

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

مقابله مثبت با فشار روانی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

مقابله مثبت با فشار روانی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد هشتم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباچه
۹	مقابله مثبت با فشارروانی
۱۰	مقدمه
۱۰	مفهوم استرس
۱۵	چرا بهتر است با استرس مقابله کنیم؟
۱۶	انواع استرس
۱۷	شیوه‌های مقابله با استرس
۲۶	اصول برنامه‌ریزی
۳۶	مقابله با تله‌های ذهنی
۳۸	پیشنهادهایی جهت تفکر واقع‌گرایانه
۵۴	راهکارهای کاهش استرس در کلاس درس
۵۶	نیایش امام سجاد (ع)
۵۸	منابع و مراجع
۶۰	تعادل زندگی‌تان را حفظ کنید
۶۳	۷ گام تا موفقیت
۶۵	جدول تفکر واقع‌بینانه
۶۸	لذت ترک

دبیاچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادابی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویش‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سوادی هیجانی، ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازهٔ رستهٔ این مرز و بوم

کهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فربهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجستهٔ اتریشی، «ایوان ایلچ» در کتاب پرآوازهٔ «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمهٔ زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایهٔ این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه‌زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به «رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق

نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، Handbook of positive psychology چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکاری‌های تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشار روانی، مهربانی و نوع‌دوستی، هوش هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیهٔ جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختم. به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سرودهٔ زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدم و حسن مطلع هر بخش قرار دادم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

مقابله مثبت با فشار روانی

سورنا همان طور که روی تخت دراز کشیده بود نگاهی به کتابش انداخت. دو ساعتی می‌شد که کتابش دستش بود، اما هنوز صفحه اول را هم تمام نکرده بود. می‌دانست که دیگر زمان زیادی ندارد. هفته آینده در چنین روزی کنکور برگزار می‌شود و او باید طی چهار ساعت نتیجه یک سال تلاشش را به برگه‌ای به نام پاسخنامه منتقل کند. فکر کردن به این مسائل حال سورنا را بد کرد. احساس کرد قلبش تندتر از حد معمول می‌تپد. یاد پارسال افتاد. که با همه‌ی تلاشی که کرده بود، به علت استرسی که در جلسه کنکور به جانش افتاده بود، نتوانسته بود حتی یک ساعت در جلسه بماند. به فکر روزهای پس از کنکور افتاد، اصلاً دوست نداشت آن خاطرات ناخوشایند دوباره تکرار شوند. سورنا دچار حالت تهوع شد. به سمت دستشویی دوید و بالا آورد. وقتی به اتاق برگشت، همان استرس قدیمی دوباره به سراغش آمده بود. دوباره کتابش را در دست گرفت. اما مدام یاد روز کنکور می‌افتاد و حواسش پرت می‌شد. نگاهی به ساعت انداخت. ساعت ۸ شب بود و او هنوز بیش از ۵ صفحه از ۱۰۰ صفحه‌ای را که باید امروز مرور می‌کرد نخوانده بود. تپش قلبش شدیدتر شد و بغض کرد. تصمیم گرفت برای این که آرام شود، موسیقی گوش کند...

مقدمه

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده‌ای روبرو می‌شویم که سازگار شدن با آنها فشارهای روانی زیادی بر ما وارد می‌کند. از آنجایی که استرس شدید و طولانی مدت، بر سلامت جسمانی و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد، لازم است که دانش‌آموزان بتوانند استرس‌زاهای زندگی‌شان را بشناسند و به شیوه‌ای مناسب و سازگارانه با آنها مقابله کنند.

