



شیوه‌های بر خورد با مسئله را بیاموزیم

این مشکل من است چه بپذیرم چه نپذیرم

فرنگیس شریفی باستان*

وقتی سطح اضطراب و استرس در افراد بالا می‌رود، افراد قبل از مدیریت مسئله سعی می‌کنند مدیریت استرس داشته باشند، یعنی مدیریت هیجانات منفی و آن هم از نوع ناسازگارانه. برای مثال مردی که با همسرش جر و بحثش شده است برای مدیریت استرس و عواطف منفی اش به سمت مصرف مواد مخدر می‌رود، این عمل در لحظه هیجان را در آن مرد کم می‌کند، در این مثال رفتن به سمت مصرف مواد یک مقابله هیجان مدار است، چراکه فرد به دنبال نزاع با همسرش چنین راهکاری را انتخاب می‌کند. هر کاری که فرد جهت کاهش استرس خود انجام دهد، مقابله به شمار می‌آید اما این راهکار مقابله‌ای ناسازگارانه است چون حداقل یک مشکل دیگر را نیز به مسئله فرد اضافه کرده است. در صورتی که فرد مقابل مسئله‌مداری

کنند یعنی با خود تصور کنند که چنین مسئله‌ای اصلاً پیش نیامده است و در صورتی که مسئله درونی باشد آن را «وایس رانی» می‌کنند یعنی از بخش هشیار ذهن خود خارج می‌کنند و به سطح ناھشیار منتقل می‌نمایند. برای مثال دانشجو نمی‌تواند با خود بگوید که اصلاً در مقابل امتحان هیچ استرسی ندارم،بلکه باید بپذیرد که امتحانی وجود دارد تا بتواند برای امتحان نهایی آمادگی کسب نماید.

مسئله را به شکل مسئله نگاه کنیم نه مشکل. زمانی که مسائل را به صورت مشکل می‌بینیم، آنها در نظر ما غامض و لاینحل جلوه می‌کنند، به صورت مشکلی که به شدت پیچیده است و امکان حل آن اصلاً وجود ندارد، اما زمانی می‌گوییم مسئله خریدن خانه یا مسئله نزاع من و همسرم، این باعث می‌شود که ما با یک رویکرد مثبت‌تر با مسئله مواجه شویم و از میزان استرس وارده بر شخص نیز کم می‌گردد.

اقتصاد باید به این نتیجه برسند که حل مسئله برای سطح سلامت روان و رفاه اجتماعی آنها حاضر اهمیت است، چرا که فرد با حل مسائل گوناگون سطح سلامت روان، کفایت و کارایی اش بالا می‌رود و احساس خوبی به دست می‌آورد.

فرد باید به این باور رسیده باشد که مسئله قابل حل است و من قادر به حل مسئله هستم و رویکرد وی باید تغییر کند، به این صورت که با خود بگوید که اینطور نیست که مسئله صددرصد قابل حل باشد و شاید من نتوانم به شخصه مسئله را حل کنم و نیاز به یک متخصص در این زمینه باشد، بنابراین به این اعتقاد برسد که من قادر به حل مسئله هستم، هر چند از طریق یک متخصص مثل حسابدار، حقوقدان، مشاور و…

اعتقاد به اینکه حل مسئله نیاز به زمان و تلاش دارد و فرد تمایل داشته باشد که در این زمینه وقت بگذارد و تلاش کند و به این نتیجه برسد که اگر مسئله حاضر با دانسته‌های من، مسئله قابل حل نبود، این نشاندهنده



سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

تفکر به جای هیجان

مدیر استرس‌های خود باشیم

شکيبيا علي شاه بابا*

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه استرس آشنایی دارند، چراکه فردی را نمی‌توان یافت که در طول مدت زندگی استرس را تجربه نکرده باشد. استرس در زندگی‌های امروزی جزء جدایی‌ناپذیری شده و افراد از کودکی نیز با موقعیت‌های تنش‌زا و استرس آمیز مواجه می‌شوند. از آنجا که منابع استرس با همان استرسورها را نمی‌توان از بین برد، لیکن با شناخت بهتر آنها می‌توان راه‌های مقابله‌ای مؤثری را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن کاست. استرس چیست؟ چگونه می‌توان آن را مدیریت کرد؟ و راه‌های مقابله با استرس کدامند؟

استرس چیست؟

شرایط اعم از ترشح هورمون‌ها برای مقابله با پاسخ دهی به استرس بسیج می‌شوند و بدن هوشیاری طولانی مدت خود را حفظ می‌کند. سرانجام اگر استرس خیلی شدید باشد یا فرد برای مدت طولانی در معرض آن قرار گیرد بدن وارد مرحله آخر یا فرسودگی می‌شود که در آن فرد لطمه‌های دائمی می‌بیند، خسته، نافعل و آسیب‌پذیر می‌شود. این مجموعه را سندرم اقطباط عمومی استرس می‌نامند.

