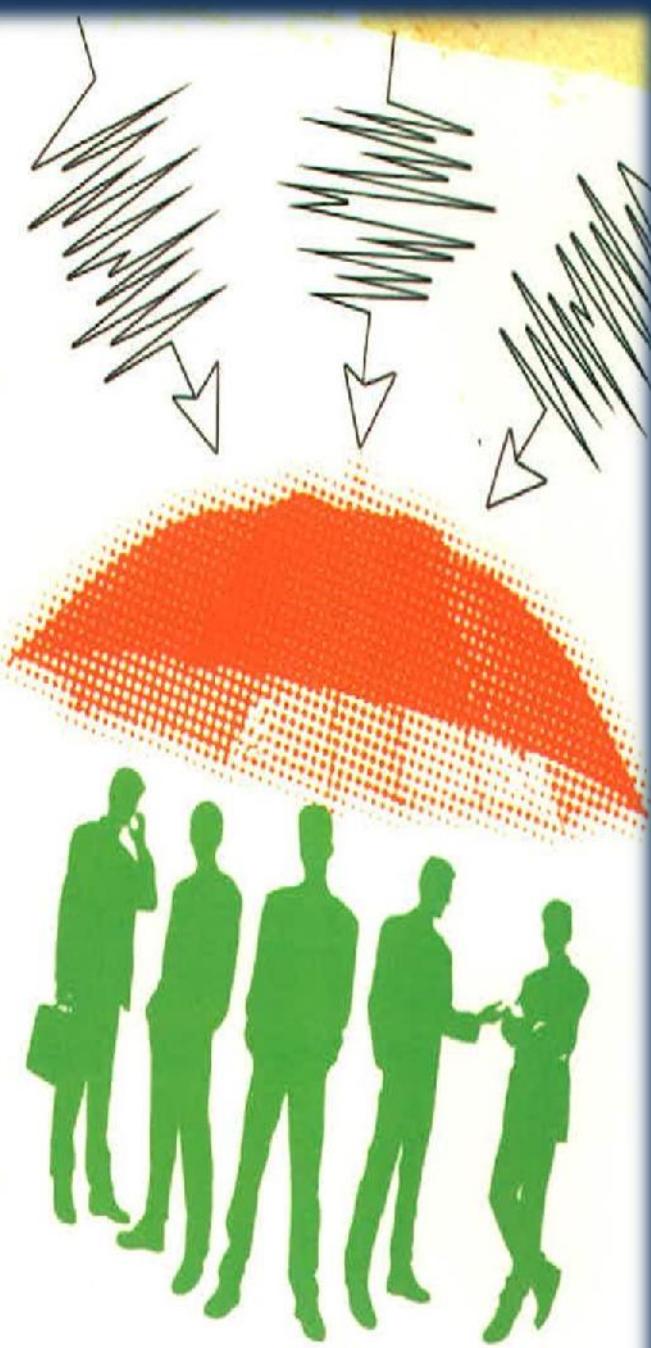


۶



راههای
مقابله با

کرونا



محمد رضا حاتمی
مجید همتی

راههای مقابله با

لریزی

مقدمه

۱۰

گونه‌های استرس

۱۱

الف. استرس‌های فاجعه‌آمیز

۱۲

ب. استرس‌های معمول زندگی

۱۳

نشانه‌های استرس

۱۳

الف. نشانه‌های جسمانی

۱۴

ب. نشانه‌های ارتباطی

۱۴

ج. نشانه‌های رفتاری

۱۴

د. نشانه‌های شناختی

۱۵

بیماری‌های مرتبط با استرس

۱۵

۱. زخم معده

۱۶

۲. آسم برونشی (نایزه‌ای)

۱۶

۳. سردردهای عصبی (تنشی)

۱۶

۴. دندان فروچه

۱۷

۵. اختلال در کش معده

۱۷

۶. بیماری قلبی - عروقی

۱۷

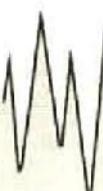
۷. سرماخوردگی

۱۷

۸. سرطان

۱۸

عوامل تشیدیدکننده استرس



انواع محرک‌های تنش‌زا

الف. محرک‌های زیست محیطی

ب. محرک‌های روانی

ج. محرک‌های اجتماعی

۱۹

۱۹

۲۰

۲۱

۲۵

۲۸

۲۸

۲۹

۲۹

۳۰

۳۱

۳۱

۳۲

۳۲

۳۳

۳۴

۳۴

۳۴

۳۵

۳۶

مراحل و شیوه‌های رویارویی و کنار آمدن با استرس

الف. اصلاح رفتار

چگونگی درمان

۱. آگاهی

۲. میل به تغیر

۳. رفتار جایگزین

ب. مدیریت زمان

چگونگی مدیریت زمان

۱. تعیین اولویت‌ها

۲. زمان‌بندی

۳. اجرا

ج. اظهار وجود

راهکارهای تقویت اظهار وجود

۱. رفتار قاطعانه را تمرین کنید

۲. «نه» گفتن را بیاموزید

۳. از جمله‌های با فاعل «من» بهره بگیرید



۳۷	۴. از تماس چشمی بهره بگیرید
۳۷	۵. از زبان تن، قاطعانه بهره بگیرید
۳۸	۶. مخالفت همراه با آرامش را تمرین کنید
۳۸	۷. به جای واکنش نشان دادن، پاسخ بدهید
۳۹	 د. تفریح و سرگردانی
۳۹	تفریح و چگونگی آن
۴۱	 ۵. مهندسی اجتماعی
۴۲	۱. تعیین محرک های تش را
۴۲	۲. شناسایی پاسخ آغازین
۴۳	۳. گزینش راه حل مناسب
۴۳	۴. ارزیابی
۴۴	 و. تقویت ایمان و توکل بر خدا
۴۵	راهکارهای تقویت توکل
۴۵	۱. ایمان به خدا
۴۵	۲. باور داشتن به حکمت و مصلحت خداوند
۴۶	۳. باور داشتن به قدرت و نظرات خداوند
۴۶	۴. باور داشتن به پاسخ‌گویی و اجابت خداوند
۴۶	۵. تلاش برای رسیدن به هدف
۴۶	۶. واکذاری کارها به خداوند



۴۸	ز. روابط اجتماعی مناسب
۴۹	راهکارهای ایجاد روابط مناسب
۴۹	۱. توجه به تفاوت‌های فردی
۴۹	۲. آغاز خوشایند
۵۰	۳. دوست داشتن دیگران
۵۰	۴. مدارا با دیگران
۵۰	۵. خوب گوش دادن
۵۱	۶. پذیرش بدون قید و شرط
۵۱	۷. سخن گفتن روشن و کوتاه
۵۱	۸. استفاده از تن صدای مناسب
۵۲	۹. نشان دادن، حالت چهره مناسب
۵۲	۱۰. تماس چشمی
۵۳	ح. نوشتن خاطرات و احساسات
۵۴	شیوه نگارش خاطرات
۵۷	ط. تغذیه مناسب
۵۷	روش‌های تغذیه مناسب
۵۷	۱. اعتدال در مصرف
۵۸	۲. پرهیز از خوردن غذاهای پر قند و کم ارزش
۵۸	۳. استفاده بیشتر از امگا۳
۵۹	۴. استفاده کافی از پروتئین‌ها
۵۹	۵. پرهیز از مصرف نکوتین و کافئین



۶۰	ی. راهبردهای رفتاری
۶۱	۱. مهارت تنفس صحیح
۶۲	۲. مهارت آرمیدگی (خودآرامسازی)
۶۲	دستورالعمل مهارت خودآرامسازی
۶۵	۳. ماساژ درمانی
۶۵	چگونگی درمان
۶۸	ک. راهکارهایی کوتاه ولی مؤثر
۶۸	• خواب منظم و کافی
۶۸	• خرد کردن طرح های بزرگ به چند طرح کوچک
۶۹	• تعادل بین کار و لذت
۶۹	• توجه به نیازهای دیگران
۶۹	• برقراری رابطه صمیمانه با دیگران
۶۹	• شوخ طبعی
۷۰	• ابراز احساسات
۷۰	• اولویت داشتن به کارهای مهم
۷۰	• ورزش کردن
۷۰	• مراقبت از گیاهان
۷۱	• بازی با کودکان
۷۱	• استراحت بین فعالیت‌ها



مقدمه

همه ما استرس (فشار روانی) را در زندگی خود تجربه می‌کنیم؛ ولی باید بدانیم که استرس، همیشه یک واکنش منفی نیست. در برخی مواقع و شرایط، استرس، نه تنها زیان‌آور نیست، بلکه می‌تواند سودمند باشد، به زندگی ما تحرک و جذابیت بخشد، ما را در برابر تغییرات یاری رساند و حس سازش‌پذیری را در ما تقویت کند. اما اگر استرس از حد مجاز فراتر رود و روی هم انباشته شود، بحرانی پدید می‌آورد که بر زندگی ما اثر منفی گذاشته، به سلامت جسمی و روحی ما آسیب می‌رساند و برای مدتی، تعادل و ثبات روانی فرد را بر هم می‌زند.

بنابراین، استرس:

«فشار (تنش) روانی یا بدنی‌ای است که توسط شرایط، حوادث، یا تجربه‌های جسمانی، هیجانی، اجتماعی، اقتصادی یا شغلی، ایجاد می‌شود و مدیریت یا تحمل آن، کاری دشوار است.»

۱. حسن زارعان، بسته آموزشی اشاره، ش. ۳، مقابله با استرس، موضوع ۲۶ ص. ۷۱۱ Andrew M. Colman Oxford Dictionary of Psychology ماده استرس ص



گونه‌های استرس

الف. استرس‌های فاجعه‌آمیز

برخی از اتفاقات، تغییرات مهمی را در زندگی به وجود می‌آورند و فشار روانی زیادی بر انسان تحمیل می‌کنند. اتفاق‌هایی چون سیل، زلزله، جنگ، آتش‌سوزی، تصادف شدید و پدیده‌هایی از این دست، سبب تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد می‌شوند؛ به گونه‌ای که کنار آمدن و سازگاری با آنها، مدت‌ها طول می‌کشد. این حوادث، اگرچه قدرت ویران‌گری شدیدی بر انسان دارند، ولی به ندرت اتفاق می‌افتد.

ب. استرس‌های معمول زندگی

این استرس‌ها در زندگی همه انسان‌ها رخ می‌دهند و می‌توان گفت که همه افراد در زندگی خود، این استرس‌ها را تجربه می‌کنند. این استرس‌ها را می‌توان به سه دسته حاد، مزمن و خُرد طبقه‌بندی کرد. استرس حاد، بسیار شدید است و به سرعت از بین می‌رود؛ برای مثال، شما در یک بزرگراه رانندگی می‌کنید، پلیس اتومبیل شما را متوقف می‌کند، قلبتان به تپش می‌افتد، صدایتان می‌گیرد، کف دست‌هایتان عرق می‌کند، در حالی که به شدت نگران هستید و دچار استرس شده‌اید، افسر راهنمایی به شما گوشزد می‌کند که تند نروید؛ آنگاه، شما سوار اتومبیل خود شده، به راه می‌افتید. چند دقیقه بعد، ضربان قلبتان به حالت طبیعی خود برمی‌گردد و عرق کف دست‌هایتان خشک می‌شود.

استرس مزمن، تا مدتی طولانی (ساعت‌ها، روزها، ماه‌ها) ادامه دارد و گاهی همچون استرس حاد شدید است.

استرس‌های خُرد، شدت بسیار کمی دارند؛ ولی بسیار فراوان و بی‌شمار، در زندگی رخ می‌دهند. دیر رسیدن به کلاس، معطل شدن در صف اتوبوس، نداشتن جای مناسب برای درس خواندن و ...، نمونه‌هایی از این نوع هستند. این استرس‌ها چندان شدید نیستند، ولی چون در زندگی، زیاد با آنها مواجه می‌شویم، باعث دشواری‌هایی در زندگی انسان می‌شوند.^۳

^۳. برایان لوك سی وارد، مدیریت استرس، ص ۲۱.