مفهوم استرس

استرس (stress) یا فشار روانی، حالتی از تنش روان‌شناختی است که به وسیله محرک تنش‌زا یا فشارزا (stressor) ایجاد می‌شود. با آن که استرس معلول عامل تنش (فشارزا) است اما معمولاً به هر دو (فشارزا و فشار روانی) استرس می‌گویند. استرس شرایط بهینه زیست، موجود زنده را دگرگون می‌کند و بازدهی مطلوب را در او کاهش می‌دهد. توضیح این‌که: اگر شرایط زیست یک موجود زنده، بهینه باشد، آن موجود حداکثر بازدهی را از خود نشان می‌دهد. برای مثال اگر تک یاخته‌ای (کوچک‌ترین موجود زنده) را در یک ظرف مایع قرار دهیم که نور ظرف و درجه حرارت، وزن مخصوص و چگالی مایع داخل آن، در بهترین وضعیت برای زیست تک یاخته باشد (شرایط بهینه)، تک یاخته با بیشترین بازدهی رشد می‌کند و تکثیر می‌شود.

حال اگر یک قطره اسید به داخل ظرف بریزیم وضعیت بهینه به هم می‌خورد و بازدهی تک یاخته افت پیدا می‌کند. اگر قطره‌های بیشتری بریزیم، تک یاخته خود را به سویی می‌کشد که میزان اسید آن کم‌تر باشد. اگر باز هم قطره‌های اسید بیشتری داخل ظرف بچکانیم، «تعادل حیاتی» تک یاخته به هم می‌خورد، رشد و تکثیر آن متوقف می‌شود، و دور خودش کیستی را ترشح می‌کند تا در آن حفظ شود و زنده بماند. اگر باز هم ظالمانه اسید بیشتری را درون ظرف

بریزیم سرانجام تک یاخته فرو می‌باشد و می‌میرد!

در این مثال، قطره‌های اسید همان استرس‌زها (استرسور) هستند که تعادل حیاتی را به هم می‌زنند، شرایط بهینه را تغییر می‌دهند و موجود زنده را از بیشترین بازدهی خود باز می‌دارند. فشارزهای تک یاخته، نور، حرارت، وزن مخصوص و چگالی مایع هستند. اما فشارزهای یک گربه بسیار بیش از این‌هاست: سرما، گرما، تشنگی، گرسنگی، صدمه جسمی، دیدن یا حمله یک سگ و ترساندن یک کودک. برای ما انسان‌ها چه عواملی تولید استرس می‌کنند یعنی تعادل حیاتی ما را به هم می‌زنند و ما را از بازدهی مطلوب در کارهایمان باز می‌دارند؟ خیلی چیزها: علاوه بر ناراحتی‌های جسمی و فشارهای محیطی، به یاد شکست‌ها و فقدان‌ها می‌افتیم و اندوهگین و حتی افسرده می‌شویم، یاد حادثه‌های ناگوار آینده اضطراب را در ما برمی‌انگیزد. از شنیدن سخنی، برداشت اهانت به خود می‌کنیم و برآشفته و خشمگین فریاد می‌کنیم... هر که بامش بیش برفش بیشتر!

زیست‌شناسان و روان‌شناسانی چند، مطالعات فراوانی درباره استرس و تأثیر آن بر ابعاد وجودی انسان کرده‌اند... لازاروس، استرس را معلول فشارزهایی که گفتیم نمی‌داند بلکه برداشت و ارزیابی ما از محرک‌های تنش‌زا را نیز در تعریف از استرس وارد می‌کند. به عقیده او، فشار روانی «ترکیب فشارزای روانی و نحوه واکنش به آن است.»

کافی نیست یک عامل یا رویداد، مشکل آفرین یا آسیب‌زا باشد. ارزیابی ما از آن عامل و واکنشی که به آن نشان می‌دهیم فشار روانی را معنا می‌بخشد.

اثرات فشار روانی

فشار روانی بر همه ابعاد وجودی انسان تأثیرهای زیان‌آوری می‌گذارد. دیر زمانی است که نقش استرس در بروز ناراحتی‌های روانی مانند اضطراب، افسردگی، خشم و حتی روان‌پریشی‌ها و مشکلات رفتاری، آسیب‌های اجتماعی، افت

تحصیلی، شکست‌های مالی و شغلی و بحران‌های خانوادگی... به اثبات رسیده است. رابطه بین استرس و جسم بیشتر در حوزه بیماری‌های روان‌تنی به صورت‌های زیر بیان می‌شود.

