراحت در یک اتاق تاریک

ـ ورزشهای تنفس عمیق

### درمان دارویی

در گذشته داروهایی از خانواده بنزودیازپانها مانند دیازپام (والیوم)، آلپرازولام (زانکس)، لورازپام (آتیوان) و باسپیرون در درمان اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

درحال حاضر استفاده از داروهای ضدافسردگی مانند: (Sertaline (Zoloft)، (Paroxctine (Paxil)، Fluxetin (Prozac) و Venlafaxine کاربرد بیشتری دارد.

تجویز داروهای ضد اضطراب یک پدیده مشخص در تمام دنیا است. تخمین زده می‌شود که بین ۱۰ تا ۲۰٪ از مردم در نیمکره غربی تقریباً به طور مرتب از این داروها استفاده می‌کنند. طبق اظهار نظر رسمی FDA (سازمان غذا و دارویی آمریکا) در سال ۱۹۷۸، ده میلیون آمریکایی از داروهای دسته بنزودیازپینها استفاده می‌کرده‌اند.

عده‌ای معتقدند که این آرام‌بخشها روش موثر و کم‌هزینه‌ای در مقایسه با سایر طرق درمانی است. عده‌ای نیز بر اثرات موثر درمانهای غیردارویی تأکید دارند.

### درمان غیردارویی

درمان غیردارویی شامل تکنیکهای متعددی می‌باشد. در تمام این روشها به بیمار آموزشهای کلاسیک کسب آرامش یاد داده می‌شود و بدین وسیله بدن خود به مقابله موثر و مستقیم با عوامل تنش‌زا بر می‌خیزد.

- تن آرامی یا آرام‌سازی (Relaxation)
- مواجه سازی (exposure)
- غرقه‌سازی (Flooding)
- حساسیت‌زدایی (Desensitization)
- سرمشق‌دهی (Modeling)
- توقف فکر (Thought Stopping)
- و موارد دیگر

## *پیشگیری از اضطراب*

### پیشگیری شامل:

**۱) رژیم غذایی**

رژیم غذایی فاکتور بسیار مهمی است.

برای آنکه از تغذیه سالم برخوردار باشید توصیه می‌شود:

۱ـ متنوع بخورید.

۲ـ مصرف غذاهای پرچرب و یا شیرین را محدود کنید.

۳ـ از مصرف مقادیر زیاد نمک و کافئین پرهیز کنید.

۴ـ ویتامینهای A، D، E و K را بیش از مقادیر مجاز مصرف نکنید زیرا بدن این ویتامینها را ذخیره می‌کند و اگر مقادیر زیادی از آنها در بافتهای بدن تجمع یابند ممکن است اثرات سمی داشته باشد.

۵ـ در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب‌زمینی بخورید.

۶ـ در موقع سبزیجات و میوه اصل پنج بار در روز را فراموش نکنید.

۷ـ روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید، گوشت و تخم‌مرغ به اندازه مصرف کنید.

۸ـ به اندازه بنوشید، مصرف آب در زندگی حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان (۲لیتر) آب بنوشید.

۹ـ خوشمزه و سالم بپزید، با آب کم، با چربی کم و حرارت کم.

۱۰ـ آهسته بخورید و لذت ببرید.

۱۱ـ بطور مرتب خود را وزن کنید و پرتحرک باشید.

۱۲ـ نمایه توده بدن خود را محاسبه کنید.

همیشه سعی نمایید با تغذیه صحیح و فعالیت بدنی، نمایه توده بدن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید.

**۲) ورزش منظم**

ورزش کردن خصوصاً ورزش منظم به گونه‌ای تمام مراحل درمان اضطراب را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هنگامی که علت اضطراب مشخص شود و یک برنامه درمانی مشخص تدوین گردد، به راحتی درمان‌پذیر بوده و سریعاً شخص به زندگی عادی بر می‌گردد ولی در صورت فقدان علت تشخیص، احساس اضطراب در یک پریود طولانی شخص را آزار داده و از فعالیتهای اجتماعی دور می‌سازد، پژوهشگران دریافته‌اند که پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

**۳) مدیتیشن (Meditation)**

**۴) اجتماعی باشید.**

هنگامی که تحت فشار روانی هستیم غالباً به طور غریزی تمایل پیدا می‌کنیم که خود را از صحنه عمل کنار کشیده و به گوشه‌ای پناه ببریم. کاری بدتر از این وجود ندارد ؟!!!

گوشه‌گیری به تشدید استرس کمک می‌کند. در این زمان باید سعی کنیم که با دوستان خود ارتباط بیشتری داشته باشیم.

باید ترتیبی دهیم که عده‌ای بچه کوچک کنار ما باشند، کودکان می‌دانند که چگونه ما را مجبور به خنده کنند تا نگرانیمان را از یاد ببریم.

**۵) هیجانات سرکوب شده خود را روی کاغذ بیاورید.**

متخصصان معتقدند که نوشتن ساده هیجانات بر روی کاغذ موجب تسکین روحی و روانی شخص می‌شود. نوشتن احساساتتان در دفترچه کمک می‌کند تا فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل، رنج بردن از مشکلات زناشویی و ... را تسکین دهد.

**۶) بخندید و شوخ طبع باشید.**

مطالعات زیادی نشان داده که خنده می‌تواند یکی از سالمترین پادزهرهای فشار روانی باشد.

هنگامی که می‌خندیم یا حتی طبق برخی تحقیقات موقعی که ما لبخند می‌زنیم جریان خون به مغز افزایش می‌یابد و موادی بنام اندروفین (هورمونهای ضددردی که در شخص احساس خوش و سلامت ایجاد می‌کند) در مغز آزاد می‌شود و سطح هورمونهای استرس‌زا را در خون پایین می‌آورد.

**۷) ذهن خود را متمرکز زمان حال کنید.**

اگر بتوانید ذهن خود را چنان پرورش دهید که امیدها و آمال خود را به کناری نهاده و موقع مناسب و مقتضی به سراغ تک‌تک آنان بروید، به آرامش ذهنی دست خواهید یافت.

جاده‌ای که به آرامش ذهنی منتهی می‌گردد از راهی موسوم به توجه می‌گذرد. این توجه به خود در هنگام عمل کردن به کارهای ساده نظیر ظرف شستن و... باعث می‌شود که به هیچ وجه بی‌هدف و سرگردان همچون بطری بر امواج دریا شناور نشویم.

**۸) گوش دادن به موسیقی ملایم**

برخی مطالعات اخیر نشان داده است که موسیقی آرام باعث آهسته کردن ضربان قلب و افزایش آندروفینها و کاهش اضطراب می‌شود. در این مورد می‌توانید بخش شنیدنی‌های سایت را ببینید.

**۹) افزایش اعتماد به نفس**

با داشتن اعتماد به نفس بالا حداکثر استفاده را از تواناییهای خود در مواجهه با استرس خواهید برد و در نتیجه کمتر دچار مشکل می‌شوید.

اما افرادی با اعتماد به نفس پایین نه تنها از شیوه مناسبی جهت مقابله استفاده نمی‌کنند بلکه آسیب بیشتری نیز به آنان وارد می‌شود.

