

## عنوان مقاله:

مدیریت کنترل استرس

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی آینده نگری در روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

محمد رضا سالاری - مدیر مرکز مشاوره پیوند/ مشاور مرکز مشاوره ذهن برتر/ مدرس مدعو دانشگاه پیام نور منوجان

محمد رضا ابراهیمی مقدم - دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور منوجان

## خلاصه مقاله:

استرس یا فشار روانی، که موجب تنش و ناراحتی در انسان میگردد، کم و بیش در همه ی انسا نها بروز می نماید. براساس این، دیدگاه های گوناگونی برای پیشگیری و درمان تکنیکها مطرح کرده اند؛ روشهایی که می تواند در کاهش یا کنترل آن اثربخش باشد. اسلام نیز براساس مولفه ها و روشهای تربیتی روان شناختی خود، راهکارهایی ارائه نموده است. یکی از مبانی اصیل اسلام برای غلبه بر فشارهای روانی، توجه به فرهنگ توحیدی می باشد. در اسلام، کنش و منش انسا نهایی موحد، دارای ساختاری معین، تعریف شده و کنترل شدنی می باشد، به این معنا که تمام غرایز و تمایلات شهوانی و رفتارهای ارادی او، طبق ضابطه ی قوانین الهی کنترل می شود. مراقبت و کنترل در چارچوبی سازمان یافته و با استفاده از شیوه های گوناگون شناختی، رفتاری و عاطفی-معنوی برای مقابله با استرس و سازگاری با سختیها شکل می گیرد؛ از این رو، در این مقاله تلاش شده است ضمن تعریف و تبیین استرس، در سه بخش «رو شهای شناختی» و «رو شهای رفتاری-عاطفی-معنوی، برای پیشگیری و مقابله با استرس مورد بررسی قرار گیرد. منظور از رو شهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختها، افکار و عقاید افراد سر و کار دارد در بخش دوم نیز به رو شهای رفتاری و عاطفی-معنوی عبادات (فرد، که نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین و سبب تقویت مقابله و رویارویی با مشکلات و حل آنها می باشد، اختصاصی افته است دستورها و توصیه های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تاثیر آنها در مقابله با سخت یها پرداخته می شود.

## کلمات کلیدی:

استرس، مدیریت، راهکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1484754>

