

به نام خداوند بخشنده و مهربان

# با استرس

(فشارهای روانی، اجتماعی)

چه می توان کرد؟



## فصل ۱

## استرس یا فشار روانی و اجتماعی (Stress)

➤ نیازهای واقعی (نیازهای مبتنی بر کمبود) (Real Need) --- ۲۷

✓ (۱) نیازهای فیزیکی و مادی که اگر آنها را ارضا و برآورده نکنیم

ما را به درد و رنج و مرگ می‌کشانند. ----- ۲۷

✓ (۲) نیاز به امنیت و آرامش (Security and Safety) ----- ۲۷

➤ نیازهای حقیقی (نیازهای مبتنی بر "بودن و شدن") ----- ۲۸

✓ (۳) عشق و تعلق ----- ۲۹

✓ (۴) دانایی و آگاهی ----- ۲۹

✓ (۵) نیاز به زیبایی و هنر ----- ۲۹

✓ (۶) حرمت نفس و خود دوستی (Self Love) ----- ۲۹

✓ (۷) "خود شدن" یا "تحقق خود" (Self-Actualization) --- ۲۹

✓ (۸) نیاز به "اصول اخلاقی و انسانی" که نیازی برتر و بالاتر از

نیازهای دیگر است ----- ۲۹

➤ ترس (Fear) و اضطراب (Anxiety) ----- ۳۱

هر روز از

فودر بپرسید،

برای

دیگران چه

کاری را

بدون چشم

داشت

انجام

داده‌اید.

✓ این جمله اصلاً درست نیست که در گذشته انسان‌ها نگران نبودند - ۳۳

۱) استرس در سه زمینه بیشتر وجود دارد ----- ۳۳

✓ (۱) موضوع سلامتی، که اگر نباشد با خودش درد و مرگ دارد. - ۳۳

✓ (۲) موضوع کار و شغل که مرتبط می‌شود با توانایی‌هایی مالی

و اقتصادی ما ----- ۳۳

✓ (۳) موضوع رابطه (Relationship) ----- ۳۳

۱) هر سیستم و سازمانی دو جنبه مشخص دارد ----- ۳۴

✓ ۱- توازن درونی ----- ۳۵

✓ ۲- هر موجودی با دنیای خارجش در ارتباط است که آن مسئله‌ی

تعادل است (Equilibrium) ----- ۳۵

✓ نکته‌ای که در خصوص انسان وجود دارد این است که تنها مسئله‌ی

انسان توازن و تعادل نیست حتی ما تعادل‌مان را بر هم می‌زنیم ----- ۳۷

هیچ کس

نمی‌فواهد

«باشد» بلکه

می‌فواهد

«داشته

باشد».

✓ استراحت و راحت بودن فقط بعد از فعالیت است که ارزش دارد - ۳۹

۱) چند نکته و تعریف وجود دارد که نباید برداشت اشتباه از آن

داشت ----- ۳۹

✓ (مورد ۱) یک نظریه در فیزیک و مکانیک است که همه‌ی سیستم‌ها

با فرمان

«بکن، نکن»

دائم به

په‌ها، در

بزرگسالی

آن‌ها را

«برده‌ی»

دیگران

فواهد کرد.

گرایش به سمت از هم پاشیدن و از هم پاشیدگی دارند. ----- ۴۰

✓ (مورد ۲) استرس را نباید با مسئله‌ی بی‌قراری اشتباه کرد ----- ۴۰

✓ (مورد ۳) بیش‌فعالی (Hyperactivity) ----- ۴۱

✓ (مورد ۴) مسئله‌ی (Manic) یا شیدایی ----- ۴۱

۱) ۱۰ موضوعی که مردم به خاطر آن دچار استرس می‌شوند ----- ۴۲

• تغییرات فیزیکی و بدنی ----- ۴۳

• تغییرات روانی ----- ۴۳

- در تصمیم گیری موجب ناتوانی می شود ----- ۴۳
- توجه و تمرکز را بر هم می ریزد و حافظه را دچار اشکال می کند - ۴۳
- افکار بد و منفی و غیر واقعی را در زندگی ما غالب می کند ----- ۴۳
- موجب نگرانی و وحشت می شود و سبب خستگی و تحریک پذیری

- خواهد شد ----- ۴۳
- از نظر رفتاری معمولاً من و شما را به انزوا می کشاند ----- ۴۴
- ما را دچار الکل و مواد مخدر می کند ----- ۴۴
- بی خوابی و خواب را بر هم می ریزد. ----- ۴۴
- موجب پرخاشگری و خشم و عصبانیت می شود ----- ۴۴
- زمینه را برای وسواس و رفتار اجباری فراهم می کند ----- ۴۴
- مسائل و مشکلات جنسی به وجود می آورد ----- ۴۴
- موجب تنبلی می شود ----- ۴۴

برای

فرزند خود

دوست

فوب

بفرید.