**۱۰) حمایت اجتماعی**

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد سبب می‌شود که در مقابل بحرانهای زندگی همانند سپر از وی دفاع کند. به همین دلیل ما باید شبکه اجتماعی و روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم تا بتوانیم به آنها تکیه کنیم و فکر کنیم که افرادی هستند که ما را دوست دارند و ما نیز آنها را دوست بداریم.

با کسب حمایت اجتماعی در سطح بالاتر، احساس امنیت و اعتماد به خود افزایش می‌یابد و در مقابل استرس و فشار روانی کمتر آسیب می‌بینیم.

**۱۱) آمادگی برای موقعیتهای تنش‌زا**

باید یاد گرفت که در شرایط استرس‌زا فکر خود را از ترس و نگرانی دور کرد و در جهت مفید قرار داد. مثلاً باید به کاری که در حال انجام است تمرکز نمود و به زمینه‌های اضطراب‌زای آن فکر نکرد.

مثلاً بازیکنان فوتبال به جای فکر کردن به اینکه زیر نظر عده زیادی از تماشاگران هستند به فعالیت و نقش خود در هنگام بازی متمرکز شوند.

**۱۲) کسب اطلاعات در مورد موقعیت**

عدم اطلاع از موقعیت فشارآور سبب استرس و اضطراب بالاتری در افراد می‌گردد بنابراین کسب آگاهی و اطلاعات در مورد موقعیتها و مواردی که مواجه خواهند شد سبب می‌شود که از پیامد موقعیت مطلع شده و کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شوند.

مثلاً اگر بیماران قبل از عمل جراحی آگاهی یابند که عمل چگونه خواهد شد و میزان درد پس از عمل را بدانند و سیر بهبودی برایشان روشن شود، کمتر دچار اضطراب می‌گردند.

**۱۳) تن‌آرامی (Relaxation)**

طی آن عضلات بدن برای مدتی کوتاه به طور ارادی منقبض گردیده و سپس به حالت آرامش بر می‌گردند. این کار طی مراحل و سلسله مراتبی انجام می‌گیرد. با این روش که به تنهایی و یا همراه با تکنیکهای دیگر به کار می‌رود نشانه‌های اضطراب کاهش می‌یابد.

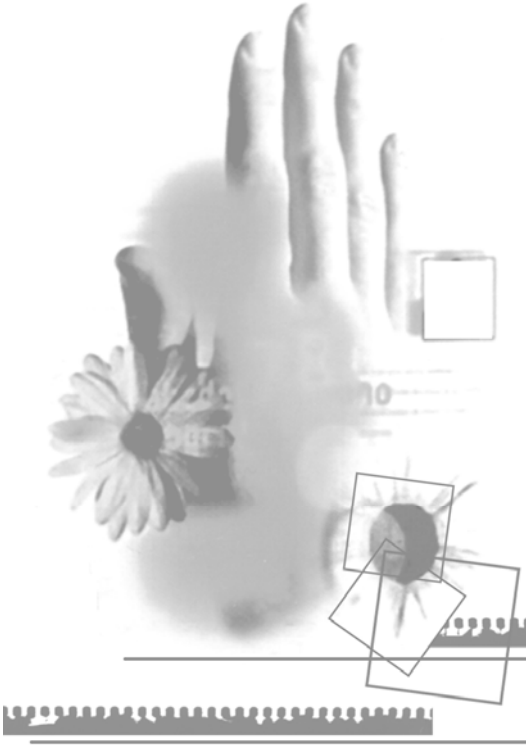
**۱۴) راه حلهای دیگر**

راههای دیگری که می‌توانید در چنین موقعیتی انجام دهید مورد توجه قرار داده و آنها را بیازمایید و مناسبترین راه را انتخاب نموده و استفاده نمایید.

* اجتناب از موقعیتهای تنش‌زا و مشارکت کمتر در موقعیتهای ناراحت کننده و استرس‌زا نه تنها سبب کاهش اضطراب می‌شود بلکه باید سعی شود که در محیط خانوادگی ارتباطهای بین فردی آرامش برقرار باشد.

* خودت باشد. سعی کنید در موقعیتهای فشارزا طبیعی رفتار نمایید و از نقش بازی کردن پرهیز نمایید.

# فصل یازدهم



## ایمان و استرس

## ایمان و استرس

زندگی بشر در طول تاریخ دچار فشارها، بحرانها و نابسامانیهای فراوان بوده و علیرغم پیشرفت علم و دانش تکنیک و صنعت و متعاقب آن حل بسیاری از معضلات و مشکلات مربوط به زندگی بشر به مراتب بیشتر از گذشته دستخوش موقعیتهای نابسامان و استرسها، فشارها، مشکلات و بحرانهای گوناگون قرار گرفته است. استرسها و فشارهایی که برای بسیاری از انسانها غیرقابل تحمل و مشکل‌آفرین بوده و آنها را به بیماریهای روانی مبتلا ساخته است. ایمان و اعتقادات مذهبی، علاوه بر آگاه نمودن بشر جهت یک زندگی سالم و مطلوب، آنها را در برابر مشکلات و معضلات، مقاوم و با روحیه‌ای متعادل و آرام تربیت نموده است.

همانطور که یونگ روانشناس و دانشمند معروف می‌گوید: «مذهب در مشرق زمین برتر و بالاتر از مغرب اثرات اخلاقی بر جای گذاشته است» و ویلیام جیمز می‌نویسد «ایمان نیروی ما را فوق‌العاده زیاد، درد را درمان و بیماری را زائل می‌گرداند» در این مبحث نقش ایمان را بر کاهش استرسها و بحرانها و در نتیجه کاهش ابتلا به بیماریهای روانی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهیم.

### استرس (Stress)

استرس در لغت به معنی فشار و بحران است. وقتی انسان دچار یک یا چند موقعیت دشوار و دردناک قرار می‌گیرد، می‌گویند دچار استرس شده است. بشر در مقابل استرس و مشکلات زندگی، از خود واکنشهایی نشان می‌دهد تا تعادل و سازگاری از دست رفته خویش را باز یابد. مراحل استرس به شرح ذیل بیان شده است.

۱ـ محرک (Stimulus)

۲ـ مرحله آگاهی (Alarm)

۳ـ مرحله مقاومت (Resistance)

۴ـ مرحله خستگی (Ehaision)

۵ـ فرسودگی (Exhaustion)

بعد از این مرحله است که انسان یا به طرف تعادل، سازگاری، بهبودی و سلامت راه یافته و یا اینکه در اثر عدم تعادل و سازگاری، دچار بیماریهای روانی می‌گردد. تاثیر استرس در انسان بستگی به عوامل متعددی دارد که بشرح ذیل بیان می‌شود:

**شدت استرس:** بدین معنی که هر چه استرس و موقعیت دشوار، بزرگتر و دردناکتر باشد تاخیر آن نیز سختتر و مشکل‌آفرین‌تر خواهد بود.

**تعدد استرس:** چنانچه انسان در یک زمان با استرسهای متعدد و گوناگون مواجه شود، قدر مسلم بیشتر تحت تاثیر قرار خواهد گرفت تا موقعی که با یک استرس روبرو شود.

