

مدیریت استرس

و سبک زندگی سالم

مدرس:

دکتر منصور دهستانی

www.dehestani.net

   @drdehestani

مقدمه:

در زندگی روزانه هر یک از ما، فشارهای روانی (استرس) مختلفی را تجربه می‌کنیم. استرس واکنش بدن در برابر شرایط نابجای محیطی است و همیشه یک واکنش منفی نیست. مقدار کم استرس نه تنها زیان بار نیست بلکه می‌تواند مفید هم باشد و به زندگی جذابیت و تحرک ببخشد. استرس فرصت تلاش و رویارویی با خطر را در زندگی برای ما فراهم می‌کند. در صورتی که استرس از حد مجاز فراتر رود، شرایط بحرانی به وجود می‌آید و به زندگی فردی و اجتماعی ما آسیب می‌زند. هزاره نو، هزاره تغییرات و عصر پیش بینی ناپذیری نامیده شده است. در این جهان در حال تغییر و تحول، کسب شایستگی شناسایی و رویارویی درست با استرس یکی از مهم ترین مهارت های زیستن است. پس از مطالعه این جزوه، از شما انتظار می‌رود:

- سبک زندگی سالم را تعریف کنید و ابعاد مختلف آن را بیان کنید
- با تعریف و مفهوم استرس آشنا شوید و آن را به درستی تعریف کنید
- نشانه ها و علائم رایج استرس را شناسایی کنید و آن ها را بیان کنید
- سطوح مختلف استرس را بیان کنید
- مراحل استرس و نشانه های مهم هر مرحله را شناسایی کنید
- عوامل استرس زا را تقسیم بندی کنید و از هر کدام یک مثال بزنید
- مفهوم استرس در محیط کار را بیان کنید و دست کم سه راه حل برای رویارویی با استرس در محیط کار ارائه کنید
- رویارویی (مقابله) با استرس را تعریف کنید و روش های کاربردی آن را نام ببرید
- بگویید که در چه افرادی استرس تاثیر نامطلوب بیشتری می‌گذارد
- میزان استرس خودتان را بر اساس آزمون این بخش بسنجید
- عوامل موثر در بروز استرس در خودتان را بیان کنید و برای هر یک دست کم ۲ راه حل متفاوت بیان کنید
- راهکارهای اساسی رویارویی با استرس را بیان کنید

آشنایی با مفهوم سبک زندگی سالم:

سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد و بعد های روانی، اجتماعی، معنوی و... را شامل میشود. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، را یک سبک زندگی سالم میداند. همچنین سالم بودن چیزی فراتر از خوردن گاه و بی گاه سالاد یا رفتن به پیاده روی کوتاه مدت هر چند هفته یک بار است و شما نیازمند رعایت موارد مختلفی هستید تا بتوانید سبک زندگی سالم و خوبی داشته باشید. برای داشتن یک سبک زندگی سالم و خوب در وهله نخست شما باید یک برنامه مناسب با سبک زندگی خودتان تنظیم کنید. همانطور که گفتیم زندگی سالم فراتر از ورزش کردن های بی برنامه و گاه و بیگاه و... است و ابعاد گسترده تری از زندگی افراد را شامل میشود.

زندگی سالم به صورتی نیست که بگوییم این زندگی سالم است و آن یکی ناسالم! بلکه سبک زندگی افراد را میتوان یک طیف در نظر گرفت که یک سمت آن زندگی کاملاً سالم است و سمت دیگر آن زندگی ناسالم! هر شخصی با توجه به سبک زندگی در قسمتی از این طیف جای میگیرد، ممکن است شخصی زندگی کاملاً سالم و ایده عالی داشته باشد ولی شخصی دیگر سبک زندگی کاملاً ناسالم. همچنین شخص دیگری ممکن است درست وسط این طیف قرار گیرد.

برای داشتن یک زندگی سالم و با نشاط لازم است که مواردی را در ابعاد سلامت روانی و جسمانی رعایت کنیم. یعنی به عبارتی نمیشود فقط به جنبه جسمانی انرژی و وقت گذاشتن و ورزش کرد و غذاهای سالم خورد و گفت که من یک زندگی سالم دارم، نه! در کنار رعایت سلامت جسمانی باید توجه ویژه ای هم به سلامت روانی کرد تا به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شد.

سلامت جسمانی:

در ادامه بحث میخواهیم سلامت جسمانی را تعریف کنیم و راهکار های رسیدن به سلامت جسمانی ایده ال را برایتان بیان کنیم. سلامت جسمانی یعنی همان وضعیت خوب و ایده ال بدنی که از فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب و خواب کافی و... ناشی میشود. در اینجا ۵ راهکار برای افزایش سلامت جسمانی معرفی میکنیم که میتوانید در برنامه خودتان بگنجانید و در نهایت با رعایتشان به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شوید.

۱. تغذیه مناسب داشته باشید:

داشتن تغذیه سالم بدین معنی نیست که فقط از سبزیجات یا روغن های گیاهی استفاده کنید و دور گوشت ها را خط بکشید. داشتن تغذیه مناسب یعنی استفاده به حد و اندازه از هر نوع مواد غذایی که خداوند در اختیار بشر قرار داده است. یعنی شما نمیتوانید فقط و فقط گیاهخوار باشید یا صرفاً فقط گوشت خوار! هر دو این ها برای سلامتی مضر است.

شما میتوانید یک برنامه مناسب غذایی هفتگی طراحی کنید که هم مصرف گوشت مناسبی داشته باشید و هم مصرف مواد غذایی گیاهی. ولی نظر اغلب کارشناسان بر این است که مصرف گیاه و سبزیجات حتماً و حتماً باید بیشتر از میزان مصرف گوشت باشد. بهتر است برنامه غذایی خود را با در نظر گرفتن هرم غذایی طراحی کنید.

این هرم غذایی برای همه ما آشنا است و نیازی برای توضیحات زیاد در باره آن نیست ولی در این باید گفت که باید برنامه غذایی هر شخصی به گونه ای باشد که مصرف غلات و حبوبات بیشترین بخش آن را در بر بگیرد. یعنی چیزی در حدود ۳۵ درصد!

دومین نوع از مواد غذایی که باید بعد از حبوبات و غلات بیشترین سهم را داشته باشد میوه و سبزیجات است. همینطور در موارد بعدی انواع گوشت و لبنیات و پایین تر از آنها انواع روغن و تنقلات است. مصرف دو مورد آخری باید خیلی کم باشد. اگر هم میتوانید به کلی آنها را از برنامه غذایی تان حذف کنید. ناگفته نماند که اگر به گوشت علاقه زیادی دارید و مصرفتان از حد معمولی زیاد تر است بهتر است از گوشت های کم چرب همانند سینه مرغ ایزو... استفاده کنید.

۲. خواب و استراحت کافی:

شاید شما هم جزو افرادی باشید که از طرف خانواده و دوستانتان به کم خوابی یا پر خوابی متهم می شوید. شاید هم واقعا با مشکل بی خوابی روبرو هستید. اما خواب کافی چند ساعت است؟ همیشه به ما گفته اند که شبها باید ۸ ساعت بخوابید، اما این میزان خواب یک میانگین است و ممکن است بهترین میزان خواب برای همه نباشد. برخی از افراد به خواب بیشتری احتیاج دارند و برخی دیگر با کمتر خوابیدن سازگارند. نیاز ما به خواب ممکن است در طول عمر و در سنین مختلف تغییر کند. بنابراین جمله تکراری «هر شب ۸ ساعت بخوابید» چیزی بیش از یک کلیشه نیست. برای تنظیم خواب باید نیاز شخص خود را در نظر بگیرید و یک الگوی صحیح برای خود پیدا کنید.

