

در شماره قبل اشاره ای داشتیم بر مفاهیم “شخصیت” و “شخصیت سالم” با تأکید بر اینکه خداوند متعال همواره انسان را بسوی رستگاری و سعادت فراخوانده و با مهربانی به درماندگان در این مسیر، راه حل ها را نشان داده است. اما گاه انسان ها تحت شرایط سخت این همه موهبت را فراموش کرده و به ناچار در مسائل زندگی گرفتار می شوند، احساس یأس و ناامیدی کرده و خود را ناتوان از حل مشکلاتشان می بینند. در این جا به بحث درباره یکی از شایعترین مشکلات در زندگی انسان می پردازیم که در بسیاری از مواقع سلامت جسمی روانی اجتماعی و معنوی او را خدشه دار می سازد.

تعریف استرس: استرس واکنش جسمی و عاطفی در مقابل خطرات و یا تقاضاهایی که از فرد می شود. استرس شامل سه قسمت اصلی است:

۱- پدیده یا رخداد، ۲- برداشت فرد از آن پدیده یا رخداد، ۳- واکنش عاطفی روانی، جسمی که به دنبال درک از موضوع بروز می کند.

انواع استرس: استرس خوب (ustress)؛ استرس خوب همراه با هیجان و شادی مانند فارغ التحصیلی، ازدواج، فرزند دار شدن. استرس مخرب (distress)؛ که موجب واکنش های منفی و ناخوشایند در فرد می شود. عوامل استرس زا: ترس از شکست، ناامیدی، تفکر منفی، رقابت ناسالم، بی کاری، انباشتگی کار، کمبود زمان، نداشتن برنامه، تهدیدها و ..

طبیعتاً در واقعیت، نمی توان تمامی استرس ها را از زندگی پاک کرد، اما می توان آنها را مدیریت کرد و چالشها را به فرصت ها تبدیل نمود.

در ادامه این بحث به مدیریت استرس خواهیم پرداخت.