امکان یا عدم امکان دسترسی به منابع حمایتی جهت حل مشکل: بدیهی است که اگر انسان جهت حل مشکل و رهایی از موقعیت دشوار و استرس

به مراکز یا منابعی که او را مورد حمایت قرار دهد دسترسی داشته باشد، راحت‌تر و چنانچه منابع حمایت‌کننده وجود نداشته یا فرد دسترسی به این منابع نداشته باشد، بیشتر دچار مشکل و ناراحتی خواهد شد.

منابع حمایتی می‌تواند خانواده، جمع دوستان، اجتماع، سازمانها و مراکز دولتی و غیردولتی باشد که به یاری انسانهای آسیب‌پذیر یا در معرض مشکل بپردازند.

**تجارب فرد:** چنانچه فرد هنگام مواجه شدن با مشکل و استرس‌زا تجارب قلبی بهره‌مند باشد، استرسها و مشکلاتی را در زندگی گذشته تجربه کرده باشد و مکانیسمهای دفاعی مطلوبی را در مقابله با مشکل بکار گیرد، بهتر و آسان‌تر در مقابل استرس، تعادل خویش را حفظ می‌نماید. در غیر این صورت استرس آسان‌تر را به واکنشهای روانی مبتلا می‌سازد.

**شخصیت فرد:** روانشناسان شخصیتهای متعددی را ذکر نموده‌اند. بطور کلی اگر فرد دارای شخصیتی بی‌کفایت، حساس، عجول، متکی، پذیرا و منفعل باشد، مقاومت کمتری در برابر استرس خواهد داشت. لذا استرس در چنین فردی زودتر و آسان‌تر اثر نموده، او را دستخوش واکنشهای روانی قرار داده و در نتیجه راحت‌تر از پای در خواهد آمد. بر عکس شخصیتهای مقاومت و صبور که از روحیه‌ای قوی و اراده‌ای راسخ برخوردارند، در مقابل استرس بیشتر و راحت‌تر تعادل خویش را حفظ نموده از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود.

بطور کلی تاثیر استرس در انسان بستگی به دو عامل استرس و فرد دارد. شرایطی که انسان در آن زیست می‌کند، بی‌تاثیر نخواهد بود. عوامل فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، فردی و اجتماعی و طرز تفکر آدمی در این

راستا بی‌تاثیر نخواهد بود. از دست دادن شغل که به عنوان یک استرس محسوب می‌شود، بستگی دارد که چه کسی، در چه زمانی و با چه حالت روحی و روانی رخ دهد. از دست دادن شغل برای فردی که در دوران جوانی باشد یا میانسالی که از شغل خود راضی یا ناراضی باشد، امکان دستیابی به شغل دیگر وجود داشته باشد یا نباشد توانایی یا ناتوانی فرد و هزاران عامل فیزیکی، اجتماعی و روانی دیگر، در سازگاری انسان یا عدم سازگاری با استرس، دخالت خواهد نمود.

طرز تفکر و تلقی انسان، میزان آگاهی و شناخت فرد، اهداف و انگیزه‌های آدمی از زندگی، مسائل مربوط به رشد و تکامل شرایط زندگی در دوران کودکی، نوجوانی و بلوغ در خانواده و مدرسه، بهره‌مندی از اعتماد به نفس (Self Steem) قوی و بالا، همگی در سازگاری انسان در برابر استرس به صورت مثبت و منفی دخالت داشته و سرنوشت انسان را نه تنها در برابر استرس، بلکه در برابر مسائل مربوط به زندگی تعیین می‌نماید یکی از تئوریهای مربوط به استرس و انسان، نظریه پاولف (Povlov) روانشناس معروف، بنیانگذار پسیکوفیزیولژی (Psycolophsiology) و پدر انعکاسهای شرطی در روانشناسی است که می‌گوید:

Person + Stress ⟶ Reaction

توضیح مطلب اینکه وقتی انسان با موقعیت استرس‌زا و دشوار مواجه می‌شود، از خود عکس‌العمل و احتمالاً واکنشهای روانی نشان می‌دهد در این رابطه، واکنش روانی فرد بستگی به شدت و تعدد استرس از یک طرف و شخصیت روانی و خصوصیات فکری و فرهنگی از طرف دیگر دارد.

هرچه شدت استرس بیشتر بوده و یا شخصیت فرد سست، ضعیف و بی‌کفایت باشد شدت تاثیر استرس بیشتر بوده و در نتیجه در چنین جوامعی با چنین خصوصیاتی بیماری‌های روانی بیشتر خواهد بود و بالعکس، هر چه استرس‌ها کمتر و یا خفیف‌تر باشد و انسانها از اراده‌ای قوی و روحیه‌ای مقاوم برخوردار باشند، بیماریهای روانی کمتر مشاهده می‌شود.

### ایمان

نقش ایمان بر کاهش استرس و افزایش مقاومت انسان در برابر استرس‌ها و استرسورها (Stressor)، در همین رابطه عملی مشهود است. تعالیم مذهبی، با ایجاد تغییر در فرد و جامعه، تصحیح روابط انسانی در صحنه زیست بشر، بالا بردن مقاومت انسانها و ایجاد تعادل و سازگاری با مشکلات، نقشی موثر و بسزا در سلامت روانی فرد و جامعه دارد. از جمله تعالیم مذهبی و خصوصیات ایمانی به مطالب ذیل می‌توان اشاره نمود:

- **صبر و استقامت:** انسان مومن دارای خصلت صبر و استقامت است. در آیات و روایات بیشماری، با مضامین مختلف، به مساله صبر اشاره شده و آن را برای انسانهای مومن و معتقد، لازم و ضروری دانسته است. قرآن مجید در آیه شریفه ۴۸ سوره طور می‌فرماید: «والصبر لحکم ربک فانک باعیننا» در برابر حکم پروردگارت صابر و با استقامت باش، به درستی که تو زیر نظر مشیت قاهرانه و حکیمانه ما هستی.

امام صادق علیه‌السلام در این باره می‌فرماید:

**«الصبر من الایمان بمنزله الراس من الجسد»**

رابطه صبر و ایمان همانند رابطه سر نسبت به بدن است و در دنباله روایت می‌فرماید: «همانطور که اگر سر آدمی از بدن جدا شود، بدن از بین رفته همانطور هم اگر آدمی فاقد صبر و استقامت باشد ایمان از کارآئی افتاده، ایمانی وجود نخواهد داشت و یا سودی بر آن مترتب نخواهد بود. حضرت علی علیه‌السلام نیز در نهج‌البلاغه می‌فرماید:

«من لم ینجهه الصبراً هلکه الجزع» هر کس را که صبر و ثبات قدم نجات ندهد، بی‌تابی و جزع او را نابود خواهد کرد.

مشاهده می‌فرمائید که انسان مومن، تحت تعالیم و تربیتهای دینی، چگونه یاد می‌گیرد تا در زندگی فردی صابر، مقاوم و پای بر جا باشد و همین ثبات قدم و پایمردی، مقاومت او را در برابر مشکلات و استرس‌ها افزایش داده و در نتیجه تعادل و سازگاری خویش را حفظ خواهد نمود.

