

ح

دانشگاه فنی و حرفه‌ای  
استان اردبیل



اسفندماه ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عَلِي

## ۵ مهارت برای غلبه بر تنش‌های زندگی

گاهی اوقات شرایط مان طوری می‌شود که هر روز مجبوریم با رگباری از احساسات دست و پنجه نرم کنیم. برخی از این احساسات را ما شدیدتر از دیگران احساس می‌کنیم و برای مان سخت‌تر هستند. در حالی که برخی دیگر زود گذرند و دارای بار 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 عبارتند 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 را ایجاد کنند. یک مهارت یا استراتژی مقابله‌ای واکنشی است که اغلب غیرارادی بوده و ممکن است فرد به طور ناخودآگاه برای مقابله با یک موقعیت تکرار شونده اتخاذ کند. بیشتر مهارت‌های مقابله‌ای آگاهانه پذیرفته نمی‌شوند. این مکانیسم‌های مقابله‌ای ناخودآگاه و معمولاً در درازمدت برای فردی که راهبرد مقابله را اتخاذ کرده است، بیشتر از اینکه مفید باشد، آسیب رسان است. ضروری است که یک مکانیسم سازگاری سالم برای زندگی روزمره ایجاد کنید، به خصوص اگر با یک موضوع ذهنی یا مشکل دیگر سر و کار دارید. بیشتر مهارت‌های مقابله‌ای مثبت در طول زمان تقویت شده و توسعه می‌یابد تا برای فردی که آن‌ها را اتخاذ می‌کند، مفید باشد. چندین دسته مختلف از مکانیسم‌های مقابله‌ای مثبت وجود دارد که در این نوشتار به چند مورد از آن‌ها می‌پردازیم.

## 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 از نظر ذهنی افکار خود را از یک موقعیت طاقت فرسا 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 تدابیری درست، 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 بین فردی 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 با فردی باشد که به او اعتماد دارند. تعامل اجتماعی عمدتاً بسته به ماهیت شخصی که این مهارت‌های اجتماعی و بین فردی را به کار می‌گیرد، می‌تواند به یک فرد خاص یا چند نفر محدود شود. سایر مکانیسم‌های مقابله‌ای اجتماعی و بین فردی ممکن است شامل پیوستن داوطلبانه به یک باشگاه یا یک کتابخانه عمومی، یا حتی پذیرش و 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

ارتباط با درون خود یا بالاتر، در سطح معنوی، یک سازوکار مقابله‌ای عالی برای بسیاری از افراد است. تمرکز بر ارتباطی که با معنویت دارید، می‌تواند کافی باشد تا ذهن 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 هستی داشته باشیم. با ارضای این نیازها، آرامشی از درون تراوش می‌شود که کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید و به شما اطمینان 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 و ورزش

گاهی ممکن است لازم باشد به ذهن خود اجازه دهید تا به طور فعال به بوها، صداها و احساسات لامسه توجه کند تا استرس خود را کاهش دهد. از دیگر مهارت‌های کنار آمدن با 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 سطوح پایین‌تر 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 کمک زیادی به کاهش استرس در فرد می‌کند. پرورش عادت خوب غذا خوردن به عنوان یک سازوکار 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 عالی برای تخلیه احساسات بد انباشته شده در درون آدمی است. این فعالیت‌ها کمک بسزایی به ایجاد تعادل در احساسات شما کرده و در بیشتر موارد، انتخاب یک فعالیت بدنی و شرکت در باشگاه‌های ورزشی مربوطه، به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای عالی عمل می‌کند.



## مهارت‌های مقابله‌ای شناختی

مهارت‌های مقابله‌ای شناختی شامل آموزش ذهن برای شناسایی احساسات منفی و موقعیت‌های استرس‌زا 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. الگوهایی که در نهایت ممکن است منجر به احساسات بد و منفی شود. اگرچه 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 عبارتند از: تهیه فهرست سپاسگزاری، 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.

تهیه و تنظیم: علیرضا خاخر

مشاور و رابط استان در دانشگاه فنر و حرفه ای اردبیل

اسفندماه ۱۴۰۰