وقتی میگوییم الگوی صحیح یعنی اینکه کارهای روزمره تان را جوری تنظیم کنید که هر شب برای مثال ۶ ساعت

بخوابید..حالا یک ربع بیشتر یا کمتر!ولی این الگو نباید به صورتی باشد که یک شب ۸ ساعت بخوابید و شب دیگر ۳ ساعت!این برای سیستم بدن بسیار خطرناک است. همانطور که گفتیم میانگین نیاز به خواب در طول سال‌های زندگی هر فرد تغییر می‌کند، خصوصا در دوران کودکی و نوجوانی!! میانگین نیاز به خواب در گروه‌های سنی مختلف به ترتیب زیر است:

• نوزادی (۳ الی ۱۱ ماه) ۱۴ الی ۱۵ ساعت

• کودک نوپا (۱۲ الی ۳۵ ماه) ۱۲ الی ۱۴ ساعت

• سن پیش از مدرسه (۳ الی ۶ سال) ۱۱ الی ۱۳ ساعت

• سن مدرسه (۶ الی ۱۰ سال) ۱۰ تا ۱۱ ساعت

• نوجوانی (۱۱ الی ۱۸ سال) ۹,۵ ساعت

• بزرگسالی میانگین ۸ ساعت

• سالمندی احتمالا به خواب کمتری احتیاج دارند...

۳. ورزش و فعالیت بدنی:

این را همه میدانند که فرق زیادی است بین فردی که حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش میکند با فردی که اصلا علاقه ای به فعالیت های ورزشی ندارد. البته وقتی سخن از ورزش کردن به وسط می آید ممکن است برخی به ذهنشان دمبل های سنگین و دویدن ها و طناب زدن های طاقت فرسا خطور کند، در حالی که گاهی برای بیشتر افراد تند قدم زدن وانجام حرکات کششی بهترین و مناسب ترین ورزش به حساب می آید

در ادامه بحثمان میخواهیم چند نوع ورزش ساده را نام ببریم که میتوانید به صورت روزانه آنها را انجام داده واز افزایش شادابی و نشاط و سلامتی جسمتان لذت ببرید.

• وقتی که صبح ها از خواب برمیخیزید روزتان را با چند حرکت کششی آغاز کنید.

• در طول شبانه روزتان ۳۰ دقیقه ای را برای اهسته دویدن کنار بگذارید.دویدن اهسته هم باعث کاهش وزن و هم باعث نشاط و تندرستی میشود.

• می‌توانید بجای استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا خودروی شخصی برای جابجایی بین مقاصد روزمره از دوچرخه استفاده کنید یا مقاصد خیلی نزدیک یا معمولی را پیاده وی کنید.

• اگر محل کارتان یا منزل مسکونیتان چند طبقه ای با همکف فاصله دارد هرگز از اسانسور استفاده نکنید واز پله ها رفت و آمد کنید.

• می‌توانید برای سلامتی ستون فقرات و... در بین هر ۱ ساعت کار کردن یا مطالعه یا نشستن ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.

از اینها که بگذریم میرسیم به بیان چندین فواید از ورزش منظم و روزانه:

• ورزش وزن بدن را کنترل میکند

• ورزش با بیماریها می‌جنگد

• ورزش باعث خوش خلقی میشود

• ورزش روزانه انرژی شمارا چندین برابر میکند

• ورزش روزانه خواب راحتی را به دنبال دارد

• ورزش روابط جنسی شمارا بهبود میبخشد

• ورزش مفرح است

ورزش و فعالیت جسمانی بهترین روش برای به دست آوردن سلامتی و خوش گذراندن است. به طور کلی و میانگین ۳۰ دقیقه ورزش کردن در روز را هدف همیشگی و منظم خود قرار دهید. البته اگر می خواهید وزن خود را کاهش دهید و یا به تناسب اندام بیشتر و بدنسازی می اندیشید، بدیهی است که باید زمان بیشتری را به فعالیت جسمانی خود اختصاص دهید.

اگر مدت زمان زیادی است که ورزش نکرده اید، قبل از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی حتماً با دکتر خود در مورد بیماریهای مزمن احتمالی مانند بیماریهای قلبی و عروقی ، دیابت و یا ارتروزو... مشورت کنید .

۴. از اعتیاد به هر چیزی پرهیز کنید:

وقته کلمه اعتیاد را میشنوید یاد چه چیزی می افتید؟

حتما جواب ۸۰ درصد از شما سیگار و الکل و انواع مواد مخدر است!

طبق امار و ارقام جهانی صورت گرفته از سازمان های مختلف از هر ۳ نفر یک نفر به چیزی اعتیاد دارد. یکی به بازی های کامپیوتری، یکی به سیگار، یکی به موسیقی، یکی به کتاب و ...

و برخلاف تصور عموم مردم صرفا اعتیاد به مواد مخدر و یا مشروبات الکلی نیست که زیان آور است! بلکه هر چیزی که در استفاده از آن زیاده روی کنیم نوعی باعث زیان به جسم و روحمان میشود.

در این جهان هر چیزی برای مصرف و استفاده انسان خلق شده است ولی بشرطی که در مصرف آن افراط نشود. اگر هر یک از ما در استفاده از بازی های کامپیوتری، سیگار، مشروبات الکلی و... زیاده روی نکنیم قطعا مشکل خاصی گریبان گیر ما نخواهد بود البته این مسعله هم بدیهی است که کسی که روزی ۲ پاکت سیگار میکشد و از این رفتارش راضی هم هست به مشکلات بزرگی برخورد خورد و همانطور که گفتیم فرق بسیار است بین فردی که هفته ای ۲ سه عدد سیگار میکشد با فردی که به روزی ۲ پاکت هم قانع نیست (البته توصیه ما این است که سیگار و یا الکل و... به کلی مصرف نشود ولی کسی که مبتلایش شده است بهتر است تا مصرف اینگونه چیزها را به کمترین مقدار برساند.)

۵. داشتن رابطه جنسی کنترل شده با همسر:

رابطه جنسی منظم اما کنترل شده فواید بسیار عالی برای سلامتی دارد. استرس را آزاد کرده، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، ۸۵ کالری یا بیشتر می سوزاند (هر ۳۰ دقیقه)، سلامت قلبی عروقی تان را تقویت می کند، درد را کاهش می دهد، شادابی و نشاط را افزایش میدهد، احتمال بروز سرطان پروستات را کاهش می دهد و خوابتان را بهتر می کند. اما دقت کنید که رابطه جنسی هم اعتیاد آور است و مانند بقیه چیزهایی که قبلا به آنها اشاره کردیم باید مدیریت شده و بدون افراط باشد.

سلامت روانی:

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم داشتن یک زندگی سالم فقط محدود به ابعاد فیزیکی و جسمانی بدن نمیشود، بلکه داشتن روح و روان سالم و با نشاط هم بخشی جدای ناپذیر از زندگی سالم است.

سلامت روانی و روحی چیست:

سلامت روانی و روحی به معنای آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدا نیست بلکه معنای کلی تری دارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه شما تاثیر دارد و همچنین روی توانایی شما در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش های زندگی، ساخت روابط و ریکاوری بعد از سختی ها تاثیر قابل توجهی دارد. بهتر است قبل از اینکه بخواهیم سلامت روان خود را افزایش دهیم یا آن را بهبود بخشیم با ویژگی های یک شخصی که از سلامتی روان قابل رضایتی برخوردارند آشنا شویم.

- حس رضایت و خرسندی

- توانایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی

- توانایی مقابله با استرس

- هدف داشتن در فعالیت ها، روابط و زندگی

- انعطاف در یادگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر

- تعادل بین کار و بازی، استراحت و فعالیت

- توانایی ساخت و بهبود روابط

- اعتماد به نفس و عزت نفس

خب، حالا که یک شخص سالم از لحاظ روانی را شناختیم بهتر است در ادامه مقاله چندین راهکار عالی برای افزایش سلامتی روانی را بررسی کنیم...

۱. تنهایی را کنار بگذارید:

بسیار مشاهده شده است که افراد تنها یا افرادی که فکر میکنند تنها هستند خیلی بیشتر از بقیه افراد ضربات روحی و روانی میخورند و همچنین در مقابله با مشکلات مختلف اجتماعی یا اقتصادی تاب کمتری دارند. اینگونه افراد اصطلاحاً افسرده هستند و اگر به تنهایی خود و گوشه گیری های پی در پی پایان ندهند مشکلات اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و... بر آنها فشار بیشتر و بیشتری وارد خواهد کرد و نتیجه ای جز تخریب روح و روان آنها نخواهد داشت.

