



## ۵ مهارت برای مقابله با تنش‌های زندگی

سبک سلامت

# وقتی چاره‌ای نیست ذهن خود را منحرف کنید!

سبک سلامت

**نادیا اسماعیلی**
گاهی اوقات شرایطمان طوری می‌شود که هر روز مجبوریم با رگباری از احساسات دست و پنجه نرم کنیم. برخی از این احساسات را ما شدیدتر از دیگران تجربه می‌کنیم و برای مان سخت‌تر هستند. در حالی که برخی دیگر زودگذرند و دارای بار روحی – روانی کمتر. دسته دیگری از احساسات هم هستند که تقریباً همیشه وجود دارند. این احساسات ممکن است حتی گاهی اوقات ما را تهدید کنند. برخی از این احساسات عبارت‌اند از: غم، اضطراب، ترس، استرس و… مقابله با این احساسات در مقادیر زیاد روزانه نیازمند استراتژی و تلاش آگاهانه برای دور نگه داشتن این احساسات از خود است. در بیشتر موارد، هنگام برخورد با این احساسات، افراد باید پیام‌های مقابله‌ای سالم و مثبتی

### انحراف ذهن از تنش‌های ذهنی

گاهی وقت‌ها چاره‌ای ندارید جز اینکه ذهن خود را از مشکلات و تنش‌ها منحرف کنید.مهارت‌های مقابله‌ای به شما این امکان را می‌دهد تا نظر ذهنی افکار خود را از یک موقعیت طاقت‌فرسا به چیزی بسیار کوچک تقلیل داده و منحرف کنید. بیشتر مکانیسم‌های مقابله‌ای به عنوان یک راه‌حل موقت بسیار پایدارتر استفاده می‌شوند. در بسیاری از مواقع، افراد می‌توانند با اتخاذ تدبیری در دست، خود را برای مقابله طبیعی با تنش‌های زندگی و موقعیت‌های استرس‌زا آماده کنند. یک انحراف می‌تواند تماشای یک ویدیوی دستور غذا در یک شبکه اجتماعی یا انتخاب یک فیلم برای تماشا باشد. در بعضی موارد نیز برخی برای مدتی با صدای بلند آواز می‌خوانند تا استرس را از بین ببرند. خواندن کتاب نیز یک مکانیسم مقابله‌ای مثبت کاربردی و عالی است. تعطیلات، خواندن کتاب به ویژه یک رمان، رفتن به خرید، کار خیر داوطلبانه یا تماشای یک برنامه تلویزیونی مهیج و… همگی ایده‌های خوبی برای انحراف هستند که می‌توانید آنها را اتخاذ کنید تا از شر تنش‌های زندگی و ذهنی خلاص شوید.

### مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی – بین فردی

علم ثابت کرده که روابط بین فردی و حمایت اجتماعی برای خنثی کردن اثرات استرس بر روی افراد بسیار مفید است. برقراری ارتباط با دوستان و صرفاً رها شدن، به افراد زیادی کمک می‌کند تا از یک موقعیت استرس‌زا رها شوند. همچنین مشارکت در گروه‌های اجتماعی می‌تواند به تشخیص چگونگی ایجاد یک اختلال کمک کند. این موقعیت‌های اجتماعی همچنین به طرف‌های درگیر کمک می‌کند تا در صورت غلبه بر احساسات خاص، سیستم حمایتی داشته باشند. مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی و بین‌فردی لزوماً نباید چیزی به پیچیدگی داشتن گروهی از دوستان با چندین فعالیت باشد. با این حال، این به خودی خود یک مهارت مقابله‌ای بد نیست. برای برخی افراد، یک مهارت مقابله اجتماعی ممکن است به سادگی قرار ملاقات هفتگی بافردی باشد که به او اعتماد دارند. تعامل اجتماعی

### نسبیم زندگی

یکی از ویژگی‌های برجسته معصومین(ع) **ظلم غیظ آنان و قدرتی است که در فرورودن خشم داشته‌اند.**بی تردید خشم می‌تواند بسیار آسیب‌زا و منتجع به نتایج منفی در تعاملات انسان شود. در ادامه حکایاتی آموزنده از کلام رسول اکرم(ص) و رفتار امام سجاده(ع) در این زمینه می‌خوانید.
**(۱)**