**- اعتقاد به قضا و قدر و حاکمیت خداوند بر جهان آفرینش:**

همانطور که در آیه شریفه مذکور آمده، حرکات و سکنات آدمی زیر نظر خداوند بوده و طبق آیه شریفه:

«و تلک الایام ندا ولها بین الناس لیعلم الله الذین امنوا...» (آل عمران/ ۱۳۹) که می‌فرماید و این روزگار و ایام را ما به اراده خویش بین مردم به گردش می‌آوریم تا آنان را که ایمان آورده‌اند بازشناسیم بنابراین این رابطه دچار شکست و ناملایمات گشت خدا را در کنار خود مشاهده و از یاری و مدد او ناامید نخواهد شد.

**- اعتقاد به امتحان شدن انسان مومن به وسیله بلا و سختیها:**

قرآن مجید در سوره بقره آیات ۱۵۰ تا ۱۵۲ به مضمون فوق اشاره فرموده «و لنبلونکم بشیءٍ من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الا نفس و الثمرات و بشر الصابرین» و حتماً شما را مورد آزمایش و امتحان قرار می‌دهیم و انسانهای را که در برابر ترس، گرسنگی، کمی مال و ثروت، نقص جانی و مالی و کمبود مواهب زندگی و میوه‌ها (و استرس‌های گوناگون) صابر و ثابت قدم باشند، به بهشت سعادت مژده و بشارت ده.

انسان مومن می‌داند دنیا محل امتحان و آزمایش بوده و خداوند انسانهای مومن و صابر را در برابر سختیها، رنجها و مشکلات ذکر شده، که همگی استرس محسوب می‌شوند، اجرا و پاداش می‌دهد. همین باورها و اعتقادات بر تعادل روح، روان و سلامت روانیشان خواهد افزود.

**- ذکر و یاد خدا:**

انسان مومن در همه حالات و فراز و نشیبهای زندگی، قلب خویش را به یاد خدا آرام نموده جز به یاد خدا و وصال حضرتش نمی‌اندیشد. همان طور که قرآن می‌فرماید: «الا بذکر الله تطمئن القلوب» آگاه باشید که قلبها فقط به یاد خدا آرامش و امنیت می‌یابد (رعد /۲۸). بدیهی است در قلبی که آرامش سکونت گزید، اضطراب از آن رخت بر بسته دچار بیماریهای روانی نوروتیک (Neurotic) که اضطراب ریشه اصلی و هسته مرکزی این بیماری‌هاست، نخواهد شد.

**- اعتقاد و یقین به آخرت:**

ایمان به آخرت و اعتقاد به فانی و گذرا بودن حیات دنیوی نیز، تعادل و آرامش انسانی را در برابر حوادث ناگوار و استرس‌های انسان مومن فراز و نشیب‌ها، سختیها، و نعمتهای زندگی را بر طبق مشیت و ارائه حق تعالی دانسته، لذا در برابر سختی و استرس، دچار یاس و افسردگی، و در برابر ناز و نعمت، دچار غرور و فریب و عدم تعادل روحی و روانی نخواهد شد.

حضرت موسی علیه‌السلام نیز در برابر حکم خداوند متعال که مامور به مبارزه با فرعون شد و سپاهیان آن حضرت در معرض شکست و غلبه سپاهیان فرعون قرار گرفتند در قرآن کریم چنین نقل شده است: «قال: اصحاب موسی انا لمدرکون؛ قال کلا ان معی ربی سیهدین» یاران و سپاهیان حضرت موسی که خود افرادی مومن و مبارز بودند، گفتند: کار تمام شد و همگی مغلوب شدیم؛ لیکن حضرت موسی که از ایمانی سرشار از یقین و معرفتی والا برخوردار بود، گفت: چنین نیست، خداوند با من است و مرا هدایت خواهد نمود و دیدیم که خداوند هم چگونه حضرت موسی و یارانش را نجات داد و لشگریان فرعون را در رود نیل غرق و نابود نمود.

چیزی که موجب رهایی حضرت موسی و یارانش شد، همان امید و روحیه ایمان و باور به امداد حضرت حق بود که در آن حضرت مشاهده گردید. در غیر این صورت یاس و ناامیدی و تسلیم در برابر کفر، آنها را به یک زندگی مذلّت بار سوق می‌داد. انسان مومن در همه‌ی سختیها و مشکلات، دل در گرو ایمان و اراده حق بسته شعار:

**از دست دوست هر چه ستانی، شکرگو**

**سعدی رضای خود مطلب، چون رضای اوست**

را سر داده امید پیروزی و استمداد را نیز از خدا خواسته؛ لذا با روحیه‌ای آرام و استوار تعادل و سازگاری خویش را حفظ خواهد نمود و چنانچه در زندگی حفظ می‌کند. قرآن مجید درباره ایمان و اعتقاد و در نتیجه سلامت روانی ساحران و جادوگران زمان فرعون، که پس از شکست خود و غلبه حضرت موسی و مشاهده معجزه آن حضرت ایمان آوردند و سپس مورد تهدید به آزار و شکنجه قرار گرفتند و فرعون به آنها گفت: که شما را با سخت‌ترین شکنجه، قطع دست و پا و دار زدن نابود خواهیم کرد؛ جادوگران تازه ایمان آورده با آرامش روح و روان، ثبات قدم و حفظ تعادل گفتند: «فاقض ما انت قاضٍ، انما تقضی هذه الحیاة الدنیا» هر چه می‌خواهی بکن و هر حکمی داری صادر نما، به درستی که حوزه سلطنت و قدرت تو فقط در همین دنیاست و بس. (طه /۷۵).

ـ تصحیح فکر و ایجاد بینش و معرفت درست در انسان مومن: اگر آدمی در برابر حوادث و مشکلات خوب بیندیشد و صافی‌های ذهنی خود را درست تنظیم کند، به راحتی از کنار استرس عبور نموده، سلامت خویش را حفظ خواهد نمود. ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام در این باره اعجاز نموده است. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«لا تغتم بالفقر و البلاء، فان الذهب یجرب بالنار و المومن یجرب بالبلاء» در مواجه شدن با فقر و بلا (استرس و بحران)، غم به دل راه مده، همان طور که طلا به وسیله آتش خالص و آزموده می‌گردد.

انسان مومن نیز به وسیله بلا و استرس آزموده و مجرب می‌گردد. و همین تجرب و آزمودگی او را در برابر استرس‌های گوناگون زندگی، هم‌چون برگ جدا شده از درخت افسرده و پژمرده نخواهد شد نمونه دیگر تصحیح فک، روایت پیامبر بزرگوار اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله است که می‌فرماید:

«لاتکون مومناً حتی تعد البلاء نعمه و الرخاء محنة» به درجه عالی ایمان نخواهی رسید مگر آن که بلاء در زندگی را نعمت، ناز و نعمت و خوشی‌های زندگی را رنج و محنت محسوب نمائید. در نتیجه در برابر مشکلات زندگی خم به ابرو نیاورده، دچار افسردگی و واکنش‌های روانی نگردید.

