



۹ مهارت برای مقابله با اضطراب در گفت‌وگو با دکتر مریم رئوفی مشاور و روانشناس

خود را بپذیرید تا زندگی آسان شود

کم‌اراده و ترسو می‌کند.

■ **مهارت چهارم: اجازه ندهید اضطراب روح شما را تسخیر کند**

هنگام غلبه اضطراب بر فرد و افزایش آن در وجود وی که به مثابه یک خوره جسم و جان او را خورده و نابود می‌کند، فرد نیز در دام یک دور و تسلسل باطل می‌افتد. سلسله‌ای که به ترتیب از اضطراب، تفکر غیر منطقی، ارزیابی اولیه سسوگیرانه، اضطراب بیهوده و ارزیابی سوگیرانه تشکیل شده است. فرد نباید اجازه دهد اضطراب در وجود او پیشروی کند.

■ **مهارت پنجم: سعی کنید از موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز دوری کنید**

دکتر رئوفی می‌افزاید: مهارت پنجم این است که از موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز اجتناب کنیم چراکه اجتناب از این امر در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش خواهد داد اما به دلیل برطرف نشدن مشکل در طولانی

مدت موجب مشکلات دیگری هم می‌شود و در اصل تا زمانی که فرد با منابع اضطراب روبه‌رو نشود، خود به خود مشکلات حل نخواهد شود و از آنجا که فرد مضطرب مدام گوش به زنگ است، اصلاً ناشی‌ای وجود ندارد که او به طور کامل احساس آرامش کند. در نتیجه برای مقابله با اضطراب و حذف آن از عادت، رفتار و وجودمان باید از مواجهه و روبرویی مثبت با این مسئله استفاده کنیم چون این روبرویی با مسائل راهی است برای از بین بردن حساسیت و همچنین زوددن اضطراب از وجود آدمی. این روش در نهایت تأثیر مثبت بر خود فرد و یافتن احساسات بهتر را برای او به ارمغان خواهد آورد.

■ **مهارت ششم: با نگاهی متفاوت به چنگ موقعیت‌های اضطراب‌آور بروید**

این روانشناس و استاد دانشگاه معتقد است: فرد می‌تواند با حفظ نگرش منطقی نسبت به مسائل و استفاده از مهارت‌های آرام‌سازی و خودگویی مثبت تمرکز خود را حفظ کند. اغلب چالش‌ها و استرس‌هایی که افراد امروزه با آن مواجه هستند روانشناختی است که با آرام‌سازی می‌توان بر ناکامی‌ها و مشکلات غلبه کرد. فرد مبتلا و در گیر اضطراب و استرس بهتر است با استفاده از خودگویی‌های مثبت خود را برای مواجهه با مشکلات آماده کرده و از بزرگ جلوه دادن مسائل و ناراحتی‌ها، قبل از وقوع آنها بپرهیزد و برای تقویت خود پس از مواجهه با این مسائل از جملاتی همچون «نتها نشستن و فکر کردن و ماتم گرفتن در مورد مشکلات هیچ کمکی به من نخواهد کرد»، «من دیگر به هیچ عنوان خودم را ناراحت و سرزنش نمی‌کنم»، «مطمئناً تجربه چنین مسائلی برآیم شیرین و خاطرنگیز خواهد بود»، نتیجه خوب و خوشایند انجام کار و مواجهه با این عامل را در ذهن خود تجسم کند، هنگامی که مشکلی پیش می‌آید در دل خود بگوید: «من یک مقابله‌کننده با مشکلاتم و یقین دارم که از عهده این موقعیت برمی‌آیم هر قدر هم که این موقعیت دشوار باشد باز هم از عهده آن برمی‌آیم و…»



فرد هنگام اضطراب مجموعه‌ای از علائم را تجربه می‌کند که آگاهی از این واکنش‌ها به او کمک می‌کند تا به اضطراب خود پی برده و از خود بپرسد آیا این نشانه‌ها واکنش عادی به تهدیدی واقعی است یا اینکه نه واکنشی غیر عادی و غیر طبیعی است که منجر به تنش‌بی‌جا می‌شود



فرد می‌تواند با حفظ نگرش منطقی نسبت به مسائل و استفاده از مهارت‌های آرام‌سازی و خودگویی مثبت تمرکز خود را حفظ کند. اغلب چالش‌هاواسترس‌هایی که افراد امروزه با آن مواجه هستند روانشناختی است که با آرام‌سازی می‌توان بر ناکامی‌ها و مشکلات غلبه کرد. فرد مبتلا و در گیر اضطراب و استرس بهتر است با استفاده از خودگویی‌های مثبت خود را برای مواجهه با مشکلات آماده کرده و از بزرگ جلوه دادن مسائل و ناراحتی‌ها، قبل از وقوع آنها بپرهیزد

به نظر من به عنوان یک روانشناس بهتر است این فرد فکر کند و ببیند که هنگام مواجه شدن با مشکلات با استفاده از خلاقیت خود چه چیزهایی را می‌تواند به خود بگوید. گاهی شوخی کردن در ایسن موقعیت‌ها بسیار مفید است.