شما مجبور نیستید ادم تنهایی باشید. مطمئن باشید اگر تلاش و جست و جو کنید انسان هایی را در اطراف خودتان پیدا خواهید کرد که شما را دوست دارند و با شما گرم میگیرند.

باور کنید حتی اگر یک رفیق یا یک دوست واز همه بهتری شریک برای زندگیتان داشته باشید تمامی مشکلاتتان به خودی خود حل خواهد شد و دست کم اگر هم حل نشوند سنگینی بسیار کمتری را احساس خواهید کرد.

۲. ارتباط چهره به چهره خود را بیشتر کنید:

بنا بر تحقیقات روان شناسی ارتباط چهره به چهره علاوه بر افزایش اعتماد بنفس شما و بهبود روابط اجتماعی باعث کاهش شدید استرس و اضطراب هم میشود...

۳. برای خودتان عادت های جذاب ایجاد کنید:

آیا گوش کردن به یک موسیقی با صدای بالا به شما احساس خوبی می دهد؟ آیا بو کردن قهوه برای شما خوشایند است؟ یا شاید فشار دادن توپ های نرم بتواند حس شما را زیباتر کند. هرکس واکنش های مختلفی به مسائل دارد و از چیزهای متنوعی می تواند لذت ببرد و پس سعی کنید که لذت خود را در این موارد پیدا کنید و آرامش خود را بالا ببرید.

۴. زمانی را برای ارتباط با خداوند کنار بگذارید:

علاوه بر آموزه های دینی، تقریباً نظر همه روانشناسان بر این است که ارتباط با خداوند یا آفریننده باعث افزایش اعتماد بنفس و آرامش در امور زندگی و کاهش افسردگی و.. میشود. زمانی از روز یا هفته را برای دعا یا سپاسگذاری از

خداوند و یا درد و دل با پروردگار کنار بگذارید. مطمئن باشید اثر فوق العاده اش را در زندگیتان خواهید دید.

۵. یک تمرین آرام کننده برای خودتان در نظر بگیرید:

این تمرین میتواند یوگا و مدیتیشن یا... باشد و یا میتواند نماز خواندن یا گوش دادن به موسیقی بی‌کلام باشد. هرکسی با چیزی آرام میشود... خلاصه با هر چیزی که راحت هستید و آرامتان میکند برای افزایش تمرکز و توجه و آرامش استفاده کنید. اینکار را باید بصورت منظم هرروز یا هفته ای دو سه بار انجام دهید تا در کوتاه مدت اثرات خوب آن را مشاهده کنید.

۶. در زندگی خود هدف داشته باشید:

در دفترچه خود یادداشت کنید: «من برای دو هفته آینده، هر روز یک نخ سیگار کمتر خواهم کشید» و یا «من برای یک ماه آینده هر روز یک ساعت بیشتر درس خواهم خواند». احساس موفقیت یکی از عواملی است که ذهن شما را شاداب می کند. با همین هدف های ساده به راحتی می توانید احساس موفقیت کنید و اعتماد به نفس بیشتری را در خود به وجو آورید. در ضمن فراموش نکنید که پس از دستیابی به هر یک از اهداف تعریف شده، برای خود جایزه ای را اختصاص دهید. هدف داشتن در زندگی باعث میشود استرس نداشته باشید و همچنین احساس پوچی نکنید.

بهتر است اهداف خود را به سه بخش تقسیم کنید:

اهداف بلند مدت / میان مدت / کوتاه مدت

۷. گشاده دست باشید:

قطعا این حس را تا به حال تجربه کرده اید که برای دیگری هدیه ای خریده باشید و از خوشحالی وی بابت هدیه، شما هم خوشحال شوید. جالب است بدانید تحقیقاتی که در این رابطه صورت گرفته نشان می دهد که افراد از خوشحال کردن یکدیگر انرژی می گیرند و در نهایت روز خود را بهتر به پایان می رسانند. برای اینکار هم لازم نیست میلیونر باشید، چند هزار تومان هزینه هم کافی است تا کسی که دوستش دارید را خوشحال کنید. و یا اصلا نیازی به خرج کردن نیست میتوانید با یک تماس تلفنی به رفیق قدیمی یا کارهایی همچون باعث خوشحالی اطرافیانان شوید.

۸. استفاده از گیاهی بنام اسطوقودوس:

تحقیقات علمی نشان داده است که گیاه استوقودوس می تواند کیفیت خواب را بالا ببرد و با بی خوابی مبارزه کند. برای همین توصیه می شود مقداری روغن استوقودوس را بر روی بالش خود بمالید و یا اگر خیلی وسواسی هستید، قبل از خواب دمنوش این گیاه رو بنوشید. علاوه بر موارد ذکر شده اسطوقودوس آرامش بخش ترین گیاه شناخته شده است.

به ۸ نکته طلایی و کلی زیر هم برای داشتن یک زندگی سالم و مفرح توجه کنید:

۱. یادگیری زبان دوم:

یادگیری علاوه بر افزایش معلومات شما و آشنایی با فرهنگ های و زندگی دیگر مردمان کمک میکند باعث فعالیت بیشتر ذهن و تاخیر در بروز الزایمر در دوران کهولت سن میشود.

۲. خواب بیشتر: برخورداری از خواب کافی باعث می شود فرد در طول روز احساس سرحال بودن داشته باشد. در عین حال افرادی که خواب کافی ندارند در معرض ابتلا به مشکلات جسمی هستند. برای برخورداری از سلامت کامل و حداکثر کارایی، لازم است به ساعت خواب توجه کافی داشته باشیم.

۳. مثبت اندیش بودن: همه ما در زندگی حوادث ناگواری را تجربه کرده ایم و چیزی که در این وسط مهم است نحوه برخورد ما با اینگونه مسائل است. داشتن افکار مثبت به حفظ سبک و رفتارهای مثبت در زندگی کمک می کند. به طور مثال خواندن جملات تشویق کننده، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه یا گردش در طبیعت از جمله این رفتارهای مثبت هستند.

۴. داشتن برنامه ریزی:

برای تمامی ساعات و روزهای خود برنامه ریزی داشته باشید. با استفاده بهینه از فرصت ها برخورداری از سبک زندگی سالم در طولانی مدت دور از دسترس نخواهد بود. همچنین در ابتدای مقاله هم گفتیم که با برنامه ریزی میتوانید فعالیت های بیشتری از جمله ورزش روزمره و... انجام دهید، بدون آنکه با برنامه های مهم دیگر تان تداخل داشته باشد.

۵. کنترل وضعیت کنونی جسم و روح: یکی از بهترین کارها برا داشتن یک سبک زندگی سالم، کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی و روحی-روانی و جلوگیری از آسیب ها و بیماری های قابل پیشگیری است.

۶. نوشیدن آب زیاد:

حفظ آب بدن میزان انرژی و خلق و خو را بهبود می‌دهد. هرچند، خودداری از دریافت آب کافی نتیجه عکس دارد و حتی موجب بروز التهاب در بدن می‌شود پس در نتیجه هرچقدر که میتوانید از این اکسیر حیات بنوشید.

۷. مسافرت رفتن: مسافرت رفتن نیز یکی دیگر از بهترین گزینه‌ها برای داشتن زندگی سالم است که افزایش خلاقیت و استرس زدایی و... از دیگر فواید آن است. پیشنهاد میشود حداقل سالی دوبار بدون خانواده و صرفاً با جمع رفقای قدیمی به مسافرت بروید که تأثیرات دوبرابری آن را ببینید.

۸. مطالعه کردن: استرس هیچ تأثیر مثبتی بر سلامتی ندارد و راهکارهای متعددی برای کاهش استرس وجود دارند. یکی از این راهکارها خواندن داستان‌های دنباله‌دار است چرا که میزان استرس را حدود ۶۸ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این افزایش معلومات و تاخیر در ظهور الزایمر از دیگر فواید شگفت‌انگیز مطالعه است.

