

رَبِّهِمْ  
الْحَمْدُ

آموزش مهارت‌های زندگی

مدیریت استرس

دکتر لادن فقی، دکتر فرشته موتابی

سرشناسه : فتی، لادن، ۱۳۴۳-  
عنوان و نام پدیدآور : مهارت مدیریت استرس / لادن فتی، فرشته موتابی.  
مشخصات نشر : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری : ۲۰ص: مصور، جدول.  
فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۷].  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۱-۲ / ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۱-۲ دوره: ۷-۳-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸.  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.  
موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.  
موضوع : فشار روانی -- مدیریت.  
شناسه افزوده : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴-  
شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۷].  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج. ۷ / ۵ / ۳۶۰ LB  
رده‌بندی دیویی : ۳۷۸ / ۱۹۸  
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۷۸۵۲۷

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۷): مدیریت استرس

نویسنده: دکتر لادن فتی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۶۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۱-۲

## پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدف‌مند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی  
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی در امور زنان

## مهارت مدیریت استرس

هدف کلی:

آشنایی و توانمندسازی در زمینه  
مهارت مدیریت استرس

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با استرس
- ۲- توانمندسازی در زمینه مهارت مدیریت استرس

## مقدمه

این کتاب کار به مهارت مدیریت استرس اختصاص دارد. قسمت اول این کتاب کار اطلاعاتی کلی در مورد استرس ارائه می‌دهد. با خواندن هر عنوان و قبل از خواندن هر قسمت سعی کنید اطلاعات خودتان را در مورد آن عنوان در ذهن خود مرور کنید و سپس آن قسمت را بخوانید.

## استرس و مقابله‌های سازگارانه

### تعریف استرس

استرس را می‌توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی، شناختی و رفتاری همراه می‌باشد، تعریف کرد. این تغییرات در جهت تغییر واقعه پراسترس یا عوض کردن اثرات آن است. حوادثی مانند سر و صدا، ازدحام، یک ارتباط بین‌فردی بد، قرار ملاقات برای یک مصاحبه شغلی و ... می‌توانند جزو حوادث استرس‌زا باشند. از آنجا که یک حادثه خاص می‌تواند برای یک نفر استرس‌زا و برای فرد دیگر بدون استرس تلقی شود، بنابراین اکثر تعاریف استرس بر رابطه بین فرد و محیط تأکید کرده‌اند. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد است، یعنی ارزیابی این‌که آیا منابع فردی برای پاسخگویی به توقعات محیط کافی است یا نه. به طور کلی تحقیقات نشان داده‌اند وقایعی که منفی، غیر قابل کنترل و مبهم بوده و فرد را در خود غرق می‌کنند یا در ارتباط با مسایل اصلی زندگی وی می‌باشند، پراسترس‌تر از وقایعی هستند که مثبت، قابل کنترل، واضح، قابل اداره هستند و یا در ارتباط با مسائل حاشیه‌ای زندگی می‌باشند.

### مقابله با استرس

مردم به شیوه‌های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند. این واکنش به استرس، مقابله نامیده می‌شود. مقابله، فرایند کنترل و اداره توقعاتی است که به صورت

استفاده بهینه از منابع درونی خویشتن تعریف می‌شود. مقابله شامل تلاش‌های معطوف به عمل و بین‌فردی جهت کنترل و اداره (مانند تسلط یافتن، تحمل، کاهش، به حداقل رساندن) توقعات محیطی و درونی و تعارضات موجود بین آنها می‌باشد. این تعریف چند جنبه مهم دارد. نخست اینکه روابط بین مقابله و یک واقعه پراسترس فرایندی پویا است. مقابله عبارت است از یک رشته تعاملات بین یک فرد دارای مجموعه‌ای از امکانات، ارزش‌ها و تعهدات از یک سو و محیط با امکانات، توقعات و محدودیت‌های خاص خود از سوی دیگر. پس مقابله عملی نیست که در یک زمان خاص از فرد سر می‌زند، بلکه مجموعه‌ای از پاسخ‌های متقابل است که در طی زمان رخ داده و فرد و محیط از طریق آنها روی هم تأثیر می‌گذارند. دومین جنبه مهم این تعریف، وسعت آن است. این تعریف شامل عمل و عکس‌العمل‌های بسیار زیاد در برابر موقعیت‌های پراسترس می‌باشد. بدین ترتیب در این تعریف واکنش‌های هیجانی (شامل خشم یا افسردگی) و نیز اعمالی که به طور عمدی برای رویارویی با واقعه انجام می‌گیرند را می‌توان به عنوان بخشی از فرایند مقابله محسوب کرد. تلاش‌های مقابله‌ای نیز به نوبه خود، تحت تأثیر میانجی‌هایی مانند امکاناتی که در دسترس فرد هستند، قرار می‌گیرند.