**زور آزمایی مرد و بر خورد پیامبر(ص)**

روزی پیامبر(ص) از محلی عبور می‌کردند.در راه به جمعیتی برخورد که در بین آنها مرد باقدرت و نیرومندی در حال زورآزمایی بود و سنگ بزرگی را که مردم آن را سنگ زورمندان و وزنه قهرمانان می‌نامیدند از روی زمین بلند می‌کرد. تماشاگران با مشاهده زورآزمایی ورزشکار، او را تحسین و تشویق می‌کردند. پیامبر(ص) پرسید: این اجتماع مردم برای چیست؟ عده‌ای، وزنه‌برداری آن قهرمان را به عرض رسانده و گفتند شخصی در اینجا زورآزمایی می‌کند. فرمود به شما بگویم مرد قوی و قهرمان کیست؟ قهرمان کسی است که اگر شخصی به او دشنام داد غضب نکند و تحمل نموده و بر نفس غلبه کرده و بر شیطان نفس پیروز شود.

**سفارش پیامبر(ص) و پیشگیری از نزاع**

شخصی به پیامبر(ص) عرض کرد: مرا علم بباموز و از دستورات دینی آگاه فرما.

عمدتاًبنسبه به ماهیت شخصی که این مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی را به کار می‌گیرد، می‌تواند به یک فرد خاص یا چند نفر محدود شود. سایر مکانیسم‌های مقابله‌ای اجتماعی و بین‌فردی ممکن است شامل بیوستن داوطلبانه به یک باشگاه یا یک کتابخانه عمومی، یا حتی پذیرش مراقبت از یک حیوان خانگی باشد. به یاد داشته باشید هدف نهایی این است که از نوعی تعامل برای دور نگه داشتن شما از موقعیت‌های استرس‌زا استفاده شود.

### ایمان و اعتقاد به معنویات

از تباط با درون خود یا بالاتر، در سطح معنوی، یک سازو کار مقابله‌ای عالی برای بسیاری از افراد است. تمرکز بر ارتباطی که با معنویت دارید، می‌تواند کافی باشد تا



**علم ثابت کرده که روابط بین فردی و حمایت اجتماعی برای خنثی کردن اثرات استرس بر روی افراد بسیار مفید است.** برقراری ارتباط با دوستان و صرفاً رها شدن، به افراد زیادی کمک می‌کند تا از یک موقعیت استرس‌زا رها شوند. همچنین مشارکت در گروه‌های اجتماعی می‌تواند به تشخیص چگونگی ایجاد یک اختلال کمک کند. این موقعیت‌های اجتماعی همچنین به طرف‌های درگیر کمک می‌کند تا در صورت غلبه بر احساسات خاص، سیستم حمایتی داشته باشند. مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی و بین‌فردی لزوماً نباید چیزی به پیچیدگی داشتن گروهی از دوستان با چندین فعالیت باشد. با این حال، این به خودی خود یک مهارت مقابله‌ای بد نیست. برای برخی افراد، یک مهارت مقابله اجتماعی ممکن است به سادگی قرار ملاقات هفتگی بافردی باشد که به او اعتماد دارند. تعامل اجتماعی

ذهن شما از تمام احساسات منفی‌ای که ممکن است آن را مخدوش سازد، دور کند. میلی درونی در هر یک از ما وجود دارد تا احساس ارزشمندی و ارتباط با هستی داشته باشیم. با رضای این نیازها، آرامشی از درون تراوش می‌شود که کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید و به شماطمینان خاطر می‌دهد. گاهی تنها چیزی که برای مقابله با استرس زندگی نیاز دارید، کمی ایمان و اعتقاد به معنویات است. متخصصان آموزش‌دیده‌ای در دسترس هستند تا به شما کمک کنند بهترین سازوکار مقابله‌ای را انتخاب کنید. چون سلامت روان شما بسیار مهم است و نمی‌توان بدون آن بر حفظ تعادل روانی سالم تأکید کرد. اگر با اختلالات روانی جزئی یا خفیف سر و کار دارید، این احتمال وجود دارد که بتوانید با اتخاذ هر یک از این راهکارهای مقابله‌ای بدون نیاز به درمان بیشتر، این وضعیت را هر چه بهتر مدیریت کنید.