استرس چیست؟

هر مسئله و رویدادی در زندگی، نوعی استرس به فرد وارد می کند. استرس یعنی وارد شدن فشار بر یک فرد، بدون آمادگی قبلی برای پذیرش آن فشار و تلاش برای یافتن راه حل مسئله، یک نوع " رویارویی " با استرس است. عده ای استرس را واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی برای ایجاد سازگاری فرد با تغییرات تعریف می کنند. به دلیل تفاوت های فردی، یک رویداد می تواند برای یک فرد استرس زا و برای فردی دیگر عادی باشد. بر همین اساس می توان نتیجه بگیریم که استرس نتیجه فرآیند ارزیابی فرد در برابر رویداد است. در صورتی که فرد در خود احساس توانمندی برای رویارویی بکند، رویداد برای او عادی خواهد بود و در صورتی که فرد در خود احساس ناتوانی یا ضعف و یا کمبود برای رویارویی بکند، رویداد برای او استرس زا خواهد بود. به عبارت دیگر هر چه رویداد ها منفی تر، غیرقابل کنترل تر و مبهم تر و در ارتباط با مسایل اساسی زندگی باشند، پراسترس تر خواهند بود.

نشانه های استرس:

استرس می تواند برخی از نشانه های زیر را بوجود بیاورد. شدت و نوع نشانه ها در افراد متفاوت است:

• نشانه های استرس:

- جسمی: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست های سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بثورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک پذیری، کم اشتها یا بی اشتها، ضعف، احساس خستگی، گیجی، مشکل خواب، خشکی دهان
- روحی روانی و عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس و پاسخ های هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی قراری، اضطراب و وحشت.

○ رفتاری: ناخن جویدن، بازی با موی سر یا کندن پوست لب، دندان قروچه (ساییدن دندان ها به هم) ، سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پرخوری، کاهش حافظه و منگی

○ فکری: گیجی و شلوغی ذهن، اشتباه های پی در پی، بی دقتی و کم دقتی، بهانه جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن رویدادها، ضعف و تزلزل در تصمیم گیری

سطوح استرس:

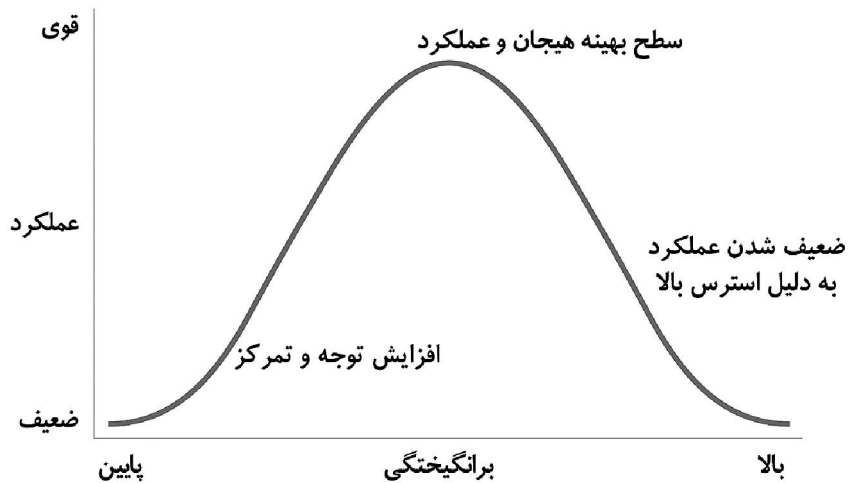
میزان استرس به دو عامل اصلی علت استرس و آمادگی فرد بستگی دارد. با این وجود می توان میزان استرس را به این شکل تقسیم بندی کرد:

○ استرس کم (مثبت): فشار روانی کم که در سازگاری ما با محیط و رشد توانمندی ها و استعداد های ما، نقش موثری دارد. استرس کم در وجود انسان ها عامل ایجاد انگیزه و میل مثبت برای تلاش برای بهبود است.

○ استرس متوسط: این میزان استرس در صورت افزایش توانمندی فرد برای مقابله با آن می تواند سازنده باشد و در صورت ناتوانی فرد برای مقابله با آن می تواند به استرس زیاد مبدل شود.

○ استرس زیاد (منفی): وقتی فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد به شکل بیماری بروز می کند. در این نوع استرس بدن سه مرحله هشدار، مقاومت و فرسودگی را به سرعت پشت سر می گذارد و در پایان دچار فرسودگی و خستگی مفرط می شود

قانون یرکس-دادسون نحوه اثر گذاری اضطراب و استرس بر عملکرد

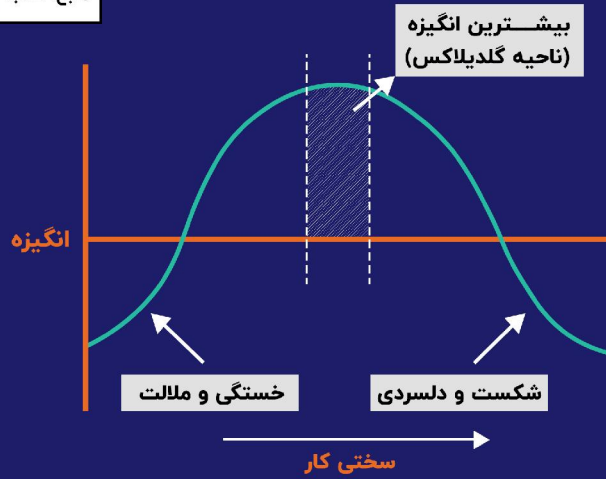


نمودار رابطه میان عملکرد انسان و میزان استرس

در نمودار بالا که توسط دو روانشناس به نام‌های رابرت یرکس (Robert Yerkes) و جان دادسون (John Dodson) تهیه شده، می‌توانید به وضوح ببینید که استرس چگونه بر عملکرد اثر می‌گذارد. تحقیقات آنها نشان می‌دهد وقتی استرس در کمترین حد خود باشد، حوزه عملکرد بسیار ضعیف است. افزایش هیجانات ذهنی و روانی، عملکرد را ارتقا می‌دهد؛ اما تا یک حد مشخص. از آن به بعد، هر چقدر استرس افزایش یابد، عملکرد ضعیف می‌شود. پس بهترین حالت، حد میانه است و سطح بهینه استرس، بالاترین میزان عملکرد را ایجاد می‌کند. اصطلاح فنی این سطح بهینه «استرس مفید» (eustress) نام دارد که مدیران کسب و کار باید دقیقاً بر همین میزان استرس تمرکز کنند تا بهترین نتایج را به دست آورند.

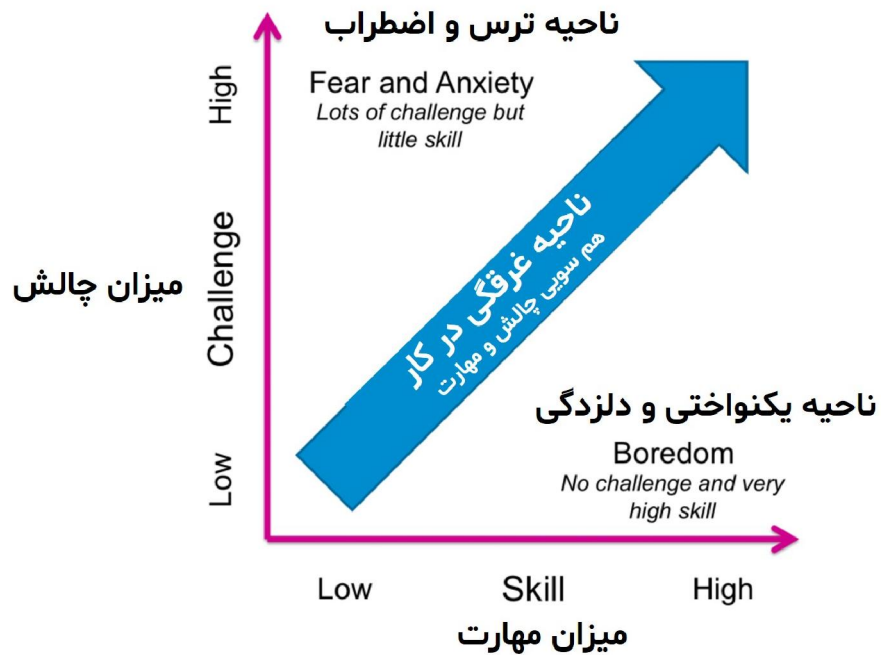
چگونه می‌توانیم در انجام کارهایمان با انگیزه بمانیم؟

منبع: کتاب Atomic Habits



نمودار رابطه انگیزه و میزان سختی کار

به بیان ساده تر، کمبود یا نبود استرس باعث خستگی، یکنواختی و ملالت در کار و زندگی خواهد شد و وجود استرس بیش از آستانه و حد تحمل هم سبب احساس سرخوردگی، شکست و فرسودگی در کار و زندگی می شود. برای هر فرد بسته به شخصیت و نوع نگرش و میزان دانش و مهارت، حد قابل قبولی از استرس برای کارایی و انگیزه لازم هست.



