



باسمه تعالی

راه‌های مقابله با استرس

استرس و گونه‌های متفاوت آن

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».**

انواع 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، بیماری‌ها 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 می‌افتند.

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.

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؛
- تپش قلب، پرش‌های عضلانی، دل‌درد و دل‌شوره، تعریق بدن، به ویژه در کف دست‌ها؛
- ناراحتی‌های گوارشی .

ب. نشانه‌های ارتباطی

- گوشه‌گیری و گریز از حضور در جمع؛
- 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 تخریبی؛
- ناخن جویدن، دندان قروچه.

د. نشانه‌های شناختی

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

بیماری‌های مرتبط با استرس :

بسیاری از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها، نخست تحت تأثیر استرس، بروز می‌کنند و اگر به وجود آنها پی‌نبریم و یا اقدامی درمانی انجام ندهیم، می‌توانند سلامتی ما را به شدت به مخاطره بیندازند. 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 گزنده 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 آرواره‌ها می‌شود. درد ناحیه انتهایی 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، دندان‌آنهاشان را به هم می‌فشارند یا به هم می‌سایند که به این عمل در اصطلاح، دندان قروچه یا دندان‌سایبی به هنگام خواب می‌گویند.

۵. اختلال در کنش معده

دردهای مکرر در ناحیه شکم، گرفتگی عضلات شکم، اسهال، دل به هم‌خوردگی، یبوست 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 آنفولانزا، مقاومت کافی نشان نمی‌دهد و شخص به این بیماری‌ها مبتلا می‌شود.

۸. سرطان

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

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- بدبینی 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.

انواع محرک‌های تنش‌زا و استرس آور

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 آزاد 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 تنش‌زا 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 ساخت‌ها، منعکس‌کننده چارچوب منحصر به فرد شخصیت ما می‌باشند.

ج. محرک‌های اجتماعی

عوامل اجتماعی مرتبط با استرس، با تغییرات عمده زندگی نیز در ارتباط هستند. «توماس هلمز» و «ریچارد راهه»، با بررسی و پژوهش روی هزاران نفر، فهرستی از عوامل مهم تنش‌زا و موگد استرس را در انسان‌ها تهیه کردند. نتیجه کار این دو پژوهش‌گر تهیه جدولی بود که در آن، برای ۴۳ حادثه 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 عمده در زندگی می‌باشد. امتیاز ۱۹۹-۱۵۰ بحران ملایم و امتیاز ۲۹۹-۲۰۰ بحران متوسط را در زندگی نشان می‌دهد.

جدول ۱-۱. فهرست هلمز- راهه برای اندازه‌گیری شدت استرس

ردیف حادثه زندگی امتیاز	
۱	مرگ همسر ۱۰۰
۲	طلاق ۷۳
۳	جدا شدن از همسر ۶۵
۴	زندانی شدن ۶۳
۵	مرگ یکی از بستگان نزدیک ۶۳
۶	بیماری یا جراحی شخص ۵۳
۷	ازدواج ۵۰
۸	اخراج از کار ۴۷
۹	آشتی با همسر ۴۵
۱۰	بازنشسته شدن ۴۵