سعدی نیز در این باره می‌گوید:

**کوته دیدگان، همه راحت طلب کنند**
**عارف بلا، که راحت او را در بلای اوست**
**بگذار هر چه داری و بگذر که هیچ نیست**
**این پنج روز عمر که مرگ از قفای اوست**
**هر کس که کشته شمشیر عشق شد**
**گو غم مخور که ملک ابد خون بهای اوست**

علاوه بر آیات و روایات اسلامی، فرهنگ و ادب ایرانی که نشات گرفته از تعالیم اسلامی است نیز نقشی بسزا در تعالیم روحی، روانی و فکری انسان آشنا با این فرهنگ خواهد داشت. به شعر زیبای حافظ درباره تصحیح فکر، به صافی ذهنی (Mental Filter) و روانی آدمی توجه کنید:

**یوسف گم گشده باز آید به کنعان غم مخور**
**کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور**
**دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت**
**دائماً یکسان نباشد حال دوران، غم مخور**
**در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم**
**سرزنشها گر کند خار مغیلان غم مخور**
**حافظا در کنج فقر و خلوت شبهای تار**
**تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور**

بدین وسیله انسان مومن از همه قید و بندهای زندگی و وابستگی‌های دنیوی، رهایی یافته از خویشتن بریده و به خدا رسیده جز به او نمی‌اندیشد و با ورود به دائرة ولایت حق جل و علا از همه خوفها و حزنها رهایی یافته در «مقعد صدق عند ملیک مقتدر» (یونس /۶۲) با نفسی مطمئن، در آرامش کامل به سر می‌برد در قرآن کریم چنین آمده است: «لا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (قمر/۵۵) آگاه باشید که اولیاء و دوستان الهی را هیچ ترس، غم و اندوهی نخواهد بود.

اصولاً استرسها و فشارهای روانی در طول زندگی انسان، مربوط به دورانهای مختلف رشد و تکامل است که مهمترین آنها مربوط به دوران کودکی، نوجوانی، بلوغ، بازنشستگی و از کار افتادگی، روابط بین افراد در خانواده، مدرسه، اجتماع، هماهنگی و همسویی در زندگی زناشویی یا نزاع و درگیری‌های خانوادگی، شغلی و تاثیر عوامل فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و فردی مثل بیماری و نقص عضو از یک طرف و مسائل مربوط به سرشت روحی و روانی، عوامل ژنتیکی و ارثی از طرف دیگر است.

امروزه تفکر جسمی، روانی و اجتماعی (Biopsychoscial) در رابطه با انسان مطرح است. این عقیده، جسم و عوامل فیزیکی، روان و عوامل روحی، عاطفی، روابط و مسائل مربوط به اجتماع، همگی را در ایجاد بیماری و حفظ سلامتی موثر می‌داند.

دین مبین اسلام با فرهنگ غنی و کامل خود در تعدیل رفتار، عواطف و روابط بین انسانها، در صحنه‌های مختلف زندگی، حیاتی طیبه و روزگاری به دور از دغدغه خاطر، مدینه‌ای فاضله به وجود خواهد آورد که در این

حیات طیبه و مدینه فاضله خبری از بسیاری استرس‌ها و فشارهای روانی نخواهد بود. همانطور که قرآن مجید می‌فرماید:

**«والله یدعو الی دار السلام و یهدی من یشاء الی صراط مستقیم»** (یونس/۲۵)

خداوند به سوی دار السلام (زندگی معقول و حیات طیبه، مکان امن و آرام) دعوت می‌کند و هر کس را که بخواهد به صراط مستقیم و راه راست هدایت خواهد نمود. دستورات اخلاقی و فرهنگی اسلام در رابطه با تعلیم و تربیت برخورد مناسب با فرد، جامعه و خانواده دوستان، همکاران و همه افرادی که نوعی با آدمی در ارتباط هستند بسیار زیاد و قابل تحسین است. دستورات اخلاقی و اجتماعی اسلام در مورد زندگی زناشویی و توجه به همسر در دوران بارداری، آموزشهای جنسی و شرایط مقاربت جنسی و در نتیجه از واکنشهای روانی در اثر سرد مزاجی و انحرافات جنسی و به طور کلی توجه و تاکید بر امر صفا و صمیمیت در زندگی، محبت و عطوفت در خانواده نوعدوستی، تعاون و همیاری، خدمت به خلق خدا به ویژه قشر محروم و آسیب‌پذیر جامعه که بیشتر از دیگران در معرض استرس و معضلات زندگی هستند و به طور کلی تاکید بر امر تاسیس مراکز خیریه، مثل: سازمان ایتام و یتیم نوازی، ریشه کن کردن فقر و اختلالات فاحش طبقاتی به وسیله پرداخت خمس، زکات و انفاق در راه خدا برای رسیدگی به فقیر و مسکین از یک طرف و تربیت انسان مومن و ایجاد جامعه ایمانی و پرهیز از جرم و جنایت، قتل و غارت، جنگ و عوارض بیشمار ناشی از جنگهای قدرت طلبانه که جنبه نفسانی و کشورگشایی داشته از طرف دیگر همه و همه در کاهش استرس و استرسورها در جامعه نقش داشته وبالعکس بسیاری از استرس‌ها در اثر دوری از فرهنگ

اسلام، ارتکاب به گناه و نافرمانی از دستورات حیات‌بخش و انسان‌ساز اسلام و دوری از فرهنگ ایمان و تقواست که اسلام به شدت جهت ریشه‌کن نمودن آنها در جامعه برنامه و دستورالعمل دارد. به یک روایت در مورد حمایت و رعایت حق و حقوق دیگران توجه فرمائید.

حضرت امام محمد باقر علیه‌السلام می‌فرماید:

**«من حق المومن علی اخیه المومن ان یشبع جوعته و یواری عورته و یفرحً عنه کربته و یقضی دینه فاذا مات خلفه فی اهله و ولده»** (اصول کافی، ص۲۴۶) از حقوق مومن بر برادر مومن آن است که او را در گرسنگی سیر کند، در برهنگی بپوشاند، از گرفتاری و ناراحتی برهاند گشایش و آسایش در کارش ایجاد کند اگر بدهکار است قرض او را ادا کند و اگر از دنیا رفت جانشین او بین زن و فرزندانش باشد (آنها را سرپرستی نموده مشکلات آنها را رفع کند). ملاحظه می‌نمائید که در اثر عمل به دستورات اسلام و رعایت شرایط ایمان و انجام حقوق فردی و اجتماعی، چه میزان استرسها و فشارهای روانی در جامعه کم شده و انسانهای در معرض استرس و آسیب‌زا چه منابع و سیستمهای حمایتی در اسلام بهره‌مند شده و در نتیجه از عدم تعادل و ایجاد واکنشهای روانی مصون و محفوظ خواهد بود.

اصولاً مذاهب الهی به علت ویژگی‌های بسیاری که مختصراً به آنها اشاره می‌شود جامعه اسلامی و الهی را در برابر بیماریهای رنج‌آور روحی و روانی حفظ می‌کند.

۱ـ مذهب الهی پاسخ‌گوی همه نیازهای مادی و معنوی، جسمی و روانی‌است.

۲ـ به انسان در طول زندگی آرامش، اطمینان، امید، نشاط و قدرت می‌بخشد.

۳ـ انسان را از رکود، جمود انحطاط فکری باز داشته در رشد و تکاملش یاری و مدد می‌رساند.