## شخصیت و مقابله

### فعالیت شماره ۱: استرس بر من اثر می‌گذارد.

با دوستانتان گروه‌های پنج نفری تشکیل دهید و در این مورد بحث کنید که کدام یک از شما در مقابل عوامل استرس‌زا مقاوم‌تر هستید و علت این مقاومت چیست؟ اگر چند گروه هستید، نتایج بحث گروه‌های دیگر را با گروه خودتان مقایسه کنید. افراد خاصی به علت ویژگی‌های شخصیت خود آمادگی بیشتری برای تجربه استرس و ناراحتی در زندگی دارند و همین امر نیز به نوبه خود بر میزان آسیب‌پذیری آنها تأثیر می‌گذارد. در این زمینه متغیری به نام عاطفه مندی منفی مطرح می‌شود. عاطفه منفی یک خلق منفی نافذ است که با اضطراب، افسردگی و خصومت مشخص می‌شود. **آمادگی کلی فرد برای منفی دیدن چیزها، بیشتر از حوادث خاص در تجربه استرس و ناراحتی اهمیت دارد.** افرادی که عاطفه‌مندی منفی بالایی دارند، در برابر طیف وسیعی از موقعیت‌ها، ناراحتی و نارضایتی زیادی را ابراز می‌کنند.

عامل دیگری که در مورد اثر شخصیت بر مقابله مطرح می‌شود، شیوه توضیحی منفی گرایانه می‌باشد. برخی افراد زمانی که وقایع پر استرس را غیر قابل کنترل می‌بینند، اختلالات و نقایص هیجانی، انگیزشی، شناختی و رفتاری شدیدی نشان می‌دهند. این افراد وقایع منفی زندگی خود را ماندگار، فراگیر و ناشی از قصور خودشان می‌دانند. از عوامل مهم دیگر می‌توان سرسختی را نام برد. سرسختی شامل چند خصوصیت می‌باشد: احساس تعهد، اعتقاد به کنترل داشتن و تلاش‌مندی. **افراد سرسخت، به علت همین احساس تعهد، اعتقاد به کنترل و تلاش‌مند بودنشان، وقایع پر استرس زندگی را کمتر از دیگران نامطلوب ارزیابی می‌کنند.** آنها از مقابله‌های متمرکز بر مشکل و کسب حمایت اجتماعی بیشتر استفاده کرده و کمتر از اجتناب به‌عنوان راه‌حل استفاده می‌کنند.

عامل دیگری که باعث می‌شود فرد با استرس به شیوه‌ای مؤثر مقابله کند، خوش‌بینی است.

احساس کنترل نیز از دیگر عوامل مهم در مقابله با استرس می‌باشد. احساس کنترل به عنوان اعتقاد به اینکه فرد می‌تواند حالت درونی و رفتار خود را خودش تعیین کند و بر محیط تأثیر گذارد، و پیامدهای مطلوبی را حاصل کند، تعریف می‌شود. این مفهوم با مفهوم خودکارآمدی نیز ارتباط نزدیکی دارد.

علاوه بر عوامل فوق‌الذکر، متغیرهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند مقابله با استرس را تسهیل کنند. اعتماد به نفس بالا، وجدان‌مندی، داشتن هدف یا معنا برای زندگی، حس طنز و مهم‌تر از همه مذهب از عوامل مهم در تعیین نوع مقابله‌های فرد با استرس هستند.

## **راهبردهای مقابله با استرس**

### **فعالیت شماره ۲: چه می‌کنم؟**

به استرس‌هایی که قبلاً تجربه کرده‌اید فکر کنید. پنج مورد از آنها را یادداشت کنید. بنویسید که در مقابل هریک از این استرس‌ها چه کردید؟ اگر دوستان دیگری هم این فعالیت را انجام داده‌اند، ببینید راهبردهای آنها برای مقابله با استرس چیست؟



با توجه به آنچه که تاکنون درباره استرس گفته شد، می‌توانیم راهبردهای مقابله سازگارانه با استرس را در طیفی بگنجانیم. یک سر این طیف توصیه‌های کوچک ساده‌ای است که هر انسانی می‌تواند برای مقابله مؤثر با استرس‌های کوچک زندگی از آنها استفاده نماید. سر دیگر این طیف، راهبردی اساسی و کلیدی است که شیوه زندگی را به طور اصولی تغییر می‌دهد و آن مقابله با افکار ناکارآمدی است که جلوی مقابله‌های شناختی منطقی را گرفته و راه را برای مقابله‌های هیجانی ناکارآمد هموار می‌سازد.