- برخی از اوقات برای گریز از استرس به دو چیز دست می زنیم که
- در خانمها هر دوی آن کمی بیشتر است ----- ۴۴
- ✓ (یک) خرید که نتیجه استرس است علاوه بر چیزهای دیگر -- ۴۴
- ✓ (دوم) مسافرت ----- ۴۴

## ۴۰ مورد از مشخصات فردی که استرس دارد فصل ۲

- ۱) **مضمهر ۱) فرد استرس دار "حادثه را به فاجعه" تبدیل می کند** -- ۴۹
- ۲) **مضمهر ۲) احتمال و امکان را به قطعیت و قاطعیت رساندن** ----- ۵۱
- ۳) **مضمهر ۳) تمام هنر زندگی در دیدن اندازه و درصد است و تمام علم و عقل و واقعیت اندازه و درصد است. آدمی که استرس دارد خیلی راحت با احتمالات بازی می کند** ----- ۵۲
- ۴) **مضمهر ۴) اندازه، میزان و شدت درد و رنج و یا حتی شادی و لذت را، متفاوت کردن** ----- ۵۳
- ۵) **مضمهر ۵) مسئلهی تعمیم دادن (Overgeneralization) یعنی ما از یک قاعده، قانون کلی می سازیم** ----- ۵۴

پدر و مادری

که خود را

مظلوم و در

درد و رنج

نشان

می دهند.

سبب نگرانی

و عذاب بپه

می شوند.

۱۱) (منضم ۶) موضوع قیاس که از کودکی ما می آید ----- ۵۵

۱۱) (منضم ۷) فقط به جنبه بد و منفی موضوعات نگاه کردن ----- ۵۶

۱۱) (منضم ۸) مسئله‌ی همیشگی بودن یا ابدی بودن ----- ۵۷

۱۱) (منضم ۹) وقتی است که من و شما فکر می‌کنیم که یک اتفاق است

که به من و شما می‌تواند کمک ----- ۵۸

۱۱) (منضم ۱۰) برخی از اوقات نظری داریم که اگر یک اتفاقی افتاد

دیگر غیر قابل جبران، غیر قابل تصحیح و تغییر است ----- ۵۹

۱۱) (منضم ۱۱) چیزی است که بسیاری از ما به آن افتخار می‌کنیم که من

خیلی حساس هستم و خیلی زود به من بر می‌خورد و اگر از برگ گل به من

نازک‌تر بگویند حالم بد می‌شود ----- ۶۰

۱۱) (منضم ۱۲) حرص و طمع (Greed) ----- ۶۱

۱۱) (منضم ۱۳) "دیر رفتن"، "دیر آمدن" و "جالب‌تر" عجله داشتن" ----- ۶۲

۱۱) (منضم ۱۴) مقایسه و مسابقه ----- ۶۴

۱۱) (منضم ۱۵) انتظارات زیادی که از خود و دیگران داریم ----- ۶۶

۱۱) (منضم ۱۶) واکنش به جای پاسخ ----- ۶۸

۱۱) (منضم ۱۷) بدون هدف و استراتژی بودن ----- ۶۹

۱۱) (منضم ۱۸) احساس درماندگی و بیچارگی ----- ۷۲

۱۱) (منضم ۱۹) انتظار خوبی، مهربانی، عدالت و یا قدردانی از جهان

و مردم جهان داشتن ----- ۷۳

۱۱) (منضم ۲۰) ذهن و زندگی در گذشته و آینده بودن ----- ۷۶

۱۱) (منضم ۲۱) ارضاء نیازها بدون توجه به دوموضوع مهم ----- ۷۸

✓ (۱) واقعیتی که اخلاق است ----- ۷۸

✓ (۲) پا گذاشتن روی اخلاق ----- ۷۸

۱۱) (منضم ۲۲) باوری که در برخی از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ما

وجود دارد این است که خوشبختی و سعادت با بی‌نیازی ممکن است -- ۸۰

ما که همواره

با خود

افتلاف نظر

داریم. چگونه

ممکن است

با دیگران

افتلاف نظر

نداشته

باشیم.

