



3) مهارت مقابله با

استرس

(فشار روانی)



الف) تعریف

استرس عکس العمل نامعین

انسان است در

مقابل فشار .



از نظر لغوی، ریشه استرس در لاتین استریکتوس است که درفرانسه استریکسیون به معنای سخت گیری و شدت می باشد

که یادآور فشار، همان فشار معروف که گلو را می گیرد، است.

تفاوت‌های فردی در مقابله با

استرس دهد.



سنگ / سگ

تعریف

استراسنوراکنش فیزیولوژیک بدن ماست
در مقابل هر تغییر ، تهدید و فشار بیرونی
یا درونی است که تعادل
روانی ما را برهم می زند.



تغییر



تهدید

فشار بیرونی



فشار درونی

استرس عبارت است از هر
موقعیتی که فرد مجبور شود
سازگاری معمول خود را
تغییر دهد. (تغییر شیوه همیشگی)

ناخوشایند = مشروط شدن

خوشایند = قبولی در مقطع بالاتر

همچنان که می تواند تجربه ای غنی برای ما باشد که بهتر بدانیم چه بکنیم و چه نکنیم. استرس لازم و مفید است ولی میزان آن مهم است. استرس زیاد یا دائمی می تواند برای ما بد باشد. استرس مثبت در وجود فرد به انگیزه و میلی مثبت برای پیشرفت تبدیل می شود. استرس منفی در وجود فرد زمانی به وجود می آید که وی دچار فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد که موجب بروز بیماری می گردد. در این نوع استرس بدن سه مرحله را پشت سر می گذارد:

۱ - مرحله هشدار: بدن ما در برابر یک محرک بیرونی که تاکنون با آن مواجه نشده، قرار می گیرد.

۲ - مرحله مقاومت: بدن، با محرک یا وضعیت جدید هماهنگ می شود.

۳ - مرحله فرسودگی(خستگی): انسان در مقابل استرس های طولانی، دچار فرسودگی و خستگی مفرط می شود، چرا که

توانایی بدن محدود است. این خستگی گاه ممکن است به افسردگی و بیماری های مختلف روحی روانی و یا حتی مرگ فرد

استرس خوشایند / ناخوشایند

100	- مرگ (والدین - دوست - همسر)
65	- طلاق (خود شخص /والدین)
50	+ نامزدی
45	- بیماری / آسیب جدی
45	+ ورود به دانشگاه / شروع دوره جدید
35	- کار بیش از 40 ساعت در هفته
25	+ موفقیت شخصی (دریافت جایزه)
20	+ تغییر شرایط زندگی (مهمان - تغییر دکور منزل)
15	- تغییر فعالیت های مذهبی
10	- بدهکاری

استرس شدید = نمرات بالای ۲۵۰
(برای گروهی زیر ۱۵۰)

ب) استرس
مفید/مضر؟

استرس مضر (پیش از حد)

■ عوارض استرس مزمن / حاد (پایدار و شدید) :
زخم معده - سکته قلبی و مغزی - بیماری های روحی
(افسردگی ، اضطراب، حملات ترس)

افزایش طلاق - کارایی ذهنی و جسمانی پایین

استرس مفید

مقداری اضطراب موجب بسیج انرژی و افزایش تمرکز می گردد.

افراد بسیار آرام و بی خیال به جایی نمی رسند .



برخی افراد استرس از استرس دارند .

من غیر عادی هستم .

ج) دلايل بيروز اضطراب

خطاهای شناختی

(ج) دلایل

بروز اضطراب

■ درشت نمایی (وحشتناک سازی)

■ اگر نمره ی خوب نگیرم **افتضاح** خواهد شد و اگر دیگران به خاطر این عدم موفقیت طردم کنند **وحشتناک** می شود .

کره زمین	زلزله شدید	خانه	تصادف ماشین	ظرف	شکر
فاجعه	بحران	مشکل مهم	مشکل	مساله مهم	مساله

کوه



کاه

خطاهای شناختی

(ج) دلایل
بروز اضطراب

■ عبارت باید دار

■ **باید** حتماً امسال با بهترین نمره قبول شوم .

■ باید = احساس اجبار (اجباری)

■ باید = افزایش اضطراب

■ باید = عدم تمایل به انجام کار

* عبارت های باید دار :

- عبارت باید اغلب يك احساس اجبار و تمایل ناخودآگاه براي ممانعت و انجام نشدن کار در فرد بوجود مي آورد .
دوره سربازی = ((اجباری))

خطاهای شناختی

(ج) دلایل
بروز اضطراب

■ کامل گرایی در عملکرد
(درس - ورزش - هنر - تیپ ...)

■ هرگز نباید شکست بخورم یا مرتکب اشتباه شوم .

■ باید بهترین باشم . ■ باید بهتر شوم .

نفر اول کلاس - مدرسه - شهر - کشور - جهان ...

خطاهای شناختی

(ج) دلایل
بروز اضطراب

■ اعتیاد به تائید و تصدیق (قضاوت بیرونی)

• برای اینکه ارزشمند باشم، همه باید مرا تایید و تصدیق کنند.

باید همه از من راضی باشند.

قضاوت بیرونی (تایید دیگران) = تعدد شخصیت



خطاهای شناختی

* ذهن خوانی :

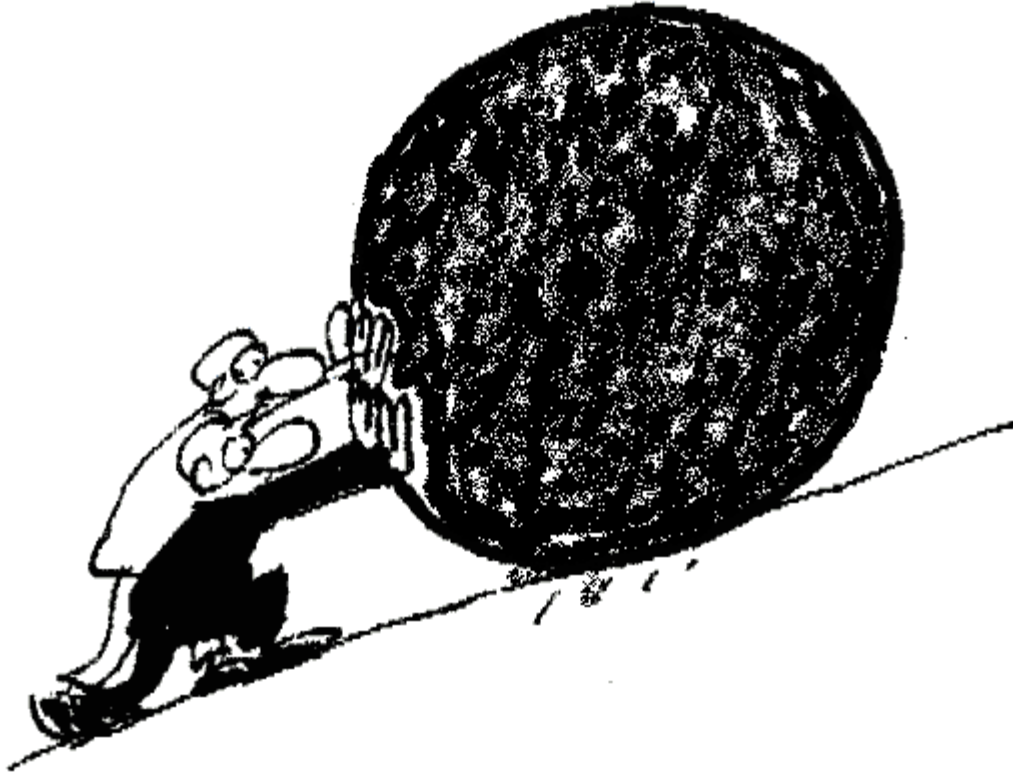
بی دلیل واکنش دیگران را منفی می پندارید.
(برداشت منفی)