می‌توان برخی از این راهبردها را به صورت زیر رده بندی نمود:

- توصیه‌های کوچک برای مقابله‌ی سازگارانه با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)
- آرام‌سازی
- مدیریت زمان
- آموزش رفتار قاطعانه
- حل مسئله
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه
- مقابله با افکار غیر منطقی
- تغذیه
- ورزش

برخی از این مهارت‌ها در کتاب‌های کار دیگر توصیف شده‌اند. باقی آنها در این کتاب کار توضیح داده می‌شوند.

### **توصیه‌های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس**

- محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید: نور، رنگ و سر و صدا عناصری هستند که بر حواس ما اثر گذاشته و می‌توانند فشار آفرین بوده و یا برعکس کاهنده استرس باشند. مثلاً آبی کمرنگ برای دیوارها رنگ مناسبی است و اگر اتاق کاملاً سفید باشد، باید با وسایل رنگین تزئین شود. این کار ساده‌ترین کاری است که هر دانشجویی می‌تواند در خوابگاه خود انجام دهد.

- **خودتان را تشویق کنید.** خیلی وقت‌ها آدم‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند چون خودشان را سرزنش می‌کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند، خود را گناهکار می‌دانند. در چنین مواردی بزرگترین خطای فرد خودگویی‌های منفی است، چون این خودگویی‌ها استرس‌آفرین هستند. چقدر خوب است آدم‌ها یاد بگیرند وقتی که کاری را به‌خوبی انجام می‌دهند، با خود بگویند «کارم خوب بود». بهترین راه این است که فرد در ابتدا خودگویی‌های مثبت را در جلوی آینه با خود تمرین کند تا زمانی که این خودگویی‌ها تبدیل به یک پاسخ اتوماتیک شوند. یک راه دیگر، افزایش خودباوری یا عزت نفس است. خودباوری باعث می‌شود که فرد خطاهای خود را بزرگ و فاجعه‌آمیز جلوه ندهد.
- برنده‌ها را انتخاب کنید. روابط بین فردی محتاج سرمایه‌گذاری عاطفی فراوانی است. افراد منفی باف، انتقادگر، یا منزوی، بر استرس وارده بر افراد دیگر می‌افزایند و بر عکس افراد خوش بین که خود باوری بالاتری دارند، استرس زیادی بر اطرافیان خود وارد نمی‌آورند.
- به خودتان جایزه بدهید. جایزه، قدردانی و تشکر در قبال انجام کاری، یک بخش حیاتی مدیریت استرس است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تقویت و پاداش، اندورفین یا اوپیوئیدهای درون‌زاد بدن را آزاد می‌سازد (درست همان موادی که برخی افراد برای کاهش استرس آنها را به شکل مصنوعی و به‌صورت مواد مخدر مصرف می‌کنند). منظور از جایزه، هر چیزی است که برای فرد لذت‌بخش است و باعث لبخند زدن وی می‌شود. خیلی از این جوایز خرج زیادی هم ندارند: سینما رفتن، تماشای تلویزیون، پرسه زدن در کتاب‌فروشی‌ها، وقت‌گذرانی با یک دوست خوب، پارک‌رفتن، مجله خواندن و تلفن زدن به یک دوست عزیز. این فهرست بی‌انتهاست. یک توصیه اساسی این است که هر فردی لااقل یک کار لذت‌بخش را برای خودش در طول روز برنامه‌ریزی کند.
- رسم و قاعده‌ای برای خود مقرر کنید. افراد پر مشغله استرس زیادی را تحمل می‌کنند چون سیستم، الگو یا قاعده خاصی را برای زندگی روزمره خود تعیین نمی‌کنند در حالی که داشتن رسوم یا عادت‌های خاص، هم صرفه‌جویی در وقت است (چون لازم نیست هر روز برای زندگی برنامه‌ریزی نمود) هم در شرایط

افزایش استرس به فرد کمک می‌کند، چرا که فرد احساس می‌کند علی‌رغم استرس فراوان یا پیش‌بینی ناپذیر، یک چیز هست که در زندگی ثابت است (برنامه کلاسی منظم یا برنامه امتحانی غیر قابل تغییر هم نوعی صرفه جویی در انرژی روانی است).

