

فهرست

مقدمه.....	۱۱
مدیریت استرس و اضطراب.....	۱۳
علل استرس.....	۱۵
مدیریت استرس.....	۱۹
استرس شغلی و مدیریت آن.....	۲۶
عوامل استرس شغلی.....	۲۷
مدیریت استرس شغلی:.....	۲۸
مدیریت خشم.....	۳۱
باورهای اشتباه در ابراز خشم.....	۳۲
عوامل برانگیزاننده خشم.....	۳۳
علائم خشم.....	۳۳
نحوه واکنش خشم:.....	۳۴
راه‌های مدیریت خشم.....	۳۵
خشم در نوجوانان.....	۴۰

۸ ♦ مدیریت هیجان

۴۱	مدیریت خشم نوجوانان.....
۴۵	مدیریت ترس
۴۵	مفهوم ترس.....
۴۶	علل فوبیا.....
۴۶	عوامل بروز اختلال فوبیا.....
۴۷	علائم فوبیا.....
۴۷	انواع و اشکال مختلف ترس.....
۴۸	انواع فوبیا.....
۵۲	مدیریت ترس.....
۶۱	شادی و مدیریت شاد زیستن
۶۱	مفهوم شادی.....
۶۳	راه‌های شاد بودن.....
۶۶	اصول شاد زیستن.....
۶۶	الف) اصول زیستی شادی:.....
۶۷	ب) اصول روان‌شناختی شادی:.....
۶۸	ج) اصول اجتماعی شادی:.....
۶۹	ویژگی‌های انسان‌های شاد.....
۷۱	مدیریت غم
۷۱	مفهوم غم.....
۷۳	راه‌های پیشگیری از افسردگی.....
۷۹	مدیریت سوگ
۷۹	مفهوم سوگ.....
۸۲	مهارت‌های مقابله با فقدان.....

دکتر نسرين دانائي ♦ ۹

واقعیت‌های مهم در مورد سوگ	۸۴
۱- پذیرش مراحل سوگ	۸۴
۲- وقت کافی برای تکالیف خود	۸۵
۳- کنترل افکار و سواسی	۸۵
۴- سوگ حل نشده و سلب شده	۸۵
عوامل مؤثر در فرآیند سوگ	۸۶
دانستنی‌های نزدیکان فرد داغ‌دیده	۸۶
دانستنی‌های فرد داغ‌دیده	۸۸
سوگ در کودکان	۹۱
فرایند سوگ در کودکان	۹۲
مدیریت جدایی و طلاق	۹۵
مفهوم جدایی	۹۵
احساسات پس از جدایی	۹۶
علائم فردی پس از جدایی	۱۰۱
علائم روانی	۱۰۱
علائم جسمانی	۱۰۲
زنان پس از جدایی	۱۰۲
مردان پس از جدایی	۱۰۹
اشتباهات مردانه پس از جدایی	۱۱۰
تقویت بهداشت روانی	۱۲۳
منابع و مآخذ	۱۲۵

مقدمه

هیجان در روان‌شناسی به احساس و واکنش عاطفی اشاره دارد، هر هیجان از سه مؤلفه اساسی تشکیل می‌شود:

مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند. آنچه برای یک فرد لذت‌بخش است، ممکن است برای دیگری کسل‌کننده یا آزاردهنده باشد.

مؤلفه فیزیولوژیکی، که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان‌ها شامل یک انگیزتگی کلی و غیراختصاصی دستگاه عصبی هستند.

مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان‌ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکات‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان‌های دیگر تغییر می‌کنند. جلوه‌های چهره مهم‌ترین شکل ارتباط هیجانی هستند. بر طبق بررسی‌ها برخی از جلوه‌های خاص چهره‌ای، ذاتی هستند؛ بنابراین، تمام دنیا آن‌ها را می‌شناسند.

هیجان‌ها متشکل از الگوهای پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند؛ از نظر مردم هیجان همان احساسی است که به فرد دست می‌دهد؛ ولی هیجان جنبه جسمانی دارد و پدیده‌ای است که در بقای نوع و تولیدمثل نقش دارد.

کتاب حاضر در مورد انواع هیجان مانند خشم، ترس، شادی و غم به بررسی و مطالعه می‌پردازد و چگونگی مدیریت آنها را به مخاطبان گرامی می‌آموزد.

البته باید خاطر نشان کرد استرس، اضطراب، سوگ و طلاق جزو هیجان‌ها به شمار نمی‌آیند؛ اما به دلیل اهمیت آنها در هیجان و تأثیرشان بر زندگی بسیاری از افراد جامعه، در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

با مطالعه این کتاب به مهارت‌های زیر دست می‌یابید:

مدیریت استرس
مدیریت خشم
مدیریت ترس
مدیریت شادی
مدیریت غم
مدیریت فقدان و جدایی

امیدوارم که این کتاب مورد توجه مخاطبان گرامی قرار گیرد.