■ او از لج من اینقدر تلویزیون رو زیاد می کنه .

(ج) دلایل
در من اضطراب

ج) دلايل بروز اضطراب

همزمانی اهداف



ج) دلایل بروز اضطراب تغذیه نامناسب

■ تغذیه مضر برای آرامش :

چای – قهوه – بیسکویت – نوشیدنی گازدار – عصاره ها

– شکلات – نان سفید

(ج) دلائل
بروز اضطراب
• عدم تحرک

■ یکنواختی زندگی

د) راههای مقابله
با اضطراب

امروز درباره چند روش برای کنترل اضطراب‌های روزمره صحبت می‌کنیم. خیلی وقت‌ها که مضطربیم، احساس می‌کنیم

تمام زندگی ما تحت‌الشعاع قرار گرفته و از آنجائی که آرامش نداریم، دقت نمی‌کنیم تا ببینیم علت نگرانی ما چیست و همین

نامشخص بودن، علائم ما را تشدید می‌کند، هر چند در انواع خاصی از اضطراب، دلیل واضحی برای نگرانی خود پیدا

نمی‌کنیم اما بسیاری از نگرانی‌های روزمره ما دلایلی دارد که می‌توان آنها را پیدا و رفع کرد.

برای این کار می‌توانیم ابتدا با پاسخ به دو سوال زیر شروع کنیم:

۱) اگر، چه اتفاقی می‌افتاد حال من بهتر می‌شد؟ یا اگر، چه کاری انجام دهم حال من بهتر می‌شود؟

۲) اگر، چه اتفاقی نیافتاده بود، حال من بهتر بود؟ یا اگر، چه کاری انجام نداده بودم، حال من بهتر بود؟

با پیدا کردن پاسخ این سوال‌ها، معمولاً سرنخ نگرانی را پیدا می‌کنیم و همین پیدا شدن منشاء و دلیل نگرانی، به مقدار

زیادی موجب کاهش اضطراب می‌شود، ضمن اینکه راه‌هایی را نیز برای برطرف کردن آن به ما نشان می‌دهد.

نکته دیگر این است که، بسیاری از اوقات، واکنش ما نسبت به مسائل نگران کننده به طور نامتناسبی شدیدتر از آنچه باید باشد است و این، خود به بزرگ‌تر جلوه داده شدن مسئله ما منجر می‌شود، در این مواقع می‌توانیم این سوال را از خود بپرسیم:

بدترین حالتی که ممکن است در رابطه با این مسئله پیش بیاید چیست؟

در بسیاری از موارد خواهیم دید که حتی بدترین امکان در ارتباط با مسئله ما آنقدرها هم بد و غیرقابل جبران نیست که اینقدر ما را مضطرب کند. این راه‌ها را امتحان کنید، اما فراموش نکنید که اضطراب طیف وسیعی دارد و برای کنترل انواعی از آن حتما باید با روانپزشک و روانشناس مشورت کرد و درمان‌های تخصصی دریافت کرد.

استرس و راهکار های مقابله با آن

تلاطم درون

ما بسیاری از فشارهای روانی (استرس) را در زندگی روزمره خود تجربه می کنیم. استرس الزاماً یک واکنش منفی نیست، مقدار کم استرس نه تنها مضر نیست بلکه می تواند مفید هم باشد و به زندگی ما جذابیت و تحرک بخشد و ما را در مقابل تغییرات یاری و حس سازش پذیری را در ما تقویت کند. استرس این فرصت را برای ما فراهم می آورد تا با خطر مبارزه کنیم، یا از آن بگریزیم، واحد استرس را براساس تغییرات می سنجیم؛ هرچه تغییرات بیشتر باشد استرس بالاتر است. اگر استرس از حد مجاز فراتر رود و بر روی هم انباشته شود، بحرانی به وجود می آورد که بر زندگی ما اثر منفی گذاشته و چون شلاقی به سلامت جسمی، روحی و روانی، آسیب می رساند. در این دنیای ماشینی که هر روزه دستخوش تغییرات جدیدی است، مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس زا این امکان را به ما می دهد تا منابع استرس و نحوه تأثیر آن را بر زندگی خود بشناسیم و با اعمال و موضع گیری های صحیح و به جای خود بتوانیم فشار و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود و خانواده را تأمین کنیم.

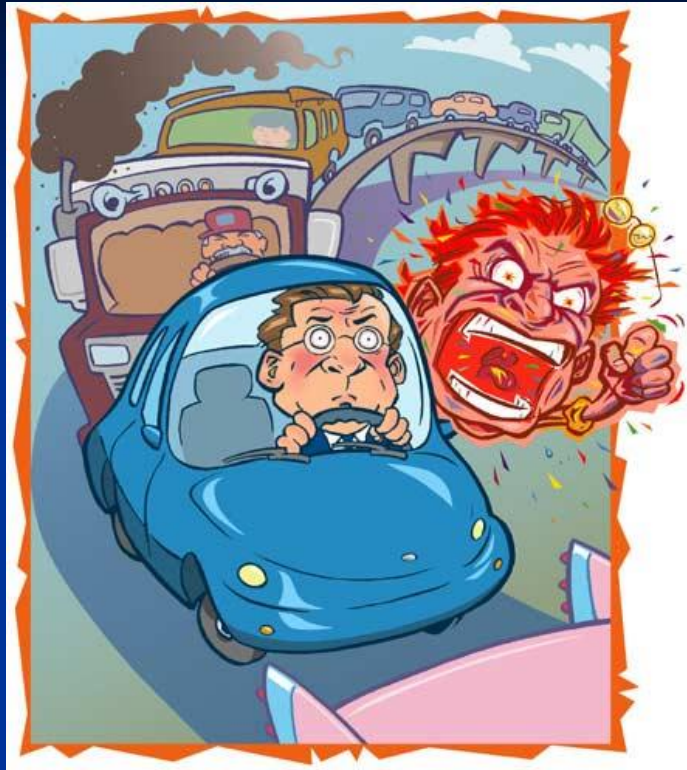
د) راههای مقابله
با اضطراب

■ برون ریزی عواطف (خوشایند / ناخوشایند) :



■ برون ریزی :

(د) راههای مقابله
با...