● **به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.** داشتن یک اعتقاد مذهبی مارا در یک متن یا زمینه بزرگتر قرار می‌دهد، افق دید ما را وسیع می‌کند، به ما سعه صدر می‌دهد و در شرایط استرس‌های عمیق بسیار کمک کننده است. حجم عظیمی از مطالعات نشان می‌دهند که توکل به یک منبع عظیم، به یک قادر متعال، به یک سنجیده‌ی لطیف، تحمل مارا در برابر عوامل استرس‌آفرین، افزایش می‌دهد. شرکت در مراسم و مناسک معنوی دسته جمعی به فرد این احساس را می‌دهد که به دیگران متصل است. فارغ التحصیلی، ازدواج، مجلس ترحیم از جمله مراسمی هستند که به دلیل اهمیتشان همواره در تمامی فرهنگ‌ها با مناسک مذهبی همراه می‌شوند.

● دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. این که فردی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت نماید (مخصوصاً کسانی که به سختی می‌توانند در باره مشکلاتشان صحبت کنند، یا گوش شنوایی در اختیار ندارند)، به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی‌اش را بیرون ریخته یا به عبارتی از خود دور سازد.

● از کمال‌گرایی روی برگردانید. اگر از آنهایی هستید که کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند چون نمی‌دانند چگونه باید آنها را به عالی‌ترین شکل ممکن انجام دهند یا اگر از آنهایی هستید که کار انجام شده را چندین و چند بار مرور و ویرایش می‌کنند، تا این که بالاخره از مهلت مقرر می‌گذرد و کار تمام نمی‌شود، این توصیه شامل حالتان می‌شود. **کمال‌گرایی یکی از مهم‌ترین عوامل استرس‌زای زندگی دانشجویی است و موجب افت عملکرد تحصیلی می‌گردد.** بعضی افراد از خودباوری اندکی برخوردار بوده و رسیدن به هدف تنها بر استرس‌هایشان می‌افزاید. شاید برای چنین افرادی بهترین راه‌حل، مدیریت

- زمان باشد. یعنی قبل از شروع کار تعیین کنند که چقدر وقت دارند و کیفیت محصول نهایی در چه حد قابل قبول است و سپس برنامه‌ریزی کنند.
- بچه شوید. یک راه خیلی خوب برای مقابله با استرس انجام کارهای بچه‌گانه است. وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید، یک مداد شمعی بردارید و نقاشی کنید، فیلمی را که در کودکی دوست داشتید کرایه کرده و تماشا کنید. آدامس بادکنکی بجوید، کتاب قصه کودکانه بخوانید. به محله‌های قدیمی بروید (آن وقت‌ها که زندگی برای شما آسانتر بود)، به لطیفه‌های قدیمی بخندید چون خندیدن اندورفین آزاد می‌کند. به اردوهای دانشجویی بروید که در آن از نقش دانشجویی خبری نباشد.
  - از سرعت خود بکاهید. کسانی که کار را با آرامش بیشتر و به آهستگی انجام می‌دهند، کمتر تحت فشار استرس قرار می‌گیرند. چگونه؟ پله‌ها را ندوید، سر میز غذا اول مکث کنید و بعد بخورید، آهسته بخورید و از طعم غذا لذت ببرید. بعد از کلاس دوش بگیرید. وقتی تلفن زنگ می‌زند به طرف تلفن ندوید.
  - همواره برای تغییر آماده باشید. شک و عدم اطمینان را به حداقل برسانید. در شرایط بی‌تصمیمی، هر تصمیمی بهترین تصمیم است. اینکه فرد دقیقاً بداند چه چیزی و با چه خامتی در انتظارش است به مراتب بهتر از ناآگاهی و پیش‌بینی ناپذیری است.
  - مطالعات نشان می‌دهند که استرس تکرار شونده کمتر فشارآفرین است چون فرد می‌داند که باید منتظر چه چیزی باشد. یک راه دیگر این است که وقتی تغییری اجتناب‌ناپذیر است، خودمان تغییرات داوطلبانه‌ی دیگر انجام ندهیم چون استرس‌ها اثر تجمعی دارند (مثلاً دانشجویی که از خوابگاه اخراج شده یا بیرون آمده، نباید همزمان ۲۴ واحد بر دارد، ازدواج هم بکند، دنبال کار هم بگردد. بهتر است در شرایطی که اختیار یا انتخاب به دست خود ماست استرس‌ها را نه با هم بلکه به دنبال هم (یعنی شروع یکی بعد از خاتمه دیگری) مدیریت کنیم.
  - به تعطیلات بروید. تعطیل از ریشه عطل است یعنی خالی، بدون کار، هرفردی باید اوقاتی را در زندگی‌اش داشته باشد که خالی از تمامی سرنخ‌ها و نشانه‌های روزمرگی باشد. یک دانشجو باید وسط ترم نزد خانواده‌اش برود.