مدیریت استرس

با توجه به خطرهای احتمالی که امکان دارد استرس بر بدن وارد کند پاسخ به این سؤال ضروری است که آیا می‌توان استرس را مدیریت کرد؟ توانایی‌های افراد را در جهت کاهش دادن به استرس و سازگاری بهتر و مناسب‌تر افراد با موقعیت‌های استرس

آور را مدیریت استرس می‌نامند که طیف گسترده‌ای از تکنیک‌ها و روش‌های روان درمانی را در بر می‌گیرد. هدف آن کنترل سطح استرس در فرد به خصوص استرس‌های مزمن و شدید و بهبود عملکردهای فرد است. فرآیند مدیریت استرس در شرایط امروزی که افراد در معرض استرس‌ها هستند به عنوان یکی از کلیدهای ساختن زندگی شاد معرفی شده است. افراد با یادگیری راه‌های مدیریت استرس هم می‌توانند خود را در مقابل استرس کنترل کنند و هم حافظ سلامت عمومی خویش باشند.

شیوه‌های مقابله با استرس

راه‌های مقابله با استرس به کوشش‌های رفتاری، شناختی و روانی گفته می‌شود که افراد برای مقابله با استرس یا کاهش آن انجام می‌دهند. بسیاری از این روش‌ها در دسترس عموم قرار دارد، برخی از آنها توسط متخصصان سلامت روان اعمال می‌شود و برخی طوری هستند که می‌شود توسط خود



شخص به کار گرفته شود.

افراد در کنترل استرس گاهی از روش‌های هیجان‌مدار استفاده می‌کنند که طی آن فرد تلاش می‌کند تا برای از بین بردن مشکلات یا منبع استرس نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند یا آرام کردن خود از شدت فشار روانی بکاهد. روش مورد استفاده دیگر روش مسئله‌مدار است که در آن فرد سعی می‌کند با انجام اعمالی مانند تنفس عمیق یا تفکر درباره موضوع به حذف یا کاهش فشار روانی بپردازد. شیوه دیگر روش مقابله‌ای ناسازگار است که در آن رفتارهای مضر و مخربی مانند مصرف سیگار، مواد مخدر و… روی می‌آورد.

راهکارهای عملی برای کنترل بهتر استرس

تنفس عمیق: احساس استرس باعث افزایش فشار و سخت شدن شرایط در شما می‌شود که اگر در حالت استرس دقت کرده باشید نفس‌های شما سریع و کم عمق است، در حالی که هنگامی که شما در حالت آرامش هستید بیشتر نفس‌های عمیق می‌کشید، بنابراین برای تغییر حالت خود و رهایی از استرس می‌توانید از تنفس عمیق کمک بگیرید.

افزایش روابط اجتماعی: افراد زمانی که در حال تجربه کردن استرس شدید یا فشار روانی هستند ترجیح می‌دهند به مکانی خلوت رفته و تنها باشند در صورتی که کاری

اشتباه‌تر از این وجود ندارد. در زمان تنهایی افراد بیشتر روی مشکلات و افکار منفی خود متمرکز می‌شوند که این کار به تشدید استرس می‌انجامد. پس برای کاهش استرس از تنهاایی بپرهیزید و روابط اجتماعی خود را افزایش دهید.

***روانشناس بالینی**

طبق کتاب روانشناسی فیزیولوژیک نوشته جیمز کالات، تعریف کردن و کمی کردن اصطلاح استرس مانند اصطلاحی همچون هیجان کار دشواری است، اما به عقیده هانس سلیه: استرس نوعی پاسخ نامشخص بدن است به هرگونه فشاری که به آن وارد می‌شود. به اصطلاح عامیانه‌تر هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با موقعیت یا شرایطی روبه‌رو می‌شود که آن را خارج از ظرفیت‌های کنونی و امکانات فعلی خود می‌داند در فرد نوعی حالت عدم تعادل -کشمکش‌های درونی و نوعی تعارض پدیدار می‌شود که آن را استرس می‌نامیم. پس استرس را می‌توان یک فشار روانی و اساسی تعریف کرد که خارج از حد تحمل فرد است.

استرس در افراد مختلف متفاوت است

گاهی شرایطی می‌تواند برای یک فرد نقش یک استرسور را داشته باشد و پاسخ‌های استرس‌زا را در وی برانگیخته کند اما همان شرایط برای فرد دیگری منجر به چنین پاسخی نشود.