(د) راههای مقابله
با اضطراب

■ برون ریزی = گفتن

با یک دوست صمیمی ، عضو خانواده و
یا یک مشاور مشورت کنید . (سنگ صبور)



د) راههای مقابله
بالاضطراب

■ برون ریزی : به صورت منظم ورزش کنید .

حرکت = کاهش نگرانی ها (دندان درد)



(د) راههای مقابله
با اضطراب

■ برون ریزی: نوشتن افکار رنج آور.



راههای کنترل افکار اتوماتیک (رنج آور)

1) تعیین زمان نگرانی (صبحانه - نهار - TV)

ذهن انسان تربیت پذیر است .

2) نوشتن افکار

فواید نوشتن افکار

■ کند شدن افکار اتوماتیک

سرعت فکر = 1000 تا 3000 در دقیقه

نوشتن = 60 تا 120 کلمه در دقیقه

اگر همزمان 10 نفر با شما
صحبت کنند ...



فواید نوشتن افکار

■ قابل رویت شدن افکار

■ همانطور که یک جراح متبحر زمانی می تواند یک **غده** را از بدن خارج کند که آنرا ببیند ، شخص نیز وقتی افکارش را به صورت مدون

جلوی خود می گذارد

بهتر می تواند آنرا

حلاجی و بررسی

نماید .



■ نوشتن = توقف افکار اتوماتیک :

■ زمانی که شروع به نوشتن کرده و چند خط از افکارتان را می نویسید ادامه نوشتن برایتان دشوار و خسته کننده می شود . این حالت به معنی توقف افکار می باشد .



■ مشکلات طبیعت سگ دارند :

استراتژی حمله

استراتژی فرار

استراتژی حمله / فرار

■ وقتی افکار رنج آور شما را محاصره می کنند لحظاتی به خود می گوئید:

((اصلاً بهش فکر نکن . باید فراموشش کنم ...))

■ آیا می دانید تفاوت ترس و اضطراب در چیست ؟

عامل نا
مشخص



اضطراب = کلاف پیچیده

عامل مشخص

زلزله

گرگ

مار

ترس = طناب



■ خطاهای شناختی کم و بیش
در ذهن همه وجود دارد اما در
هنگام بروز مشکلات و سختی
ها این افکار سریعتر و
شدیدتر به ذهن هجوم
می آورند .



■ اگر بر روی افکار و ذهنیات خود

کارکرده و آنها را اصلاح کنید، بعد از

مدتی متوجه خواهید شد که هم در زندگی احساس

بهتری بدست آورده اید

■ و هم روابط شما با دیگران بهبود یافته است .

تحلیل خطاهای شناختی

د) راههای مقابله
با اضطراب

■ کامل گرایي در عملکرد
(درس - ورزش - هنر - تپ ...)

■ باید همیشه سعی کنم که عالی و بی کم و کاست باشم .

■ باید بهترین باشم .

■ باید بهتر شوم .

تحلیل سود و زیان کامل گرایي

(د) راههای مقابله
با اضطراب

■ کامل گرایي در عملکرد

باید همیشه سعی کنم که عالی و بی کم و کاست باشم .

زیانها

فواید

تحلیل سود و زیان کامل گرایي

(د) راههای مقابله
کامل گرایي در عملکرد

باید همیشه سعی کنم که عالی و بی کم و کاست باشم .

زیانها

1. کامل گرایي برایم استرس فراوان ایجاد میکند.
2. وقتی اشتباه بکنم ،حالم به شدت بد می شود.

فواید

1. زیاد کار می کنم .
2. شغل معمولی و ضعیف پیدا نمی کنم .
3. سایرین مرا تحسین می کنند .

تحلیل سود و زیان کامل گرایي

(د) راههای مقابله
با اضطراب
کامل گرایي در عملکرد

باید همیشه سعی کنم که عالی و بی کم و کاست باشم .

زیانها

3. وقتی در آرامش قرار داشته باشم نتیجه کارم بهتر می شود ، نه زمانی که به سختی تلاش می کنم .

فواید

4. معیارهای سطح بالای من به همه نشان می دهد که متفاوت از سایرین هستم .

5. کسی که متوسط باشد ، عالی نمی شود .

اصلاح شناخت

(د) راههای مقابله
با اضطراب

■ درشت نمایی (وحشتناک سازی)

■ اگر نمره ی خوب نگیرم افتضاح خواهد شد و اگر دیگران به خاطر این عدم موفقیت طردم کنند وحشتناک می شود .

■ اگر موفق نشوم با اینکه بد می شود ولی افتضاح نخواهد شد .