### آغوش والدین، رژیم غذایی ورزش

گاهی ممکن است لازم باشد به ذهن خود اجازه دهید تا به طور فعال به بوه، صداها و احساسات لامسه توجه کند تا استرس خود را کاهش دهد.از دیگر مهارت‌های کنترل آمدن یا تنش‌های زندگی می‌تواند در آغوش گرفتن پدر و مادر یا عزیزان خانواده باشد. علم روانشناسی ثابت کرده که در آغوش کشیدن والدین استرس را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده که پس از در آغوش گرفتن یکی از عزیزان خانه و خانواده، هورمونی به نام اکسی‌توسین ترشح می‌شود که با سطوح بالاتر شادی و مسطوح پایین تر استرس مرتبط است. یکی دیگر از مهارت‌های طولانی مدت مؤثر برای مقابله با تنش، گرفتن یک رژیم غذایی متعادل است. در درازمدت، درست غذا خوردن و پاسخ ندادن به یک موقعیت سیاه‌زبانی به کاهش استرس در فرد می‌کند. پرورش عادت خوب غذا خوردن به عنوان یک سازو کار مقابله‌ای، ضروری است. در درازمدت، این تکنیک مقابله‌ای خاص به بدن شما اجازه می‌دهد تا احساس بهتری داشته باشد و به موقعیت‌ها واکنش بهتری نشان دهد. فعالیت‌های بدنی و پیوستن به باشگاه‌های ورزشی و شرکت در کلاس‌های دفاع شخصی یا یادگیری برخی از هنرهای رزمی نیز راهی



از تباط با درون خود یا بالاتر، در سطح معنوی، یک سازو کار مقابله‌ای عالی برای بسیاری از افراد است. تمرکز بر ارتباطی که با معنویت شما را از تمام احساسات منفی‌ای که ممکن است آن را مخدوش سازد، دور کند. میلی درونی در هر یک از ما وجود دارد تا احساس ارزشمندی و ارتباط با هستنی داشته باشیم. با رضای این نیازها، آرامشی از درون تراوش می‌شود که کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید و به شما اطمینان خاطر می‌دهد

### مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی – بین فردی

یکی از ویژگی‌های برجسته معصومین(ع) **ظلم غیظ آنان و قدرتی است که در فرورودن خشم داشته‌اند.**بی تردید خشم می‌تواند بسیار آسیب‌زا و منتجع به نتایج منفی در تعاملات انسان شود. در ادامه حکایاتی آموزنده از کلام رسول اکرم(ص) و رفتار امام سجاده(ع) در این زمینه می‌خوانید.
**(۱)**

عمدتاًبنسبه به ماهیت شخصی که این مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی را به کار می‌گیرد، می‌تواند به یک فرد خاص یا چند نفر محدود شود. سایر مکانیسم‌های مقابله‌ای اجتماعی و بین‌فردی ممکن است شامل بیوستن داوطلبانه به یک باشگاه یا یک کتابخانه عمومی، یا حتی پذیرش مراقبت از یک حیوان خانگی باشد. به یاد داشته باشید هدف نهایی این است که از نوعی تعامل برای دور نگه داشتن شما از موقعیت‌های استرس‌زا استفاده شود.

ذهن شما از تمام احساسات منفی‌ای که ممکن است آن را مخدوش سازد، دور کند. میلی درونی در هر یک از ما وجود دارد تا احساس ارزشمندی و ارتباط با هستی داشته باشیم. با رضای این نیازها، آرامشی از درون تراوش می‌شود که کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید و به شماطمینان خاطر می‌دهد. گاهی تنها چیزی که برای مقابله با استرس زندگی نیاز دارید، کمی ایمان و اعتقاد به معنویات است. متخصصان آموزش‌دیده‌ای در دسترس هستند تا به شما کمک کنند بهترین سازوکار مقابله‌ای را انتخاب کنید. چون سلامت روان شما بسیار مهم است و نمی‌توان بدون آن بر حفظ تعادل روانی سالم تأکید کرد. اگر با اختلالات روانی جزئی یا خفیف سر و کار دارید، این احتمال وجود دارد که بتوانید با اتخاذ هر یک از این راهکارهای مقابله‌ای بدون نیاز به درمان بیشتر، این وضعیت را هر چه بهتر مدیریت کنید.