• یک سرگرمی برای خودتان درست کنید. کاری را انجام دهید که مزدی برایش نمی‌گیرید و تنها به این دلیل آن را انجام می‌دهید که از آن لذت می‌برید. از کجا بفهمیم سرگرمی واقعی چیست؟ سرگرمی واقعی این است که وقتی به آن مشغولید، متوجه گذر زمان نمی‌شوید و وقتی آن را انجام می‌دهید استرس را فراموش می‌کنید و به نهایت آرامش می‌رسید. اگر سرگرمی ندارید، چیزی را انتخاب کنید که ذهنتان را مشغول کند و در سطحی باشد که بر ناکامی‌های شما نیافزاید. مثلاً اگر ورزشکار نیستید یا قادتان کوتاه است، بسکتبال سرگرمی مناسبی نیست. سرگرمی‌ها کار دیگری هم می‌کنند و آن افزودن توازن و تنوع زندگی روزمره ماست. به زندگی حرفه‌ای تان نگاه کنید و سرگرمی خود را چیزی کاملاً متفاوت انتخاب کنید. مثلاً اگر کار شما به گونه‌ای است که بازده آشکار ملموس و عینی زود هنگام ندارد (مثلاً برنامه‌نویسی کامپیوتر)، سرگرمی‌ای انتخاب کنید که درست برعکس باشد: خیاطی‌های ساده، گل‌سازی، شیرینی‌پزی، فوتبال یا خواندن رمان‌های کوتاه که پایان خوشی دارد. اگر کارتان ضرب‌الأجل زمانی دارد (مثلاً دانشجویی) سرگرمی‌ای انتخاب کنید که سقف زمانی نداشته باشد مثلاً اسکیت، شنا، پیاده‌روی. اگر کار به شیوه‌ای است که در تنهایی و خلوت انجام می‌شود (مثلاً کار با کامپیوتر)، سرگرمی باید دسته‌جمعی باشد (مثلاً فوتبال).

### مدیریت مالی

در پژوهش‌های مختلف، افراد بسیاری اعلام کرده‌اند که فشارهای مالی بالاترین منابع استرس است. یکی از فشارآورترین پدیده‌های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی‌اش نیست. در اینجا چند توصیه ساده برای پرهیز از چنین مشکلی ارائه گردیده است.

- در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.
- اهداف مالی خود را بنویسید و راه رسیدن به آنها را تعیین کنید.
- مخارج را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنید.
- قبل از هر خرید عمده‌ای تعمق کنید و با اطرافیان مشورت کنید.

- فهرست خرید درست کنید و خارج از آن چیزی نخرید. وقتی برای خرید مواد غذایی بروید که گرسنه نیستید. وقتی برای خرید پوشاک بروید که به شدت به آن نیاز دارید. وقتی افسرده هستید خرید نکنید.
- خودتان را بیمه دانشجویی کنید.

### تنظیم وقت

بیشتر دانشجویان وقتی تحت فشارند، آن را این گونه تعریف می کنند: کارهای زیادی هست که باید انجام شود و وقتم هم خیلی کم است.

اگر همیشه احساس می کنید از برنامه عقب هستید، همیشه وقت کم می آورید، همیشه سرتان شلوغ است، این راهبردها را امتحان کنید.

- محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید: «نه». محدودیت یعنی اینکه فرد مسئولیت زمان و فضای خود را به عهده بگیرد ولی در عین حال احساساتش را هم در نظر داشته باشد. محدودیت‌ها به ما می گویند تا چه اندازه مسئولیم، توان ما چه اندازه است و به دیگران نشان می دهد که ما مایل به انجام یا پذیرش چه چیزی هستیم. بدون محدودیت‌ها، نه گفتن مشکل است و تنها باعث وارد آمدن استرس، خارج از توان فردی می شود. اگر پس از تعریف محدودیت‌هایتان هنوز هم نمی توانستید نه بگویید، این راهبرد چهار مرحله‌ای را امتحان کنید:
- صبر کنید: جلوی خودتان را بگیرید و بلافاصله جواب ندهید. در عوض بگویید «اجازه بدهید فردا به شما پاسخ بدهم».
- این درخواست را در مقایسه با ارزش‌ها و اهدافتان سبک و سنگین کنید. از خود بپرسید این درخواست چقدر با حوزه کنونی فعالیت‌های شما هم خوان است. آیا انجام این درخواست مهم‌تر از آنچه که الان انجام می دهید است؟
- تصمیم بگیرید.
- پاسخ بدهید. اگر می خواهید حرف نزنید، پاسختان را بنویسید. اگر می خواهید نه بگویید برای فرد مقابل توضیح بدهید که چطور به این نتیجه رسیده‌اید و این نتیجه‌گیری را در چهار چوب اهداف و ارزش‌هایتان توضیح بدهید مثلاً بگویید:

- «من در حال حاضر اولویت‌های دیگری در زندگی‌ام دارم و در این شرایط اگر پیشنهاد شما را بپذیرم، نمی‌توانم عملکرد مناسب و قابل قبولی داشته باشم».
- اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت‌بندی کنید خیلی وقت‌ها به خودتان گفته‌اید نمی‌دانم از کجا شروع کنم. این تجربه در زمان امتحانات در جمعیت دانشجویی به اوج می‌رسد. تمام کارهایتان را بنویسید، اهدافتان را روشن کنید و آنها را در دسته‌های زیر بگنجانید:
    - مهم و فوری (تأثیر زیادی روی اهداف شما دارد و باید فوراً انجام شود).
    - مهم و غیر فوری (تأثیر زیادی روی اهداف شما دارد ولی لازم نیست فوراً انجام شود).
    - فوری و غیر مهم (تأثیر زیادی روی اهداف شما ندارد ولی شما تحت فشارید که الان آنها را انجام دهید).
    - غیر فوری و غیر مهم (مشغله بیخود یا اتلاف وقت، کارهایی که هیچ فایده‌ای ندارند یا نتیجه‌ای به بار نمی‌آورند، ولی باعث می‌شود شما احساس کنید دارید کاری انجام می‌دهید و معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که شما دارید از کارهای دیگر اجتناب می‌کنید).
  - یک راه خوب تصمیم‌گیری در مورد انجام هر کاری این است که فرد از خود بپرسد «اگر من این کار را کمتر انجام دهم آیا می‌توانم بدون اینکه نتیجه نهایی کارم ضایع شود وقتی را صرفه جویی کنم؟» مثلاً اگر کیفیت کارم را پایین بیاورم، یا روش رسیدن به آن را تغییر دهم چه می‌شود؟ اگر این کار را انجام ندهم چه می‌شود؟ اولویت بندی، زمانی آسان می‌شود که فرد ارزش‌هایش را در ذهنش داشته باشد. خیلی از متخصصان معتقدند مقابله با استرس با ارزش‌گذاری شروع می‌شود. فرد می‌تواند با نوشتن فهرستی از کیفیاتی که در زندگی برایش مهم است آغاز کند مثلاً ماجراجویی، ثروت، امنیت، کار ارزشمند، کمک یا خدمت به دیگران، دوستی و سپس به هر کدام از این‌ها در متن زندگی‌اش نگاه کند. یک راهکار این است که فرد ۱۰ صفت را که دلش می‌خواهد دیگران او را به این گونه تعریف کنند فهرست کند، سپس ۱۰ صفت را که یک دوست برای توصیف وی به کار خواهد برد و ۱۰ صفت که یک دشمن

ذکر خواهد کرد را نیز یادداشت کند. با مقایسه این فهرست‌ها فرد در خواهد یافت که آیا ارزش‌های کنونی‌اش باید بازنگری شوند یا آیا صفتی در این فهرست هست که وی مایل است نباشد؟ چنین ارزشیابی‌ای به فرد کمک می‌کند تا تحت شرایط استرس، تصمیم‌گیری‌های دشوار و انتخاب‌های سخت، بتواند اولویت‌بندی کند.

- کارها را به دیگران محول کنید. محول کردن برخی مسئولیت‌ها به دیگران نشان می‌دهد که شما می‌دانید که نمی‌توانید همه چیز را خودتان به تنهایی انجام دهید. آنهایی که بلد نیستند کاری را به دیگران واگذار کنند در تکالیف ناتمام غرق می‌شوند، تحت استرس قرار می‌گیرند، کمتر سازنده خواهند بود و به دلیل انتظارات بالا از خود و دیگران، منزوی می‌شوند. شاید بهتر باشد به جای اینکه از خودمان بپرسیم چه کسی بهتر از همه عمل خواهد کرد یا مسئولیت‌پذیرتر است؟ (سؤالی که احتمالاً جوابش «خودم» خواهد بود)، از خودمان بپرسیم چه کسی می‌تواند این کار را بالاخره یک‌جوری انجام دهد؟ (سؤالی که جوابش احتمالاً چنین خواهد بود «من که نه»).