۴ـ به انسان ثبات شخصیت، ثبات قدم، تعادل در فکر، عواطف و رفتار و در نتیجه سلامت روح و روان می‌بخشد و بدین لحاظ فرد مومن و جامعه ایمانی را از بسیاری مشکلات عاطفی و روانی، مثل: افسردگی، خودکشی (smicide) اضطراب دوگانگی در شخصیت، اختلالات شخصیتی (Personality Disorder) همچون پرخاشگری، ضداجتماعی، بی‌کفایتی، بزهکاری و بطور کلی بیماریهای نوروتیک و سایکوتیکهای غیرعضوی مصون و حفظ خواهد نمود. روح مطلب در یک روایت از پیامبر اکرم ﷺ ترسیم شده است.

«یا عبادالله انتم کاامرضی و رب العالمین کالطبیب: فصلاح المرضی فیما یعلم الطبیب...» ای بندگان خدا شما مانند بیمار و پروردگار جهانیان مانند طبیب است؛ پس صلاح بیمار در آن چیزی است که طبیب تجویز می‌کند (Depression)، ترس مرضی (Phobia) و بیماریهای روانی دیگر مبدل شده است را از پای درآورده یا در صورت درمان و معالجه سیر بهبودی و سلامت را طی می‌کند» فروید ادامه می‌دهد: «چنانچه من آدمی یا ایگو بتواند بین دو جزء دیگر، یعنی نهاد و من برتر تعادل و هماهنگی داشته باشد، دچار اضطراب و بیماریهای روانی نخواهد شد.»

فروید توضیح می‌دهد که مسئولیت و وظیفه نهاد، برآوردن نیازهای غریزی و ذائقه‌هایی همچون: ارضاء غریزه جنسی و رفع گرسنگی است. من برتر نقش نظارت و برآورده شدن نیازهای بشر از طریق اخلاق قانون و مقررات اجتماعی را بعهده دارد و بنابراین من آدمی یا ایگو نقش هماهنگ‌کننده هر

دو یعنی برآوردن نیازهای غریزی انسان از راه قانون، عرف و مقررات اجتماعی را بعهده دارد و چنانچه این سه جزء هماهنگ و همسو عمل نماید، آرامش و سلامت روانی انسان حفظ خواهد شد. دکتر حسینی روانپزشک و دانشمند اسلامی می‌نویسد «معادل سه جزء نهاد، من و من برتر در واژه‌های اسلامی به ترتیب نفس اماره، عقل تجربی و فطرت یا وجدان آدمی است». ناگفته نماند که فروید نیز ممکن است علاوه بر مطالعات روان کاوانه واژه‌های مطروحه خود را از قرآن مجید که انسان را و در دنباله روایت می‌فرماید: «صلاح بیمار در اشتها و میل او نیست پس تسلیم فرمان خداوند باشید تا رستگار شوید». سلامت کامل روحی، روانی و اجتماعی جز در پیروی از دستورات دین مبنی و پرهیز از نافرمانی خدا و معصیت که همگی در ایمان به خدا جمع است، به دست نمی‌آید.

یک فرد مومن علاوه بر کسب صفات زمینه‌ساز سلامت روانی همچون: توکل بر خدا امید به او در همه حالات، دعا و نیایش به درگاه محبوب، راز و نیاز با حضرت بی‌انباز، طلب استمداد و یاری از خداوند متعال، از صفات زمینه‌ساز بیماریهای روانی همچون بی‌هدفی، پوچ‌گرایی احساس تنهای، یاس و ناامیدی و بسیاری از اختلالات شخصی، همچون: بدبینی، حسادت خصومت، پرخاشگری، احساس حقارت و بی‌ارزشی، به دور و محفوظ است. لذا بیماریهای روانی در انسان بی‌ایمان و بی‌هدف بیشتر از سایرین مشاهده می‌شود.

یکی دیگر از تئوریهای معروف در مورد علل روانشناسی بیماریهای روانی، تئوری فروید (Freud) - روانشناس معروف که به پدر روانکاوی شهرت دارد - می‌باشد نامبرده می‌نویسد: «انسان از سه جزء نهاد (Id) من (Ego) و من

برتر (Supper Ego) تشکیل شده است. من آدمی یا ایگو، هماهنگ‌کننده دو جزء دیگر یعنی نهاد و من برتر است و چنانچه در این هماهنگی دچار تضاد، تعارض (Conflict) و ناهماهنگی گردد. اضطراب که هسته مرکزی و ریشه بیماریهای روانی به ویژه واکنشهای روانی نوروتیک است، به وجود می‌آید و اضطراب چون غیرقابل تحمل، دردناک و کشنده است لذا به حالات روانی وسواس (Obsession)، هیستری (Histric)، افسردگی از درون به برون دچار ناامنی و اضطراب شده، در نتیجه آرامش را از آنها سلب نموده و علایم و نشانه‌های بیماریهای روانی در آنها آشکار می‌گردد. انسانهای مومن واقعی از این ناامنی درونی و بیرونی مصون و محفوظ بوده و در طول زندگی با پیروی از دستورات دینی به آرامش، امنیت، تعادل و در نتیجه سلامت کامل روانی و روحی نائل می‌گردد.

بدیهی است بازگشتن به خویشتن و به تعبیر قرآن توبه و انابه به درگاه حضرت حق جل و علا تنها راه علاج و سلامت انسانهای گناهکار و غیر مومن یعنی فاسق است.

قرآن مجید در یک آیه بسیار کوتاه، معنی و مفهوم بسیار بلند و والایی را بیان می‌فرماید که «فمن اسلم فاولئک تحروا رشداً» (جن/۱۵) پس آنان که تسلیم فرمان خدا شدند همانا به رشد و تکامل (تعالی و سلامت) دست یافته‌اند، زیرا از درون اجزاء متشکله خویش را (نهاد، من و من برتر یا با کنترل نفس اماره و هماهنگی با عقل تجربی و فطرت خویش) هم سو و متعادل گردانیده از عوارض و عواقب سوء اخلاقی - اجتماعی گناه و معصیت مصون و محفوظ گشته صحیح و سالم و با ثبات شخصیت و آرامش وجود در راه رشد و تکامل گام بر می‌دارند.

در اینجا، به اختصار اشاره می‌کنیم که در نقش ایمان در کاهش استرس و کاهش بیماریهای روانی طبق تئوری پاولف که می‌گوید.

Person +Stress ⟶ Reaction

بدین صورت است که در اثر ایمان از یک طرف آرامش و امنیت درونی، مقاومت و استقامت و اراده راسخ در فرد مومن ایجاد و تامین شده از طرف دیگر از تعداد و شدت استرسها در زندگی مومن به علت پرهیز از گناه و نافرمانی کاسته شده و سلامت روانی فرد با ایمان حفظ و تامین خواهد شد.