نشانه‌های استرس

نشانه‌های استرس در چهار زمینه جسمانی، ارتباطی، رفتاری و شناختی بروز می‌کنند.

الف. نشانه‌های جسمانی

- حالت گرفتگی در گلو، قفسه سینه، شکم، شانه‌ها، گردن و دهان (ناحیه فک‌ها)؛
- سردرد، سرگیجه و افزایش حساسیت به صدا، خشکی دهان و گرفتگی صدا؛^۴
- تپش قلب، پرش‌های عضلانی، دل درد و دل‌شوره، تعزیق بدن، به ویژه در کف دست‌ها؛^۵
- ناراحتی‌های گوارشی.^۶

^۴. ویرا بالفر، روش‌های کاهش فشار روانی، صص ۳۴ و ۳۵.

^۵. حسن ژارغان، بسته آموزشی اشاره آ، مقابله با استرس، موضوع ۲۶، ص ۳.

ب. نشانه‌های ارتباطی

- گوش‌گیری و گریز از حضور در جمیع؛
- وابستگی‌های افراطی؛
- ناتوانی از برقراری ارتباط با دیگران؟

ج. نشانه‌های رفتاری

- پرخوری یا کم‌خوری، پرخوابی یا کم‌خوابی؛
- ناتوانی در تمرکز بر یک کار، بی‌توجهی به وضع ظاهری، پرخاشگری و رفتار تحریبی؛
- ناخن جویدن، دندان قروچه؟

د. نشانه‌های شناختی

- اختلال توجه و حافظه؛
- عدم تمرکز ذهنی؛
- اختلال در چرخهٔ تفکر و تصمیم‌گیری.

۶. پریخ دادستان، روانشناسی مردمی تحولی، ج ۱، ص ۹۶

۷. همان، ص ۵۸



بیماری‌های مرتبط با استرس

بسیاری از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها، نخست تحت تأثیر استرس، بروز می‌کنند و اگر به وجود آنها پی‌بریم و یا اقدامی درمانی انجام ندهیم، می‌توانند سلامتی ما را به شدت به مخاطره بیندازنند. از جمله شایع‌ترین اختلالات مرتبط با استرس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. زخم معده

زخم معده، از نخستین بیماری‌هایی است که به استرس نسبت داده شد. پژوهش‌گری به نام «سلی»، نخستین کسی بود که با آزمایش روی موش‌ها به این موضوع اشاره کرد.

پس از او، پزشکان، بی‌درنگ دریافتند که میان اضطراب ناشی از استرس و نشانه‌های بیماری در بیمارانشان ارتباط وجود دارد و وجود دردهای شدید و گزنه در معده، حاکی از این مطلب است.

۲. آسم برونشی (نایژه‌ای)

ترشحات زیاد برونش‌ها روی بافت گذرگاه‌های هوا اثر می‌گذارد. تنگ شدن و انقباض این گذرگاه‌ها، موجب احساس خفگی می‌شوند و شخص، احساس می‌کند نمی‌تواند نفس بکشد. بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که میان استرس و آسم، ارتباط وجود دارد.

۳. سردردهای عصبی (تنشی)

استرس در برخی افراد سبب انقباض‌های عضلانی پیشانی، چشم‌ها، گردن و آرavarه‌ها می‌شود. درد ناحیه انتهای کمر هم می‌تواند ناشی از همین فرایند باشد.

۴. دندان قروچه

در بسیاری از موارد، اشخاص نمی‌دانند که دارای این بیماری هستند، زیرا این ناراحتی در زمان خواب بروز می‌کند. ولی وقتی به دندان‌پزشک مراجعه می‌کنند، از او می‌شنوند که با توجه به نشانه‌های موجود، دندان‌هایشان را به هم می‌شارند یا به هم می‌سایند. که به این عمل در اصطلاح، دندان قروچه یا دندان‌سایی به هنگام خواب می‌گویند.

۵. اختلال در کنش معده

دردهای مکرر در ناحیه شکم، گرفتگی عضلات شکم، اسهال، دل به هم خوردگی،
بیوست و نفخ زیاد از عوارض استرس هستند.

۶. بیماری قلبی-عروقی

استرس، از راه افزایش فشار خون و نیز افزایش کلسترول خون، موجب بیماری قلبی-
عروقی می‌شود.

۷. سرماخوردگی

استرس، باعث تضعیف دستگاه ایمنی بدن شده، در نتیجه، بدن در برابر ویروس
سرماخوردگی و آنفلانزا، مقاومت کافی نشان نمی‌دهد و شخص به این بیماری‌ها
مبتلای می‌شود.

۸. سرطان

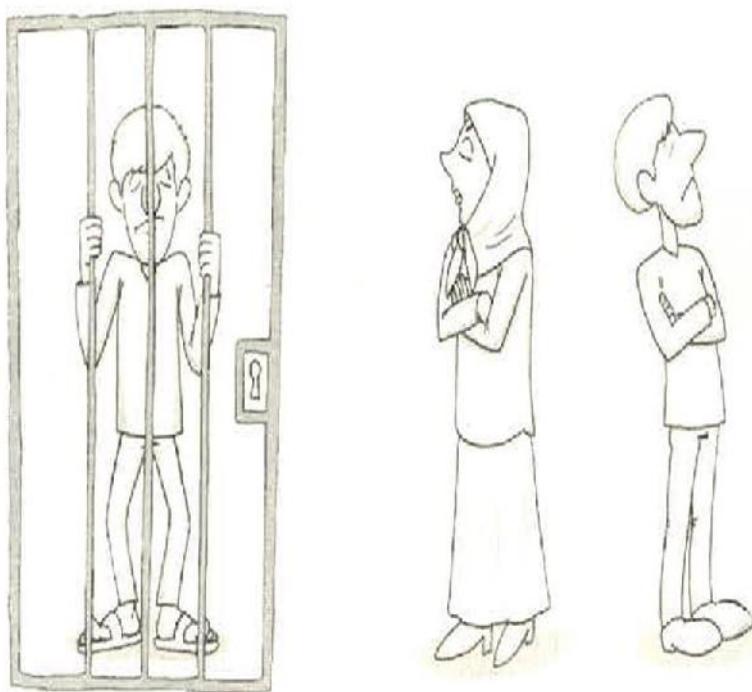
استرس می‌تواند با تضعیف دستگاه ایمنی بدن و در نتیجه کاهش توانایی تی لنفوسمیت‌ها
(که وظیفه یافتن و از بین بردن سلول‌های بدخیم را برعهده دارند)، موجب بروز بیماری
سرطان در فرد شود.^۱



عوامل تشدیدکننده استرس

۱. تکرار حوادث ناگوار؛
۲. فکر منفی نسبت به حوادث و وقایع؛
۳. وابستگی بیش از حد به خانواده و دیگران؛
۴. ضعف اعتماد به نفس؛
۵. بدینی نسبت به جامعه و آینده؛
- ۶ احساس ناتوانی در برابر حوادث آینده؛
۷. ضعف ایمان؛
- ۸ عدم برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی مناسب؛
۹. مواجه ناگهانی با واقعه‌های استرس‌زا؛
۱۰. سابقه ابتلا به بیماری‌های روانی و یا جسمی؛

۹. حسن زارعان، بسته آموزشی اشاره ۳، مقابله با استرس، موضوع ۳۶، ص ۵.



انواع محرک‌های تنش‌زا

موقعیت‌ها، شرایط و یا هر محرکی که برای انسان، تهدید تلقی شود، محرک تنش‌زا نام دارد و میزان استرس را افزایش می‌دهد. محرک‌های تنش‌زا برای اشخاص گوناگون، متفاوت است و میزان تأثیر آن بر افراد مختلف نیز فرق می‌کند. درباره ماهیت محرک‌های تنش‌زا، بررسی‌های بی‌شماری انجام شده است و می‌توان آنها را به سه دسته زیر تقسیم کرد: محرک‌های زیست-محیطی، روانی و اجتماعی.

الف. محرک‌های زیست-محیطی

عوامل زیست-محیطی متعددی استرس را در افراد ایجاد می‌کنند. برخی از این عوامل،

بیرون از دایره آگاهی ما هستند. از جمله آنها می‌توان به نور خورشید، عوامل جاذبه‌ای و میدانهای الکترومغناطیسی اشاره کرد که روی آهنگ زیستی ما تأثیر می‌گذارند.

تغییرهای ناشی از فن‌آوری نیز در این رده به شمار آمده است که برای مثال می‌توان به خستگی پرواز ناشی از تغییر ساعت، اشاره کرد که در اثر پرواز با هواپیما و عبور از مناطق مختلف، حاصل می‌شود.

آلودگی الکتریکی، تشعشع خورشیدی و آلودگی صدا، از دیگر عوامل زیست-محیطی به شمار می‌آیند. افزون بر این، برخی از افزودنی‌های غذایی می‌توانند موجب افزاد شدن برخی از هورمون‌های مرتبط با استرس در نقاط مختلف بدن شوند. توجه داشته باشید که شمار زیادی از دست‌اندرکاران امور سلامتی، بر این عقیده‌اند که افزایش استرس در قرن بیستم، ناشی از قطع تماس انسان با عوامل طبیعی است که تا حدود زیاد، روی نظام‌های فیزیولوژیکی بدن اثر می‌گذارند.

ب. محرک‌های روانی

در جهان صنعتی کنونی عوامل روانی، از مهم‌ترین علل تنفس زا به شمار می‌آیند. ساخت روانی، شامل آن دسته از اندیشه‌ها، باورها، نگرش‌ها و ادراکاتی می‌شود که از آن برای دفاع از هویت خود بهره می‌گیریم. وقتی این دسته از برداشت‌های ما به مبارزه طلبیده می‌شوند یا مورد تهاجم قرار می‌گیرند احساس تهدید می‌کنیم که پیامد آن، استرس است. این ساختهای، معکس کننده چارچوب منحصر به فرد شخصیت ما می‌باشند.

ج. محرک‌های اجتماعی

عوامل اجتماعی مرتبط با استرس، با تغییرات عمدۀ زندگی نیز در ارتباط هستند. «توماس هلمز» و «ریچارد راهه»، با بررسی و پژوهش روی هزاران نفر، فهرستی از عوامل مهم تنش‌زا و مولّد استرس را در انسان‌ها تهیه کردند. نتیجهٔ کار این دو پژوهش‌گر تهیه جدولی بود که در آن، برای ۴۳ حادثهٔ مهم زندگی با توجه به میزان استرس ناشی از آن، امتیازهایی در نظر گرفته بودند؛ (جدول ۱-۱). هلمز و راهه به این نتیجه رسیدند که اگر مجموع امتیاز اتفاق‌هایی که در زندگی هر فرد رخ داده است، کمتر از ۱۵۰ باشد، استرس طبیعی است، اما اگر مجموع امتیازها بالاتر از ۳۰۰ باشد، نشانگر بحران شدید و عمدۀ در زندگی می‌باشد. امتیاز ۱۹۹-۱۵۰ بحران ملایم و امتیاز ۲۹۹-۲۰۰ بحران متوسط را در زندگی نشان می‌دهد.