نمودار رابطه میان مهارت و چالش در کار و زندگی

این کانال مسیر خوشبختی و احساس خوشبختی در کار و زندگی است. هرچقدر فعالیتتی که داریم انجام میدیم بالاتر از این نمودار باشد یعنی میزان چالش بر توانایی و مهارت ما بچربه، ما بیشتر اضطراب و نگرانی رو تجربه خواهیم کرد تا لذت و از اون طرف هر کاری که پایین این کانال باشد برای ما خستگی و بی حالی رو خواهد داشت.

مراحل استرس:

مهم ترین مراحل استرس این هاست:

• مرحله واکنش آگاهی دهنده (اعلام خطر):

- افزایش تنش
- افزایش فشار خون
- افزایش ضربان قلب
- عرق سرد
- رنگ پریدگی
- تنش و انقباض عضلانی

• مرحله مقاومت (واکنش):

- واکنش نسبت به استرس (کمک خواستن از دیگران)
- مسلط شدن بر استرس (برخورد عاقلانه)

• مرحله فرسودگی (تسلیم):

- کاهش مقاومت در برابر استرس
- کاهش بنیه دفاعی بدن
- کم شدن عملکردهای مغزی
- افت توان فردی

عوامل استرس زا:

مهم ترین عوامل استرس زا این ها است:

• عوامل فردی:

- شخصیت
- انگیزه ها و اهداف
- بی برنامه گی
- سن
- نژاد
- میزان سلامت جسمانی
- تحصیلات
- حساسیت های جسمی (آلرژی)

• عوامل گروهی:

- طرد از گروه
- داشتن هنجار گروهی
- دوستی های ناپایدار
- عدم ایفای نقش در گروه
- هنجارهای گروهی مخالف

• عوامل محیط کار:

- مسئولیت بیش از حد
- ارتباط ناموفق با دیگران
- ترس از شکست در کار
- برنامه های کاری فشرده
- نبودن امکانات کافی برای انجام کار
- کاغذ بازی
- ساختار مکانیکی و غیر منعطف سازمان
- رفتار مدیر و حمایت نکردن از همکاران
- تعارض و ابهام در نقش ها

• عوامل اقتصادی:

- تورم، عدم امنیت اقتصادی، ترس از فقر و بیکاری

• عوامل فرهنگی:

- کم رنگ شدن ارزش های انسانی
- فرد گرایی و فرد محوری
- مهاجرت از زادگاه و درد غربت

• عوامل سیاسی:

- نامشخص بودن مشارکت فرد در تعیین سرنوشت خود
- عدم احساس امنیت جانی، مالی، اعتقادی و آزادی

• عوامل طبیعی:

- سوانح، بلایا، سیل، زلزله، بحران
- تغییرات فصلی

استرس در محیط کار:

یکی از رایج ترین انواع استرس، استرس شغلی یا استرس در محل کار است. عوامل مختلفی در استرس شغلی موثر است که مهم ترین این عوامل این هاست:

• محتوی شغل:

- کارهای یکنواخت، بدون انگیزش و بی روح
- کارهای بدون تنوع
- کار از روی اجبار و بی میلی

• حجم کار و بازه زمانی:

- کار طاقت فرسا
- کار ناچیز و کم
- کار در زمان کوتاه
- کار در زمان طولانی

• ساعت کار:

- برنامه کاری ثابت و غیر منقطع
- ساعت کار طولانی و در ساعت های غیر معمول
- ساعت کار پیش بینی نشده
- شیفت کاری نامناسب

• مشارکت و نظارت:

- عدم مشارکت در کارها و تصمیم گیری ها
- کمبود یا نبود کنترل شغلی

• موقعیت شغلی:

- نا امنی شغلی
- نداشتن پیش آگاهی از شغل
- انتخاب شغل از روی اجبار و ناچاری
- کار در محیط با روحیه انسانی پایین

• دستمزد:

- کار افراد آماتور در کنار افراد حرفه ای
- سیستم ارزشیابی نادرست و تشویق و تنبیه ناعادلانه
- دستمزد نابرابر در شغل های برابر
- دستمزد ناعادلانه

• نقش ها:

- ابهام در شرح وظایف شغلی
- تداخل وظایف
- مسئولیت بالا در برابر مردم
- ارتباط زیاد و مداوم با مردم و مشکلات آن ها

• عوامل بین فردی:

- حمایت ناچیز از سوی مافوق
- ارتباط ضعیف میان همکاران
- محیط کار جداسازی شده و بدون روابط انسانی
- نبود سیستم رفع تناقض و حل اختلاف بین افراد

• فرهنگ سازمانی:

- ارتباط های ضعیف انسانی
- ساختار مبهم سازمانی
- ابهام در رسالت و مأموریت سازمان

• ارتباط کار و منزل:

- تداخل میان کار و زندگی روزانه
- فقدان سیستم حمایتی برای مسایل روزمره کاری کارکنان
- فقدان سیستم حمایتی برای مسایل روزمره زندگی کارکنان

با توجه به طیف گسترده عوامل موثر بر استرس شغلی، یکی از مهم ترین رسالت ها و ماموریت های مدیریت منابع انسانی سازمان شناسایی عوامل موثر بر استرس شغلی و ارائه راهکار مناسب برای مقابله با استرس شغلی است.

تمرین:

به مدت چند دقیقه فکر کنید، ببینید از میان عوامل یاد شده برای استرس شغلی، کدام یک از عوامل یاد شده در محل کار شما زمینه ساز بروز استرس در شما و یا همکاران شما است؟ آن ها را نام ببرید

رویارویی با استرس:

گفتیم که استرس یعنی وارد شدن فشار بر یک فرد، بدون آمادگی قبلی برای پذیرش آن است. بر همین اساس برای رویارویی با استرس دو راهکار اساسی و ساده وجود دارد، اول کاستن میزان فشار و دوم توانمند کردن فرد برای مقابله با استرس. افراد مختلف به روش های متفاوتی در برابر استرس واکنش نشان می دهند. به این واکنش ها مقابله (رویارویی) گفته می شود. مقابله مجموعه ای از پاسخ های متقابل است که در طول زمان برای ایجاد تعادل از فرد سرمی زند. این تعریف طیف وسیعی از واکنش های مثبت و منفی را شامل می شود که انتخاب و بروز هر یک از آن ها به عوامل مختلفی بستگی دارد. مهم ترین عوامل موثر در انتخاب روش های مقابله با استرس این هاست:

- **شخصیت:** افرادی که مرکز کنترل آن ها درونی است و دامنه نفوذ فردی آن ها وسیع تر از دامنه نگرانی های آن هاست به خوبی قادرند با استرس مقابله کنند. افرادی که مرکز کنترل آن ها بیرونی است و دامنه نفوذ فردی آن ها کوچک تر از دامنه نگرانی آن هاست دچار عارضه ای به نام عاطفه مندی منفی هستند و برای منفی دیدن چیزها استعداد ویژه ای دارند. افراد با عاطفه مندی منفی بالا در برابر بسیاری از موقعیت ها، نارضایتی و ناراحتی بیش از اندازه طبیعی از خود نشان می دهند. این افراد به دلیل منفی گرایی افراطی رویداد های اطراف خود را غیرقابل کنترل می دانند و اتفاق های منفی زندگی خود را دایمی و همیشگی می دانند. از دیگر عوامل شخصیتی موثر در مقابله با استرس می توان به سرسختی اشاره کرد. داشتن هدف، برنامه و باور از جمله صفات افراد سرسخت است. احساس عامل بودن، احساس فاعل بودن و احساس منشاء اثر بودن در

زندگی موهبتی است که به افراد سرسخت عطا می شود.