پاسخ استرس در کوتاه‌مدت منجر به تغییرات انطباقی در فرد می‌شود که به فرد در روزگار شدن با عامل استرس‌زا کمک می‌کند. در ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول در شرایط تنش‌زا باعث می‌شود بدن منابع انرژی را برای مقابله با آن شرایط بسیج کند تا جلوی التهاب را در بدن بگیرد و در بدن برابر عفونت مقاومت ایجاد کند، اما بیشترین خطر منوجه کسانی است که به طور دائم هر معرض استرس قرار دارند. افزایش ترشح کورتیزول در مدت زمان طولانی منجر به تغییراتی در رگ‌ها می‌شود که در مدت زمان طولانی احتمال حمله‌های قلبی و سکته را

مسئله را به شکل مسئله نگاه کنیم نه مشکل. زمانی که مسائل را به صورت مشکل می‌بینیم، آنها در نظر ما غامض و لاینحل جلوه می‌کنند، به صورت مشکلی که به شدت پیچیده است و امکان حل آن اصلاً وجود ندارد، اما زمانی که می‌گوییم مسئله خریدن خانه یا مسئله نزاع من و همسرم، این باعث می‌شود که ما با یک رویکرد مثبت‌تر با مسئله مواجه شویم و از میزان استرس وارده بر شخص نیز کم می‌گردد.

د

کدام از اینها تا حدودی هیجانات منفی را در فرد کاهش می‌دهند،

بنابراین راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار نیز می‌توانند سازگارانه و ناسازگارانه باشند. راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار سازگارانه تا حدودی در فرد آرامش ایجاد می‌کند و بعد فرد با آرامش بیشتر به سراغ حل مسئله می‌رود، اما راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار منفی در فرد مشکلات دیگری را نیز ایجاد می‌کند. بنابراین راهبردهایی که فرد استفاده می‌کند اگر در جهت حل مسئله بود، مسئله‌مدار و اگر در جهت حل مسئله نبود، هیجان مدار نامیده می‌شود. برای مثال فردی بعد از نزاع با همسرش، به بیرون از منزل می‌رود و قدم می‌زند. اگر این قدم زدن به منظور رفع تنش باشد و باز شدن فکر، راهبرد هیجان‌مدار سازگارانه است اما اگر برای شنیدن سیگار باشد، راهبرد هیجان‌مدار ناسازگارانه است.

این است که اطلاعات من کامل نیست و حتی صلاحیت ندارم و من نیاز به مشورت دارم. اصلاً این مشورت از اعضای خانواده چندان مناسب نیست چون همواره با سوگیری همراه است. مسلماً خواهر شما در مورد مسئله پیش آمده بین شما و همسرتان اشتباهات شما را کم و اشتباهات همسرتان را زیاد از زیبایی می‌کند.

۴- مره حل برای حل مسئله

تحقیقات روانشناسان نشان داده است که حل مسئله چهار مرحله دارد:

۱- تعریف و فرمول بندی مسئله: قبل از آن که بخواهیم مسئله‌ای را حل کنیم، باید آن را پیدا و تعریف کنیم (مثلاً مسئله فرد در س بخواند یا ترک تحصیل کند؟) مسئله اصلی، مسئله‌ای است که اگر حل شود، بقیه مسائل نیز حل می‌شوند و اگر بقیه مسائل حل

د

بعضی افراد فکر می‌کنند همه مسائل صرفاً باید توسط خودشان حل شود.

گاهی اوقات اطلاعات در زمینه‌ای محدود است و لازم است از افراد متخصص استفاده کنیم و این را بپذیریم که گاهی اوقات لازم نیست که مسئله خود ما حل شود، چرا که ما در تمام زمینه‌ها تخصص نداریم. برای مثال من نمی‌توانم مسئله ملکی خودم را حل نمایم در صورتی که به علم حقوق مسلط نیستم و باید آن را به یک کارشناس حقوقان بسپارم، یا به دلیل اینکه او توانمندتر است

۳- ارز یابی راه‌حل‌ها: ارز یابی سود و زیان؛ وقتی مسئله‌ای را حل می‌کنیم، واقعاً نمی‌دانیم راه‌حل از آنه شده درست و کارآمد ست یا نه؟مگر آنکه آن راه‌حل را در عمل بیازماییم، بنابراین در این مرحله جدول سود و زیان برای راه‌حل‌ها ترسیم می‌کنیم. به تمام راه‌حل‌ها در صد می‌دهیم و در نهایت جمع جبری می‌کنیم و براساس آن تصمیم می‌گیریم.

۴- به کار گیری، ارز یابی و بازنگری: مرهله آخر و مهم حل مسئله، بازنگری مجدد و مداوم مسئله است.

کسانی که در حل مسئله ماهرند، بیش از دیگران برای اصلاح عملکردهای قبلی‌شان و انجام دادن کارهای بدیع و نو انگیزه دارند. به طور کلی افراد بعد از یک مدت بر اساس تکرار و تمرین مداوم، بعد از مواجهه با هرگونه مسئله‌ای، راه‌حل‌های هیجان‌مدار را به راحتی تشخیص می‌دهند و آنها را از لیست راه‌حل‌های پیشنهادی به صورت خودکار حذف می‌کنند.

***روانشناس بالینی**