■ شکر - ظرف - تصادف ماشین - خانه - زلزله شدید -
کره زمین

کارخانه تبدیل کاه به کوه

اصلاح شناخت

(ج) دلایل

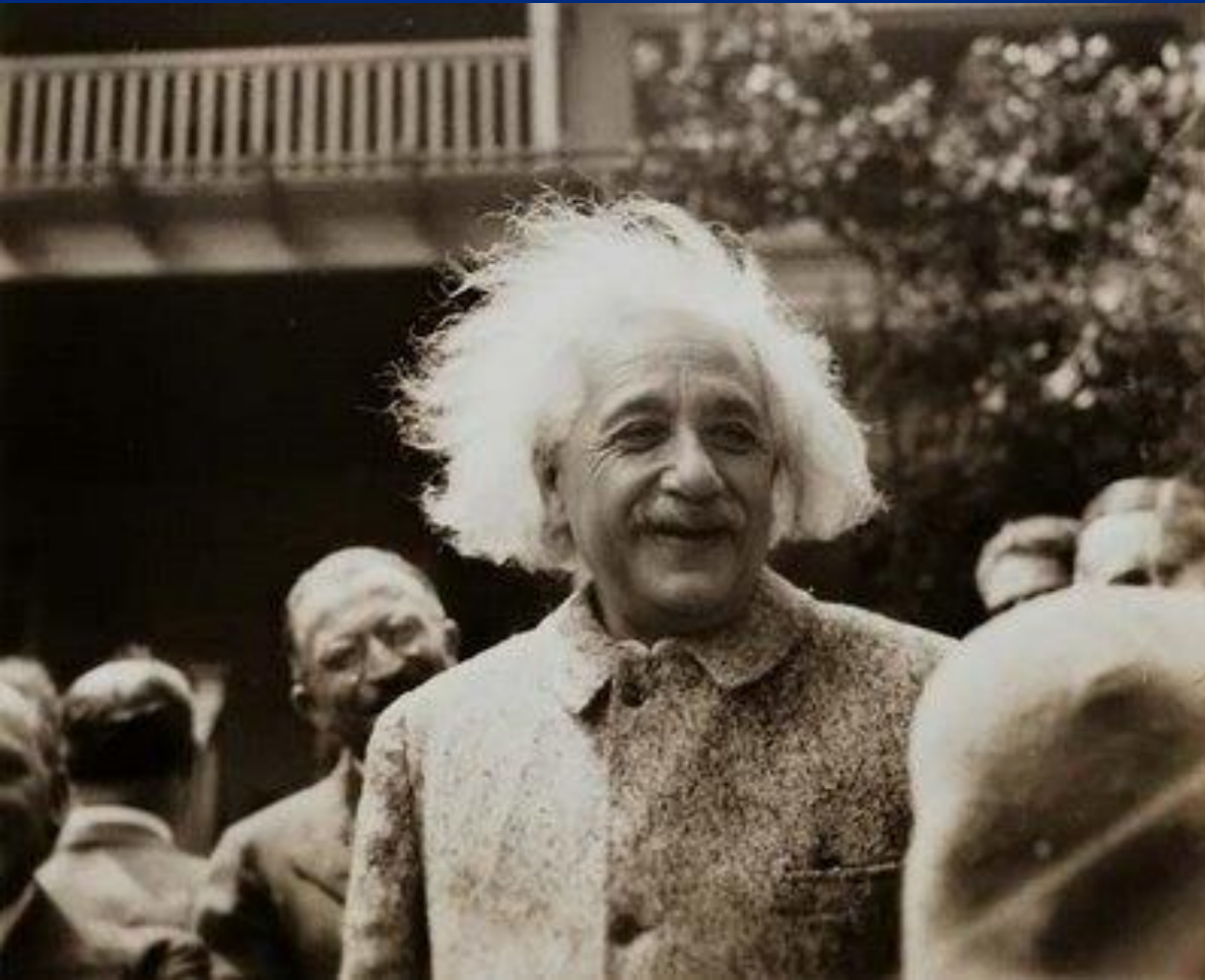
■ **بیرون اضطرار** « با کلمات ((باید)) و ((نباید)) از خود یا دیگران انتقاد می کنید . »

■ **باید** حتماً امسال با بهترین نمره قبول شوم .

■ خوب عمل کردن را دنبال کنید نه الزام و باید وحشتناک را .

■ اگر امسال نمرات مطلوبی داشته باشم خوب می شود . (بهتر است که)

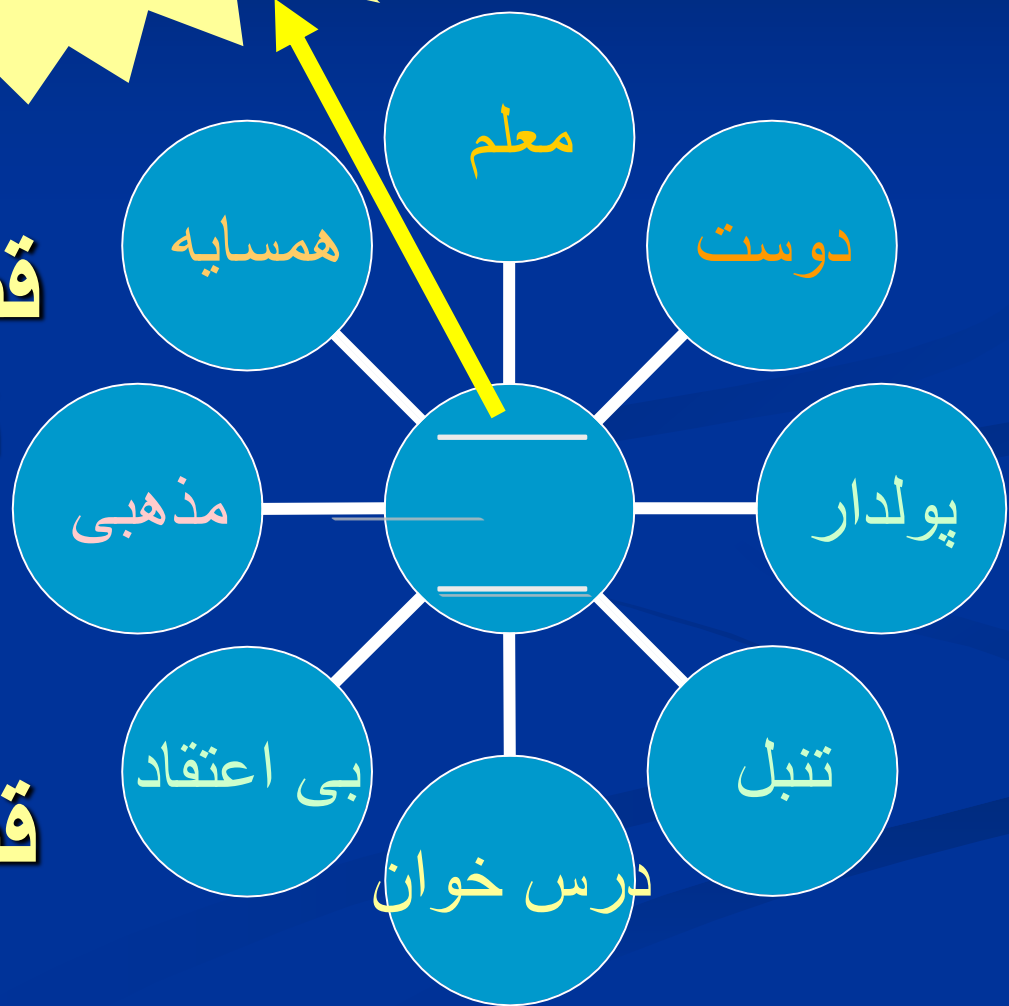
پرهیز از قضاوت بیرونی افزایش قضاوت درونی





قضاوت درونی =
تمرکز و آرامش

قضاوت بیرونی =
تعدد شخصیت



بیل کازی

■ من واقعاً فرمول دقیقی
برای موفقیت،

نمی شناسم ولی فرمول
شکست را به خوبی

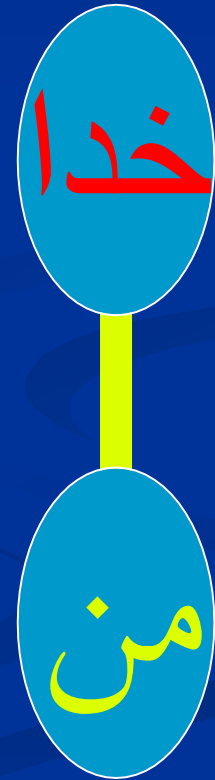
می دانم :

سعی کنید همه را راضی
نگه دارید.