ردیف	حادثهٔ زندگی	امتیاز
۱	مرگ همسر	۱۰۰
۲	طلاق	۷۳
۳	جدا شدن از همسر	۶۵

۶۳	زندانی شدن	۴
۶۳	مرگ یکی از بستگان نزدیک	۵
۵۳	بیماری یا جراحت شخص	۶
۵۰	ازدواج	۷
۴۷	اخراج از کار	۸
۴۵	آشتبای همسر	۹
۴۵	باز نشسته شدن	۱۰
۴۴	تغییر سلامتی یکی از اعضای خانواده	۱۱
۴۰	بارداری	۱۲
۳۹	بدعملکردی جنسی	۱۳
۳۹	پیدا شدن عضوی جدید در خانواده	۱۴
۳۹	تغییرات تجاری	۱۵
۳۸	تغییرات مالی	۱۶
۳۷	مرگ یکی از دوستان نزدیک	۱۷

۳۶	تعییرات شغلی	۱۸
۳۵	بیشتر شدن مجادله با همسر	۱۹
۳۱	وام گرفتن بیش از ۵ میلیون تومان	۲۰
۳۰	ضبط ملک توسط بانک	۲۱
۲۹	تعییر مسؤولیت‌های شغلی	۲۲
۲۹	فرار فرزندان از منزل	۲۳
۲۹	گرفتاری با خانواده همسر	۲۴
۲۸	موققیت‌های شخصی برجسته	۲۵
۲۶	شروع به کار یا توقف کار همسر	۲۶
۲۶	شروع تحصیل یا خاتمه یافتن آن	۲۷
۲۵	تعییر شرایط زندگی	۲۸
۲۴	تجدید نظر در عادت شخصی	۲۹
۲۳	گرفتاری با رئیس	۳۰
۲۰	تعییر ساعت و شرایط کار	۳۱

۲۰	تغییر محل سکونت	۳۲
۲۰	تغییر محل تحصیل	۳۳
۱۹	تغییر تفریحات	۳۴
۱۹	تغییر فعالیت‌های مذهبی	۳۵
۱۸	تغییر فعالیت‌های اجتماعی	۳۶
۱۷	وام‌های کمتر از ۵ میلیون تومان	۳۷
۱۶	تغییر عادت خواب	۳۸
۱۵	تغییر در دفعات جلسات خانوادگی	۳۹
۱۳	تغییر عادات غذا خوردن	۴۰
۱۳	تعطیلات- مرخصی	۴۱
۱۲	عید نوروز	۴۲
۱۱	زیر پا گذاشتن قانون در حد جزئی	۴۳

البته توجه داشته باشید که امتیازهای بالا، بدین معنا نیست که همه این اشخاص بیمار می‌شوند؛ چراکه با توجه به بررسی‌های به عمل آمده، برخی از اشخاص، اگر به طور مستقیم در معرض استرس قرار گیرند، به آن عادت می‌کنند و در برابر آن مصون و محفوظ می‌شوند.^{۱۰}

۱۰. برایان لوک سی وارد مدیریت استرس، صص ۲۸-۲۳.



مراحل و شیوه‌های رویارویی و کنار آمدن با استرس

برای رویارویی و کنار آمدن با استرس باید سه مرحله را پشت سر گذاشت:

- * در مرحله اول لازم است که ابتدا عوامل ایجاد کننده استرس را شناسایی کنید. برای این کار فهرستی از رویدادهایی که در حال حاضر در زندگیتان استرس ایجاد می‌کند، تهیه کنید (مانند: اسباب کشی به مکانی جدید، ارتقاء شغلی و ...).

- * مرحله دوم را به سبک رویارویی و کنار آمدن خود با استرس اختصاص دهید. به عبارتی ببینید با چه روش‌هایی به استرس پاسخ می‌دهید. اینکه آیا سبک رویارویی

شما با استرس سالم است یا ناسالم؟ برای مثال، کشیدن سیگار، پرخوردی و پرخاشگری از جمله سبک‌های رویارویی ناسالم به شمار می‌روند. در حالی که تفریح و سرگرمی، ورزش، مدیریت زمان و ... از جمله روش‌های سالم برای رویارویی با استرس هستند.

* مرحله سوم، یعنی پس از شناسایی عوامل استرس‌زا و سبک رویارویی خود، دست به عمل زده و با کمک شیوه‌های رفتاری و شناختی با استرس مقابله کنید.

منظور از رویارویی و کنار آمدن، فعالیت‌ها و اقداماتی است که فرد انجام می‌دهد تا بتواند استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا با آن کنار بیاید. وقتی با موقعیت یا حادثه‌ای روبرو می‌شویم که آن را یک محرک تنش‌زا ارزیابی می‌کنیم، بخشی از وجود ما، احساس تهدید و آسیب‌پذیری می‌کند. برای پرخورد مؤثر با تهدید، به راهبردها و روش‌های رویارویی نیازمندیم. برخی از این راهبردها در پرخورد با محرک‌های تنش‌زایی جزئی، کاملاً مشخص هستند که در این موارد، بدون اندیشه، آگاهانه و بی‌نیاز از آن، اقداماتی انجام می‌دهیم.

ولی وقتی شمار محرک‌های تنش‌زا و یا شدت آنها افزایش می‌یابد و تنش، حالت بحرانی پیدا می‌کند، روش‌های رویارویی و راهبردهای عادی کنار آمدن با استرس، ممکن است نتوانند مؤثر واقع شوند. مگر اینکه از چند روش رویارویی مؤثر بهره بگیریم.

پژوهش‌گران، به آین نتیجه رسیده‌اند که در عمل، صدها روش رویارویی و کنار آمدن با استرس وجود دارد. هر یک از این روش‌ها را می‌توان به تنها‌یی به کار برد؛ ولی بیشتر وقت‌ها، از چندین روش در زمان واحد بهره گرفته می‌شود تا در برابر استرس، دفاعی مؤثرتر به مرحله اجرا گذاشته شود. در ادامه، به بیان برخی از روش‌های رویارویی و مدارا‌های مؤثر با استرس می‌پردازیم.



الف. اصلاح رفتار

در بسیاری از مواردی که فرد دچار استرس می‌شود، ریشه در رفتار نادرستی دارد که از سوی فرد مبتلا به استرس صادر می‌شود. در این موارد، راه کاهش و درمان استرس، تغییر و اصلاح رفتار می‌باشد. کسی که می‌خواهد رفتارش را تغییر دهد، نخست باید به این نتیجه برسد که رفتار کنونی‌اش نامطلوب است و سبب افزایش استرس می‌شود. وقتی این علم و اطلاع و میل به تغییر ایجاد شد، می‌توان راهکارهایی برای تغییر رفتار در نظر گرفت.

چگونگی درمان

روان‌شناسان، برای شناخت عوامل مرتبط با رفتارهای ناسالم و تغییر دادن آنها الگوی اصلاح رفتار و سه مرحله نظاممند را پیشنهاد کرده‌اند.

همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که انکار، پیش مرحله تغییر رفتار است. در مرحله انکار، اشخاص منکر آن می‌شوند که رفتار ناسالمی دارند و نمی‌پذیرند کاری که می‌کنند، ناسالم است؛ از این‌رو، روان‌درمانگران تلاش می‌کنند که بیمار را از این مرحله عبور دهند و اطمینان وی به سلامت رفتار خود را متزلزل کنند.

۱. آگاهی

در مرحله آگاهی، شخص می‌باید که رفتارش، برای سلامتی اش زیان‌بار است. آگاهی، می‌تواند از راه آموزش و اقدام به فعالیت‌هایی چون (شرکت در کلاس‌های آموزشی، مطالعه کتب و مقالات، نوشتن خاطرات و یا توجه به دیدگاه‌های دوستان نزدیک) حاصل شود. در جریان این مرحله، علم و اطلاع فرد از رفتاری خاص، افزایش می‌باید. پس از حصول آگاهی، شخص اذعان می‌کند که یکی از رفتارهایش مطلوب نیست. وقتی انسان رفتار نامطلوب خود را شناسایی کرد، امکان پیشرفت و اصلاح فراهم می‌آید.

۲. میل به تغییر

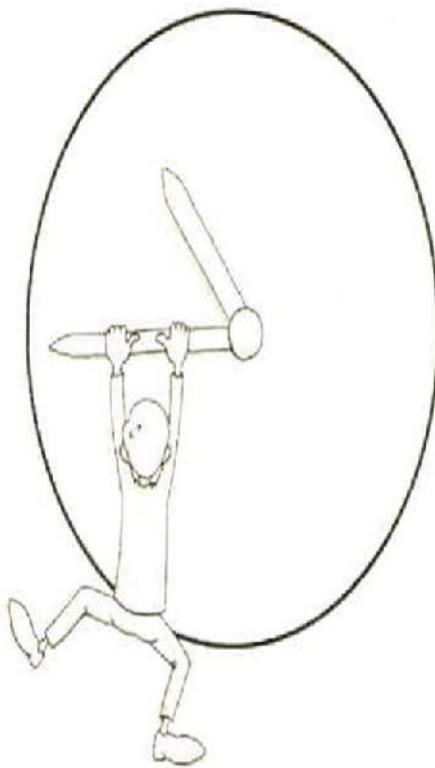
بسیاری از افراد می‌دانند که رفتارشان درست نیست و به سلامتی‌شان لطمہ می‌زنند؛ با این حال، انگیزه‌ای برای تغییر دادن رفتار خود ندارند. بدون داشتن میل به تغییر رفتار، حتی وقتی می‌دانیم که این رفتار تا چه اندازه آسیب‌رسان و زیان‌آور است، تغییری اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از مردم می‌دانند که خوردن غذاهای دارای کلسترول، به بیماری قلبی

می‌انجامد، و یا می‌دانند که کشیدن سیگار، بیماری را به دنبال دارد، با این حال در رفتارشان تغییری نمی‌دهند؛ زیرا میل به ترک این رفتار، ضعیف است.

۳. رفتار جایگزین

در مرحله جایگزینی، فرد آگاهانه یک رفتار مطلوب کاهنده استرس را جایگزین رفتار نامطلوب می‌کند. پس از اقدام به جایگزینی، فرد باید وضعیت را ارزیابی کند و ببیند آیا رفتار جدید، مؤثر بوده یا خیر؛ آنگاه تصمیم بگیرد که اگر دوباره مشکلی مشابه مشکل قبلي بروز کرد، از رفتار جایگزین سابق برای کاهش استرس استفاده کند. باید توجه داشت که وقتی اشخاص قصد دارند سبک و طرز زندگی‌شان را تغییر دهند، بیشتر می‌خواهند همه رفتارهایشان را یکجا و به یکباره تغییر دهند؛ به‌گونه‌ای که انسان دیگری شوند. این روش، گرچه به لحاظ نظری تحسین‌برانگیز است، ولی در اغلب موارد محکوم به شکست است. برای همین در هر زمان، تنها باید روی یک رفتار نامطلوب کار کرد و پس از اصلاح رفتار اول به اصلاح تدریجی رفتارهای نامطلوب دیگر پرداخت.^{۱۱}

۱۱. برایان لوک سی وارد، مدیریت استرس، صص ۲۶۹-۲۷۵.



ب. مدیریت زمان

مشغلهٔ فراوان ممکن است برای گروهی، باعث افتخار باشد؛ ولی باید دانست که مشغلهٔ بیش از اندازه، تولید استرس کرده و موجب اختلال در عملکرد می‌شود. افزایش مسئولیت‌ها، به عاملی تبدیل می‌شود که به جای افتخار، استرس می‌افزیند. پس باید زمان خود را مدیریت کنیم که بتوانیم کارهای بیشتری انجام دهیم و دچار استرس نشویم.

چگونگی مدیریت زمان

مدیریت مؤثر بر زمان را می‌توان به سه مهارت تقسیم کرد: تعیین اولویت‌ها، زمان‌بندی و اجرا.