■ **مهارت هفتم: در موقعیت‌های اضطراب‌زا، افکار خود را بازبینی کنید**
به گفته ایسن دکترای مشاوره و روانشناسی، یکی از بهترین روش‌ها در رابطه با این مهارت یادداشت‌برداری است. در این روش که فوق‌العاده خوب و پسندیده هم هست فرد باید در یادداشت‌هایش اطلاعاتی از قبیل تاریخ، روز و همچنین ساعتی را که در آن قرار دارد، موقعیت اضطراب‌زایی که برایش پیش آمده و علاوه بر آن درجه‌بندی میزان اضطراب خود، ارزیابی‌اش از آن موقعیت، مهارت مقابله‌ای که به کار خواهد بست و درجه‌بندی مجدد اضطراب خود را بگنجانند.

■ **مهارت هشتم: تلاش کنید تا بر مهارت‌های مذکور اشراف داشته باشید**

این روانشناس اجتماعی معتقد است: در مهارت هشتم فرد باید تلاش کند تا بر مهارت‌هایی که تا به اینجا به آنها اشاره شد اشراف و تمرکز کامل پیدا کرده و باید برای مقابله مؤثر با این اضطراب و عوامل و عوارض ناشی از آن هر روز

وی در ادامه توصیه‌هایی کاربردی می‌کند و می‌گوید: هنگامی که فردی انتظارات و توقعاتی دارد که به طور نامعقول بالا است و جدا از آن نگران اشتباهات کوچک خودش هم هست، پس چنین فردی به سختی می‌تواند آرام باشد و از زندگی کردن در کنار خانواده‌اش لذت ببرد. بنابراین باید یک‌سری راهکار به منظور مهار کمال‌گرایی خود به کار ببندد.

وی در ابتدا باید ارزشمند بودنش را تنها در گرو کارهایی که باعث پیشرفتش شده ندانسته و در مورد اشتباهات ریز و درشت خود ابرق نکند. بهتر است به جنبه‌ها و گرایش‌های مطلوب و مثبت اهمیت داده و شش دانگ خواسش را بر موضوع مورد نظر متمرکز کند. اهدافی از پیش تعیین‌شده انتخاب کند که علاوه بر اینکه بر اهداف واقعی‌بینانه و واضح روشن و واضح است و وجودش هم علاقه و چالش و انگیزه‌ای استثنایی و مغرط ایجاد کند اما باید به این مهم هم توجه داشت که این چالش نباید دست‌یافتنی باشد بلکه باید قطعی و مسلم بوده و دور از انتظار و خارج از توان نباشد.

وی معتقد است: اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که در مورد اکثر چیزها و موارد دور و اطراف خود دیدی متفاوت داشته و کمال‌گرا هستید حداقل در مورد همه مسائلی که برایتان پیش می‌آید کمال‌گرا نباشید و سعی کنید که این جملات را مدام با خود تکرار نکنید: من به هیچ عنوان نباید اشتباه کنم چون مطمئتم که هیچ گونه خطایی بر من وارد نیست، من باید این توانایی را در خود تقویت کنم و بتوانم همه کارهایم را به درستی انجام دهم و… بلکه همیشه سعی کنید این جملات را به گونه‌ای دیگر تغییر دهید: من باید حداکثر توانایی خودم را به کار ببندم و از خطاها و اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام درس بگیرم، من باید توانا باشم و از عهده کاری که به من سپرده‌اند بر آیم و هر وقت که خواستم بتوانم کار را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنم.

تنها راه برورن رفت از این اشتباه که «ما ارزشمند بودن خود را مبتنی بر نحوه رفتار دیگران بسا خود بدانیم»، پذیرش خویشنت است. ما نمی‌توانیم ارزشمند بودن خود را در گرو اعمال دیگران که غیر قابل پیش‌بینی است بدانیم. مهم‌ترین بخش کنترل اضطراب آگاهی از وضعیت روانی و جسمی است. در مواقع اضطراب، احساسات و تجربیات خود را مورد بازبینی و ارزیابی قرار داده و این کار را تا می‌توانید تکرار کنید.