وقتی کاری به دیگری واگذار می‌شود، طرفین باید مطمئن شوند که کاملاً می‌دانند چه کاری باید انجام شود و سقف زمانی انجام آن چه زمانی است. در طول زمان، انجام کار باید در مقاطعی واری شود تا استرس وارده کاهش یابد (مخصوصاً اگر اولین باری است که این کار را می‌کنید).

- تحلیل‌گر باشید، از خودتان این سؤالات را بپرسید: آیا من سعی می‌کنم همیشه در دسترس همه باشم؟ (افرادی که دنبال کسب خشنودی دیگران هستند به ندرت به اهدافشان می‌رسند چون وقتشان صرف رسیدن به اهداف دیگران می‌شود). آیا مشغله زیاد (یعنی انجام کارهایی که فوری یا مهم نیستند) به من این احساس را می‌دهد که دارم کاری انجام می‌دهم؟

- یک امتحان کوچک کتبی از خودتان بگیرید. وقتی احساس می‌کنید تحت استرس هستید بنویسید در آن لحظه چه کاری انجام می‌دهید. در آن لحظه به این توجه کنید که چه کاری باید انجام می‌دادید که انجام نمی‌دهید؟ فهرست فعالیت‌هایی را که در رسیدن شما به اهدافتان کمکی نمی‌کنند بنویسید (مدت



زمان هر یک را بنویسید). کارهایی را که می‌توانید انجام ندهید یا در سطح پایین‌تری انجام دهید یادداشت کنید. حالا از خودتان بپرسید آیا راه‌های بهتر یا کارآمدتری برای دسته‌بندی و سازماندهی برخی از آنچه که امروز انجام دادم وجود دارد؟ اگر این امتحان کتبی را از خودتان بگیرید آنگاه متوجه می‌شوید که کجای کار را می‌توان بهبود بخشید. معمولاً برداشت یا ادراک آدم‌ها از نحوه صرف زمانشان کاملاً متفاوت با موقعیت واقعی است.

- از سطح انرژی خود آگاه باشید. سیکل انرژی خود را نظاره‌گر باشید. کارهایی را که محتاج سطح انرژی بالایی نیستند مثلاً خواندن نامه‌ها، تراشیدن مدادها، خالی کردن آشغال‌ها یا کارهای روزمره کم‌اهمیتی از این قبیل را برای زمان‌هایی بگذارید که می‌دانید انرژی چندانی ندارید. شیمی بدن آدم‌ها باهم فرق دارد. پس هر فردی برنامه روزانه‌اش را باید با سیکل انرژی‌اش تنظیم کند.
- تخمینتان را اصلاح کنید. هر مقدار زمانی را که برای انجام هر کاری در نظر گرفته‌اید، ۱۰ درصد بالاتر تخمین بزنید.
- وقت تلف نکنید و کارها را معوق نگذارید. اتلاف وقت بازدهی را پایین می‌آورد و نه تنها استرس را افزایش می‌دهد بلکه باعث ایجاد محصولات ناخوشایند استرس یعنی خشم، احساس گناه و خودباوری پایین هم می‌شود. اتلاف وقت دلایل زیادی دارد: ترس از شکست و عدم موفقیت، ترس از جدا شدن از پروژه (وقتی تمام می‌شود)، ترس از انتقاد، ترس از مرجع قدرت یا پیچیدگی خود تکلیف. بهترین راه مبارزه با اتلاف وقت این است که تکلیف را به اجزای کوچک‌تر شکسته و برای هر قسمت ضرب‌الأجل تعیین نمایید.
- مطابق فهرست زندگی کنید. فهرست کتبی وظایف به شما کمک می‌کند زمانتان را به خوبی برنامه‌ریزی کنید، انرژی زیادی صرف به خاطر سپردن تکالیف جزئی نکنید و استرس ناشی از مرور وظایف و کارهایتان را از ذهن خود دور کنید. افرادی که به زحمت به خواب می‌روند بهتر است کمی قبل از خواب این کار را انجام دهند تا آرامش کافی برای به خواب رفتن پیدا کنند.
- تلفن‌هایتان را جواب ندهید. تلفن یکی از استرس‌زاترین و مزاحم‌ترین پدیده‌های جامعه ماست که زمان شخصی ما و کنترل ما روی وقتمان را از ما می‌گیرد.