۱. تعیین اولویت‌ها

در مدیریت زمان تعیین هدف‌ها و اولویت‌های کاری مربوط به کار، از مهم‌ترین وظایف به شمار می‌رود که با توجه به آن، می‌توان از به دام افتادن در کارهای کوچک و غیر ضروری نجات یافت. امام علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «کسی که به امور غیر مهم مشغول شود، مهم‌تر را از دست می‌دهد».^{۱۲}

۲. زمان‌بندی

با استفاده از این مهارت، برای هریک از مسؤولیت‌های مشخص شده، زمانی را اختصاص دهید. برای این کار، باید زمان آغاز، مدت کار و زمان پایان هر وظیفه را مشخص کرد. در روایات اهل بیت(علیهم السلام) نیز بر زمان‌بندی در کارها تأکید شده است. از امام علی(علیه السلام) نقل شده است که: «بگوشید تا لحظه‌های زندگی شما چهار بخش باشد: یک بخش برای مناجات با خدا؛ یک بخش برای کسب معاش؛ بخشی برای معاشرت با برادران و معتمدینی که شما را به عیوبتان آگاه می‌کنند و با شما در ظاهر و باطن، از سر اخلاص برخورد می‌کنند و بخشی دیگر را نیز به خوشی‌های حلال اختصاص دهید. بدانید که با موفقیت در این بخش، می‌توانید در سه بخش دیگر نیز موفق شوید».^{۱۳} با این حال، باید توجه داشت که انعطاف در زمان‌بندی، ضروری است؛ و گرنه، با استرس روبرو می‌شود.

۱۲. غرر الحكم، ج ۵، ش ۷، ع ۶، ص ۳۰.

۱۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، روایت ۳، باب ۲۵، ص ۲۲۱.

۳. اجرا

اجرای برنامه‌ها، اقدامی سازمان یافته برای تکمیل رضایت بخش هر یک از وظایفی است که برای خود در نظر می‌گیرید. برای اجرای هر چه بهتر برنامه‌ها، به نکات زیر توجه کنید:

الف. برای هر کار، زمان پایانی در نظر بگیرید.

ب. برنامه‌ها و طرح‌های بزرگ را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید.

ج. در هر مقطع زمانی، تنها به انجام یک کار بپردازید.

د. در پایان هر بخش به خود پاداش دهید.^{۱۴}

پس از انجام همه این اقدامات برای کاهش اضطراب، بر زمان حال متمرکز شوید. یعنی دیروزهای از دست رفته و فرداهای نیامده را به فراموشی بسپارید. تحمل بار فردا، به همراه سنگینی دیروزهایی که امروز به دوش کشیده می‌شوند، قوی‌ترین انسان‌ها را دچار تزلزل خواهد کرد. امام علی(علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: «اندوه سال خویش را بر اندوه روز خویش مگذار که روزی هر روز، تو را بس است».^{۱۵}

ما و شما، در همین لحظه در نقطه تلاقی بین دو ابدیت ایستاده‌ایم؛ گذشته‌ای بی‌کران که برای همیشه جاویدان شده است و آینده‌ای که تا واپسین لحظه، وجود خواهد داشت. بنابراین، امروز اگر خوب زندگی کنیم، هر دیروزی، رؤیایی از شادی و هر فردایی، تصویری از امید می‌شود.^{۱۶} امام علی(علیه السلام) چه زیبا فرموده‌اند که: «گذشته رفته و آینده نیامده است؛ پس زمانی را که در آن هستی قدر بدان».^{۱۷}

۱۴. برایان لوک سی وارد، مدیریت استرس، صص ۳۷۹-۳۷۰. ۱۵. دیل کارنگی، چگونه بر نگرانی و اضطراب بیرون شویم.

۱۶. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه دشتی، کلمات قصار، ش. ۳۷۹. ۱۷. حبیب‌الله هاشمی خوئی، مهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه



ج. اظهار وجود

منظور این است که شخص بتواند با سهولت، افکار، احساسات و برداشت‌های خود را ابراز کند. اظهار وجود، یعنی آنکه شخص بتواند از حقوق خود دفاع و احساسات شخصی خود را بیان کند. این توانایی در تغییر رفتارهای مرتبط با استرس سهم زیادی دارد.

راهکارهای تقویت اظهار وجود

۱. رفتار قاطعانه را تمرین کنید

اشخاص در روابط خودبادیگران، از روش‌های رفتاری گوناگونی چون: رفتار انفعالي، رفتار با قاطعیت و رفتار پرخاشگرانه، بهره‌می گیرند که برخی از این روش‌های افزایش استرس منجر می‌شود.

بهترین سبک رفتار، رفتار قاطعانه است که در آن، شخص عقاید و احساسات خود را با رعایت اصل احترام به دیگران و ملاحظه حقوق آنها ابراز کرده و از حق و حقوق خود دفاع می‌کند. روش قاطعانه، مانع از آن می‌شود که دیگران از شما سوء استفاده کنند. البته افراد با سبک برخورد قاطعانه همان طوری که برای باورها و احساسات خود ارزش قائلند، شکیبا بوده و به احساسات دیگران نیز بها می‌دهند.

قطعاً بودن، بدین معناست که بر احساس هراس خود چیره شوید و از حق خود دفاع کنید؛ ولی حق و حقوق دیگران را نیز ضایع نکنید. کسانی که قاطعیت ندارند، بیشتر جاها نمی‌توانند احساسات خود را ابراز کنند، زیرا نگرانند که دیگران در مقام مخالفت حرفی بزنند. آنها که از طرد شدن می‌ترسند، با اندیشه‌های دیگران موافقت می‌کنند و راه محافظه کاری می‌پیمایند و از ابراز احساسات، خودداری می‌کنند.

روش قاطعانه به جای رفتار انفعالي (در جایی که شخص می‌ترسد یا خجالت می‌کشد) که افکار و احساسات خود را بیان کند) و رفتار پرخاشگرانه (که در آن، به احساسات دیگران بهایی داده نمی‌شود) برای به حداقل رساندن احساس خشم و هراس در خصوص روابط استرس‌آمیز، توصیه می‌شود.

۲. «نه» گفتن را بیاموزید

همواره، از ما خواسته می‌شود که به دوستان، افراد خانواده و همکارانمان کمک کنیم تا مسئولیت‌هایشان را انجام دهند. در بیشتر جامعه‌ها، یک اصل اخلاقی وجود دارد که

به هنگام نیاز باید به یکدیگر کمک کنیم؛ ولی به مرور زمان، حالتی ایجاد می‌شود که اشخاص، نیازهای دیگران را بر نیاز خود مقدم می‌دارند و به اشتباه، پاسخ «نه» را بی‌ادبی قلمداد می‌کنند و بر این باورند که با نه گفتن، دیگران را از خود می‌رنجانند. آموزش‌های جرأت آموزی، به اشخاص کمک می‌کند تا بی‌آنکه احساس گناه کنند، به دیگران پاسخ نه بگویند. اشخاص حق دارند بی‌آنکه احساس گناه کنند، به دیگران پاسخ منفی بدهند. توجه داشته باشید که مسائل دیگران در بسیاری از موارد، از مسائل شما مهم‌تر نیستند. قرار نیست که مسائل عالم را حل و فصل کنید. اگر خود، کارهایی دارید که اجازه نمی‌دهد از دیگران کاری را بپذیرید، مؤدبانه از پذیرش پیشنهاد آنها اجتناب کنید. اجازه ندهید حرف‌های دیگران در شما احساس گناه ایجاد کند.

۳. از جمله‌های با فاعل «من» بهره بگیرید

وقتی شخصیت‌های مستعد استرس را بررسی می‌کنیم، می‌بینیم که ناتوانی در ابراز احساسات نزد این اشخاص، امری عادی است. مشاوران به این افراد کمک می‌کنند تا با گفتن جمله‌ای با فاعل «من»، به احساس آرامش برسند: «من از ... عصبانی هستم ...»، «برداشت من این است که شما اشتباه می‌کنید». این مهارت‌ها در ضمن، به اشخاص می‌آموزد که خودانگیختگی بیشتری داشته باشند و احساساتشان را با راحتی بیشتری بیان کنند. همچنین به اشخاص امکان می‌دهد که احساسات خود را سرکوب نکنند. بهره‌گیری از فاعل «من» در جمله‌ها، اشخاص را تشویق می‌کند تا صاحب اندیشه،

احساسات، عقاید، ادراکات و باورهای خود باشند.

۴. از تماس چشمی بهره بگیرید

ارتباطهای غیرکلامی گاهی از کلام و سخن، باور پذیرترند. دیگران، نداشتن تماس چشمی در زمان ابراز نظر را به حساب نداشتن صداقت می‌گذارند. برقراری تماس چشمی، بیشتر هنگام ابراز احساسات در برابر دیگران دشوار است که علت را باید در ترس از طرد شدن جستجو کرد. آموزش‌های ابراز قاطعیت، افزایش تماس چشمی هنگام ابراز احساسات، اندیشه‌ها و دیدگاهها را نیز در برمی‌گیرد. آموختن این مهارت، با نگاه کردن ۱ تا ۲ ثانیه در چشمان طرف مقابل آغاز می‌شود و زمان آن به تدریج به ۸ تا ۱۰ ثانیه می‌رسد. در جریان این آموزش، از اشخاص خواسته می‌شود که نگاهشان را به پایین و یا بالا نیندازند.

۵. از زبان تن، قاطعانه بهره بگیرید

لحن استوار و قاطعانه صدا اگر با بدن شُل و افتاده همراه باشد، پیام دوگانه‌ای را به کسی که با او در ارتباط هستید، مخابره می‌کند؛ به‌گونه‌ای که طرف مقابل، پیام شما را نامطمئن یا غیرضمیمانه ارزیابی می‌کند. حالت بدن، یا پیام شما را تقویت و یا از قدرت آن می‌کاهد. افزون بر تماس چشمی و لحن صدا، حالت ستون فقرات و حالت سر، احساس شما را درباره پیامی که مخابره می‌کنید نشان می‌دهند. توصیه می‌کنیم

که بدنی راست و قائم داشته باشد و وزن بدنتان را به طور یکسان روی دو پای خود تقسیم کنید. بهتر است مرکز ثقل شما، روی پاهایتان باشد.

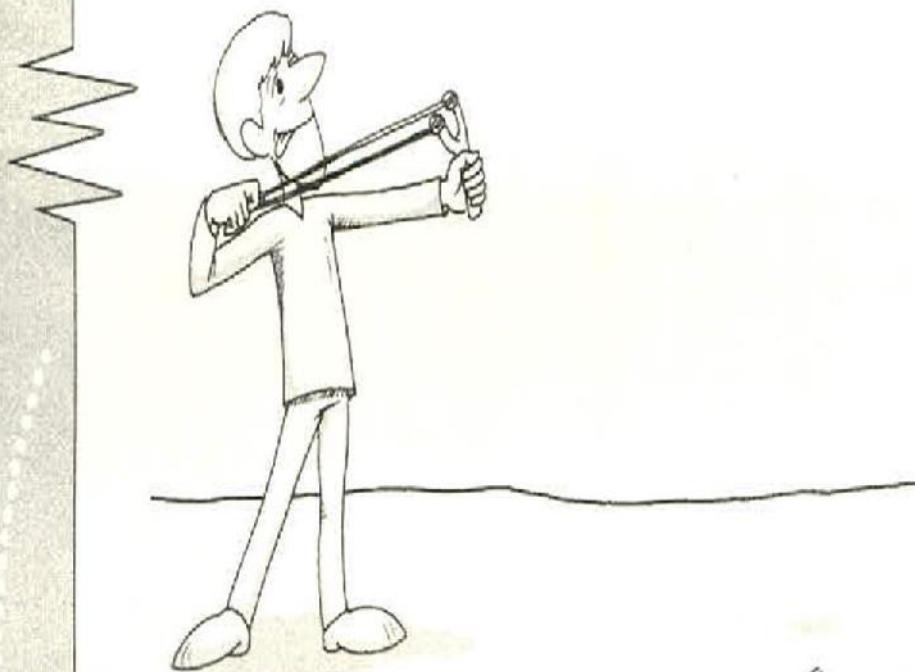
۶. مخالفت همراه با آرامش را تمرین کنید

وقتی دیدگاهها و حقایق با آرامش بیان می‌شوند، دیگران مخالفت را سالم ارزیابی کرده و زمینه مشاوره و بگو-مگو از بین می‌رود. در این فضای ارتباطی استرس جای خود را به آرامش و صمیمیت می‌دهد.

