

استرس

زندگی هرگز بدون فشار و استرس نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه رو است که به طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به گونه های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهند. استرس عبارت است از: "مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که هر گاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، استرس پدید می آید. ما در اینجا شما را با چند شیوه ی مقابله با استرس، برای کاهش آن و کنترل و مدیریت استرس، ارتقای سلامت روانی شما و توضیحاتی همراه با آن ارائه می دهیم. پس با ما همراه باشید.

❖ حل مسئله

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود مان با مسایل و مشکلات متعددی مواجه می شویم. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسایل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی خود با مشکلاتی روبرو می شود.

مهارت حل مساله رویکردی منظم و متوالی است که به شما کمک می کند تا به طور موثری مسائل زندگی خود را حل کنید. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید، و سپس راه حل های متفاوت حل مشکل را مطرح کنید و مورد بررسی قرار دهید و در نهایت مناسب ترین و موثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید.

❖ قدم اول در حل موفقیت آمیز مشکل این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که " تو می توانی مشکل را حل کنی ".

❖ معمولا وقتی مشکلی برای ما پیش می آید مخصوصا اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچگی می شویم. در چنین حالتی نم ی

توانید خوب فکر کنید و بنابراین نمی توانید راه حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنید.

❖ پس اولین کاری که باید انجام دهید این است که آرامش خود را حفظ کنید. به یاد داشته باشید همه ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می زند.

❖ این ندای درونی در برخی افراد مثل یک دوست مهربان است که سعی می کند به ما دلداری دهد و می گوید: "نگران نباش مشکل برای هر کسی پیش می آید، من می توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و..."

❖ ولی در عده ای دیگر این ندای درونی بیشتر منفی و سرزنش کننده است و وقتی مشکلی پیش می آید می گوید: " من آدم بی عرضه، تنبل و بد شانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می آید، من نمی توانم آن را حل کنم، هر چه بلاست بر سر من نازل می شود و...".

❖ برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقا چیست، نمی توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است. برای تعریف مشکل چهار سوال زیر را در نظر داشته باشید:

الف) مشکل چیست؟

ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا بوجود آمده است؟

د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از آنکه مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید وارد مرحله سوم حل مساله می شوید. در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید.

❖ برای حل یک مشکل راه حل های مختلفی وجود دارد. و هر چقدر بتوانید راه حل های بیشتری را پیدا کنید در حل مشکلات موفق تر خواهید بود.

❖ اگر راه حل های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنید آن وقت می توانید از بین آنها بهترین راه حل را انتخاب کنید و اگر یک راه حل موثر نبود از راه حل دیگری استفاده کنید.

❖ یک روش خوب برای پیدا کردن راه حل های مختلف برای حل یک مشکل استفاده از تکنیک "بارش فکر" است.

❖ برای استفاده از این روش باید ذهن خودتان را سیال سازید و تمام ی راه حل هایی را که به ذهنتان می رسد چه خوب و چه بد، چه سخت و چه آسان یادداشت کنید.

❖ بنابراین در این مرحله هیچ نوع قضاوتی در مورد مناسب بودن ی نبودن راه حل ها انجام نمی دهیم.

برای اینکه بتوانید راه حل های مطرح شده را مورد ارزیابی قرار دهید بهتر است آنها را روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید.

ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل

❖ در این مرحله لازم است راه های فهرست شده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار داده و بهترین راه حل را انتخاب کنید.

❖ بهترین راه حل کدام است؟

❖ از کجا می فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟

❖ برای انتخاب بهترین راه حل باید راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید که کدام یک از همه بهتر است.

❖ برای این کار باید از خود سوال کنید اگر از این راه حل استفاده کنم

چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟

❖ اجرای راه حل انتخاب شده

❖ پس از انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های ممکن باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه آن را مورد ارزیابی قرار دهید.

❖ برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که

اجرای نقشه شما مستلزم چه چیزهایی است، چه کاری، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است.

❖ اگر این مسایل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود.

✱ پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر.

✱ اگر راه حل انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود چه بهتر ، فرایند حل مسئله پایان می یابد در غیر این صورت باید مراحل حل مساله را مرور کنید و ببیند در کجا اشکال وجود داشته که به حل مشکل منجر نشده است

- آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟

- آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه حل انتخابی شما واقعا بهترین راه حل بود ؟

- آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟

آموزش آرمیدگی (Relaxtion)

✱ مؤثر ترین راه برای داشتن آرامش و کنترل استرس در عضلات و افکار است، و به عنوان راهبردهایی برای کاهش علائم جسمانی است.

✱ می توانید بعد از اجرای صحیح آرامش سازی جدول زیر را تکمیل کنید:

تاریخ	میزان تنش قبل از تمرین	میزان تنش بعد از تمرین	ملاحظات(اگر مانعی پیش آمده)

✱ روش مقابله ای مساله مدار

✱ در مقابله مسئله مدار، شما سعی می کنید کاری انجام دهی تا استرس را از میان برداری، کاهش دهی یا آن را تحمل کنی. نمونه هایی از مقابله مسئله مدار عبارتند از:

اقدام به عمل نمودن، فعالیت خاصی انجام دادن،

راهنمایی گرفتن، مشورت کردن،

برنامه ریزی کردن، جمع آوری اطلاعات

مطالعه کردن ، استفاده از روش حل مسئله

فکر کردن و....

✱ روش مقابله ای هیجان مدار

✱ یک راه موثره مقابله با استرس های مختلف زندگی روزمره می باشد که:

✱ در مقابله هیجان مدار شما کار خاصی انجام نمی دهی بلکه فقط سعی می کنی خود را آرام ساز کنی و ناراحتی خود را کاهش دهی. زیرا، هنگامی که شما با استرس رو به رو می شوی تعادل و آرامش خود را از دست می دهی و هنگامی که شما آرامش و تعادل روانی نداشته باشی نمی توانی به خوبی از عهده برخورد صحیح برآی. این نوع مقابله به کمک شما می آید تا بتوانی ابتدا آرامش و تعادل روانی خود را باز یابی و سپس به مقابله مسئله مدار بپردازد.

دعا و نیایش،

✱ تخلیه و ابراز احساسات مانند گریه کردن، بی قراری کردن، ابراز خشم (به طور سالم).

✱ گفتگوی درونی مانند دل داری دادن به خود،

✱ مثبت اندیشی، دادن معنی مثبت به آنچه رخ داده،

✱ توکل،

✱ صبر،

✱ درد دل کردن با دوستان و آشنایان و...

✱ از شما خواسته می شود آنچه را که آموخته ای را در موقعیت

های واقعی زندگی به کار ببری. تا بتوانید با سلامتی بهتر و

بهتر زیستن خودتان، آرامش بیشتری را حاصل کنید.

سید محسن حسینی

کارشناس ارشد مشاوره