برای فشنودی مرده ، کاری که خدا را فشمگین
می سازد ، مرتکب مشو .

قضاوت بیرونی = تعدد شخصیت



اصلاً موفق نبوده ام . *

■ **تفکر همه یا هیچ** : با مسایل مطلق برخورد می کنید و همه چیز را سفید یا سیاه می بینید . خیلی خوب و یا خیلی بد نبوده ام . در بعضی از زمینه ها مثل ... راضی هستم .

■ **خیلی خوب و یا خیلی بد نبوده ام** . در بعضی از زمینه ها مثل ... راضی هستم .

با این نمره ی فیزیکی که آوردم دیگه محاله دانشگاه قبول بشم

■ *تعمیم مبالغه آمیز : هر حادثه منفی را شکستی
همیشگی می پندارید . همه ی افراد موفق با وجود ضعف و
قوت هایی که داشته اند پیروز شده اند. ادبیات یک فیزیک
دان و فیزیک یک ادیب می تواند چندان تعریفی هم نباشد .

■ همه ی افراد موفق با وجود ضعف و قوت هایی که
داشته اند پیروز شده اند. ادبیات یک فیزیک دان و فیزیک
یک ادیب می تواند چندان تعریفی هم نباشد .

بهترین روش برای قوی کردن
خود آگاهی آن است که یاد
بگیریم از نقاط **قوت** و توانایی
های خود استفاده کرده و نقاط
ضعفمان را بهبود دهیم .



۲۸۴ رتبه کل

رشته :

حسابداری

محل قبولی :
حسابداری روزانه
دانشگاه شهید چمران
کرمان (شماره ۱)

نام درس	درصد	قوی / ضعیف
دروس اختصاصی	۸۴٪	+
ادبیات	۶۶٪	+
حسابرسی	۶۶٪	+
حسابداری صنعتی	۱۰٪-	-
زبان خارجی	۰	-
ریاضی	۱۵٪-	-

رشته :

ساخت و تولید

۴۳ رتبه

محل قبولی :
روزانه

نام درس	درصد	قوی / ضعیف
دروس اختصاصی	۶۷	+
علم مواد	۵۴	+
استاتیک و مقاومت مصالح	۴۵	+
زبان خارجی	سفید	-
ریاضی	سفید	-
معارف اسلامی	۲۰	-

۴۵۱۶ رتبه زیر گروه

محل قبولی :

مهندسی عمران (روزانه)

دانشگاه بوعلی همدان

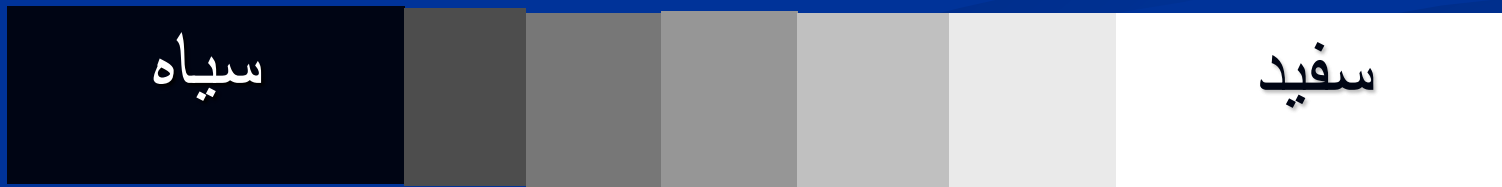
نام درس	درصد	قوی / ضعیف
معارف اسلامی	۶۶%	+
فیزیک	۵۴%	+
شیمی	۴۴%	+
عربی	۲۸%	-
ریاضی	۳۴%	-
زبان	۴۰%	-

* تفکر همه یا هیچ :

(با مسایل مطلق برخورد می کنید و همه چیز را سفید یا سیاه می بینید .)

فرشته

دیو



خاکستری

بد

خوب

اصلاح شناخت

(ج) دلایل

■ **دمن خوانی** : در دهن دیگران نشسته و به جای آنها قضاوت می کنیم .

■ **او از من بدش می آید .**

■ **روش بررسی .**

■ **چرا گاهی با من سرد برخورد می کنی ؟**

*درشت نمایی :

■ (حوادث را بدون توجه به تناسب آن در نظر می گیرید .)
شکر-جوهر-شکتن ظرف-تصادف-فوت – بم-سونامی-انهدام
زمین

مساله – مشکل – مشکل مهم – مشکل بسیار مهم – مصیبت –
فاجعه – بحران – فاجعه عظیم

* درشت نمایی :

■ اگر دانشگاه قبول نشوم ، آبرویم می رود .

■ آبرو = دزدی - قتل - اختلاس

■ دانشگاه قبول نشدن = متاسف می شوم

نمونه کلمات افراد درشت نما:

« وحشتناکه - فاجعه است - غیر قابل تحمله - افتضاحه -

آبروریزی شد ... »

■ تترسیدن از شکست



ترس از :

■ یادنگرفتن

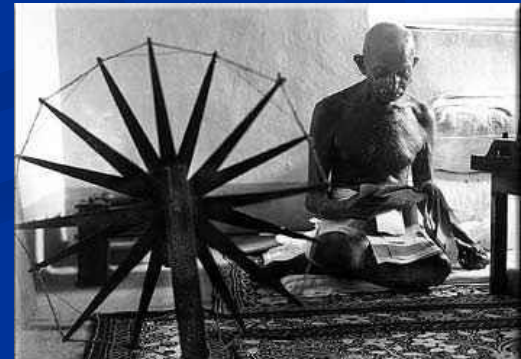
■ فراموش کردن

■ مسخره شدن

پیروزی آن نیست که هرگز
زمین نخوری. آنست که بعد از هر
زمین خوردنی برخیزی.



مهاثما گاندی



■ بجای کلمه نامناسب ((باید)) یا ((نباید)) از عبارت: «
بِهتر است که ...» استفاده کنید تا از بار منفی این کلمه
نجات یابید .