۷. به جای واکنش نشان دادن، پاسخ بدھید

واکنش، نوعی بازتاب است که طبیعتی غریزی دارد. اقدام براساس واکنش، می‌تواند موجب پشیمانی شود، ولی پاسخ، برنامه‌ای حساب شده برای یک موقعیت خاص است. پاسخ دادن به یک موقعیت، به معنای تأمل در واکنش اولیه و آنگاه، ارائه یک پاسخ حساب شده و عاقلانه است. البته هر پاسخی، ناگزیر، کافی و شایسته نیست، ولی وقتی این مهارت را تمرین می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا با استرس، برخوردي مناسب‌تر داشته باشید.^{۱۸}

۱۸. برایان لوگ سی وارد مدیریت استرس، صص ۲۷۵-۲۸۱.



د. تفریح و سرگرمی

داشتن سرگرمی در زندگی به عنوان روشی برای بروخورد با استرس توصیه شده است. هدف این است که بتوان برای مدتی، از فشارهایی که بر انسان تحمیل می‌شود کاست. تفریح و سرگرمی مجالی برای بهتر اندیشیدن افزاد است.

تفریح و چگونگی آن

سرگرمی‌ها به دو دستهٔ مثبت و منفی تقسیم می‌شوند. سرگرمی‌های مثبت، به شرایط مفرحی گفته می‌شود که شخص در جریان آنها حالتی فعال و پویا دارد. ولی سرگرمی‌های منفی، به تفریحاتی اطلاق می‌شود که شخص در جریان آنها در حالت

انفعال به سر می‌برد؛ تماشای تلویزیون یا خوابیدن، نمونه‌هایی از سرگرمی منفی است.

بیشتر سرگرمی‌ها، از بافندگی گرفته تا عکاسی، اقداماتی خلاق هستند.

یکی از دلیل‌هایی که می‌گویند داشتن تفریح و سرگرمی از شدت استرس می‌کاهد این است که با این اقدام، می‌توانید به کارهای گوناگونی بپردازید و در زمینه‌های متفاوتی درگیر شوید. اگر روز بدی را در اداره، شرکت یا مدرسه پشت سر گذاشته‌اید، می‌توانید با پرداختن به سرگرمی مورد علاقه خود، پیامدهای منفی فعالیت‌های ناخوشایند را خنثی کنید و در نتیجه، بر عزت نفس خود بیفزایید. رفتن به دامن طبیعت نیز به ما آرامش می‌دهد، و از میزان استرس ما می‌کاهد.^{۱۹} در روایتی از امام رضا(علیه السلام) آمده است:

«چهار چیز است که دل را می‌گشاید و غم را از بین می‌برد: استعمال بوی خوش، خوردن عسل، سواری کردن و به سبزه نگاه کردن»^{۲۰}؛

۱۹. برایان لوک سی وارد همان، صص ۳۹۴ و ۳۹۵.

۲۰. محمد محمدی ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۹۷.



۵. مهندسی اجتماعی

فراگیرترین واکنش به حوادث یا شرایط استرس‌زا، اجتناب است. اجتناب و دوری کردن، مکانیسمی دفاعی است که ریشه در پاسخ تکاملی گریز و فرار دارد. بسیاری از مردم بر این باورند که اگر از موقعیت‌های ترسناک یا ناراحت کننده دوری کنیم، زندگی مان جالب و به دور از استرس می‌شود، ولی آنچه راه حلی فوری به نظر می‌رسد، راه حلی همیشگی پیش پای نمی‌گذارد؛ بلکه در آینده، مشکلات بیشتری را موجب می‌شود. «اجتناب» یک روش مقابله منفی است؛ به ویژه اگر محرک‌های تنش‌زا با روابط انسانی مرتبط باشند. بنابراین پاسخ این سؤال را که آیا می‌توان با آموزش، محرک‌های تنش‌زا را به حداقل رساند، باید در مهندسی اجتماعی جستجو کرد.

مهندسی اجتماعی، یک روش مقابله‌ای مثبت برای کم کردن استرس است به جای آنکه از عامل استرس‌زا دوری کنیم، از راهی می‌رویم که به مقاومت کمتری روبرو شویم. مهندسی اجتماعی، دربرگیرنده تحلیل یک مسئله، در نظر گرفتن راه حل‌های گوناگون و آنگاه، گزینش بهترین راه چاره برای پایان بخشیدن به استرس است. آنچه در ادامه می‌خوانید، فرایندی گام به گام درباره بهره‌گیری از مهندسی اجتماعی است.

۱. تعیین محرک‌های تنش‌زا

به عنوان مثال، هم اتفاقی خود خواه، ازدواج بد، مسئله تعمیر اتومبیل می‌توانند از محرک‌های تنش‌زا باشند. پس برای مقابله در مرحله اول باید مشخص باشد، که چه چیزی تنش‌زا است.

۲. شناسایی پاسخ آغازین

آیا احساس خشم می‌کنید؟ دلگیرید؟ می‌ترسید؟ صبر و قرارستان را از دست داده‌اید؟ رنجشی به دل دارید؟ آیا این محرک تنش‌زا، سببی است تا دلگیر شوید و احساس گناه کنید؟ چه احساسی در ذهن شما جاری است؟ آیا احساس اضطراب می‌کنید که از شخص خاصی فاصله بگیرید؟ آیا واژه‌های تلافی جویانه یا احساس دوری و اجتناب به ذهنتان می‌رسد؟ اینها را یادداشت کنید. آنگاه نخستین واکنش خود را به این محرک‌های تنش‌زا شرح دهید.

۳. گزینش راه حل مناسب

این مرحله خلاق کار است که راه حل های ممکن را درج می کنید. فرض کنیم خیابانی را که از آن برای رسیدن به محل کارتان می گذرید، تحت تعمیر و آسفالت است و حالا برای رسیدن به محل کارتان باید ۲۵ دقیقه بیشتر در راه بمانید. از شلوغی ترافیک دلگیر هستید. بر این باورید که وقت زیادی را هدر می دهید. چه راه حل هایی دارید؟ شاید بتوانید از اتوبوس یا مترو بهره بگیرید، و یا بیست دقیقه زودتر از منزلتان بیرون بیایید، شاید هم بخواهید مسیر جدیدی پیدا کنید. شاید هم بخواهید مسیر را پیاده طی کنید. وقتی به چند راه حل مفید و مؤثر دست یافتید، یکی از آنها را که به نظرتان جالب تر است برگزینید.

۴. ارزیابی

در این مرحله، پامد گزینشان را تحلیل کنید تا اثربخشی آن را اندازه بگیرید. اگر گزینش خوبی کرده باشد، به آن ادامه دهید، و گرنه، در گزینش خود تجدید نظر کنید.^{۲۱}

۲۱. برایان لوك سی وارد، مدیریت استریس، نشر پیکان، صص ۳۹۳-۳۸۹.



و. تقویت ایمان و توکل بر خدا

مهمترین سرچشمه آرامش و یکی از برترین عوامل زدوده شدن استرس، ایمان به خدا و توکل بر اوست. توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام رخدادهای زندگی، سپری در برابر دشواری‌ها به شمار رود. از این رو، روان‌شناسان، آن را یک روش مقابله‌ای می‌دانند.

توکل، عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش بر خداوند اعتماد کند و این اعتماد، در دل او آرامشی ایجاد می‌کند که در اثر رخدادهای زندگی، دچار لغزش و تردید نمی‌شود.

یکی از پیامدهای توکل، آرامش و اطمینان قلبی است. توکل به خدا، بذر امید را در

دل می‌پاشد و زمینه‌رهايی از رنج و ترس و اضطراب را فراهم می‌سازد. امير مومنان علی(عليه السلام) در سخن کوتاه و پر معنایی می‌فرمایید: «کسی که بر خدا توکل کند، رنج و خستگی روحی ندارد.»^{۲۲} با توکل به خدا، فرد احساس تنهايی نمی‌کند و خود را به نیروی شکستناپذیری متکی می‌داند که همه‌چیز در دست و فرمان اوست. لطف، رحمت و مهربانی خداوند را در لحظه‌لحظه زندگی خود احساس می‌کند و با برقراری پیوند عاطفی با خداوند، به آینده امیدوار بوده و به تفسیر درست از رخدادهای زندگی دست می‌یابد. پژوهش‌های تجربی انجام شده درباره توکل، استرس و اضطراب، نشان می‌دهد که هر چه توکل افراد بالا می‌رود، از میزان استرس و اضطراب آنان کاسته می‌شود.

راهکارهای تقویت توکل

برای تقویت توکل، ایمان به شش اصل زیر، لازم است:

۱. ایمان به خدا

باید ایمان داشت که خداوند کریم از رگ‌های گردنمان به ما نزدیک‌تر است، به ما لطف و توجه ویژه دارد و لحظه‌ای ما را به خود و نمی‌گذارد.

۲. باور داشتن به حکمت و مصلحت خداوند

باید بر این باور باشیم که خداوند، حکیم است و صلاح ما را بهتر از خودمان می‌داند.

۲۲. عبدالواحد أمدی، غررالحکم و دررالكلم، ترجمه سید حسن شیخ‌السلامی، ج. ۲، ص ۱۵۶۳.

۳. باور داشتن به قدرت و نظرات خداوند

اعتقاد به قدرت خداوند و باور داشتن به این که خداوند، ناظر همهٔ رخدادها و اتفاق‌ها می‌باشد و هیچ کاری بدون ادن و مشیت او انجام نمی‌شود و او توان برآوردن همهٔ نیازها و خواسته‌های ما را دارد.

۴. باور داشتن به پاسخ‌گویی و اجابت خداوند

اعتقاد به این که خداوند به خواستها و دعاها می‌پاسخ می‌دهد و دعاها می‌باشد. مستجاب می‌کند و اگر او را در سختی بخوانیم، ما را بی‌پاسخ نخواهد گذاشت.

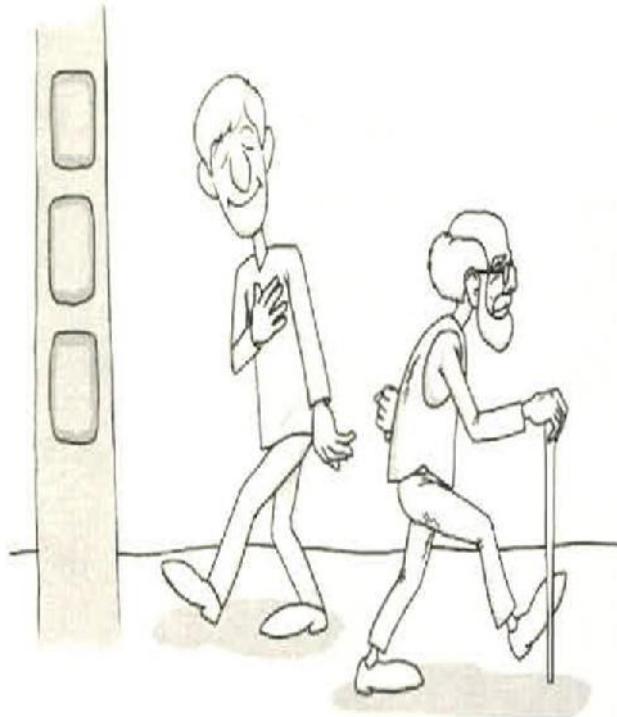
۵. تلاش برای رسیدن به هدف

تلاش و کوشش خستگی‌ناپذیر در راه رسیدن به هدف نیز یکی از ارکان توکل به خداوند است. کسی که بر خدا توکل می‌کند، با نگرش مثبتی که به نتیجهٔ عمل خود دارد، با کوشش خستگی ناپذیر، در راستای هدف خود تلاش می‌کند و این کوشش، برخاسته از تکیه‌گاه استواری است که در آن هیچ‌گونه شکستی را نمی‌توان تصور کرد.