### مهارت‌های مقابله‌ای شناختی

مهارت‌های مقابله‌ای شناختی شامل آموزش ذهن برای شناسایی احساسات منفی و موقعیت‌های شناختی است تا ذهن الگوهای منفی تفکر را شناسایی کند. شناسایی الگوهایی که اغلب منجر به احساس ناامیدی در فرد می‌شوند. هدف از این تمرین ذهنی، کمک به فرد برای شناسایی کامل الگوهای فکری است. شناسایی الگوهایی که در نهایت ممکن است منجر به احساس بد و منفی شود. اگر چه این یک فعالیت ذهنی است اما این افکار را مستند کنید. مستندات بصری ممکن است به عنوان یک یادآوری برای موقعیتی باشد که در آن قرار دادن ذهن در فضای مناسب دشوار است. پس از شناسایی تمام این افکار منفی و الگوها، می‌توانید به مرحله بعدی بروید. اکنون می‌توانید این افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید. افکاری مانند «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم» و… با افکار مثبت جایگزین شود. با افکار مثبتی همچون «من شایستگی دارم» و… همچنین بهتر است برای جایگزینی افکار و موقعیت‌های ذهنی منفی چندین جمله تأکیدی مثبت داشته باشید. جملات مثبتی که وقتی شروع به احساس منفی کردید، مدام آنها را به خودتان بگویید. برخی از کارهایی که ممکن است انجام دهید عبارت‌اند از: تهیه فهرست سیاه‌سازی، تهیه فهرستی از جملات تأکیدی مثبت روزانه، تهیه فهرستی از افکاری که می‌خواهید از ذهن خود خارج کنید و… فعالیت‌هایی که ممکن است به عنوان مهارت‌های مقابله‌ای شناختی انجام دهید، باید با هدف کاهش افکار منفی شما و جایگزینی این افکار منفی با افکار مثبت باشد.

**ترجمه و تنظیم از: Betterhelp.com**



رصد کرد و فرمود به او بگوید علی بن‌الحسین آمده است. چون مرد بدزبان شنید که آن حضرت درب منزل او آمده است، با خود گفت او آمده است تا تلافی کند و جسارت‌های مرا پاسخ گوید. پس هنگامی که آن مرد درب خانه را گشود و از خانه خارج شد، حضرت به او فرمود ای برادر! تو نزد من آمدی و به من نسبت‌هایی دادی و چنین و چنان گفتی، اگر آنچه را که به من نسبت دادی در من وجود دارد، پس از خواندن متعالی می‌خواهم که مرا ببامرز، و اگر آنچه را که گفتی، در من نیست و تهمت بوده باشد از خواندن می‌خواهم که تو را ببامرز، چون آن مرد چنین اخلاق حسنه‌ای را از امام زین‌العابدین(ع) مشاهده کرد، حضرت را در آغوش گرفته و بوسید و ضمن عذرخواهی، گفت ای سرورم! آنچه را که به شما گفتم، تهمت بود و من خود سزاوار آن حرف‌ها هستم، مرا ببخش.

### راهنما



راهکارهای رسیدن به آرامش از منظر آیات و روایات

## دعا کن!

## به امید خدا درست می‌شود

### تخلص: نیره محمودی

در دنیای پرهیاهوی امروز که بشسر، درگیر مادیات، مصرف‌گرایی و آسیب‌های ناشی از زندگی ماشینی است، متاعی گران‌تر و نایاب‌تر از آرامش نمی‌توان یافت. انسان عصر فناوری تشنه آرامش است و به هر شیوه‌ای تمسک می‌جوید تا به آن برسد و چه بسا به‌رغم هزینه‌های بسیار حتی از آن دورتر هم می‌شود. دین مبین اسلام راهکارهایی عمیق و اثربخش در این زمینه دارد که به دور از تگرش‌های اقتصادی و مادی، ریشه در معنویت دارد. چکیده‌ای از این راهکارها را از محتوای مقالات منتشرشده در پرتال جامع علوم انسانی برگرفته از نشریه معرفت به قلم علی احمدپناهی در پی می‌آوریم.

صبر از مهم‌ترین عوامل آرامش است. امیرمؤمنان (علی‌ع) می‌فرماید: «بااراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های وارد بر خود را دور ساز.»