فراموش نکنید اگر قرار است اتفاقی رخ دهد حتی اگر شما خواهان آن نباشید رخ خواهد داد پس هر چند پذیرش واقعیت‌ها خوشایند و مطلوب نیست اما با پذیرش همین واقعیت‌ها دنیا اداره می‌شود. پس حقیقت را بپذیرید.

شاید بدون کنترل شما امور محوله خوب انجام نشود، اما آگاه باشید که در نهایت اداره می‌شود. شک نداشته باشید که تمامی مسائل قابل حل هستند. امید داشتن نسبت به وقوع اتفاقات و رخدادهای خوشایند و ناگوار در زندگی بهتر از مضطرب بودن در مورد خطر رویدادها و اتفاقات منفی و غیر منطقی و همچنین غیر قابل پیش‌بینی است.

همه ما هر روز با افراد دشوار سر و کار داریم، شما نمی‌توانید همیشه از افراد مسئله‌ساز دوری کنید. شناخت این افراد و چگونگی برخورد با آنها به شما کمک خواهد کرد تا ارتباطات بهتری داشته باشید. اداره موقعیت‌های دشوار، بخشی از زندگی روزانه ماست. همه ما هر روز با افراد دشوار سر و کار داریم و این افراد را می‌شناسیم. شاید هیچ چیز به اندازه برخورد بسا این افراد، خسته‌کننده و ملال‌آور نباشد. این افراد انرژی ما را تحلیل می‌برند، احساساتمان را تحریک می‌کنند، حوصله همه را سسر می‌برند و ما را در حالی نامطلوب قرار می‌دهند. این رفتارها در محل کار به راحتی می‌توانند یک محیط شاد را نابود کنند، کارایی را کاهش دهند و روحیه افراد را پایین آورند. هر یک از ماینز به نوعی در درون خود شخصیت دشواری را پنهان کرده‌ایم. گاهی اوقات کافی است در آینه‌نگاه کنیم تا آن را بهتر ببینیم. برخی از ما می‌توانیم این شخصیت را به خوبی معرفی کنیم اما گاهی در موقعیت‌های رقابتی و شرایط حاد (مثل رانندگی در ترافیک، انجام یک بازی رقابتی و…) آن را نشان می‌دهیم.

متأسفانه جامعه به ما یاد داده است که بهترین روش رفتار با افراد مسئله‌سازی که ما را آزار می‌دهند، نادیده گرفتن آنهاست. به همین علت از کودکی آموخته‌ایم با چنین افرادی معاشرت نکنیم. اما نادیده گرفتن این موقعیت‌ها به ضرر ماست چراکه نحوه برخورد ما با شخصیت دشوار درونی و دیگری افراد بدقلق هنری است که هر فردی از آن اطلاعی ندارد. برخورد مناسب با این

عصطمن باشید که همه افراد سازش و هماهنگی را دوست دارند. این اندیشه که دیگران به دنبال تحقیر و صدمه زن به ما هستند، درست نیست. مطمئن باشید همه توفیق و یکنلی را دوست دارند با اعتقاد به این مسئله شما فرصت پیدا می‌کنید، درهای گفت‌وگو را برای رسیدن به توافقات درجانبه باز کنید.

–باور کنید که می‌توانید در کنار افراد مسئله‌ساز بدون تنش و اصطکاک کار کنید شما ممکن است که با افراد دشوار دوست و صمیمی نباشید، اما می‌توانید با آنها رفتار سالم‌ت‌آمیز داشته باشید.

سعی کنید به خواسته‌های هم احترام بگذارید. –در تله افراد دشوار گرفتار نشوید. وقتی دیگران به گونه‌ای رفتار می‌کنند که شما عصبانی و خشمگین می‌شوید، در واقع شما را در تله خود گرفتار کرده‌اند. ما اغلب در تله رفتارها، گفتارها، لیکندها و نگاه‌های افراد گرفتار می‌شویم. نباید اجازه دهیم رفتارهای افراد مسئله‌ساز، ما را در کنترل رفتارمان دچار مشکل سازد و آنها را بر ما مسلط گرداند.