۶. واگذاری کارها به خداوند

سپردن بار زندگی به خداوند، به انسان کمک می‌کند که دشواری‌هارا آسان‌تر پشت سر بگذارد و زیر بار سختی‌ها و دشواری‌ها خم نشود.

موفقیت ما در به کارگیری این راهبرد مؤثر (توکل به خداوند)، بستگی به میزان استواری ایمان، باور و عمل صادقانه ما به شش اصل بالا دارد. این ایمان، در روزهای آغازین زندگی، از زمانی که فرد، تجربه‌های دلبستگی به والدین خود را به دست می‌آورد، شکل می‌گیرد و رفته‌رفته با رشد معنویت در مراحل مختلف زندگی، تقویت می‌شود.



ز. روابط اجتماعی مناسب

انسان، موجودی اجتماعی است و اجتماعی بودن وی، نیازمند ایجاد و گسترش پیوند با دیگران می‌باشد. پیوند با دیگران و تعلق داشتن ناشی از تماس‌های اجتماعی، به سلامت انسان کمک می‌کند. میل به تعلق، یکی از نیازهای نخستین انسان به شمار می‌آید. حمایت‌های اجتماعی، در حکم سپری هستند که مقاومت انسان را در برابر استرس، افزایش می‌دهند. داشتن ارتباط‌های اجتماعی، بسترهايی را فراهم می‌سازد که بتوانیم در برابر سختی‌های زندگی بایستیم. از سوی دیگر، وقتی که انسان، به دیگران محبت می‌کند و در برابر، محبت می‌بیند، از شدت احساس استرسش کاسته می‌شود. همچنین حمایت اجتماعی برای اشخاصی که در معرض محرک‌های تنشزا

قرار می‌گیرند، همچون عاملی ترمیمی عمل می‌کند. بنابراین، حمایت‌های اجتماعی نه تنها مانند یک ضربه‌گیر و سپر در برابر استرس عمل می‌کنند، بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را افزایش می‌دهند.^{۲۳}

راهکارهای ایجاد روابط مناسب

روابط اجتماعی مناسب، یکی از رمزهای کاهش دهنده استرس است. در ادامه، نکات زیر می‌تواند ما را در برقراری ارتباط مناسب کمک کند.

۱. توجه به تفاوت‌های فردی

با همه افراد نمی‌توان به یک گونه سخن گفت یا ارتباط برقرار کرد. مهم‌ترین گام در سخن گفتن، مخاطب‌شناسی است؛ یعنی شناخت ویژگی‌های شخصیتی دیگران و رفتار کردن بر اساس آن.

۲. آغاز خوشایند

یکی از مراحل مهم در هر کاری شروع خوب است. در برقراری ارتباط مناسب نیز شروع خوب و خوشایند نقش بسیار مهمی دارد. سلام و احوال پرسی و مقدمه‌چینی مناسب در آغاز سخن گفتن با دیگران، می‌تواند ما را در برقراری ارتباط بهتر کمک کند.

۲۳. برانان لوک سی وارد مدیریت استرس، صص ۳۹۳ و ۳۹۴.

۳. دوست داشتن دیگران

ما با کسانی که دوستشان داریم، آسان‌تر به تفاهم و نتیجه می‌رسیم، بنابراین برای برقراری ارتباط مؤثرتر، باید به اصول و ارزش‌های دیگران احترام بگذاریم؛ حتی اگر آنها را قبول نداریم، با این کار، محبت و دوست داشتن خود را به آنها نشان می‌دهیم.

۴. مدارا با دیگران

یکی از عواملی که می‌تواند در بهبود روابط ما با دیگران موثر باشد، مدارا با آنان است. در روایتی از رسول خدا^(صلی الله علیه و آله) در این‌باره آمده است که: «عاقل‌ترین مردم کسی است که با مردم بیشتر مدارا کند.»^{۲۴} داشتن صبر و حوصله و قدرت تحمل و گذشت از خطاهای دیگران، عاملی بسیار مهم در کاهش استرس و آرامش روانی است. و بر عکس، از کوره در رفتن و ناتوانی در کنترل خشم و ناراحتی، یک عامل مهم افزایش استرس در افراد است.

۵. خوب گوش دادن

در برقراری ارتباط بهتر با دیگران، خوب گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل، افرون بر اینکه یک مهارت است، یک هنر هم به شمار می‌رود. وقتی کسی با ما حرف می‌زند، باید تلاش کنیم در چشمانش نگاه کیم و احساسات بیان شده او را درک کرده، با حرکت‌های چشم، ابرو و ... به او نشان دهیم، که مشتاقانه به سخنان او گوش می‌دهیم،

^{۲۴}. نهج الفصاحه، ج ۲۵۸، ص ۵۸۰

از ارائه راه حل، اندرز دادن، داوری کردن و دستور دادن، بپرهیزید، چون همه اینها موانع ارتباطی به شمار می آیند. با گفتن عبارت‌های کوتاه، مانند: آه، آها، راستی، که اینطور وغیره، سخن‌گو را تشویق کنید و توجه خودتان را نشان دهید. حرف‌های وی را در قالب عبارت‌های کوتاه، خلاصه و جمع‌بندی کنید، واژه‌های او را تکرار کنید. با این شیوه، نشان می دهید که منظور گوینده را دریافته‌اید.

۶. پذیرش بدون قید و شرط
دیگران را همان‌گونه که هستند پذیریم و تلاش نکنیم آنها را در قالب انتظار و خواسته خود شکل دهیم.

۷. سخن گفتن روشن و کوتاه
پر حرفی و زیاد سخن گفتن، نه تنها به ارتباط بهتر کمک نمی کند، بلکه مانع از ارتباط هم می شود. به فرموده امام علی (علیه السلام): «بهترین گفتارها آن است که نه خسته و آرده کند و نه بسیار کم باشد».^{۲۵}

۸. استفاده از تُن صدای مناسب
برای مثال، تُن صدای بالا، نشانه عصبانیت و هیجان است و تُن صدای پایین غمگینی را نشان می دهد.

۲۵. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الكلم، ترجمه محلاتی، ج. ۲، ص ۳۴۱.

۹. نشان دادن، حالت چهره مناسب

خوب است متناسب با سخنی که می‌گوییم، احساس خود را در چهره نمایان کنیم.

۱۰. تماس چشمی

در زمان سخن گفتن، به صورت مخاطب خود نگاه کنیم، ولی به او خیره نشویم؛ چرا
که از ما می‌برد.^{۲۶}

۲۶. حسن زارعان، مهارت های زندگی مقابله با استرس، شماره ۵۸، ص ۳.



ح. نوشتن خاطرات و احساسات

نوشتن خاطرات و یاداشت‌های روزانه، روشی بسیار سودمند و مناسب برای رویارویی با استرس است. نوشتن خاطرات روزانه، هدف‌های بی‌شماری را دنبال می‌کند؛ پیش از همه، خالی کردن ذهن از چیزهایی است که آن را اشغال کرده است. با نوشتن خاطرات روزانه، ادراکات، عواطف و اندیشه‌های مسموم را از ذهن پاک می‌کنید.

هدف دوم، طراحی راهبردهایی برای حل مسئله است. با توجه به نوع مسئله، این دو مقصود می‌توانند تهاجمی علیه استرس ایجاد کنند. نوشتن خاطرات روزانه به عنوان یک روش تهاجمی می‌تواند برای برخورد فوری با مسئله موجود، مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

شیوه نگارش خاطرات

معیارهای زیر به شما کمک می‌کند تا از نوشتن خاطرات برای برخورد با استرس، بیشتر بهره ببرید.

۱. به مسایل و مباحثی بپردازید که بیشترین ناراحتی، اندوه و تنفس را برای شما ایجاد می‌کنند. شناسایی محرک‌های تنفس‌زا و اولویت بخشیدن به آنها، در فرایند خود آگاهی نقشی مهمی دارد. برای نوشتن خاطرات روزانه می‌توانید با پرسشی شروع کنید؛ برای مثال: امروز من، چگونه بود و چگونه گذشت؟ یا در حال حاضر چه اندیشه‌ای در سر دارم؟

۲. از خود بپرسید وقتی با یک محرک تنفس‌زا رو به رو می‌شوید، چه احساسی پیدا می‌کنید. دو احساس مهم مرتبط با استرس، خشم و هراس هستند، ولی سایه‌های گوناگونی از این احساسات هم وجود دارند که از جمله آنها می‌توان به بی‌صبری، حسادت، ناراحتی، اندوه، غم، سوگ، احساس گناه و نگرانی اشاره کرد. پس از شناسایی حالتهای احساسی خود، برای شناسایی مبدأ احساساتتان باید از پرسش «چرا» بهره بگیرید (چرا ناراحت هستم؟ چرا نالمیدم؟ چرا احساس می‌کنم که مظلوم واقع شده‌ام؟).

۳. تاریخ نوشههای خود را مشخص کنید. هر یک از نوشههای خود را با تاریخ روز

و ماه و سال، مشخص کنید. ممکن است گاهی بخواهید نوشهای گذشته خود را بخوانید. وقتی این اطلاعات را درباره آنها یادداشت می‌کنید، به آسانی بیشتری می‌توانید شرایط مربوط به حوادث گذشته را درک کنید.

۴. سانسور نکنید. آنچه را به ذهستان می‌رسد، بی‌ویرایش، به روی کاغذ بیاورید. ذهنیات خود را سانسور نکنید؛ بگذارید به همان شکلی که هستند، از نوک قلم شما به روی کاغذ بیایند.

۵. افکارتان را آزاد بگذارید. بگذارید افکارتان آزادانه به هر سمت که می‌خواهند جاری شوند. ناگزیر نیستید که همیشه عبارت‌های خود را به شکل جمله‌های کامل و بندهای مشخص بنویسید. آنچه را در ذهن، دارید به روی کاغذ بیاورید و سپس آنها را به هر گونه‌ای که می‌خواهید، دسته‌بندی کنید.

۶. مکانی خلوت را برگزینید. به لحاظ نظری، مطالب دفترچه خاطرات را می‌توانید در هر جایی بنویسید، ولی داشتن مکان آرام و خلوت، سببی است تا بیرون ریزی بیشتری داشته باشید. مکانی باید که بتوانید آنجا را مکان ویژه خود بدانید. فضاهای باز نیز مجالی است تا ذهن، انساط پیدا کند. اگر هوا به گونه‌ای است که می‌توانید مدتی در فضای بیرون بشینید، درختی پیدا کنید و زیر سایه آن بیارامید. ساحل، دامنه یک کوه،

چمن‌ها و علف‌ها، فضاهای خوبی هستند. این مکان را از آن خود بدانید.

۷. دفترچه خاطراتتان را دور از دسترس دیگران نگه دارید. دفترچه خاطرات و یادداشت‌های روزانه، دفترچه خصوصی شماست. اگر عادت کنید که ذهنیات به رشته تحریر در آمده خود را با دیگران در میان بگذارید، سوگند وفاداری نسبت به خودتان به مخاطره می‌افتد. اگر با کسان دیگری زندگی می‌کنید، بهتر این است که دفترچه خود را به دور از چشم‌های دیگران قرار دهید. باید از تمامی کسانی که با شما زندگی می‌کنند بخواهید که نوشته‌های شما را نخوانند.

۸. نوشن خاطرات و یادداشت‌های روزانه باید جایگزین اقدامات مقابله‌ای کارآمدتر با استرس شود. توجه داشته باشید که یادداشت‌های روزانه البته وسیله‌ای مناسب برای روبه‌رو شدن با استرس است، ولی طبیعت ناشی از این نوشته‌ها باید دعوتی باشد از شما تا راه حل‌های مناسبی برای رویارویی با استرس پیدا کنید. وقتی از نوشن یادداشت‌های روزانه به جای روش‌های مؤثرتر برای برخورد با استرس، چون برقراری ارتباط مؤثر با دیگران بهره‌گیری شود، بعید است که برآیند چندان مطمئنی داشته باشد.^{۳۷}

.۲۷. برایان لوک سی وارد، مدیریت استرس، صص ۲۹۰-۲۹۷.