- **بینش و منش:** یکی از عوامل مهم موثر در مقابله با استرس بینش مندی در زندگی و داشتن منش خوش بینانه و امید به آینده است. افراد بینش مند و دارای معنی در زندگی پیوسته می دانند کجا هستند و به کجا خواهند رفت، به همین دلیل به ندرت تحت تاثیر نابسامانی های محیطی خود را می بازند و دست از تلاش برمی دارند. داشتن احساس و توان کنترل از نتایج بینش مندی و منش خوش بینانه در زندگی است.
- **هدف مندی:** داشتن هدف های مشخص و قابل سنجش در زندگی از دیگر ویژگی های مثبت فردی برای مقابله با استرس است. داشتن هدف های غیر واقعی یکی از دلایل بالارفتن توقعات فرد از خود است و همین توقع بالا از خود زمینه ساز بروز استرس است (برای هدف مندی به جلد اول همین مجموعه مراجعه کنید).
- **توانمندی جسمی:** یکی از جلوه های سلامت، تعادل میان جسم و روح است. عقل سالم در بدن سالم است. افرادی که برنامه غذایی درستی دارند، افرادی که به ورزش نه به عنوان تفریح بلکه به عنوان یکی از ارکان اساسی زندگی نگاه می کنند و پیوسته و در همه حال به سلامت جسمانی خود اهمیت می دهند به سادگی تحت تاثیر عوامل استرس زا قرار نمی گیرند و با بالاتر بردن توانمندی های جسمانی خودشان، رویداد های ناراحت کننده زندگی را کوچک تر و ناچیز تر از توان مقابله خودشان می بینند و استرس را نوعی دست گرمی برای روی فرم نگه داشتن خود می دانند.

درچه افرادی استرس تاثیر منفی بیشتری دارد:

استرس در این افراد تاثیر منفی بیشتری دارد:

- افرادی که با مشکلات هیجانی برخورد می کنند نه منطقی
- افرادی که نسبت به رویدادهای اطراف خودشان نگرش و برداشت ذهنی منفی دارند (نگرش همه یا هیچ، نگرش سیاه و سفید)
- افرادی که بیش از حد به دیگران یا خانواده وابسته هستند

- افرادی که اعتماد به نفس پایین و کمی دارند
- افرادی که به جامعه و آینده خوش بین نیستند
- افرادی که ناراحتی های خودشان را با دیگران در میان نمی گذارند
- افرادی که احساس می کنند در برابر رویدادهای آینده ناتوان هستند و دایره نفوذ آن ها کوچکتر از دایره نگرانی های آن هاست
- افرادی که از حمایت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند
- افرادی که باورهای معنوی نادرست و ضعیفی دارند
- افرادی که تجربه مقابله با استرس را ندارند
- افرادی که عادت کرده اند پیوسته با استرس زندگی کنند

تمرین :

آزمون زیر برای سنجش میزان استرس پذیری شما ارایه شده است. هر یک از پرسش های آن را تا حد امکان بی طرفانه و صادقانه جواب دهید و جواب ها را به گونه ای انتخاب کنید که موقعیت و وضعیت واقعی شما را نشان دهد، نه آن چیزی که شما دلتان می خواهد یا فکر می کنید باید این گونه باشد. با خودتان رو راست باشید. برای هر یک از پرسش های زیر یکی از چهار جواب A ، B ، C ، D را انتخاب کنید :

A = تقریباً همیشه B = برخی وقت ها C = به ندرت D = هرگز

پس از پاسخ دادن به هر یک از پرسش های زیر، در پایان نتیجه کار را با جدول پاسخ نامه مقایسه کنید و امتیاز خودتان را حساب کنید و بر اساس امتیاز به دست آمده میزان پذیرش استرس خود را ارزیابی کنید.

سنجش میزان استرس پذیری

۱. نسبت به افراد، پدیده ها و مسایل اطراف خودم بی اندازه حساس هستم و حساسیت نشان می دهم.
۲. کم حوصلگی من در کارها، با عصبانیت شدید من همراه می شود.
۳. در برابر تظاهر و عوام فریبی دیگران منطقی برخورد می کنم
۴. تلاش من برای تقویت حس مفید بودنم برای دیگران و جامعه بی نتیجه می ماند
۵. در برابر رقیب های کاری احساس نگرانی می کنم و به رقابت به هر شکل ادامه می دهم
۶. از حرف زدن، درد دل کردن با دیگران برای تخلیه درون و کسب آرامش استفاده می کنم
۷. سرزدن به دوستان و فامیل احساس رضایت و آرامش به من می دهد
۸. برنامه ریزی روزانه، هفتگی و سالانه را عامل مهمی در موفقیت و رضایت می دانم
۹. تلاش من برای آرام غذا خوردن و آرام و شمرده سخن گفتن بی نتیجه می ماند
۱۰. حتی اگر امنیت شغلی نداشته باشم، آن را به روی خودم نمی آورم و فراموش می کنم
۱۱. برای به یاد سپردن کارها همیشه فهرستی از کارها تهیه می کنم
۱۲. در شرایط بسیار خاص و به سختی عصبانی و خشمگین می شوم
۱۳. با شناسایی مسایل و موقعیت های ناخوشایند از آن ها دوری می کنم
۱۴. برای کسب آرامش و رضایت خاطر خود به این فکر هستم که دیگران هم مشکلات و مسایلی دارند
۱۵. در زندگی و کار سازمانی اهدافی را برای خودم تعیین می کنم که قابل دسترس باشند
۱۶. از این که انتظارات غیر واقعی از دیگران داشته باشم خیلی ناراحت می شوم
۱۷. با گذران وقت هایی در روز با دوستان صمیمی، احساس آرامش می کنم
۱۸. کار و زندگی دیگران برای جامعه و کشور را مفید و سازنده می دانم
۱۹. تلاش می کنم درک و شناخت واقعی و خوش بینانه از واقعیت ها و محیط اطراف پیدا کنم

۲۰. در صورت برخورد با تضاد و تناقض در کار و زندگی، از خودم دلیل آن را می پرسم و به دنبال راه حل واقعی آن هستم

۲۱. وقتی به کسی در باره انجام کاری نه بگویم احساس گناه می کنم

۲۲. تصور می کنم انسان ویژه ای هستم

۲۳. پیش از این که شغل و کار من ملال آور و خسته کننده شود چاره اندیشی می کنم

۲۴. برای گرفتن حق خودم محکم و مودبانه پایداری و استقامت می کنم

۲۵. پیش از انجام هر کاری در باره امکان به نتیجه رسیدن آن بررسی و تحقیق می کنم تا با ناکامی روبرو نشوم

۲۶. خستگی ناشی از کار برای من قابل تحمل نیست و از این بابت احساس فشار می کنم

۲۷. در برابر اخبار و وقایع غیر منتظره دست و پایم را گم می کنم و اضطراب می گیرم

۲۸. در زمان رویارویی با مشکل حاد تلاش می کنم با کمک گرفتن از دوستان و همکاران آن را حل و فصل کنم

۲۹. بی دلیل دچار فراموشی می شوم و چیزهایی را که باید با خودم همراه داشته باشم، جا می گذارم

۳۰. تلاش می کنم که هر روز صبح با شور و نشاط کار را شروع کنم ولی موفق نمی شوم

۳۱. از این که آن چه که از من انتظار می رود را نتوانم انجام دهم، واهمه ای ندارم

۳۲. تلاش می کنم خرید خانه را به دیگران بسپارم

۳۳. از مشغول شدن به کارهای متعدد در یک زمان ابایی ندارم

۳۴. تلاش می کنم از امکانات کم و بودجه ناچیز حداکثر استفاده را بکنم

۳۵. با مطالعه و پرسش از افراد با تجربه، نقاط ضعف و نارسایی های کارم را برطرف می کنم و از این بابت احساس آرامش می کنم