مؤمن با اعتقاد به ثواب و پاداش الهی برای صبر کردن، با صبوری غم و اندوه را از خود می‌زیداید و آرام می‌گیرد چراکه اعتقاد دارد «همانا صابران اجر و پاداش خود را بی‌حساب دریافت می‌کنند.»

در مرتبه بالاتر، مؤمن بر این باور است که رحمت الهی شامل او شده‌از این رو،دلیلی بر غمگین بودن نمی‌بیند؛ چه این که خداوند متعال می‌فرماید: «و بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّهُ مِنْ آيَاتِنَا وَلَقَدْ آتَيْنَاهُم مَّا لَمْ يَرَوْهُم إِلَّا مِنْ رَحْمَةٍ مِنَّا وَلَوْ كُنَّا إِلاَّ نَجْمٌ فِي سَّمَاءٍ يُرْجَى فَتُلَفَّتْ حَوْلَهُ فَالْمُذْتَبُونَ» (بقره: ۱۵۵ و ۱۵۶)؛

و نصارت بده به استقامت کنندگان که هر گاه مصیبتی به آنها رسد، می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حال شان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان.

علاوه بر صبر، دعا نیز همچون باران بهاری است که سرزمین دل‌ها را سیراب می‌کند و آرامش را بر شاخسار روح و جان آدمی ظاهر می‌سازد.انسان در دعا، با خدای خود مناجات می‌کند و از مشکلاتی که زندگانشی او را نگران کرده، به او پناه می‌برد. بی‌تردید، با بازگو کردن مشکلات، حالت آرامش روانی به انسان دست می‌دهد و از شوشی خاطر رهایی می‌یابد.

یکی از روانشناسان می‌گوید: «مروزه یکی از علوم، یعنی روانپزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، چرا؟ به علت اینکه پزشکان روان دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی و تشویش و هیجان غم را برطرف می‌سازد.»

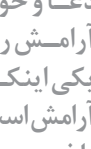
یکی دیگر از سفارش‌های دین اسلام در این زمینه ارتباط با خویشاوندان و اقوام است که از آن تحت عنوان «صله رَحم» یاد می‌شود.

در اندیشه دینی ما، حفظ، توسعه و تعمیق روابط فامیلی و ارتباط صمیمانه و حمایتی خویشاوندان از چنان اهمیتی برخوردار است که پیامبراکرم(ص) آن را جزو دین دانسته و در جای دیگر، هدف از رسالت خویش را پس از بندگی خداوند و شکستن بن‌ها و طوایف، صله رحم معرفی می‌کنند.

از منظر تفکر دینی، نقش صله رحم به گونه‌ای است که انجام آن بسیار ساماندهی و ایجاد سلامت و عافیت و در طریق صحیح قرار گرفتن تمام امور است؛ آنجا که امام صادق(ع) می‌فرماید: «یکی کنید و صله رحم نمایید… که باعث عافیت در تمام امور می‌شود.»

همچنین در روایتی دیگر، از تباط خویشاوندی را سبب آرامش و تسکین خاطر افراد معرفی کرده، می‌فرماید: «هرگاه کسی از رَحم خود عصبانی شد و بر او غضب کرد، پس باید به نسوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم در تماس با یکدیگر به آرامش و سکون می‌رسند.»

بنابراین، درساره اهمیت صله رحم و نقش و پیامدهای آن در سلامت و آرامش روحی و بهداشت روانی انسان از منظر آموزه‌های دینی، همین بس که امام صادق(ع) ایجاد ارتباط فامیلی معرفی می‌کند و آرامش‌دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید: «لَا يَدْرِكُ اللَّهُ تَقْمِطِينَ الْقُلُوبِ» «هدایت‌و آگاه‌باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست.»



### دعا و خواندن خدا و اثر در

**آرامش روح و روان انسان دارد:**

**یکی اینکه خود دعا ذاتاً موجب آرامش است و کوه‌های غم و نگرانی**

**را ذوب می‌کند چراکه دعا یکی از مصادیق یاد خداست و یاد خدا**

**قطعاً موجب آرامش است. د دیگر**

**اینکه انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت، خداوند کریم هم**

**مصلحت بداند، دعای او در رفع**

**غم و اندوه مستجاب خواهد شد**