۱۱	تغییر سلامتی یکی از اعضای خانواده	۴۴
۱۲	بارداری	۴۰
۱۳	بدعملکردی جنسی	۳۹
۱۴	پیدا شدن عضوی جدید در خانواده	۳۹
۱۵	تغییرات تجاری	۳۹
۱۶	تغییرات مالی	۳۸
۱۷	مرگ یکی از دوستان نزدیک	۳۷
۱۸	تغییرات شغلی	۳۶
۱۹	بیشتر شدن مجادله با همسر	۳۵
۲۰	وام گرفتن بیش از ۵ میلیون تومان	۳۱
۲۱	ضبط ملک توسط بانک	۳۰
۲۲	تغییر مسئولیت‌های شغلی	۲۹
۲۳	فرار فرزندان از منزل	۲۹
۲۴	گرفتاری با خانواده همسر	۲۹
۲۵	موفقیت‌های شخصی برجسته	۲۸
۲۶	شروع به کار یا توقف کار همسر	۲۶
۲۷	شروع تحصیل یا خاتمه یافتن آن	۲۶
۲۸	تغییر شرایط زندگی	۲۵
۲۹	تجدید نظر در عادت شخصی	۲۴
۳۰	گرفتاری با رئیس	۲۳
۳۱	تغییر ساعت و شرایط کار	۲۰
۳۲	تغییر محل سکونت	۲۰
۳۳	تغییر محل تحصیل	۲۰
۳۴	تغییر تفریحات	۱۹
۳۵	تغییر فعالیت‌های مذهبی	۱۹
۳۶	تغییر فعالیت‌های اجتماعی	۱۸

- ۳۷ وام‌های کمتر از ۵ میلیون تومان ۱۷
- ۳۸ تغییر عادت خواب ۱۶
- ۳۹ تغییر در دفعات جلسات خانوادگی ۱۵
- ۴۰ تغییر عادات غذا خوردن ۱۳
- ۴۱ تعطیلات- مرخصی ۱۳
- ۴۲ عید نوروز ۱۲
- ۴۳ زیر پا گذاشتن قانون در حد جزئی ۱۱

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 .

در ادامه به مراحل و شیوه‌های رویایی و کنار آمدن با استرس خواهیم پرداخت.

پیشنادهایی برای مدیریت استرس

هر موقعیتی می‌تواند استرس زا باشد از زلزله گرفته تا بیماری‌ها و بصدا درآمدن زنگ تلفن ولی در هر حال وقتی استرس واقع می‌شود شما ممکن است نتوانید در آن لحظه راهی برای خلاص شدن از شرایط موجود پیدا کنید .

از نظر مکانی نیز استرس در هر مکانی امکان وقوع دارد؛ خانه، مدرسه، محل کار، اتوبوس، مراکز خرید، ارتباطات و ... بنابراین کاملاً ضروری است که ما خود را عادت بدهیم به مثبت اندیشی، تا بتوانیم با آرامش با شرایط خاص مواجهه شویم. مهمترین چیزی که می‌تواند به ما کمک کند تا استرس‌های طاقت فرسا را تحمل نماییم، این است که با موقعیتهای پیش آمده با هوشمندی روبرو شویم.

پیشنادهای زیر به شما کمک می‌کند تا مسیر حرکت خود را به سوی آرامش و مدیریت استرس هموار نمائید :

□ اهمیت مشکل خود را ارزیابی کنید، آیا مشکل پیش آمده خارج از تحمل شماست؟ گستره و دامنه این مشکل چقدر است؟ آیا واقعاً نمی‌توانید آنرا کنترل کنید؟ اینها سوالاتی است که شما باید به آنها پاسخ دهید.

□ حداکثر توانایی و کنترل خود را بکار ببرید، پاسخ سوالات فوق به شما کمک می‌کند تا راههای متفاوت افزایش کنترل خود را بررسی و بهترین راه را انتخاب نمایید. بنابراین برای رسیدن به کنترل باید از حداکثر توان و کوشش خود استفاده نمایید.

□ اطلاعات مناسب را به خوبی جمع‌آوری کنید. اطلاعاتی که به نحوی به شما کمک می‌کند. بطور مثال در زمانیکه بیمار می‌شوید چه کسی یا کسانی می‌توانند به شما کمک کنند؟ برای آنکه بتوانید در شرایط خاص از کمک مالی برخوردار شوید چه منابعی وجود دارد؟

و یا حتی در مواقعی که میزان فشار به حداکثر خود می‌رسد مثل وقوع زلزله یا طوفان و یا بیماری خاص مثل کرونا... چه اقدامات اولیه و پیشگیرانه می‌تواند از شدت و میزان آسیب بکاهد و در نتیجه شرایط استرس‌زا را برای شما قابل تحمل‌تر نماید.