۳۶. برای من کارکردن در سازمان و حتی زندگی نوعی بازی و تفریح است
۳۷. وقتی کاری باعث فشار روانی زیاد به من می شود، آن را رها می کنم
۳۸. جایجا شدن محل خوابم آرامش من را بهم می زند و بی خواب می شوم
۳۹. تلاش می کنم حرف های طرف مقابل را خوب بفهمم و گاهی خودم را جای او می گذارم
۴۰. مقرراتی که مانع کارم می شود را عامل ناراحتی خودم می دانم
۴۱. تلاش می کنم با یادآوری و تقویت نقاط مثبت خودم، احساس شکست و ناکامی را از خودم دور کنم
۴۲. عملکرد من در کارهای دسته جمعی باعث تنش و ناراحتی می شود
۴۳. دیگران را هم در عقب افتادن و شکست خودم مسئول می دانم
۴۴. جانبداری و توجیه کارهای غلط دیگران را برای ادامه دوستی لازم می دانم
۴۵. رقابت شدید با دیگران را توانمندی و استفاده از موقعیت می دانم
۴۶. وقتی من را در تصمیم ها مشارکت ندهند خیلی ناراحت می شوم
۴۷. کار طولانی و سخت در شرایط محدود برای من آرامش بخش است
۴۸. از انجام کارهای بیرون خانه یا فکر کردن به آن ها در داخل خانه احساس رضایت می کنم
۴۹. تلاش من برای رفع بدبینی به پدیده ها بی نتیجه می ماند
۵۰. در برابر پیشرفت دیگران واکنش نشان می دهم

پاسخ نامه سنجش میزان استرس پذیری

A	B	C	D	شماره سؤال	A	B	C	D	شماره سؤال
۱	۲	۳	۴	۲۶	۱	۲	۳	۴	۱
۱	۲	۳	۴	۲۷	۱	۲	۳	۴	۲
۴	۳	۲	۱	۲۸	۴	۳	۲	۱	۳
۱	۲	۳	۴	۲۹	۱	۲	۳	۴	۴
۱	۲	۳	۴	۳۰	۱	۲	۳	۴	۵
۴	۳	۲	۱	۳۱	۴	۳	۲	۱	۶
۴	۳	۲	۱	۳۲	۴	۳	۲	۱	۷
۴	۳	۲	۱	۳۳	۴	۳	۲	۱	۸
۴	۳	۲	۱	۳۴	۱	۲	۳	۴	۹
۴	۳	۲	۱	۳۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۴	۳	۲	۱	۳۶	۱	۲	۳	۴	۱۱
۴	۳	۲	۱	۳۷	۴	۳	۲	۱	۱۲
۱	۲	۳	۴	۳۸	۴	۳	۲	۱	۱۳
۴	۳	۲	۱	۳۹	۴	۳	۲	۱	۱۴
۱	۲	۳	۴	۴۰	۴	۳	۲	۱	۱۵
۴	۳	۲	۱	۴۱	۴	۳	۲	۱	۱۶
۱	۲	۳	۴	۴۲	۴	۳	۲	۱	۱۷
۱	۲	۳	۴	۴۳	۴	۳	۲	۱	۱۸
۱	۲	۳	۴	۴۴	۴	۳	۲	۱	۱۹
۱	۲	۳	۴	۴۵	۴	۳	۲	۱	۲۰
۱	۲	۳	۴	۴۶	۱	۲	۳	۴	۲۱
۴	۳	۲	۱	۴۷	۱	۲	۳	۴	۲۲
۴	۳	۲	۱	۴۸	۴	۳	۲	۱	۲۳
۱	۲	۳	۴	۴۹	۴	۳	۲	۱	۲۴
۱	۲	۳	۴	۵۰	۴	۳	۲	۱	۲۵

تحلیل امتیازها :

امتیاز بین ۲۰۰ - ۱۷۰ از قدرت تحمل و استرس پذیری بالایی برخوردار هستید

امتیاز بین ۱۷۰ - ۱۴۰ دارای قدرت تحمل و استرس پذیری هستید

امتیاز بین ۱۴۰ - ۱۱۰ قدرت تحمل و استرس پذیری شما ضعیف است

امتیاز زیر ۱۱۰ برای ایجاد قدرت تحمل و استرس پذیری نیاز جدی به تمرین و کار دارید

راهکارهای مقابله با استرس:

همه افراد با استرس روبرو هستند. آنچه در رویارویی با استرس بسیار مهم است، چگونگی برخورد و رویارویی هر کس با استرس است. معنی مقابله یا رویارویی با استرس، تلاش ها و کوشش های فرد برای از میان برداشتن و یا کاستن و یا تحمل کردن استرس است. گاهی مقابله با انجام دادن کار و یا اقدام ویژه ای است و گاهی هم تنها با تفکر و فعالیت فکری و ذهنی و بدون فعالیت عملی است. به همه کارها و فعالیت هایی که برای رویارویی با استرس انجام می دهیم **رویارویی مساله محور** و به همه تفکرها و فعالیت های فکری که برای رویارویی با استرس انجام می دهیم **رویارویی هیجان محور** می گوئیم. در رویارویی مساله محور، فرد می کوشد تا کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، یا کاهش دهد و یا آن را تحمل کند. تعدادی از انواع رویارویی های مساله محور با استرس این هاست:

- کاری انجام دادن (ورزش کردن، فرار کردن و ...)
 - عمل کردن
 - راهنمایی خواستن
 - برنامه ریزی کردن
 - مشورت گرفتن
 - درد دل کردن با دیگران
 - افزایش آگاهی و بالابردن شناخت از علت های شکل دهنده ناکامی
 - برخورد مساله مدار با استرس
- در رویارویی هیجان محور، فرد کار ویژه ای انجام نیم دهد، بلکه فقط تلاش می کند که از ناراحتی خودش بکاهد و یا خودش را آرام کند. برخی از روش های رویارویی هیجان مدار با استرس این هاست:

- تخلیه ناراحتی (گریستن، بی قراری، ابراز خشم)
- گفت و گو با خود، دلداری به خود
- مثبت اندیشی، معنی درمانی و جستجوی معنی رنج

- صبر و توکل

- دعا و نیایش

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت که هر دو روش رویارویی با استرس می تواند به جا و یا نابجا باشد. هر یک از این روش ها زمانی نابجا خواهد بود که به تنهایی استفاده شود و یا به شکلی به ما و یا دیگران آسیب برساند. برخی از

روش های رویارویی مساله مدار نابجا این هاست:

- فرار کردن

- خود کشی

- دزدی کردن

- به زور متوسل شدن، تهدید کردن، پرخاش کردن

- دوز و کلک سوار کردن، حقه زدن، خیانت کردن

برخی از روش های رویارویی هیجان مدار نابجا این هاست:

- اعتیاد به دارو و مواد مخدر

- افکار بدون فکر و اندیشه و از روی احساس

- ناامیدی و درماندگی

- بی خیالی و بی مسئولیتی

- پناه بردن به خرافات، فال و ...

- خوابیدن

- به رویا پناه بردن

با توجه به میزان استرس و توانمندی های فردی مقابله با آن راهکارهای مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارند. انتخاب هریک از این راهکارها بستگی به نوع و میزان استرس و قابلیت های فردی دارد.

توصیه های عمومی مقابله با استرس:

۱. **شرایط محیط کار و زندگی خود را تنظیم کنید.** عواملی مانند نور، سرو صدا و رنگ محیط کار و زندگی در افزایش و یا کاهش فشار استرس بسیار موثر هستند. در سالهای اخیر توجه به طراحی نظم در کار و زندگی (فنگ شویی) بسیار متداول شده است. با افزایش آگاهی و ایجاد تغییر محیط کار و زندگی خودتان با کمک هنر طراحی نظم به زندگی خودتان معنی تازه ای ببخشید.

۲. **خودتان را قضاوت نکنید،** به خودتان برچسب نزنید. هر از گاهی خودتان را برای انجام کارهای درست تشویق کنید. به خودتان جایزه بدهید. شخصی مثبت ، سازنده و مفید باشید. از انتقاد و عیب جویی دیگران خودداری کنید . یاد بگیرید از چیزهایی که خوشتان می آید و دوستشان دارید و در وجود دیگران هست تعریف و تمجید کنید. سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده ی اطرافیانتان توجه نمایید. اطمینان حاصل کنید که برای خود ارزش قائلید و صفات خوب و ویژگی های برتر خود را تحسین می کنید.