– گوش کنید؛ گوش کنید؛ گوش کنید. وقتی دیگران بداندت شما حرف‌های آنها را می‌شنوید و به مسائلمان اهمیت می‌دهید، کمتر رفتارهای



چگونگی برخورد با افراد دشوار

رفتار نرم با آدم‌های سخت

چرا این افراد برای ما مسئله‌ساز هستند و سعی کنیم نگرش منفی نسبت به این اشخاص را در خود از بین ببریم. زیرا گاهی اوقات رفتارهای دشوار دیگران، به دلیل رفتارهای غیراصولی خود ماست. وقتی با یک فرد دشوار برخورد می‌کنیم باید به این موضوع توجه کنیم که چه چیز باعث می‌شود یک نفر چنین گفتار و رفتاری داشته باشد، در این مورد در موقعیتی قرار می‌گیریم که نه تنها می‌توانیم شرایط دشوار را کنترل کنیم، بلکه طرف مقابل را نیز یاری می‌دهیم مشکل خود را حل کند.

شما همیشه نمی‌توانید از افراد مسئله‌ساز دوری کنید. پس شیوه‌های برخورد با آنها را بیاموزید.

■ **چند راه‌حل کاربردی برای مواجهه با افراد دشوار**

در برخورد با افراد دشوار موارد زیر را همواره به خاطر داشته باشید:

– تفاوت‌های افراد را بیشتر و بیشتر بشناسید. تفاوت‌ها همواره منجر به اصطکاک می‌شود. اگر تفاوت میان انسان‌ها را یک موهبت نه یک مسئله –بپذینید، می‌توانید به خوبی موقعیت‌های دشوار را اداره کنید.

–عصطمن باشید که همه افراد سازش و هماهنگی را دوست دارند. این اندیشه که دیگران به دنبال تحقیر و صدمه زن به ما هستند، درست نیست. مطمئن باشید همه توفیق و یکنلی را دوست دارند با اعتقاد به این مسئله شما فرصت پیدا می‌کنید، درهای گفت‌وگو را برای رسیدن به توافقات درجانبه باز کنید.

–باور کنید که می‌توانید در کنار افراد مسئله‌ساز بدون تنش و اصطکاک کار کنید شما ممکن است که با افراد دشوار دوست و صمیمی نباشید، اما می‌توانید با آنها رفتار سالم‌ت‌آمیز داشته باشید.

سعی کنید به خواسته‌های هم احترام بگذارید. –در تله افراد دشوار گرفتار نشوید. وقتی دیگران به گونه‌ای رفتار می‌کنند که شما عصبانی و خشمگین می‌شوید، در واقع شما را در تله خود گرفتار کرده‌اند. ما اغلب در تله رفتارها، گفتارها، لیکندها و نگاه‌های افراد گرفتار می‌شویم. نباید اجازه دهیم رفتارهای افراد مسئله‌ساز، ما را در کنترل رفتارمان دچار مشکل سازد و آنها را بر ما مسلط گرداند.

– گوش کنید؛ گوش کنید؛ گوش کنید. وقتی دیگران بداندت شما حرف‌های آنها را می‌شنوید و به مسائلمان اهمیت می‌دهید، کمتر رفتارهای



دشوار را از خود بروز می‌دهند. –افراد را سرزنش نکنید. سرزنش افراد، آنها را برای بروز رفتارهای مسئله‌ساز مستعد می‌سازد. –مراقب بلسندی و لحن صدا و زبان بدن خود باشید. استفاده از زبان بدن به شما کمک می‌کند ارتباط بهتری را با دیگران برقرار سازید. با برقراری ارتباطات عمیق و اصولی، فرصت کمتری برای نشان دادن تعارضات و رفتارهای دشوار ایجاد می‌شود.

–ز به کار بردن کلمات زیر پرهیز کنید: باید، ولی، من می‌خواهم،… متأسفم، نمی‌توانی و… –اگر طلب صداقت هستید با دیگران نیز صادقانه برخورد کنید و به تعهدات خود عمل کنید. –استفاده از کلمات جادویی را بیاموزید. در دامنه لغات ما، کلمات زیادی وجود دارند که اثرات فوق‌العاده‌ای بر جای می‌گذارند. این کلمات را بیابید و از آنها استفاده کنید.

–فنون مذاکره را یاد بگیرید چرا که موفقیت در زندگی امروز در گرو ارتباطات خوب است و مذاکره در این راه به شما کمک می‌کند.

– **برگرفته از «هنر رفتار با افراد دشوار» مجله تدبیر**

– **مرجان فیاضی – ملیحه میرزاده**