

# نگران نباش

مهارت مقابله با استرس  
پرتو سیف‌الهی

## استرس چیست؟

به زبان ساده، استرس یعنی وارد آمدن فشار روحی بر یک فرد، بدون آمادگی قبلی او برای پذیرش آن فشار. روان‌شناسان برای استرس تعریف‌های علمی تری دارند:

« استرس عبارت است از یک واکنش جسمی، روانی و عاطفی در برابر یک رویداد، برای سازگار کردن فرد با تغییرات.»

دوست من سلام!  
در دنیای پر سرعت و پرتغییری که تو در آن زندگی می‌کنی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز، «مهارت مدیریت استرس» است. شاید ندانی که هر تغییری، حتی تغییرات خوب، با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد تو تأثیر منفی می‌گذارد و مشکلاتی برایت پیش می‌آورد. پس بسیار مهم است که بتوانی استرس را بشناسی و راه‌های مقابله با آن را یاد بگیری.

## چگونه با استرس مقابله کنیم؟



## آیا استرس همیشه بد (منفی) است؟

شاید جالب باشد که بدانی مقدار کم استرس نه تنها زیان‌بار نیست، بلکه می‌تواند مفید هم باشد و باعث تحرک و رشد تو شود! برای مثال، وقتی فردا امتحان ریاضی داری، اگر هیچ استرسی نداشته باشی، ممکن است اصلاً نیازی به مطالعه و تمرین احساس نکنی! تمام بعد از ظهر را مشغول بازی یا تماشای تلویزیون شوی، بی‌دغدغه شامت را بخوری و تا صبح به راحتی بخوابی! نتیجه این امتحان از قبل معلوم است!

کمی استرس (استرس مثبت) باعث می‌شود روزهای قبل از امتحان به مطالعه و حل تمرین مشغول شوی و خودت را آماده کنی. به بیان دیگر، استرس مثبت برای تو فرصت تلاش فراهم می‌کند.

## آیا فقط اتفاق‌های بد باعث استرس می‌شوند؟

استرس فقط در اثر رویارویی با اتفاقات یا شرایط بد و ناگوار ایجاد نمی‌شود، بلکه بسیاری از اتفاقات خوشایند مثل قبول شدن در دانشگاه، تغییر محل زندگی، یا تولد نوزادی در خانواده هم می‌تواند استرس‌زا باشد. هر تغییری به سازگاری با شرایط جدید نیاز دارد، و بنابراین می‌تواند تولید استرس کند. نکته مهم آن است که حتی وقتی استرس بر اثر اتفاقی خوشایند به وجود آمده باشد، اگر نتوانی آن را مدیریت و کنترل کنی، ممکن است آسیب‌رسان شود.

## آیا یک اتفاق مشخص، برای همه افراد به یک اندازه استرس‌زا است؟

یک رویداد واحد ممکن است برای یک نفر استرس‌زا و برای دیگری عادی باشد. وقتی در زندگی تو یک اتفاق می‌افتد، اگر برای مقابله با آن احساس توانمندی داشته باشی، مشکلی پدید نخواهد آمد. ولی اگر همان اتفاق برای دوستت پیش بیاید و او در مقابله با آن احساس ناتوانی کند، این برایش استرس به وجود خواهد آورد.

## چگونه در برابر استرس مقاوم باشیم؟

اگر می‌خواهی جزو افراد مقاوم در برابر استرس باشی، باید این ویژگی‌ها را در خود تقویت کنی:

**۱. احساس کنترل:** یعنی باور داشته باشی که می‌توانی در مسیر زندگی بسیاری از اتفاقات را کنترل کنی.

**۲. احساس تعهد و مسئولیت:** یعنی در برابر کارهایی که انجام می‌دهی (تحصیلی، خانوادگی و غیر آن) خود را مسئول بدانی.

**۳. احساس مبارزه طلبی:** یعنی باور داشته باشی که برای موفقیت در زندگی باید با مشکلات مبارزه کنی، از فشارها ترسی و همه آن‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل کنی.