*تعمیم مبالغه آمیز :

universalization

(Generalize)

- (هر حادثه منفی را شکستی همیشگی می پندارید .)
تعمیم 1 به معنی گسترش و عمومیت دادن می باشد .
گاهی اوقات بچه ای که اولین با از یک گربه ی سفید
ترسیده است ، ترس خود را به
- 1) مرور به ترس از سگ ، موش و حتی عروسک سفید
تعمیم و گسترش می دهد . (مار گزیده از ریسمان سیاه و
سفید می ترسد .)

- نکند فرزندش برای همیشه ترسو بماند.
- این نابلدی مربوط به کل عمر من است .
- « همیشه اینطور بودی ، هیچوقت قدرشناس نبودی ! »

برچسب زدن :

■ * « خطاها را به حساب شخصیت خود (و یا دیگران) می گذارید . به جای اینکه بگویید ((اشتباه کردم)) می گوئید :
((اشتباه کار هستم)) ((بازنده ام)) ، ((کودنم)) «

■ با حمله به کل شخصیت ، صدمات روحی شدیدی به خود و دیگران وارد می کنید . اگر یک بار بر سر فرزندان فریاد کشیده اید و بعد به خود گفته اید : من یک مادر بی مسئولیت و بی کفایت هستم .

د) راههای مقابله باضطراب

■ نه گفتن را یاد بگیرید . زیاد قول و وعده ندهید .

د) راههای مقابله با اضطراب

- در مورد چیزهایی که نمی توانید کنترل کنید ، غصه نخورید و نگران نباشید . (مثلاً اوضاع آب و هوا)

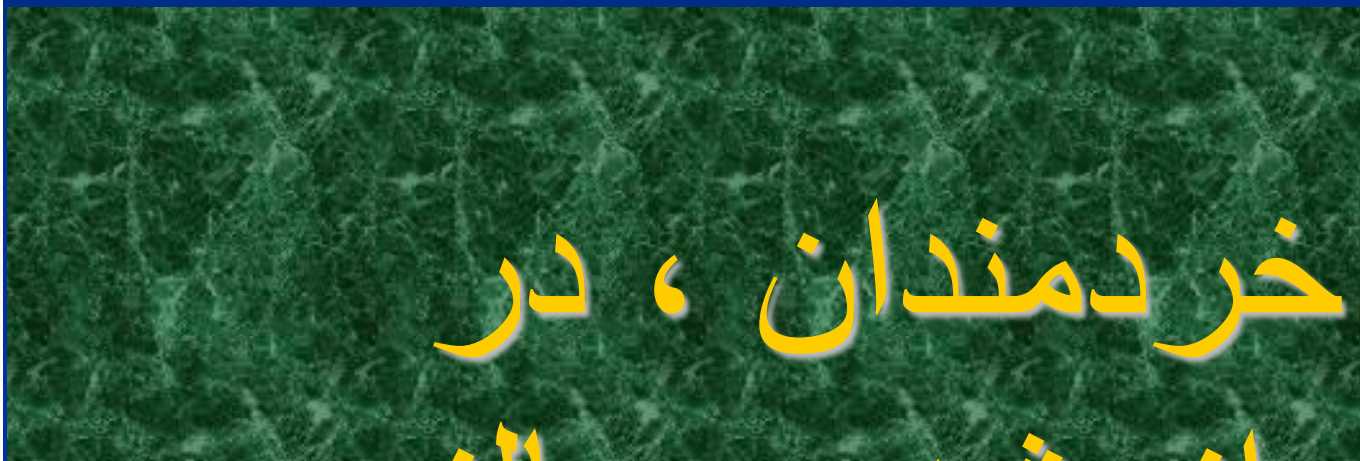
ما نمی توانیم بادها را هدایت کنیم،

اما می توانیم بادبان های خود را تنظیم نماییم.

نیرو مهاجان



نادانان ، پیوسته از گذشته حرف می زنند ،



خردمندان ، در

اندیشه ی حالند

و دیوانگان ، سخن آینده را بر زبان می آورند .

ناپلئون

امام سجاد (علیه السلام)

■ بزرگترین حماقت ، زیاده روی در ستایش
یا سرزنش دیگران است .

دریای خرد 184



د) راههای مقابله با اضطراب

■ تغذیه ی مفید:

میوه – سبزی های تازه – مواد لبنی – گردو- ماهی – جگر-
تخم مرغ - نوشیدن آب

(1)

د) راههای مقابله با اضطراب

وقت خود را تنظیم کنید :

- در یک مدت معین تنها می توانید به اندازه همان مدت کار انجام دهید .
- از شلوغ کردن ساعات خود اجتناب کنید .
- اولویت بندی اهداف

(1) ص

تأثیر استرس (مزمن /حاد) روی تصمیم گیری

- افرادی که تحت استرس هستند ، به سرعت توانایی خود را برای اتخاذ تصمیم درست از دست می دهند.
- استرس روی سلامت فردی ، خانواده ، شغل و سایر جوانب زندگی انسان تأثیر می گذارد.

■ زندگی بدون استرس امکان پذیر نیست ، مهم آن است که با اتخاذ شیوه های مناسب ، میزان استرس را به حداقل برسانید .