- بیماری روان‌تنی ذهن و بدن را درگیر می‌کند؛ این بیماری یک واقعیت است و فقط در ذهن رخ نمی‌دهد.
- بیماری روان‌تنی روان‌زا، به بیماری جسمانی‌ای اطلاق می‌شود که نتیجه فشار هیجانی است. در اینجا تهاجم موجودات ذره‌بینی علت بیماری نیست، بلکه ذهن، فیزیولوژی را به شکلی تغییر می‌دهد که بخش‌هایی از بدن مختل می‌شود.
- بیماری‌های مرتبط با فشار روانی عبارت‌اند از: فشار خون، سکتۀ مغزی، بیماری قلبی کرونری، زخم‌ها، سردردهای میگرنی، سردردهای تنشی، سرطان، حساسیت‌ها، آسم، تب یونجه، التهاب مفصلی رماتیسمی، کمردرد، نشانگان TMJ و اختلال ناشی از فشار روانی پس از ضربه.
- از آن‌جا که فشار روانی موجب افزایش فشار خون و کلسترول خون می‌شود، شگفت‌انگیز نیست که مطالعات نشان دهند فشار روانی با فشار خون بالا، سکتۀ مغزی و بیماری کرونری قلبی ارتباط دارد.
- فشار روانی از طریق کاهش لنفوسیت‌های T، کارایی دستگاه ایمنی را کاهش می‌دهد. دستگاه ایمنی کمتر کارآمد، در مقابل واکنش‌های حساسیتی، حملات آسم و حتی سرطان آسیب‌پذیر است.
- فشار روانی موجب افزایش تنیدگی عضله و کشیدگی آن می‌شود. به نظر می‌رسد این پدیده، علت سردردهای تنشی، کمردردها و درد گردن و شانه باشد.

سنجش استرس

به‌منظور سنجش میزان استرس دانش‌آموزان، زیرمقیاس استرس پرسشنامه

افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) لایویند (۱۹۹۵) را که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد، به کار می‌بریم.

پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش‌های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

برای این که بدانید که چقدر آرامش دارید، لطفاً عبارت‌های زیر را بخوانید و با زدن علامت (x) زیر گزینه‌ای که به بهترین وجه شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود با هر عبارت را مشخص سازید.

عبارت	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	بندرت	هرگز
۱. از چیزهای بسیار جزئی ناراحت می‌شوم.					
۲. بیش از حد به مسائل حساسیت نشان می‌دهم.					
۳. رسیدن به آرامش برایم دشوار است.					
۴. برای انجام کارهای خود انرژی بسیار زیادی مصرف می‌کنم.					
۵. هر وقت کارهایم عقب بیفتد، دچار بی‌قراری می‌شوم.					
۶. احساس می‌کنم زودرنج شده‌ام.					
۷. خستگی به سختی از تنم بیرون					

					می‌رود. (پس از استراحت هنوز احساس خستگی می‌کنم).
					۸. بعد از عصبانیت و آشفتگی به سختی آرام می‌شوم.
					۹. احساس می‌کنم که تنش دارم و تحت فشار عصبی هستم.
					۱۰. تحمل چیزی را که مانع از انجام کارهایم شود، ندارم.

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمرات آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

همیشه = ۵ اغلب اوقات = ۴ گاهی اوقات = ۳
به ندرت = ۲ هرگز = ۱

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه ده عبارت، را با هم جمع کنید. طیف نمرات آزمون بین ۱۰ تا ۵۰ قرار دارد که نمره‌های بالاتر حاکی از استرس بیشتر فرد است.