**۴. احساس شادابی:** یعنی حتی هنگام روبه‌رو شدن با سختی‌ها، نگاهی خوش‌بینانه به زندگی داشته باشی، فردا را بهتر از امروز بدانی، و امروز هم از آنچه داری لذت ببری.

**۵. ابراز وجود:** یعنی بتوانی به راحتی خواسته‌ها و نظرهای خود را بیان کنی و ترسی از واکنش دیگران نداشته باشی.

## سطح استرس

مقدار استرس به دو عامل «علت استرس» و میزان «آمادگی فرد برای رویارویی با آن» بستگی دارد و در سه سطح دسته‌بندی می‌شود:

۱. استرس کم (مثبت): در این حالت، تو فشار روانی کمی حس می‌کنی. این می‌تواند باعث سازگاری با محیط اطراف شود و در رشد توانایی‌ها و استعدادها مؤثر باشد.

۲. استرس متوسط: این میزان از استرس، اگر باعث توانمندی تو شود، سازنده است، ولی اگر در برابر آن ناتوان باشی، ممکن است به استرس زیاد تبدیل شود که آسیب‌رسان است.

۳. استرس زیاد (منفی): وقتی فشار روانی شدید و طولانی مدت باشد، به شکل بیماری بروز می‌کند.

مقابله با استرس یعنی بتوانی کاری کنی که استرس از بین برود یا کاهش یابد، یا تحمل آن آسان‌تر شود.

گاهی برای مقابله با استرس، با مشکل رو در رو می‌شوی تا موقعیت را تغییر دهی. مثلاً وقتی نمره‌های امتحان‌های آمادگی رضایت‌بخش نیست و تو را نگران کرده است، با برنامه‌ریزی دقیق، ساعات بیشتری درس می‌خوانی تا با جبران نمره‌ها در امتحان نهایی، استرس ایجاد شده کاهش پیدا کند. در این روش، تو به اصل شرایط و بحران یا عامل نگران‌کننده می‌پردازی و در بر طرف کردن مشکل می‌کوشی. این روش را روش «مسئله مدار» می‌نامند. فکر کردن،

برنامه‌ریزی کردن، تلاش کردن، مشورت گرفتن و راهنمایی خواستن، همه از روش‌های مسئله مدار به شمار می‌آیند.

اما گاهی در مقابله با استرس، قدرت تغییر موقعیت را نداری. مثلاً وقتی پدرت برای یک مأموریت اداری چند ماهه به شهر دیگری رفته است، ممکن است نبودن او تو را دچار استرس کند. در این حالت، می‌توانی با تغییر نگاه به مسئله، ناراحتی خود را کم کنی، یا با واکنش‌های هیجانی خودت را تسکین دهی. مثلاً کمی گریه کنی، به خودت دلداری بدهی که پدر به زودی برمی‌گردد، مثبت‌اندیشی کنی و دعا و نیایش کنی. این روش مقابله با استرس، روش «هیجان مدار» نام دارد.

توجه داشته باش که برای مدیریت استرس باید بتوانی از هر دو روش در کنار هم استفاده کنی. آخرین موردی که می‌خواهم برایت بگویم، این است که گاهی بعضی افراد از روش‌های مسئله مدار نامناسب (مانند انجام کارهای شتاب‌زده، فرار کردن، دزدی کردن و کلک زدن)، یا روش‌های هیجان مدار نامناسب (مانند خودخوری، گوشه‌گیری و پناه بردن به خرافات) استفاده می‌کنند. این افراد ممکن است در کوتاه مدت گمان کنند از استرس خود کم کرده‌اند یا موقعیت استرس‌زا را تغییر داده‌اند، ولی این روش‌های نامناسب می‌توانند در دراز مدت آسیب‌های بزرگ‌تری ایجاد کنند و صدماتی جبران‌ناشدنی به بار آورند.