می‌توانیم زمان خاصی را در روز برای تلفن در نظر بگیریم. زمان مکالمه و محتوای مکالمه را می‌توان از قبل نوشت و با آوردن دلایلی تلفن‌های طولانی را قطع کرد. حالا لطفاً به این سؤال جواب دهید: *نظرتان در باره‌ی تلفن همراه چیست؟*

- **نظم‌دهنده حرفه‌ای باشید.** بی‌نظمی بیشتر از هر ویژگی منفرد دیگری استرس‌زا است. اما مهارت نظم بخشی می‌تواند آموخته شود. از اینجا شروع کنید که در باره آنچه می‌خواهید در طی زمانی معین انجام دهید، فکر کرده و تعیین نمایید که این تکالیف را چگونه انجام خواهید داد که بیشترین کارایی را داشته باشید. زمان‌ها و میزان فعالیت‌هایی که باید در آن چهارچوب‌های زمانی انجام شود را یادداشت کنید و طبق همان برنامه پیش بروید. مثلاً یک روز خاص هفته به خرید اختصاص یابد و بررسی کنید که آیا این کار باعث کاهش استرس می‌شود؟
- **یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.** در زمان‌هایی که احساس می‌کنید وقت از دستتان می‌رود، کاری انجام دهید که نوعی زنگ تفریح باشد. مثلاً در اتاق انتظار دکتر، یا وقتی در صف ایستاده‌اید می‌توانید چیزی بخوانید، آرام‌سازی را تمرین کرده یا فکرتان را منظم کنید.
- **جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.** برخی حوادث زندگی خارج از کنترل ما هستند. اگر شما به استرس فرصت می‌دهید که تمامی منابع درونی شما را ببلعد، شاید به این دلیل است که انعطاف لازم را نداشته یا پیش‌بینی حوادث غیر مترقبه را نکرده‌اید. مثلاً دیر از خانه خارج شدن یا تا ریال آخر پول خود را خرج کردن، استرس ایجاد می‌کند.

### **مهارت‌های مقابله‌ای**

گفته شد که مهارت‌های مقابله‌ای سازگاران از فشار ناشی از عوامل استرس‌زا بر فرد می‌کاهند. در اینجا چند مهارت مقابله‌ای به شما توصیه می‌شود:

#### **مهارت مقابله‌ای اول: نگرش و ادراکات درونی خود را تغییر دهید**

- از حس طنز و شوخی استفاده کنید (در هر چیز جنبه طنزی پیدا کنید).

- بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید. کشیدن یک نفس عمیق، خوردن یک فنجان چای وسط روز، پیاده‌روی، رفتن به پارک یا یک تمدد اعصاب پشت میز تحریر از ساده‌ترین کارهایی است که یک دانشجو می‌تواند برای کاهش استرس انجام دهد.

- در مشکلات از دیگران کمک بگیرید.
- یک سیستم حمایت اجتماعی داشته باشید.
- خود را بشناسید و حداکثر سطح استرس خود را بدانید.
- با یک مشاور حرفه‌ای مشورت کنید.

#### **مهارت مقابله‌ای دوم: نحوه تعامل خود را با محیط تغییر دهید.**

- مهارت‌های حل اختلاف و مدیریت تعارض خود را بهبود بخشید.
- با دوستان خود مشورت کنید. (شاید آنها راه‌هایی برای صرفه جویی در زمان، انرژی و استرس بلد باشند)
- رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد گرفته و بکار برید.
- کمی از سرعت خود بکاهید.

#### **مهارت مقابله‌ای سوم: توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید.**

- تغذیه مناسبی داشته باشید کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه، آبنبات و شکلات، نوشیدنی‌های شیرین را به‌صورت متعادل مصرف کنید.
- مواد حاوی کافئین، نیکوتین و قند را حذف کنید.
- یک برنامه آمادگی جسمانی را شروع کرده و ادامه دهید.
- خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.
- راهی برای آرامسازی بیابید. برای خود فعالیت‌های تفریحی و فوق‌برنامه ترتیب دهید.

#### **مهارت مقابله‌ای چهارم: محیط خود را تغییر دهید یا حداقل گاهی با خودتان خلوت کنید.**

- ضرورت شرکت در تمام جلساتی را که می‌روید، بررسی کنید.

- شغل خود، نحوه استفاده از تعطیلات یا محل زندگی خود را تغییر دهید.
- زمان‌هایی را برای رهایی از کار اختصاص دهید.