مثال دیگر اطلاعات مربوط به شرایط و چگونگی دورانهای مختلف زندگی مثل حاملگی، بلوغ، سربازی و... است که آگاهی شما را در برخورد مناسب با مثلاً زمانی که فرزندتان به سربازی می‌رود افزایش می‌دهد. بنابراین راحت‌تر می‌توانید شرایط بیرونی و درونی خود را کنترل کنید.

□ خودتان را منزوی نکنید. یا به اصطلاح خود را در یک قفس شیشه‌ای قرار ندهید. در این صورت این شما هستید که در مشکل حل می‌شوید.

□ اهداف خود را مشخص کنید و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی داشته باشید. آیا برای آینده خویش چشم اندازی دارید؟ آیا راههای رسیدن به آنرا ارزیابی و مشخص کرده‌اید؟ امکانات خود را چطور؟ و... پاسخ به این سوالات به شما کمک می‌کند تا موانع موجود در مسیر حرکت خود را بشناسید و برای مقابله با آنها آمادگی پیدا کنید. تقویت آمادگی خود، یکی از ابزارهای مهم در تقویت اعتماد به نفس شما محسوب می‌شود که شاه کلیدی است برای مدیریت استرس.

این حقیقت را بپذیرید که واکنش شما به استرس آن چیزی است که شما فکر می‌کنید و عمل می‌کنید. بنابراین نوع تفکر و نگرش شما پیرامون مسایل مختلف موجب تغییر واکنش‌های شما نیز خواهد شد.

از خود مراقبت کنید، تغذیه مناسب داشته باشید و به موقع و مناسب استراحت کنید. به قول معروف «عقل سالم در بدن سالم». ولی به طور عمومی مردم به سلامتی و تغذیه خود توجه نمی‌کنند، و وقتی با یک موقعیت دشوار روبرو می‌شوند، واکنش‌هایی از خود بروز می‌دهند که مناسب نبوده و نه تنها آنها را بر شرایط مسلط نمی‌کند، گاهی نیز ممکن است بدلیل اتخاذ شیوه‌های غلط، استرس و بحرانهای دیگری را نیز برای فرد بوجود بیاورد. مثلاً راننده‌ای که به علت عدم خواب کافی با وسیله نقلیه‌ای تصادف می‌کند. پرخاشگری و سر و صدای او موجب می‌شود که درگیری به وجود بیاید و چه بسا یک تصادف ساده به ضرب و جرح و حتی قتل منجر گردد.

با دیگران مشورت کنید و از آنها کمک بخواهید. گاهی اوقات فکر شما درست کار نمی‌کند و روی یک مسئله یا نقطه ای متمرکز می‌شوید. گاهی نیز از اینکه از مشورت و راهنمایی دیگران بهره مند شوید، احساس خوبی ندارید. ولی بهر حال باید واقعیتها را پذیرفت، اینکه فکر و خرد جمعی کمتر اشتباه می‌کند اصلی انکارناپذیر است. بنابراین مشورت و راهنمایی دیگران، بویژه افرادی که توانایی و دانش و تخصص کافی در زمینه مورد نظر شما را دارند (مانند مشاوران و روانشناسان و حتی روانپزشکان)، شما را در انتخاب بهترین و مناسبترین واکنش هدایت می‌کند.

اجازه ندهید بحران گسترش یابد، آنرا متوقف کنید. یا لاقبل به آن شاخ و برگ ندهید، بطور مثال همسر شما به تازگی شبها دیر به منزل می‌آید، مشاجره شما در حضور فرزندانان نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود فرزندان را نیز درگیر ماجرا نموده و اضطراب وارده به آنان عملکرد رفتاری و تحصیلی اشان را مخدوش نماید. بنابراین بهتر است مشکل در حیطه رابطه زناشویی اتان حل و فصل گردد.