امتیاز بالاتر از ۳۴: امتیاز بالای ۳۴ در این آزمون نشان می‌دهد که در حال حاضر دچار استرس هستید. برنامه‌ریزی دقیق برای کارهایتان ندارید و به دلیل آشفتگی دچار مشکل می‌شوید. زودرنج هستید و از هر موضوع کوچکی ناراحت می‌شوید. اگر به خاطر موضوعی خشمگین شوید، عصبانیتان زیاد طول می‌کشد و به راحتی آرام نمی‌گیرد. در مقابل انتقادهای دیگران می‌ایستید و تاب هیچ‌گونه مخالفتی را ندارید. خوب نمی‌خوابید و بعد از استراحت نیز احساس خستگی می‌کنید. با توجه به اثرات جسمانی و روانی متعدد استرس مداوم، پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه با

یک مشاور یا روان‌شناس درباره موضوع صحبت کنید.

امتیاز پایین ۳۳: امتیاز شما در این آزمون نشان می‌دهد که در حال حاضر استرس زیادی ندارید. زندگی‌تان طبق نظم خاصی پیش می‌رود و دارای آرامش نسبی هستید. با تغییرات به خوبی کنار می‌آیید و موانع را می‌پذیرید. زمانی که دچار مشکلی می‌شوید سعی می‌کنید با استفاده از مهارت حل مسئله آن را رفع کنید و در مدیریت هیجان‌هایتان موفق هستید. راهکارهای ارائه شده در کارگاه به شما کمک می‌کند تا با شیوه‌های مقابله بیشتری آشنا شوید و این مهارت مهم را در خودتان افزایش دهید.

چرا بهتر است با استرس مقابله کنیم؟

(پیامدهای مقابله با استرس)

همان‌طور که پیشتر ذکر شد، استرس مداوم، تأثیرات منفی جسمانی و روانی متعددی دارد. به کارگیری شیوه‌های مقابله با استرس، سبب کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها و مشکلات زیر می‌شود:

بیماری‌های قلبی - عروقی

فشار خون بالا

بیماری‌های گوارشی

دیابت نوع دو

کمردرد مزمن

سردرد مزمن

بیماری‌های پوستی

بیماری‌های مرتبط با دستگاه ایمنی

اضطراب

افسردگی

خودکشی

چاقی

مصرف الکل و مواد مخدر

استعمال سیگار

دست زدن به اعمال پرخاشگرانه

اختلالات خواب

اختلال‌های خوردن

اختلال‌های جنسی

انواع استرس

استرس خوب و استرس بد

شاید شما هم جزء افرادی باشید که استرس را بد یا منفی می‌پندارند، اما واقعیت این است که استرس در بعضی مواقع می‌تواند سودمند هم باشد.

سورنا عضو تیم فوتبال مدرسه‌اش است. او پیش از شروع مسابقه مضطرب می‌شود و احساس دل‌آشوبه می‌کند. این موضوع باعث می‌شود میزان آدرنالین خونس افزایش یابد، افزایش آدرنالین به نوبه خود به عملکرد بهتر او در مسابقه کمک می‌کند.

در صورتی که سطح استرس شما از حد بهینه فراتر برود، توازن به هم می‌خورد؛ میزان استرس، بیش از اندازه افزایش می‌یابد و موجب کاهش توانایی شما در داشتن عملکرد مطلوب می‌شود و برایتان آسیب زننده است.

نوشین عادت دارد، انجام تکالیف مدرسه‌اش را به عقب بیندازد، گاهی استرس او را به انجام تکالیفش وامی‌دارد، اما گاهی هم طفره رفتن بیش از حد، بر اضطرابش می‌افزاید و در نتیجه نمی‌تواند کارهای مدرسه را به‌طور کامل انجام دهد.