**ایمان**

- **توکل بر خدا ← افزایش اعتماد به نفس ← افزایش مقاومت آدمی**
- **پیروی از دستورات دینی ← حمایت از محرومین ← تعادل و سازگاری**
- **دوری از گناه و انحراف ← کاهش استرس ← تصحیح روابط اجتماعی**
- **پیروی عقل تجربی از فطرت ← هماهنگی اجزاء متشکله آدمی**

**سلامت روانی**

# فصل دوازدهم

## نقش تغذیه در استرس

## نقش تغذیه در استرس

تغذیه ضعیف و نامناسب می‌تواند استرس‌زا باشد. برخی افراد با مصرف بیش از حد قند، کافئین، نمک، چربی و چند ماده غذایی دیگر استرس وارده بر بدن خود را افزایش می‌دهند.

تغذیه ضعیف ممکن است تعادل عمومی مواد مغذی در بدن را بر هم زند و یک فرد دچار سوء تغذیه استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری دارد. بیماری، نیاز افزونتری به مواد مغذی در بدن ایجاد می‌کند.

در زندگی روزانه بسیاری از مردم حساسیتهای بیش از اندازه، محرومیتها و استرسهای محیطی، موجب تنش‌های جسمی و روانی مزمن می‌گردد که در طول روزها، ماهها و سالها بر سلامتی آنها تاثیر می‌گذارد. نیازهای تغذیه‌ای همچنین از استرسها حاد ناشی از عفونتها، سوختگیه، جراحات، شکستگی استخوانها و سایر بیماریها و صدمات و آشفتگی ناگهانی در تعادل عاطفی تاثیر می‌پذیرد.

### *استرس غذایی:*

عادتهای خاص غذایی می‌تواند سبب ایجاد و یا افزایش استرس در زندگی فرد شود از جمله این عادتها، مصرف کافئین، الکل، قند و گرفتن رژیمهای سخت می‌تواند باشد.

***کافئین و استرس:***

با مصرف اولین فنجان قهوه، هنگام صرف صبحانه، فرد آماده فعالیت روزانه می‌شود. این چالاکی توسط کافئین موجود در آن ایجاد می‌گردد. کافئین دستگاه اعصاب مرکزی را تحریک می‌کند. این ماده در چای، نوشیدنیهای سبک، کاکائو، شکلات و بعضی داروها وجود دارد.

کافئین از طریق جدار معده و روده‌ها ظرف چند دقیقه جذب شده و توسط جریان خون به تمام قسمتهای بدن می‌رسد. در نتیجه چون فرد برانگیخته و سرحال شده است می‌تواند هوشیارانه‌تر عمل کند.

اما مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند زیان‌آور و مسئله‌ساز باشد. کافئین، هورمونهای استرس را تحریک می‌کند و ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب و فشار خون گردد. کافئین و اسید موجود در قهوه باعث تحریک دیواره و روده‌ها می‌گردد. مصرف بیش از حد آن می‌تواند سبب برانگیختگی، اضطراب، بیقراری و پریشانی، اختلال در خواب یا سرگیجه شود.

نوشیدن ۵ فنجان قهوه یا بیشتر در روز می‌تواند این علائم را ایجاد کند. کافئین یک ماده ادرار آور است و باعث دفع ویتامین B و C از طریق ادرار می‌شود. کافئین می‌تواند سبب ایجاد ورمهای دردناک در سینه، بی‌نظمی ضربان قلب و افزایش چربی خون گردد. این ماده محرک ممکن است خطر بروز سرطانهای مثانه، روده بزرگ و لوازالمعده را افزایش دهد.

میزان ۲۰۰ میلی گرم کافئین موجود در ۱ تا ۳ فنجان قهوه، وابسته به غلظت آن، ممکن است منجر به عوارض جانبی نامطلوبی در بدن گردد. اثر استرس‌زایی کافئین در افراد مسن بیشتر است و با کاهش مصرف قهوه، در مقایسه با دوران جوانی، پدیدار می‌شود.

قهوه فاقد کافئین، جانشین مناسبی است برای افرادی که از استرس ناشی از مصرف قهوه، رنج می‌برند. سایر جانشینهای مشابه قهوه که از موادی مانند غلات نیم سوخته با تمام سوخته می‌باشند می‌توانند بکار روند. آب میوه‌ها، آب، و چای رقیق نیز می‌توانند جایگزین خوبی برای قهوه باشند.

### قند، قند خون و استرس

امروزه مصرف قند در میان مردم افزایش یافته است. به طور متوسط یک پنجم کالری مورد نیاز بدن از قند تصفیه شده تامین می‌گردد. اگر چه قند ماده اعتیاد آوری نیست ولی می‌تواند به طور بی رویه و مضر مورد استفاده قرار گیرد. یک رژیم غذایی حاوی قند و شیرینی فراوان ممکن است که جایی برای مصرف سایر غذاهای مقوی و مغذی باقی نگذارد. چون غذاهای قنددار به آسانی خورده می‌شوند، کالریهای اضافی در بدن به مصرف می‌رسند که تداوم این وضع موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.

بدن انسان به تیامین برای فعالیت دستگاه عصبی نیاز مبرم دارد. یک رژیم غذایی حاوی تیامین کم می‌تواند سبب خستگی، بیقراری، اختلالات روانی و افسردگی گردد. تمام این علائم و نارساییها می‌توانند امکان بروز استرس را افزایش دهند.

مصرف زیاد قند همچنین می‌تواند با تاثیر گذاشتن در میزان قند خون، باعث افزایش اختلالات روانی و جسمانی گردد. یک غذای قنددار می‌تواند سریعاً قند خون را بالا برد. برای تنظیم قند خون، از لوزالمعده، هورمونی به نام انسولین ترشح می‌شود. انسولین قند را در خون به جریان می‌اندازد

و آنرا جهت مصرف به سلولها می‌رساند که در نتیجه آن سطح قند خون به حد طبیعی می‌رسد.

مصرف مداوم مقادیر زیادی از قند می‌تواند ترشح انسولین در بدن را تسریع بخشد و کاهش ناگهانی مصرف آن، می‌تواند سطح قند خون را خیلی پایین بیاورد.

اگر فردی غذای پرقند و شیرین مصرف نماید و یک ساعت بعد احساسات ناخوشایند ناشی از سطح پایین قند خون را تجربه کند ممکن است برای فرونشاندن احساس گرسنگی، دوباره تمایل به مصرف مواد قندی پیدا کند و روند قبلی تکرار شود. این سیکل معیوب مصرف زیاد قند و مدت زمانی بعد، بروز علائم پایین بودن قند خون استرس‌زاست و شخص را در انجام وظایف و تکالیف روزانه دچار ناتوانی می‌نماید.

غلات کامل مانند (سبوسدار) و سائر کربوهیدراتهای تصفیه شده (خام) حاوی کروم هستند، ماده معدنی که مقدار ناچیزی از آن به انسولین در تنظیم قندخون کمک می‌نماید. کمبود کروم در رژیم غذایی، می‌تواند در ایجاد دیابت نقش داشته باشد. امروزه کمبود کروم در رژیم غذایی مردم آمریکا رایج است و تخمین زده شده که حدود نود درصد رژیمهای غذایی، مقادیر کافی از این ماده معدنی را در بر ندارد. با ازدیاد مصرف قند، قند خون بالا می رود، اما کروم مورد نیاز برای به مصرف رساندن قند اضافی و جذب آن توسط سلولها تامین نمی‌شود.