همچنین یک روان درمانی کوتاه مدت برای کسانی که تمایل به تغییر تفکر و نگرش خود دارند، پیشنهاد می‌شود.

تقویت توکل راهی برای مقابله با استرس

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 زمینه‌رهایی از رنج و تنش و اضطراب را فراهم می‌سازد. امیر مومنان علی(ع) در سخن کوتاه و پر معنایی می‌فرماید:

«کسی که بر خدا توکل کند، رنج و خستگی روحی ندارد.»

با توکل به خدا، فرد احساس تنهایی 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 وا 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.

۱. باور داشتن به قدرت و نظارت خداوند

اعتقاد به قدرت خداوند و باورداشتن به این که خداوند، ناظر همهٔ رخدادها و اتفاق‌ها می‌باشد و هیچ کاری بدون اذن 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 خواسته‌ها و دعا‌های ما پاسخ می‌دهد و دعا‌های ما را 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 خستگی‌ناپذیر، 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 دشواری‌ها را 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 صادقانهٔ 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.

اظهار وجود راهکاری برای رویارویی با استرس

منظور از اظهار وجود 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 خود با دیگران، از روش‌های رفتاری گوناگونی چون: رفتار انفعالی، رفتار با قاطعیت و رفتار پرخاشگرانه، بهره می‌گیرند که برخی از این روش‌ها به 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، شکیبایی بوده و به احساسات دیگران نیز بها می‌دهند.

قاطع 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 انفعالی (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 جرأت‌آموزی، 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 خودانگیزگی 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؛ به گونه‌ای که طرف مقابل، پیام شما را نامطمئن یا غیرصمیمانه 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 دربارهٔ پیامی که مخابره می‌کنید نشان می‌دهند. توصیه می‌کنیم که بدنی راست و قائم داشته باشید 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 زمینهٔ مشاجره 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 بدهید

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، ارائهٔ 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، برخوردی مناسب‌تر داشته باشید.

تغذیه مناسب راهکاری با مقابله با استرس

غذا، تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی شناخت، احساسات و رفتار دارد. غذایی که می‌خورید، بر احساسی که نسبت به خود دارید تأثیر می‌گذارد؛ بر روحیهٔ 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 بیماری‌هاست که از استرس و 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(ص) در این باره آمده است که: «معدة، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه همه درمان‌هاست.» در روایتی دیگر از ایشان آمده است که: «هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می‌یابد و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت می‌شود.»

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 خو و ظرفیت شما نیز برای تسلط بر اوضاع کاهش می‌یابد. البته باید توجه داشت که قندهای طبیعی، به ویژه، عسل و خرما، 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 اُمگا ۳

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 بدانید که به نظر اساتید تغذیه، روغن زیتون بهترین روغن در میان دیگر 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 روستایی کم چرب، گوشت گوساله و گوشت گوسفند.

در روایتی از رسول خدا(ص) نقل شده است که: «گوشت، مهتر غذاها در دنیا و آخرت است.» البته در میان گوشت‌ها، از گوشت گاو ماده نهی شده است. رسول خدا(ص) فرمود: «گوشت گاو ماده، درد است و شیرش درمان، اما گوشت گوسفند، درمان است و شیرش، درد».

۵- پرهیز از مصرف نیکوتین و کافئین

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

سعی کنید با افزایش آگاهی و مهارت‌های خود در زندگی و فراگیری سبک زندگی اسلامی و رعایت نکات بهداشتی و دینی، وبا توکل و توسل و ارتباط بیشتر با خدا و ترک گناه و کمک به مردم و رعایت حقوق دیگران و تنظیم خواب و تغذیه و تفریحات سالم، با استرس‌های فراوان زندگی خود مقابله نمایید تا از سلامت روح و روان و جسم و اخلاق بهره مند باشید.

موفق و سلامت و سربلند و بانشاط باشید.

اصغر اخوی

مدیر مرکز مشاوره جامعه الزهرا(س)

مرداد ۱۴۰۰