با انبسام

کارهای مفید

جایی برای

کار بد و فکر

بند

نمی‌ماند.

۱) **منضم ۲۳) دوری و انکار و سرکوبی (Denial)** ----- ۸۲

۱) **منضم ۲۴) نادیده انگاشتن علیت در جهان** ----- ۸۳

۱) **منضم ۲۵) نپذیرفتن مسئولیت** ----- ۸۶

۱) **منضم ۲۶) تصویری است که من باید بهتر یا بهترین باشم** ----- ۸۷

۱) **منضم ۲۷) مهربان نبودن و مهر طلبی** ----- ۸۹

۱) **منضم ۲۸) به دلایل روانی یا اختلالات شخصیتی، جهان را فقط**

**دو گونه دیدن خوب یا بد، زشت یا زیبا** ----- ۹۲

۱) **منضم ۲۹) به کار نگرفتن عقل و منطق به عنوان عامل اصلی تجزیه**

**و تحلیل** ----- ۹۴

۱) **منضم ۳۰) تنبیه و مجازات را تنها راه حل مسائل پرورش و تعلیم و**

**تربیت و یا بهتر کردن نظام اجتماعی، سیاسی، اقتصادی دانستن** ----- ۹۴



دنیا را به  
سفارش من  
و شما  
نسافته و  
پرنامه‌ریزی  
نگرده‌اند.



۱) **منضم ۳۱) ترس از خطر و ضرر** ----- ۹۷

۱) **منضم ۳۲) باور به کنترل اوضاع به خصوص کنترل دیگران** ----- ۱۰۱

۱) **منضم ۳۳) عدم دانایی، توانایی و خود کفایی** ----- ۱۰۲

۱) **منضم ۳۴) باور به این که گذشته بد، تکرار می‌شود و حتی اوضاع بدتر**

**می‌شود و یا باور به این که از پس هر خنده، گریه‌ای است** ----- ۱۰۴

۱) **منضم ۳۵) بدون کمک دیگران نمی‌توانند زندگی کنند** ----- ۱۰۵

۱) **منضم ۳۶) تکرار دو جمله‌ی، "چه می‌شد" یا "چه می‌شود"** ----- ۱۰۶

۱) **منضم ۳۷) خود برانگیختگی و تحریک و خود فریبی** ----- ۱۰۸

۱) **منضم ۳۸) گزارش غیر واقعی و غیر دقیق از حوادث و تغییراتی که**

**هر گونه مایل هستیم در آن بدهیم** ----- ۱۱۱

۱) **منضم ۳۹) توهمات که اگر داشته باشیم رفتاری است** ----- ۱۱۴



طبق آمار از  
هر هزار  
فیال و فکر  
غلط و نگران  
کننده، حتی  
یکی هم به  
حقیقت  
نمی‌پیوندد.



✓ اولین توهم) توهم قدرت ----- ۱۱۴

✓ دومین توهم) شهرت و معروفیت ----- ۱۱۶

✓ سومین توهم) مسئله‌ی زیبایی ----- ۱۱۷

✓ چهارمین توهم) ثروت و درآمد ----- ۱۱۷

✓ پنجمین توهم) استراحت ----- ۱۱۸

✓ آخرین توهم) خانواده و ازدواج ----- ۱۱۸

➤ **مفصله ۴۰**) موضوع کمبود وقت، آگاهی و دانایی، مهارت و امکانات ۱۱۹

برفی افرار گاه  
در «قلعه»  
و گاه در «دره»  
زندگی  
می‌کنند، غافل  
از آنکه باید در  
باره بود.

### ۴ نکته که برای تغییر و دگرگونی در زمینه استرس لازم است فصل ۳

مورد ۱) یکی از تعریفات فوق العاده درست، در خصوص انسان این است که

انسان یک سیستم خبری است ----- ۱۲۸

✓ برداشت و دریافت ما از جهان ----- ۱۲۵

مورد ۲) می‌دانیم که هر چیزی می‌تواند خوب یا بد باشد ولی... ----- ۱۲۸

✓ نظم و ترتیب در اولویتهای زندگی ----- ۱۲۹

✓ مسئله‌ی تأکید و تکرار ----- ۱۳۰

مورد ۳) مسئله‌ی تغییر و دگرگونی است ----- ۱۳۲

مورد ۱۴) مسئله بسیار بسیار مهم " وقت و زمان " ----- ۱۳۴

➤ **چند واقعیت مهم دیگر در مورد زمان** ----- ۱۳۵

✓ **زمان بیرونی** ----- ۱۳۵

✓ آیا می‌دانیم که هر کاری چقدر زمان می‌خواهد؟ ----- ۱۳۷

✓ آیا امروز را مساوی با فردا بدانیم؟ ----- ۱۴۰

➤ **چرا کارها را انجام نمی‌دهیم و عقب می‌اندازیم!؟** ----- ۱۴۲

آیا فردایی هست!؟ ----- ۱۴۲

بردباری یعنی  
شنیدن،  
فهمیدن و  
مفصله  
شمردن نظر  
و عقیده‌ی  
دیگران.