خط‌مشی آتی علوم تغذیه و هدف اصلی رژیمهای غذایی آن است که خطر بیماریهای مضمحل کننده مانند بیماریهای قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان و اختلالات مربوطه از جمله چاقی را کاهش دهد.

## راههای درمان استرس

اگر کارهای دشوار و مشغولیتهای زیاد دارید تا جائی که ممکن است انجام بعضی کارها را به دیگران واگذار کنید.

فعالیتهای روزمره خود را با ملایمت و آرامش انجام دهید تا زیبائیهای محیط را ببینید (مثلاً در راه رفتن به سر کار یا هنگام رفتن به مدرسه)

بین فعالیتهای کاری، وقت کافی در نظر بگیرید تا کار به طور پیوسته و خسته کننده انجام نشود.

برنامه‌ریزی روزانه خود را در حد توان در نظر بگیرید یعنی بیش از توانایی خود کاری انجام ندهید زیرا باعث فشارهای روحی می‌گردد.

یک برنامه زمانی برای کارهای غیرمنتظره در نظر بگیرید. زودتر از حد معمول از خانه خارج شوید تا این کار با عجله انجام نگیرد چنانچه این زمان به ۲۰ دقیقه در صبح برد. به خودتان تلقین کنید با موقعیت یا فرصت جدیدی مواجه نشده‌اید حتی اگر فکر می‌کنید روز پرمشغله‌ای را در پیش دارید.

حتی‌الامکان از کارهای طویل مدت پرهیز کنید که در آن مجبور به تلاش زیاد و عجله نشوید.

به خودتان یادآوری کنید که خطا و اشتباه زیاد در اثر عجله زیاد پیش می‌آید و برعکس کارهای بدون خطا و با خطای کم را می‌توان با آرامش انجام داد.

به کیفت زندگی اهمیت بدهید نه به کمیت آن.

حملات شک و وسواس را از خود دور کنید حتی اگر خطری رخ ندهد.

خودتان را با مسائل سرگرم کننده آسوده کنید (هرچیزی که باعث سرگرمی و آرامش شما می‌شود).

در هنگام ظهر استراحت خوبی داشته باشید و یا بعضی وظائف سبکی را که مایلید انجام بدهید.

روحتان را آزاد بگذارید و انرژی خود را حفظ کنید.

پاره‌ای از وقتتان را به دور از مسائل کاری و ترافیک و اتومبیل اختصاص دهید.

# فصل سیزدهم

## چگونه اضطراب را به خنده تبدیل کنیم؟

## چگونه اضطراب را به خنده تبدیل کنیم

خنده پدیده‌ای زیبا و دل‌چسب است که در اغلب موارد برای ابراز شادمانی و لذت بکار می‌رود و توانایی است که در بین موجودات فقط انسان دارای آن است. ما با توانایی خندیدن به دنیا می‌آئیم و بدون هیچ آموزشی از همان آغاز تولد می‌توانیم لبخند بزنیم.

از دیدگاه روان‌شناسی خنده واکنشی است که به منظور تخلیه هیجانات به کار می‌رود. در واقع از طریق خندیدن انرژی ذخیره شده ناشی از شرایط مختلف مثل کنترل محیط، کنترل ذهن فرد، حوادث زندگی و... از ذهن و بدن تخلیه می‌شود و به همین علت معمولاً پس از مدتی خندیدن احساس آرامش زیادی به فرد دست می‌دهد.

خنده از جنبه‌های مختلف بر سلامت جسم و روان تاثیر می‌گذارد که به برخی موارد آن اشاره می‌شود.

تحقیقات علمی نشان داده است در حالی که افسردگی به سیستم ایمنی بدن در برابر بیماریها آسیب می‌رساند خنده از طریق کاهش کورتیزول، افزایش هموگلوبین، افزایش فعالیت سلولهای کاهنده درد و افزایش سیتوکنین این سیستم را تقویت می‌کند.

علاوه بر آن، خنده به دلیل تاثیر مثبت بر سیستم تنفس، گوارش، گردش خون، قلب و عروق و سیستم عصبی نقش قابل توجهی در پیشگیری و درمان بیماریهای مربوطه دارد.

وقتی شخص می‌خندد وجودش را احساساتی مثل آسودگی، گرما، کلیت، رهایی و سرحالی در برمی‌گیرد و اینها همان احساساتی هستند که در بردارنده مفهوم کلی سلامت می‌باشند.

خنده یکی از مهمترین ورزشهاست هیچ ورزشی مثل خنده نمی‌تواند اغلب عضلات بدن را به جنبش درآورد. یک دقیقه خندیدن برابر است با چهل مرتبه نفس کشیدن. همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از پیاده‌روی صبحگاهی را در بر دارد.

خنده با کاهش و زدودن احساسات منفی نقش مهمی در پیشگیری از حملات قلبی داشته و نوعی ماساژ قوی برای قلب است.

افرادی که زیاد می‌خندند کمتر در معرض ابتلا به اختلالات گوارشی، سوء هاضمه و یبوست قرار می‌گیرند. از سویی خنده از طریق افزایش سلولهای کشنده درد، نقش مهمی در مبارزه با سرطان دارد.

بدن ما بطور طبیعی مجهز به مواد شیمیایی ضد دردی است که درصورت لزوم برای تخفیف درد از مغز آزاد می‌شوند و آندورفین نام دارند. خندیدن باعث افزایش ترشح این مواد می‌شود.

## منابع


۱- صالحی‌خواه. علی ـ سلامت روان در خانواده (از کودکی تا بلوغ).

۲- حسینی. ابوالقاسم ـ اصول روانشناسی اسلامی ـ انتشارات آستان قدس رضوی.

۳- صانعی. صفدر ـ آرامش روانی و مذهب ـ انتشارات پیام اسلام.

۴- مظلومی. رجبعلی ـ تربیت اسلامی ـ نشر آفاق.

۵- تری لوکر / الگاگرگسون. ترجمه: مهدی رضائی ـ محسن ژگان ـ خودآموز مدیریت استرس ـ نشر دانژه.

۶- کارول ا. تورکینگتون ـ ترجمه: رقیه بلالی ـ فرشته باغرت ـ مدیریت استرس برای افراد پر مشغله.

۷- فلسفی. محمد تقی ـ گفتار فلسفی ـ نشر معارف اسلامی.

۸- جیمز ولیام ـ ترجمه: مهدی قاسمی ـ دین و روان ـ انتشارات دارالفکر.

۹- ایزدی . سیروس ـ روانپزشکی برای دانشجویان پزشکی.

۱۰- حلم سرشت. پروین ـ اصول بهداشت فردی ـ انتشارات سهامی مهر.

11-www.stress wise.com

12. www.ways unwind.com

13. www.stresstips.com

14. www.mind.org.uk

15. www.depression.org.uk

16. www.healthstatus.com

17. www.relate.org.uk

# کتابسرای سلام اصفهان

نامی آشنا برای خانواده‌های ایرانی

**نشر، تولید و توزیع گسترده کتاب**

**با موضوعات :**

مذهبی، ادبیات، روانشناسی،

علوم تغذیه و بهداشت و کودک

خوشبخت کسی است که

یا به کتابهای خوب دسترسی دارد

یا به دوستانی اهل کتاب

ویکتور هوگو