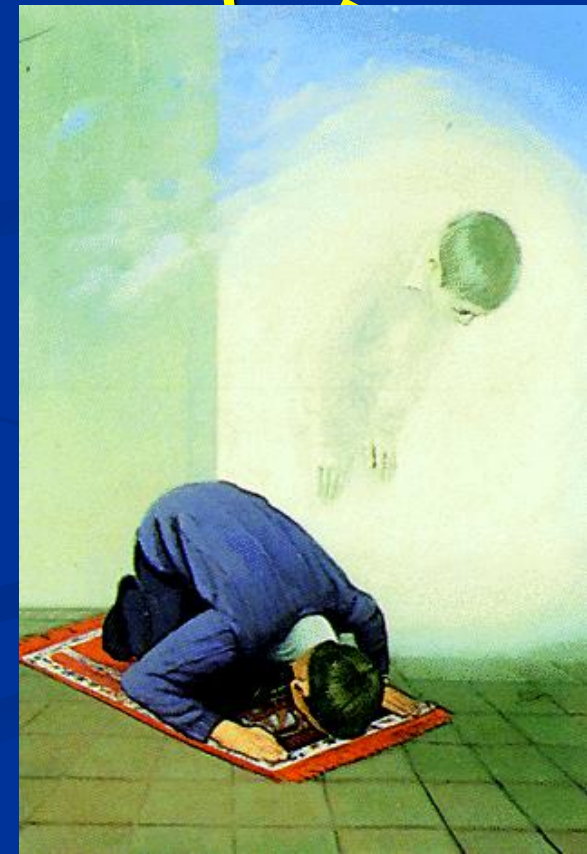
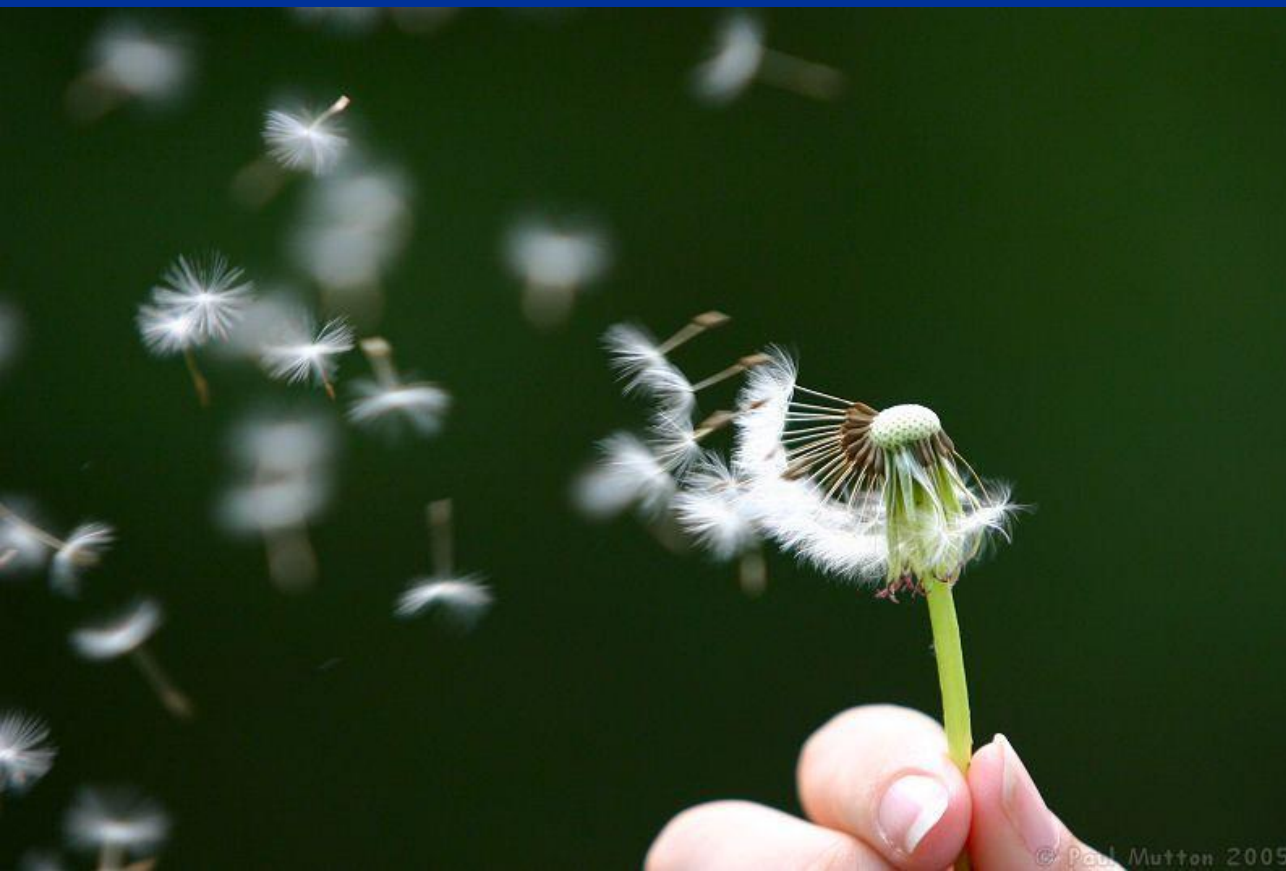
افراد موفق مقداری اضطراب دارند .

خوشبختی

+

موفقیت

■ توکل به



آرامش

■ کاهش مشکلات روحی)



■ در طوفان زندگی ، **باخدا** بودن
بهتر از **ناخدا** بودن است





توکل

■ در شرایطی که صرفاً به صورت ذهنی به مشکلات می پردازید ، یک فکر به دفعات مکرر به ذهنتان خطور می کند

■ در حالی که از این تکرارِ رنج آور آگاه نیستید .

■ نوشتنِ افکار، از اتوماتیک بودن و تکراری بودنِ فکرها جلوگیری می کند .

■ اشباع

نمونه هایی از خطاهای شناختی

■ *فیلتر ذهنی:

■ (به جنبه های منفی می اندیشید و از کنار جنبه های مثبت بی تفاوت می گذرید .)

معایب (ضعف ها)

-ضعف زبان (تحصیلی)

- مطالب فراموش شده

-تست های غلط(6)

- مباحث خوانده نشده (90)

- نداشتن کارشناسی

چند دوست پرتوقع (روابط)

📖 از عده ای فقیرتر (اقتصادی)

📖 چاق / لاغر (جسمی)

مزایا (قوت ها)

+ ادبیات قوی (تحصیلی)

+ یاد گرفته ها

+تست های صحیح(4)

+مباحث خوانده شده(50)

+ داشتن کاردانی

+ چند دوست (روابط)

+از عده ای غنی تر (اقتصادی)

+ قدمناسب (جسمی)

* شخصی سازی و سرزنش :

- (گناهها را به گردن می گیرید و خود را به خاطر کاری که مسئول آن نبوده اید سرزنش می کنید.)
- مادری که این گونه خود را سرزنش می کند : من مقصرم که بچه ام درس نمی خواند . دچار خطای شخصی سازی شده است . این افراد گویا خود را در مرکز عالم هستی تصور کرده و فکر می کنند عامل همه ی رفتارهای اطرافیان هستند . در منطقه ای که زلزله ی شدیدی رخ داده بود یکی از افراد این گونه شخصی سازی می کرد :
- «چون من دیشب به مادرم بی احترامی کردم ، زلزله آمد . من مقصر مرگ پدر بزرگم .»
- نگاه سیستمی

*بی توجهی به امر مثبت : (اصرار دارید که
موفقیت هایتان بی ارزش هستند .)

■ مادری از دست بچه اش بسیار گله می کرد . این بچه با وجود ضعفی که در درس ریاضی داشت اما بسیار دلسوز ، مهربان ، نماز خوان و خوش رفتار بود ، می گفت : چه فایده که او بین همه ی فامیل خوب و مودب می باشد ؛ مهم این است که نمره ی ریاضی اش بد شده .

*پیشگویی : (بی دلیل پیش بینی بد می کنید .)