✓ بسیاری از اوقات در کودکی کارهایی به ما تحمیل شده --- ۱۴۲

✓ کمال پرستی (Perfectionism) ----- ۱۴۳

✓ همه کارهایی که ما انجام می‌دهیم دو جنبه مهم و فوری دارند --- ۱۴۵

✓ جدول ترجیحات کاری ----- ۱۴۵

✓ خانگی اول: کارهایی که هم مهم و هم فوری هستند --- ۱۴۵

✓ خانگی دوم: کارهایی وجود دارد که نه مهم هستند و نه فوری - ۱۴۵

✓ خانگی سوم: کارهایی که مهم نیستند اما فوری هستند ----- ۱۴۶

✓ خانگی چهارم: کارهایی که مهم هستند اما فوری نیستند ----- ۱۴۶

✓ چندین نکته و مطلب مهم ----- ۱۵۰

✓ سر و صدا ----- ۱۵۰

✓ نور ----- ۱۵۱

مسود به

غلظ بر این

باور است

که اثبات

نادرانی

دیگران، او

را دانا جلوه

می‌دهد.

✓ درجه حرارت ----- ۱۵۲

✓ نشستن ----- ۱۵۲

✓ رانندگی کردن ----- ۱۵۲

✓ استرس محیط کار ----- ۱۵۲

✓ در محیطی که کار می‌کنیم سه احتمال وجود دارد ----- ۱۵۳

✓ سلسله مراتب در محیط کار ----- ۱۵۳

✓ متفاوت بودن نقش کاری با نقش در زندگی. ----- ۱۵۴

✓ شرح وظایف مشخص وجود دارد، اما امر و نهی مکرر ----- ۱۵۴

✓ رابطه داشتن ----- ۱۵۵

✓ در من چه می‌گذرد آن زمان که جهان در گذر است؟ ----- ۱۵۶

**۵۵ مورد است که به آن اشاره می‌شود و اگر بعضی از این موارد، به شما می‌خورد به آن توجه کنید.**  
**فصل ۴**



- ﴿ مورد ۱- اگر صبح با استرس بیدار شوید ----- ۱۵۷ ﴾
- ﴿ مورد ۲- نوشتن کارها ----- ۱۵۸ ﴾
- ﴿ مورد ۳- کپی برداری از چیزهای مهم ----- ۱۵۸ ﴾
- ﴿ مورد ۴- آماده باشید. در بسیاری از جوامع باید در صف بمانید ۱۵۸ ﴾
- ﴿ مورد ۵- هر وقت ۲۵ درصد چیزهایی را که می‌خواهید به دست آورید راضی باشید ----- ۱۵۹ ﴾
- ﴿ مورد ۶- به استقبال آینده بروید ----- ۱۵۹ ﴾
- ﴿ مورد ۷- بی‌اعتنایی و دروغگویی به خودتان و دیگران ----- ۱۶۰ ﴾
- ﴿ مورد ۸- هیچ چیزی را به تأخیر نیندازید ----- ۱۶۰ ﴾
- ﴿ مورد ۹- اگر یک چیزی به درستی کار نمی‌کند، یا تعمیرش کنید یا تعویضش کنید ----- ۱۶۰ ﴾
- ﴿ مورد ۱۰- با ساعت کار کنید و بعداً خودتان را چک کنید ----- ۱۶۱ ﴾