۳. **با دیگران ارتباط برقرار کنید.** به دوش کشیدن مسایل و مشکلات زندگی به تنهایی طاقت فرساست. یک دوست و همدم خوب می تواند به شما در این راه کمک کند. گاهی کمک های معنوی و همدلی یک دوست بسیار موثرتر و کارآمد تر از کمک های مادی اوست. یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و دیگران و عقاید آنها را تحمل کنید: تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به یأس ، ناکامی و عصبانیت می شود. تلاش برای فهمیدن این که واقعاً مردم چگونه فکر می کنند و چه احساسی دارند می تواند باعث شود که شما آنها را بیشتر بپذیرید. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم پوشی کنید.

۴. **برای زندگی خودتان برنامه ای داشته باشید.** اگر بخش های نخست جلد اول این مجموعه را مطالعه کرده اید، به یادبیاورید که تعادل میان امور مالی و مادی، رشد و یادگیری، فرآیند های داخلی زندگی و فرآیند های اجتماعی بسیار مهم است. هنر زندگی موثر، هنر ایجاد تعادل میان تمام جنبه های زندگی و به جریان درآوردن تمام استعدادها در مسیر زندگی است.

۵. **بنیاد های معنوی را در زندگی خودتان، غنا ببخشید.** دل را دلایلی هست که عقل را بدان راه نیست. حضور در مراسم و مناسک مذهبی و آیینی و اعتقادی به زندگی شما روح و جلای دیگری می بخشد. همه انسان ها نیاز دارند به تکیه گاهی ماورایی تکیه کنند و در دشواری های زندگی از خالق کائنات کمک بخواهند.

۶. **برنامه ریزی کنید.** در مسیر زندگی دو راه پیش روی شما است. اول اینکه شما زندگی تان را مدیریت کنید و دوم اینکه زندگی شما را مدیریت کند. دفتر یادداشت روزانه ای به همراه داشته باشید. و در این دفتر احساس های مثبت و منفی خودتان را یادداشت کنید. با نوشتن احساس ها و هیجان های درونی خودتان، هر روز بهتر و بیشتر با شگفتی های درونی خودتان آشنا می شوید و راه های بهتری برای مقابله با استرس خواهید یافت. آشفتگی، بی نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه ها می تواند تولید استرس کرده، یا نقطه ای برای شروع آن باشد. در دست داشتن برنامه ها و طرح های متعدد که به صورت همزمان پیش می روند اغلب منجر به سردرگمی، فراموشی و احساس ترس از شکست طرح ها می شود. هر زمان که امکانش باشد طرح ها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانید. به این صورت که طرحی را شروع کنید، روی آن کار کنید تا تمام شود. منتظر انگیزه نمانید، با شروع کار انگیزه از راه می رسد.

۷. **مطلق گرایی، کمال گرایی و فرمانبرداری از قانون همه یا هیچ را در زندگی کنار بگذارید.** افراد کمال گرا همه چیز را در بهترین شرایط ممکن می خواهند و می پذیرند. این نوع برداشت و توقع از خود در زندگی دشوارترین مسیر برای رسیدن به هدف های کوچک و بزرگ زندگی است. به خاطر داشته باشید راه های خوب همیشه طولانی هستند و راه های کوتاه و میان بر پرتنش و خطرناک. محدودیت ها و ضعف های خود را بشناسید و آنها را قبول کنید. بسیاری از ما برای خود اهداف دست نیافتنی، آرمان گرایانه و غیرمنطقی تعیین می کنیم، در نتیجه هر قدر هم که کارایی و عملکرد ما بالا باشد یک نوع حس شکست یا عدم کفایت و صلاحیت در خود احساس می کنیم. این نکته ی مهم را نباید فراموش کنیم که ما هرگز نمی توانیم کامل و بی نقص باشیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست یافتنی و قابل دستیابی باشند

۸. آرامش را در همه حال سرلوحه کارهای خودتان قرار بدهید. مشی رفتاری خودتان را در زندگی بر آرامش استوار کنید. از راه رفتن تا غذا خوردن، از حمام کردن تا صحبت کردن. رسیدن مهم تر از رفتن است. آهسته و پیوسته زندگی کنید.

۹. بیش از توان خودتان باری به دوش نکشید. هوشمندانه ترین روش برای حل مسایل زندگی، روش هایی است که نیاز به زور زدن نداشته باشند. انتخاب های هوشمندانه در زندگی بسیار کم فشار تر از دیگر انتخاب ها است. با یک دست یک هندوانه را به منزل ببرید. مشکلات و مسائل خود را در درون خود نگه ندارید: یک دوست، عضوی از هیأت علمی دانشگاه، یک مشاور یا یک روان پزشک پیدا کنید تا بتوانید آزادانه و به راحتی با او صحبت کنید. بیان احساسات و تنش های درونی خود به یک شخص درد آشنا و دلسوز می تواند به صورت فوق العاده ای مفید باشد.

۱۰. کار و تفریح اجزای جدایی ناپذیر زندگی متعادل هستند. در هر جا که هستید بازیگر بازی بگرد و پیداکن کائنات هستید. اگر رنجی می برید در پی گنجی هستید. زندگی هوشمندانه جستجو برای یافتن بهترین راه ها برای کسب موفقیت است. راه هایی که در آن همه برنده هستند و بازنده ای وجود ندارد. زندگی سراسر تفریح به سیرک بازی رفتن پینوکیو است و زندگی سراسر کار رنج خود بردن و زحمت دیگران داشتن است.

۱۱. مهارت های مرتبط با مقابله با استرس را نیز بیاموزید. نظم خود جوش، مدیریت زمان، قاطعیت در رفتار، حل مسئله، مقابله با افکار منفی، مدیریت ارتباط، مهارت های مالی، مدیریت نگرش، هدف گذاری در کار و زندگی، ... همگی مهارت هایی هستند که در مقابله با استرس کارایی دارند.

۱۲. عقل سالم در بدن سالم است. تغذیه درست، ورزش، خواب و استراحت کافی زمینه ساز توانمندی های شما برای مقابله با استرس هستند. آن ها را جدی بگیرید و از همین امروز پایه های یک زندگی متعادل را پی ریزی کنید.

۱۳. به نگرش ها و برداشت های خودتان در زندگی توجه کنید. یک تغییر کوچک ولی

بنیادی در زندگی همانند تولدی دوباره در زندگی است. از رقابت ها و چشم و هم چشمی های بیجا و غیر ضروری پرهیز کنید: موقعیت هایی در زندگی وجود دارد که جنبه ی رقابتی دارد و ما نمی توانیم از آنها اجتناب کنیم . درگیر شدن افراطی ، می تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را تبدیل به فردی پرخاشگر کند. تفکر خود را عوض کنید: این که از نظر احساسی و هیجانی چگونه حس می کنیم ، بستگی به دیدگاه و فلسفه ما درباره زندگی دارد . دگرگونی و تغییر عقاید ، یک فرایند مشکل و پرزحمت است . دانش و آگاهی عملی در دنیای پیشرفته برای راهنمایی ما در حیاطمان کمتر وجود دارد . هیچ کس تمام جواب ها را ندارد، اما بعضی جواب ها در دسترس اند.

۱۴. وقتی امکان مقابله با فشار استرس فراهم نیست، شرایط زندگی خودتان را تغییر

دهید. این کار فرار کردن از استرس نیست، بلکه رفتن، تجدید قوا کردن و بازگشتن برای پیروزی بر استرس است. پیاده روی، کوه پیمایی و ورزش و رفتن به دل طبیعت، تیز کردن اره برای بریدن الوارهای استرس است. به طور مرتب ورزش کنید. اگر به جای ورزش و نرمش هایی که انجام آنها برایتان سخت و طاقت فرساست ، ورزشی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت می برید ، احتمالاً بیشتر به آن خواهید پرداخت و وقت بیشتری را به آن اختصاص خواهید داد. یاد بگیرید که روش شما برای استراحت و آرامش ، منظم و عاری از داروهای آرام بخش و مسکن باشد. مدیتیشن (مراقبه و تفکر)، یوگا یا هر نوع از فنون مربوط به آرامش ذهن را می توان از معلمان و مربیان مختلف و روان پزشکانی که به صورت رسمی تأیید شده اند و مجوز دارند، فرا گرفت.