نسرين دانائي

تابستان ۱۳۹۸

Nasrin.danaie@gmail.com

مدیریت استرس و اضطراب

استرس و اضطراب با احساسات جداگانه طبقه‌بندی می‌شوند. استرسی که فرد در زندگی روزمره تجربه می‌کند همراه با بی‌قراری است، اما اضطراب معمولاً از ترس، ناراحتی و نگرانی ناشی می‌شود. با وجود این تفاوت‌ها، بسیاری از افراد این دو واژه را هم‌معنا می‌دانند. هرچند تداخل میان استرس و اضطراب وجود دارد، اما هر دو از منابع متفاوتی ناشی می‌شوند.

در استرس، فرد می‌داند چه چیزی او را نگران می‌کند، اما در اضطراب، فرد نسبت به آنچه او را مضطرب کرده، آگاهی کمتری دارد. در روانشناسی به هر وضعیتی که به بروز تغییراتی در محیط بیرونی یا درونی فرد منجر شده و او ناچار می‌شود برای بازگشت به حالت تعادل پیشین خود، انرژی صرف کند استرس گفته می‌شود.

وقتی که استرس، حالت فراگیر پیدا کند، به طوری که تمام وجود و فکر فرد را در برگیرد، در صورت داشتن منبع مشخص که بر اساس آن فرد بداند علت دل‌شوره و تنش چیست، ترس نامیده شده و در صورتی

که فرد علت تشویش، دلهره، دلشوره و استرس خود را نداند، اضطراب نام دارد.

اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از میزان طبیعی طولانی شود، یا به‌طور مکرر رخ دهد، یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان آماده باقی بماند. در این صورت بدن ضعیف شده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود. اضطراب زنگ خطری است که در صورت وقوع، بدن را به حالت آماده‌باش درمی‌آورد. نزدیک‌ترین حسی که می‌شود به آن نسبت داد ترس است. تفاوت اساسی اضطراب با استرس در این است که استرس، حالات روحی وسیع‌تری را نسبت به اضطراب پوشش می‌دهد؛ استرس باعث ایجاد ترس، ناراحتی و یا حتی شادی در انسان می‌شود، ولی اضطراب به شکل انحصارگرایانه باعث ایجاد نوعی رعب و ترس در انسان شده و سطح هوشیاری انسان را نسبت به پیرامون خود افزایش می‌دهد. اضطراب در صورتی که بی‌دلیل و مستمر باشد باعث نهادینه شدن در بدن انسان می‌شود، به گونه‌ای که انسان همواره خود را در یک حالت اضطراب دائم می‌بیند و این امر موجب آسیب‌های جدی به کیفیت زندگی انسان می‌شود.

تعریف اضطراب

اضطراب تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است که اغلب با علائمی نظیر سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس و ناراحتی معده همراه است (دلهره، دلشوره و نگرانی). اضطراب یک علامت سؤال و حاصل تردید است. نگرانی فرد برای یک رخداد مبهم و احتمالی بوده و بیشتر به این خاطر است که فرد نمی‌داند چه خواهد شد؟ آیا می‌تواند یا نمی‌تواند؟ آیا موفق می‌شود یا نمی‌شود؟

تعریف استرس

استرس یا فشار روانی، به معنی نیرو و فشار است. یک واقعیت موجود در زندگی و همواره در کنار فرد است و مانند فشار روانی که به خاطر ترافیک، رقیبان تحصیلی، مسائل اخلاقی و... در جامعه تحمل می‌شود. بنابراین فشار روانی یک پدیده‌ی واقعی است و منشأ و ریشه‌ی واقعی دارد.

علل استرس

همه افراد جامعه به دلایل گوناگون دچار استرس می‌شوند که این امر از فردی به فرد دیگر متفاوت است. عواملی که در یک فرد ایجاد استرس می‌کنند، ممکن است برای فرد دیگر امری عادی باشد. برای فردی، خاطرات گذشته استرس‌آور است و برای فردی دیگر کاملاً عادی است. اما دلایل اصلی که در بیشتر افراد باعث استرس می‌شود و چنانچه فرد نتواند خود را بازیابی کند در وی ایجاد استرس مزمن خواهد کرد، عبارت‌اند از:

داغداری و از دست دادن عزیزان؛
مشکلات خانوادگی و طلاق؛
مشکلات اقتصادی؛
کمبود وقت و فقدان مدیریت زمان؛
مشکلات شغلی و نبود امنیت شغلی؛
تفکرات منفی و خیالبافی؛
مشکلات ارتباطی در جامعه؛
رانندگی در روزهای پرتراфик و تصادف؛
ارتباط زیاد با افراد مضطرب؛
جابه‌جایی منزل؛
آلودگی هوا؛