- ﴿ مورد ۱۱- آب و میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید ----- ۱۶۱ ﴾
- ﴿ مورد ۱۲- همیشه راه حل دوم و راه دومی را داشته باشیم --- ۱۶۲ ﴾
- ﴿ مورد ۱۳- با تجسم پایان کارهای سخت و مشکل آنها را برای خود لذت بخش کنید ----- ۱۶۲ ﴾
- ﴿ مورد ۱۴- اگر موضوعی مانع شماست آن‌ها را اول از بین ببرید ۱۶۳ ﴾
- ﴿ مورد ۱۵- در مورد موضوعی با خودتان و یا با دوستی صحبت کنید ----- ۱۶۳ ﴾
- ﴿ مورد ۱۶- در هر زمان، فقط یک کار (one on the time) ---- ۱۶۴ ﴾
- ﴿ مورد ۱۷- من و شما هر روز قرار است، وقت لذت، تفریح، سرگرمی و خوش گذرانی داشته باشیم ----- ۱۶۵ ﴾
- ﴿ مورد ۱۸- کوشش کنید کاری را انتخاب کنید که در آن شور و شوق و هیجان دارید آن‌را در خودتان تقویت کنید ----- ۱۶۵ ﴾

- ﴿ مورد ۱۹ - اگر اهل هر کدام هستید همان را انجام دهید ----- ۱۶۶ ﴾
- ﴿ مورد ۲۰ - بیشتر از آن چیزی که می‌خواهید بفهمانید، بفهمید --- ۱۶۷ ﴾
- ﴿ مورد ۲۱ - برای ظاهر و زیبایی خودتان اقدامی درست انجام دهید ۱۶۸ ﴾
- ﴿ مورد ۲۲ - زمانی برای استراحت و آزادی ----- ۱۶۹ ﴾
- ﴿ مورد ۲۳ - انعطاف پذیری (Flexible) ----- ۱۶۹ ﴾
- ﴿ مورد ۲۴ - بد و منفی به خودتان نگویید بلکه مثبت و خوب بگویید ۱۶۹ ﴾
- ﴿ مورد ۲۵ - اگر آدمی هستید که خیلی کارهای روتین و تکراری دارید  
یک مقداری آن‌ها را به هم بزنید ----- ۱۷۰ ﴾
- ﴿ مورد ۲۶ - چند روز استراحت بعد از سفر تفریحی ----- ۱۷۰ ﴾
- ﴿ مورد ۲۷ - اگر قراری برای انجام کاری با خود گذاشته‌اید که  
چندان اهمیتی ندارد آن را بر هم بزنید ----- ۱۷۰ ﴾

- ﴿ مورد ۲۸ - روزی که از مردم چیزی را می‌پرسید تکرار کنید و  
مطمئن شوید که فهمیدید ----- ۱۷۱ ﴾
- ﴿ مورد ۲۹ - هر وقت لازم است نه بگویید ----- ۱۷۱ ﴾
- ﴿ مورد ۳۰ - اگر بله گفتید که امیدوارم درست گفته باشید، بروید و آن  
کار را انجام دهید ----- ۱۷۲ ﴾
- ﴿ مورد ۳۱ - تلفن‌های مزاحم را که برخی از شما چند تا به خودتان  
آویزان کرده‌اید را قطع کنید ----- ۱۷۳ ﴾
- ﴿ مورد ۳۲ - احتیاجات شما، وظیفه شما، ترجیح و اولویت اول  
شماست ----- ۱۷۳ ﴾
- ﴿ مورد ۳۳ - اطرافیان نگران و ناراحت را رها کنید و یا حداقل  
گر شوید ----- ۱۷۴ ﴾

﴿مورد ۳۴﴾ اصولاً در زندگیتان هر ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه هر کاری