■ گاهی از قبل حدس می زنید الان که پسرم از مدرسه بیاید باز بدقلق و بد اخلاقه و شمشیر را از رو بسته آماده جنگ وستیز می شوید . طبیعی است که این ذهنیت قبلی شما ، به آغاز یک دعوای داغ کمک می کند .

باید امسال در دانشگاه و رشته مهندسی قبول بشدم . *

■ عبارت های باید دار: باکلمات ((باید)) و ((نباید)) از خود یا دیگران انتقاد می کنید . بهتره از وقت باقی مانده بهتر استفاده کنی .

■ بهتره از وقت باقی مانده بهتر استفاده کنی .



Happy Toast

*Natty Hedger's
Health Farm
and Spa*

پذیرش استرس (اضطراب طبیعی)

میزان استرس	رویداد زندگی	میزان استرس	رویداد زندگی
۲۶	شروع یا خاتمه تحصیلی	۱۰۰	مرگ افراد مهم زندگی
۲۰	تغییر در ساعات کار	۷۳	طلاق
۲۰	تغییر محل سکونت	۶۳	زندانی شدن
۱۲	تعطیلات عمده	۵۳	بیماری / جراحی شخصی
۱۱	تخلفات کوچک قانونی	۵۰	ازدواج
۱۰	خرید کالای سنگین	۳۱	وام / قرض
۴	خرید جزئی	۲۸	پیشرفت های برجسته شخصی

مقیاس رویدادهای زندگی. این مقیاس که به نام مقیاس سازگاری مجدد اجتماعی هلمز و راهه نیز شهرت دارد، فشار روانی را بر حسب تغییرهای زندگی اندازه گیری می کند (اقتباس از هلمز و راهه، ۱۹۶۷).

رویداد	ارزش عددی
مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۳
زندگی جدا از همسر	۶۵
زندانی شدن	۶۳
مرگ عضو اصلی خانواده	۶۳
زخمی شدن یا بیماری خود شخص	۵۳
ازدواج	۵۰
اخراج از کار	۴۷
آشتی با همسر	۴۵
بازنشستگی	۴۵
برهم خوردن سلامت عضو خانواده	۴۴
بارداری	۴۰
مشکلات جنسی	۳۹
ورود عضو تازه به خانواده	۳۹
سازگاری مجدد در کسب و کار	۳۹
تغییر وضع مالی	۳۸
مرگ دوست صمیمی	۳۷
تغییر شغل	۳۶
از دست رفتن وثیقه	۳۰
تغییر مسوولیت در محل کار	۲۹
جدا شدن فرزند از خانواده	۲۹
اختلاف با خانواده ی همسر	۲۹
پیشرفتهای شخصی چشمگیر	۲۸
آغاز به کار یا بیکاری همسر	۲۶
	۲۶

امتحان / کنکور

پذیرش استرس

۳۹	ورود عضو تازه به خانواده
۳۹	سازگاری مجدد در کسب و کار
۳۸	تغییر وضع مالی
۳۷	مرگ دوست صمیمی
۳۶	تغییر شغل
۳۰	از دست رفتن وثیقه
۲۹	تغییر مسوولیت در محل کار
۲۹	جدا شدن فرزند از خانواده
۲۹	اختلاف با خانواده‌ی همسر
۲۸	پیشرفتهای شخصی چشمگیر
۲۶	آغاز به کار یا بیکاری همسر
۲۶	آغاز یا پایان تحصیل
۲۵	تغییر شرایط زیست
۲۴	تجدیدنظر در عاداتهای شخصی
۲۳	اختلاف نظر با رئیس
۲۰	تغییر محل مسکونی
۲۰	تغییر محل تحصیل
۱۹	تغییر تفریحات
۱۹	تغییر فعالیتهای مذهبی
۱۸	تغییر فعالیتهای اجتماعی
۱۶	تغییر عاداتهای خوابیدن
۱۵	تغییر عاداتهای غذایی
۱۳	مرخصی سالانه
۱۲	تعطیلات عید
۱۱	خلاقکاریهای کوچک

حضرت علی (علیه السلام)

هر کس

بیشتر بترسد

سخت تر به

شکست دچار

می شود.



■ بجای کلمه شکست ، بدبختی و...

■ از کلمه تجربه استفاده کنید .

دکتر علی شریعتی :



ممکن است شما از شکست خوردن ناامید و



مایوس شوید ،
اما اگر امتحان
نکنید فنا خواهید
شد .

اگر می خواهید سریع تر موفق شوید، باید میزان شکست هایتان را دو برابر کنید موفقیت در آن سوی شکست قرار دارد .



رئیس شرکت آی بی ام

خطاهای شناختی موجب افزایش اضطراب می گردند:

■ افکار اتوماتیک

■ خطاهای شناختی خود، که در ارتباط موثرند را شناسایی کنید:

از حال بد
به
حال خوب

شناخت درمانی

دکتر دیوید برنز

برگردان مهدی قراچه داغی



حیطه های مورد سنجش در آزمون افسردگی سما

نمره	حیطه مرتبط با مقیاس	آیتم	نمره	حیطه مرتبط با مقیاس	آیتم
	احساس در هنگام انجام امور	۱۶		تصمیم گیری	۱
	بیدار شدن زودهنگام از خواب	۱۷		احساس در هنگام بودن با خانواده	۲
	اشتها	۱۸		احساس نسبت به آینده	۳
	احساس در مورد زندگی در دنیا	۱۹		تمایل به شرکت در مجالس	۴
	گریه در تنهایی	۲۰		عکس العمل در هنگام انتقاد دیگران	۵
	احساس خستگی	۲۱		نظر در مورد زندگی	۶
	وضعیت جسمانی	۲۲		افکار مزاحم	۷
	توانایی ابراز خشم	۲۳		احساس نسبت به سرگرمیها	۸
	میل جنسی	۲۴		نظر در مورد مشکلات زندگی	۹
	اهمیت نظر منفی دیگران	۲۵		درک نشدن از جانب دیگران	۱۰
	نظر در مورد خود	۲۶		احساس در مورد اعمال گذشته	۱۱
	وضعیت خواب	۲۷		احساس در مورد یاری دیگران	۱۲
	احساس در مورد علاقه مندیهای قدیم	۲۸		سردرد	۱۳
	احساس گریه از درون	۲۹		کیفیت خواب	۱۴
	غمگینی	۳۰		احساس در مورد طولانی شدن روز	۱۵

منابع

- 1) چگونه بر استرس و اضطراب غلبه کنیم؟/لی نت میلر /
مترجم دکتر شهروز فرهنگ بیگوند /نشر استاندارد
- 2) وقتی اضطراب حمله می کند /دیوید برنز / مترجم مهدی
قراچه داغی /نشر آسیم