ط. تغذیه مناسب

غذا، تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی شناخت، احساسات و رفتار دارد. غذایی که می‌خورید، بر احساسی که نسبت به خود دارید تأثیر می‌گذارد؛ بر روحیه شما تأثیر می‌گذارد و تغییراتی عمده و اساسی در سلامتی و میزان آمادگی جسمانی شما به وجود می‌آورد. برنامه‌های غذایی و ورزش، زیر بنای درمان بیمارانی است که از اضطراب رنج می‌برند.

روش‌های تغذیه مناسب

۱. اعتدال در مصرف

این اصل کلی را همیشه به خاطر داشته باشید که پرخوری، عامل همه بیماری‌هاست.

در حدیثی از رسول خدا^(صلی الله علیه و آله) در این باره آمده است که: «معده، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه همه درمان هاست.^{۲۸} در روایتی دیگر از ایشان آمده است که: «هر کس خوراکش اندک باشد، تنفس سلامت و دلش صفا می‌یابد و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنفس بیمار و دلش سخت می‌شود.^{۲۹}

۲. پرهیز از خوردن غذاهای پر قند و کم ارزش

این غذاها باعث می‌شوند که میزان قند موجود در بدن، به تندی افزایش یابد و به موازات آن، بدن انسولین زیادی تولید می‌کند و این سبب افت قند خون می‌شود. وقتی میزان قند خون کاهش می‌یابد دچار خستگی، بی‌حالی و دشواری در تمرکز شده، خلق و خود ظرفیت شما نیز برای تسلط بر اوضاع کاهش می‌یابد.^{۳۰} البته باید توجه داشت که قندهای طبیعی، به ویژه، عسل، این زیان‌ها را ندارند و بهتر است که از این قندها به جای قندهای مصنوعی بهره‌گیری شود. در قرآن مجید نیز عسل به عنوان شفا معرفی شده است.

۳. استفاده بیشتر از امکان

روغن زیتون، روغن کانولا، ماهی آزاد و ماهی آب‌های سرد و بهره‌گیری از روغن مغزها نیز بسیار سودمند است؛ مانند روغن کنجد، روغن بادام و روغن پسته و... .

خوب است بدائید که به نظر اساتید تقدیم، روغن زیتون بهترین روغن در میان دیگر

.۳۰. آبیتا نایک، استرس، ص ۱۶۵.

.۲۸. طب النبی، ص ۲.

.۲۹. محمد محمدی روی شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۱، ح ۱۷۱، ص ۱۹.

روغن‌هاست و جالب اینجاست که نام زیتون، هفت بار در قرآن ذکر شده است.

۴. استفاده کافی از پروتئین‌ها

پروتئین‌ها برای زندگی، ضروری هستند و روی عملکرد دستگاه ایمنی، حجم عضلات، آنزیم‌ها و هورمون‌ها تأثیر می‌گذارند. شماری از پروتئین‌های با کیفیت از این قرارند: سینه مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، پنیرهای روتایی کم چرب، گوشت گوساله و گوشت گوسفند.^{۳۱} در روایتی از رسول خدا^(صلی الله علیه وآلہ) نقل شده است که: «گوشت، مهتر غذاها در دنیا و آخرت است.»^{۳۲} البته در میان گوشت‌ها، از گوشت گاو ماده نهی شده است. رسول خدا^(صلی الله علیه وآلہ) فرمود: «گوشت گاو ماده، درد است و شیرش درمان، اما گوشت گوسفند، درمان است و شیرش، درد.»^{۳۳}

۵. پرهیز از مصرف نیکوتین و کافئین

کافئین در بسیاری از مواد غذایی و از جمله در شکلات، قهوه، چای و نوشابه‌های کولاکار وجود دارد. کافئین، با افزودن بر میزان هشیاری، می‌تواند شخص را در برابر استرس آسیب پذیرتر سازد و احساس اضطراب را افزایش دهد.^{۳۴}

۳۱. دانیل آمن و لیزا روت، درمان اضطراب و افسردگی، ص ۱۸۰. ۳۲. محمد نریمانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ص ۱۵۰.

۳۳. محمد محمدی ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۲، ح ۱۹۷۷، ص ۴۶۹.

۳۴. همان، ج ۲، ح ۲۰۰۲، ص ۳۷۷.



۵. راهبردهای رفتاری

این راهبردها بر فعالیتهایی مبتنی هستند که برانگیختگی جسمانی و فیزیولوژیکی را کاهش می‌دهند و با آرام ساختن جسم به آرامش ذهنی متنهای می‌شوند. می‌توانید از زمان کوتاه شروع کرده و به تدریج مدت آن را افزایش دهید. در مجموع یرداختن دست کم ۲۰ دقیقه در روز به این فعالیتها می‌تواند مفید باشد.

عمده‌ترین راهبردهای رفتاری برای رویارویی و کنار آمدن با استرس عبارتند از: مهارت تنفس صحیح، مهارت آرمیدگی (خودآرامسازی) و ماساژ درمانی.

۱. مهارت تنفس صحیح

همراه با رشد، شیوه تنفس بر حسب عادت سطحی می‌شود و تنها از قسمت بالای ریه؛ یعنی بخشی از ریه برای تنفس استفاده می‌کنیم. در تنفس ریوی برخلاف تنفس شکمی، اکسیژن کمتری جذب می‌شود. در حالی که تنفس شکمی بیشتر از تنفس ریوی به بدن، اکسیژن می‌رساند. چگونگی تنفس همچنان بر نظام عصبی نیز تأثیر می‌گذارد. تنفس ریوی سبب می‌شود که مغز امواج کوتاه‌تر و سریع‌تری ارسال نماید. در حالی که در تنفس شکمی مغز امواج بلندتر و گندتری تولید می‌کند و این نوع امواج به آرامش منجر می‌شود.

برای تنفس شکمی بهتر است در هوای آزاد و در وضعیت بدنی مناسبی باشید. برای شروع باید:

۱. دست راست خود را روی شکم و دست چپ را روی سینه قرار دهید.
۲. از راه بینی به طور عمیق نفس بکشید. همچنان که نفس می‌کشید، با دستی که بر روی شکم قرار دارد، به بالا آمدن شکم خود توجه کنید. توجه داشته باشید، دست دیگرтан که بر روی سینه قرار دارد، باید کمی بالا بیاید. در صورتی که ریه بیشتر از شکم بالا بیاید، در این صورت تنفس شما ریوی است نه شکمی. برای آسان‌تر شدن کار می‌توانید از شمارش اعداد استفاده کنید. در هنگام دم از راه بینی ۵ شماره بشمارید و با ۴ شماره به تدریج آن را از راه دهان بیرون دهید. این کار را چند بار انجام دهید. توجه داشته باشید که از راه بینی نفس بکشید. تنفس از راه بینی بهتر از تنفس از راه دهان

است زیرا بینی: هوا را تصفیه می کند، رطوبت را به هوا اضافه می کند و کمک می کند تا هوای بیشتری جذب کنید. می توانید تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه و بیشتر انجام دهید.

۲. مهارت آرمیدگی (خودآرامسازی)

این مهارت به شما کمک می کند که از وضعیت بدن خود، بیشتر آگاه شوید تا بتوانید آن را بهتر کنترل کرده و از استرس و تنش خود بکاهید. بخش مهم این مهارت همان تنفس شکمی است که به آن اشاره شد. در طول انجام تمرین باید دقت کنید، از راه شکم نفس بکشید. باید کاملاً احساس کنید که در حالت دم، شکمان به اندازه دو و نیم سانتی متر بالا می آید و در حالت بازدم به اندازه دو و نیم سانتی متر پایین می رود. توجه داشته باشید که برای تنفس شکمی بهتر است، عضلات شکم خود را شل و رها کنید. در غیر این صورت انجام این نوع تنفس امکان پذیر نخواهد بود.

دستورالعمل مهارت خودآرامسازی

تکنیک آرمیدگی را می توان با چشمان باز انجام داد. اما ترجیحاً بهتر است چشمان، بسته باشد و در شرایط آرام و بی صدایی قرار گیرید و هر چیزی که می تواند توجه شما را منحرف کند، از خودتان دور کنید. به علاوه لازم است لباس، کفش، کمریند و یا هر چیز تنگ را درآورید و تلفن را از پریز بکشید. بهتر است نور اتاق ملایم باشد و از یک مبل راحتی برای لم دادن و یا تشک نسبتاً نرم برای دراز کشیدن استفاده کنید.

برای شروع با عضلات بزرگ آغاز کنید. ابتدا باید در هر عضله‌ای به مدت ۵ ثانیه انقباض ایجاد شده و سپس عضله مورد نظر به آرامی در ۱۰ تا ۱۵ ثانیه رها شود. لازم است به میزان فشاری که به هر عضله وارد می‌آورید، توجه کنید. این فشار باید در حد متوسط باشد، چرا که فشار زیاد به یک عضله، بر تنفس شما می‌افزاید. بهتر است گام به گام بیش بروید و عضلات بدن را یکی‌یکی آرام کنید تا همه عضلات بدن احساس رها شدن و آرامش کنند.

قبل از پرداختن به این مهارت، لازم است میزان تنفس خود را از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کنید. سپس چشم‌هایتان را بینندید و چند نفس عمیق به روشنی که قبلاً توضیح داده شد، بکشید.

• آنگاه یکی از دست‌ها را بالا بیاورید و سپس آن را رها کنید. دست دیگر را هم همین طور.

بعد هر دو دست‌ها را بالا بیاورید و سپس هر دو را بیندازید. در فاصله بین هر حرکت لازم است تنفس صحیح داشته باشید:

• آنگاه دست‌ها را بالا بیاورید و مشت کنید. (شدت فشار باید در حد متوسط باشد) سپس به آرامی مشت‌ها را بازکنید و دست‌هایتان را رها کنید.

• هر دو دست را از آرچ خم کنید (فشار در حد متوسط). سپس به آرامی رها کنید. شانه‌ها را تا گوش‌ها بالا آورید، سپس به آرامی رها کنید.

• نفس بکشید و استراحت کنید، گردن را به آرامی به جلو خم کنید، به طوری که چانه

- به سینه شما برسد. مختصری فشار را احساس، سپس رها کنید و استراحت کنید.
- ابروها را بالا ببرید، سپس رها نموده، استراحت کنید.
 - پیشانی هایتان را چین بدھید و سپس رها کنید.
 - چشم هایتان را تا جایی که می توانید باز کنید. سپس به آرامی به حالت قبلی برگردانید.
 - توجه کنید که بین هر حرکت باید تنفس صحیح داشته باشد.
 - آنگاه چشم ها را روی هم گذاشته مختصری فشار ایجاد کنید. سپس به آرامی آن را باز کرده استراحت نمایید.
 - لبها را بر هم فشار دهید (فشار در حد متوسط). بعد آنها را رها و استراحت کنید. لبها را غنچه کرده به آرامی رها و استراحت کنید.
 - پشت خود را محکم به مبل یا اگر دراز کشیده اید به زمین بفشارید، مختصری فشار احساس کنید، آنگاه رها کرده و استراحت نمایید.
 - عضلات شکم را جمع کنید (شکم را تو ببرید). آنگاه به آرامی رها کنید و استراحت نمایید. شکم را تا آنجایی که ممکن است بالا اورید، به آرامی آن را رها کنید و استراحت نمایید.
 - عضلات باسن را جمع کنید، آنگاه رها کنید و استراحت نمایید.
 - پاهای را بالا اورده سپس بیندازید. این کار را به آرامی و چند بار انجام دهید.
 - نفس عمیق بین هر تمرین یادتان نزود.
 - سپس کف پاهای را به سمت داخل خم کنید، آنگاه رها کرده و استراحت نمایید. مجدداً

کف پاها را به سمت بیرون خم کنید، آنگاه رها کنید و استراحت نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

• اکنون مجدداً میزان آرامش خود را از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کنید. سپس به طور معکوس از یک تا پنج بشمارید، چشم‌هایتان را باز کنید و به آرامی به سمت پهلو برگردید و از جایتان بلند شوید.^{۲۵}

۳. ماساژ درمانی

تنش عضلانی، نشانه اولیه استرس است و ماساژ درمانی، یکی از بهترین روش‌ها برای کاستن آن می‌باشد، ماساژ درمانی، بیش از سه هزار سال قدمت دارد. ماساژ حرفة‌ای عضله، شامل دست‌کاری پوست، عضلات، بافت‌ها، مفصل‌ها و بافت‌های پیوند دهنده‌ای است که برای کاهش تنش عضلانی و افزایش راحتی جسمانی عضلات و مقاطلی که آنها را احاطه کرده است، مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

چگونگی درمان

انواع گوناگونی از ماساژ درمانی ابداع شده است. ما در ادامه، به یک نوع آن، که به ماساژ همه بدن شهرت دارد، اشاره می‌کنیم.