که می‌کنید یک توقفی به خودتان بدهید. ----- ۱۷۵

﴿مورد ۳۵﴾ اگر کسی هستید که چشمانتان به نور حساس و بیدار

می‌شوید از چشم بند و برای گوشتان از گوش بند استفاده کنید ----- ۱۷۶

﴿مورد ۳۶﴾ یادمان باشد که من و شما قرار است ساعت مشخصی

برای خواب داشته باشیم ----- ۱۷۶

﴿مورد ۳۷﴾ در زندگیتان نظم و ترتیب داشته باشید و در ارتباط با

خودتان و دیگران به ویژه فرزندان نه ظلم باشد و نه زور ----- ۱۷۶

﴿مورد ۳۸﴾ نفس‌های عمیقی بکشید به طوری که شکم شما پایین و

بالا برود، نه نفس‌های سطحی و تند ----- ۱۷۶

﴿مورد ۳۹﴾ نظریات و عقاید خودتان را بنویسید و برای خودتان

داشته باشید ----- ۱۷۷

﴿مورد ۴۰﴾ در هفته یا در روز، یک ساعتی، حتی در ماه، روزی را کاملاً

آزاد و بدون برنامه بگذارید ----- ۱۷۷

﴿مورد ۴۱﴾ قرار است که ما کار بد را همان اول انجام بدهیم ----- ۱۷۷

﴿مورد ۴۲﴾ دادن مسئولیت و کار به دیگران ----- ۱۷۸

﴿مورد ۴۳﴾ اگر عصبانی هستید تا ۱۰ بشمارید ----- ۱۷۸

﴿مورد ۴۴﴾ بخشش ----- ۱۷۹

﴿مورد ۴۵﴾ رضایت ----- ۱۸۰

﴿مورد ۴۶﴾ اصلاً خبرهای بد چیزهایی که شاید بد باشد را نپرسید ۱۸۰

﴿مورد ۴۷﴾ بگذارید که دیگران برای شما کاری بکنند ----- ۱۸۱

﴿مورد ۴۸﴾ قرار است که ما کار خوب بکنیم و گرنه گرفتار

کار بد می‌شویم ----- ۱۸۲

﴿مورد ۴۹﴾ گذشته در گذشته و آینده نیامده است ----- ۱۸۲

﴿مورد ۵۰﴾ کوشش کنید خوب خودتان باشید و نه بهتر از دیگران

و نه بهترین ----- ۱۸۲

﴿مورد ۵۱﴾ اگر مهربان نیستید، نامهربان نباشید ----- ۱۸۲

﴿مورد 0۲- اگر وامی یا پولی به کسی داده‌اید ----- ۱۸۳﴾

﴿مورد 0۳- اولین کرمی نباشید که از خانه بیرون می‌آید ----- ۱۸۳﴾

﴿مورد 0۴- اگر دیدید در زندگی همه به سمت شما می‌آیند؟ --- ۱۸۳﴾

﴿مورد 00- خودتان باشید ----- ۱۸۳﴾

بامدف باشید  
،  
ببامدف بخندید

زندگی درد قشنگیست که بر باور ما می‌بارد  
و سرانجام ظریفی است که در خاطر ما می‌ماند.  
زندگی، شوقِ گلی رنگین است،  
روی سر شاخه‌ی امید  
بر ساقه‌ی دل‌تنگِ نگاهی که زمان،  
در باغچه‌ی بینش ما می‌کارد  
زندگی، بارش عشق است، بر اندیشه‌ی ما  
زندگی، خاطره‌ی دوستی امروز است  
مانده در تاقچه‌ی فرداها

به هر کسی که دوستش دارید خواندن این کتاب را توصیه کنید و.../۲۷

خدمت تا تغییراتی را که فکر می‌کنم مناسب و مطلوب است در آن انجام دهم. ولی به طالی که در حال حاضر به آن می‌پردازم کاملا نظر مازلو می‌باشد. **ما دو نیاز واقعی داریم**

**(Real Need) که این دو نیاز یا احتیاج واقعی (مبتنی بر کمبود):**

۱- نیازهای فیزیکی و مادی ما هستند که ما اگر آن‌ها را ارضا و برآورده نکنیم ما را به درد و رنج و مرگ می‌کشاند.

۲- نیاز به امنیت و آرامش (Security and Safety)



هرگز کسی را به سبب گنااهش خوار مکن (امام سجاده ع)

## استرس (فشار روانی و اجتماعی) (Stress) فصل ۱



خوشحال هستیم از این‌که فرصتی پیدا شده تا درباره

یک موضوع مهم که به عنوان "استرس" یا "فشار

روانی و اجتماعی" است با شما سخنی داشته

باشم. ابتدا لازم است که به ۲ یا ۳ نکته اشاره‌ای

کنم:

✓ اول این‌که شاید از هیچ راهی بهتر از گفت‌وگو، درباره

احتیاج یا نیاز، نتوان انسان را توضیح یا توصیف کرد و یا انسان را شناخت.

✓ بنابراین اگر شما ظرف ۱۰ یا ۱۵ دقیقه به یک فردی بگویید که چه احتیاجاتی داری

و همچنین این احتیاجات (Needs) را چگونه می‌خواهی برآورده کنی، تا حدود زیادی

می‌توان او را شناخت. شاید راهی که بتوان کسی را در ۱۵ یا ۲۰ دقیقه شناخت، بهتر از

نگاه کردن به موضوع احتیاجات او نیست.

✓ یکی از کسانی که در این باره گفت‌وگویی فوق‌العاده جالب و جاذب ارائه داده و از

نظر علمی هم فیلمی از مطالب مهمی در این رابطه دارد، ابراهام مازلو است. او

(Hierarchy of Needs) یا سلسله مراتب نیازها را مطرح کرد، که به خودم اجازه