این روش، سبب کاهش تنش‌های عضلانی و افزایش جریان خون به بخش‌های گوناگون بدن می‌شود.

۲۵. شهربانو قهاری، زندگی بدون استرس، ص ۴۲

برای ماساژ، از روغن بهره گرفته می‌شود؛ به این شیوه که هر نقطه از بدن که باید ماساژ داده شود، نخست نرم می‌شود تا در اثر تماس دست ماساژ دهنده و پوست ماساژگیرنده، ناراحتی و تحریکی ایجاد نشود.

این نوع ماساژ، پنج مرحله دارد: در مرحله نخست با انگشتان و به ویژه انگشت شست، بدن در جهت قلب ماساژ داده می‌شود. این ماساژ را می‌توان به همین روش در ناحیه ستون فقرات، تا نزدیکی سر و صورت امتداد داد.

در مرحله دوم، فشار واردہ به بدن در مقایسه با حالت نخست بیشتر است.

سومین مرحله ماساژ که مرحله عمیق‌تر است، به کمک انگشتان دست و بخش‌های گوناگون دست انجام می‌شود و هدف، این است که تأثیر ماساژ به بخش‌های زیر پوست و در عمق بافت‌ها نفوذ کند.

در مرحله چهار، ماساژ، حالت ضربه‌های نرم کاراته دارد و روی عضلات به شدت سخت و محکم بدن انجام می‌گیرد.

و سرانجام، به مرحله پنجم ماساژ می‌رسیم که ایجاد ارتعاش روی عضلات است. هدف این است که جریان خون در نقاط بیشتری از بدن پخش شود.

حمام، وان آب گرم و جکوزی، به نوعی از بستگان ماساژ عضلات به شمار می‌روند. بهره‌گیری از حمام آب گرم، به فرهنگ‌های باستانی گوناگون برمی‌گردد. وقتی بدن در آب گرم فرو می‌رود، مویرگ‌های پیرامونی (آنها بیکه نزدیک به پوست و عضلات هستند) باز می‌شوند. در نتیجه، خون از درون بدن، متوجه بافت‌های پیرامونی می‌شود تا

حرارت را دفع کند. هجوم خون به بافت‌های پیرامونی، از میزان تنفس می‌کاهد و زمینه‌ای فراهم می‌شود که عضلات بدن، در حالت آرامش قرار گیرند. بهره‌گیری از جکوزی در کنار آب گرم که از دهه ۱۹۵۰ به بعد متداول شد، اثربخشی آب گرم را افزایش داده است. البته استفاده از حوضچه‌های آب گرم، از گذشته در حمام‌های اسلامی رایج بوده است که امام رضا (علیه السلام) در رساله ذہبیه (طب الرضا)، یکی از درمان‌های اسلامی را حمام دانسته‌اند.

قابل توجه‌ترین تأثیر ماساژ درمانی، احساس آرمیدگی جسمانی است که بی‌درنگ، پس از ماساژ به شخص دست می‌دهد. لمس کردن و ماساژ‌دادن عضلات گرفته و تنش‌دار، سبب باز شدن رگ‌ها و مویرگ‌ها و در نتیجه، افزایش جریان خون به این نواحی می‌شود. افزایش جریان خون به عضلات، از شدت تنفس آنها می‌کاهد. ماساژ، با دادن انعطاف‌بیشتر به عضلات و به اجزا و اندام‌های بدن، می‌تواند از شدت تنفس‌های عضلانی بکاهد. از سوی دیگر، کاهش سردردهای تنفسی و دیگر ناراحتی‌های ناشی از استرس، پس از ماساژ، نشان می‌دهد که ماساژ در ایجاد احساس آرمیدگی، روی انسان‌ها تأثیر فراوان دارد. ماساژ درمانی می‌تواند مکمل روش‌های گوناگونی باشد که برای رسیدن به حالت آرمیدگی از آنها بهره گرفته می‌شود.^{۳۶} همچنین ثابت شده است که نیاز به لمس، یکی از نیازهای انسان است و نوزادانی که لمس شده و توسط والدینشان نوازش می‌شوند رشد احساسی و عاطفی بهتری دارند.

۳۶. برایان لوک سی وارد مدیریت استرس، صص ۴۷۵-۴۸۵.



ک. راهکارهای کوتاه ولی مؤثر

- **خواب منظم و کافی:** احساس خستگی ناشی از خواب ناکافی بر استرس می‌افزاید. خواب ناکافی علاوه بر ایجاد خستگی جسمانی باعث می‌شود، افکار منفی در ذهن شما ایجاد شود؛ پس سعی کنید برای کاهش استرس به اندازه کافی بخوابید.

- **خردگردن طرح‌های بزرگ به چند طرح کوچک:** برای افزایش کارآیی حرفه‌ای لازم است که ابتدا طرح‌های بزرگ را به چند طرح کوچک تقسیم کنید و سپس از بین طرح‌های کوچک اولویت‌بندی کنید و ابتدا مواردی را که برایتان مهم‌تر است انجام دهید. در این صورت احساس استرس کمتری خواهد داشت.

• **تعادل بین کار و لذت:** زیاد کار کردن و یکنواخت بودن زندگی باعث می‌شود افراد به تدریج به خستگی روانی دچار شوند و این خستگی روانی در افراد استرس ایجاد می‌کند. بنابراین سعی کنید برنامه زندگی خود را طوری تغییر دهید که بتوانید وقتیان را با فعالیت‌های لذت‌بخش پر کنید و از زندگی تان لذت ببرید و به این ترتیب از استرس خود بکاهید.

• **توجه به نیازهای دیگران:** انعطاف‌پذیری نسبت به دیگران و توجه به نیازهای آنها به شما کمک می‌کند روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنید. زندگی اجتماعی ایجاب می‌کند که با دیگران همکاری و همراهی داشته باشید و مهم‌تر از همه اینکه، به یاد داشته باشید که بخش قابل توجهی از فشارهای روانی، ناشی از روابط بین فردی است.

• **برقراری رابطه صمیمانه با دیگران:** برقراری رابطه صمیمانه با یک فرد و در میان گذاشتن احساسات خود با وی به شما کمک خواهد کرد تا در فضای مناسب ایجاد شده، عوامل ایجاد کننده فشار روانی را به طرز متفاوتی ببینید. البته چنین چیزی به میزان اعتماد و نگرش مثبت شما نسبت به دیگران بستگی دارد.

• **شوخ‌طبعی:** شوخ‌طبعی یعنی خنده‌یدن با دیگران نه به دیگران. اگر از این ذوق بی‌بهره هستید، سعی کنید، لطیفه بگویید یا فیلم‌های خنده‌دار نگاه کنید. خنده‌یدن به

ذوق بی بهره هستید، سعی کنید، لطیفه بگویید یا فیلم‌های خنده‌دار نگاه کنید. خنده‌یدن به شما کمک می‌کند تا با استرس مقابله کنید.

• ابراز احساسات: بر احساسات خود سرپوش نگذارید. بیان احساسات و در میان گذاشتن آن با دیگران یا گریستان در طول دوره‌های استرس به تخلیه هیجانی شما کمک کرده و به شما آرامش می‌بخشد.

• اولویت دادن به کارهای مهم: اگر کاری برایتان ناخواهایند است، سعی کنید آن را قبل از همه و در شروع کارهایتان انجام دهید. چنین کاری سبب می‌شود که در انتهای روز تنفس کمتری را تجربه کنید. بیش از اندازه کار نکنید و سعی نکنید که در فرصت کوتاه همه کارها را انجام دهید.

• ورزش کردن: ورزش با برطرف کردن تنفس عضلانی، شل و رها کردن عضلات، استرس را می‌کاهد. همچنین میزان ترشح هورمون استرس را در بدن کاهش می‌دهد.

• مراقبت از گیاهان: یکی دیگر از روش‌های مقابله با استرس مراقبت از گیاهان است. این کار ضمن آرامش دادن به شما باعث کاهش استرس در وجود شما می‌شود.

• بازی با کودکان: سرگردان اوقات با کودکان و بازی با آنها یکی دیگر از روش‌های مهم برای مقابله با استرس به شمار می‌رود.

• استراحت بین فعالیت‌ها: فعالیت‌های مداوم به استرس دامن می‌زند. سعی کنید بین فعالیت‌ها وقفه کوتاهی داشته باشید و استراحت کنید.

در پایان برای همه شما دوستان بزرگوار آرزوی زندگی شاد، همراه با آرامش و تعالی داریم. امید است توانسته باشیم با راهکارهای ارائه شده و به کارگیری آنها از ناحیه شما خدمتی هر چند کوچک کرده باشیم.

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خوشنود باشی و ما رستگار

منابع:

۱. آمدی، عبدالواحد؛ غرالحکم و درالکلم، ترجمه محلاتی، تهران، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۸.
۲. آمن دانیل و روت لیزا؛ درمان اضطراب و افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر مهر، چاپ اول، ۱۳۸۳.
۳. پایفر، ویرار، روش‌های کاهش فشار روانی، نشر ارسیاران، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۴. خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده؛ مهارت‌های زندگی، قم، انتشارات هاجر، ۱۳۸۵.
۵. دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی، تهران، انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۷۹.
۶. زارغان، حسن، بسته آموزشی اشاره، شماره ۳، مقابله با استرس، موضوع ۳۶.
۷. سی‌وارد برایان لوک؛ مدیریت استرس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر پیکان، چاپ اول، ۱۳۸۱.
۸. نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهاردهم، ۱۳۷۸.
۹. فرید تنکابنی؛ مرتضی، رهنمای انسانیت، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۹.
۱۰. محمدی‌ری‌شهری؛ محمد دانشنامه احادیث پژوهشکی، ترجمه حسین صلیبی، قم، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۳.
۱۱. مجلسی، محمد باقر؛ بخار الانوار، بیروت، انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴.
۱۲. نایک، آنیتا؛ استرس، ترجمه مینا اخباری آزاد، تهران، نشر پیدایش، چاپ اول، ۱۳۸۳.
۱۳. نریمانی، محمد؛ اضطراب و راه‌های مقابله با آن، اردبیل، نشرنیک آموز، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۱۴. کارنگی، دیل؛ چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شویم، ترجمه علی ضرغام، تهران، انتشارات قدیانی، چاپ اول، ۱۳۷۹.
۱۵. هاشمی خوئی، میرزا حبیب‌الله؛ منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه، انتشارات سکتبه‌الاسلامیه، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۸.
۱۶. شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا، قم، انتشارات موسسه امام خمینیه، چاپ اول، ۱۳۸۳.
۱۷. قهاری، شهربانو، زندگی بدون استرس، تهران، نشر قطره، چاپ اول، ۱۳۸۶.

4

coping with stress