مقابله مثبت با فشار روانی □ ۱۷

مثال‌های زیر به شما کمک می‌کند که متوجه شوید توازن استرس چگونه به هم می‌خورد. تصور کنید که برای تیم المپیاد ریاضی مدرسه انتخاب شده‌اید. **استرس خوب:** از این‌که از بین این همه دانش‌آموز شما را برگزیده‌اند، احساس غرور می‌کنید و به این خاطر، بر تلاش‌تان می‌افزایید تا هر چه بهتر بدرخشید.

استرس بد: آن‌قدر نگران نتیجه تیم خود هستید که تمرکزتان به هم می‌خورد و عملکردتان ضعیف می‌شود.

تصور کنید که تکلیف درسی‌تان بسیار دشوار است.

استرس خوب: احساس می‌کنید این تکلیف شما را به چالش می‌کشد و می‌توانید خودتان را بیازمایید.

بنابراین تلاش‌تان را بیشتر می‌کنید، زیرا هم به موضوع علاقه‌مند هستید و هم می‌خواهید کارکرد خوبی داشته باشید.

استرس بد: به قدری احساس ناتوانی می‌کنید که انجام تکالیف را کنار می‌گذارید.

◀ از دانش‌آموزان بخواهید موردی را شرح دهند که در آن استرس باعث عملکرد بهتر یا افزایش انگیزه‌شان شده باشد. از آنها بپرسید می‌توانند زمانی را به خاطر بیاورند که میزان استرسشان از حد معمول بالاتر رفته است و این موضوع به ضررشان تمام شده است؟

شیوه‌های مقابله با استرس

مقابله به معنای تلاش برای مدیریت کردن موقعیت‌هایی است که از نظر فرد، زمینه‌ساز آسیب یا استرس هستند. به عبارت دیگر مقابله به معنای تلاشی که به کار می‌گیریم تا استرس را از بین ببریم و/یا آن را تحمل‌پذیر

سازیم. هنگام روبه‌رو شدن با یک موقعیت، فرد ابتدا براساس برداشت اولیه خود در موقعیت، آن را ارزیابی می‌کند و از خود می‌پرسد: آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ چنانچه پاسخ این پرسش مثبت باشد توان خود را برای مقابله می‌سنجد: می‌توانم موقعیت را تغییر دهم؟ به این ترتیب روش‌های مقابله‌ای او برای کاهش استرس فراخوانی می‌شوند. در اینجا هدف اصلی، حذف عامل مزاحمی است که زندگی را از حالت عادی خارج ساخته است. برای مثال دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که از درسی نمره قبولی به دست نیاورده است. او برای رفع این مشکل، هر روز دو ساعت بیشتر مطالعه می‌کند. در واقع او سعی دارد مشکل درسی خود را از میان بردارد. گاهی ممکن است نتوان عامل استرس را کنار گذاشت، مثل زمانی که فرد، عزیزی را از دست می‌دهد. در این گونه موارد، باید کاری کرد که استرس راحت‌تر و به مدت کوتاه‌تری تحمل‌پذیر شود.

به‌طور کلی روش‌های مقابله با استرس را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. مقابله مسئله مدار

در این نوع مقابله، مسئله‌ای داریم که باید آن را حل کنیم. موقعیت را تغییر دهیم، رفتار فرد آزاردهنده را اصلاح کنیم، بر مهارت‌هایمان بیفزاییم و پاسخ‌های رفتاری جدیدی را یاد بگیریم. این شیوه، زمانی به کار می‌رود که فکر می‌کنیم می‌توانیم کاری برای حل مسئله انجام دهیم. نمونه‌هایی از شیوه‌های کارآمد مقابله مسئله‌مدار عبارتند از:

- به کار بردن مراحل حل مسئله
- تلاش در جهت حذف یا کاهش استرس
- برنامه‌ریزی و مدیریت زمانی
- جستجوی اطلاعات

- راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران
- شکیبایی و بردباری، به جای بی‌صبری و شتابزدگی.

۲. مقابله هیجان‌مدار

در این نوع از مقابله، بر هیجان‌های ناشی از استرس تأکید می‌شود. زمانی که مسئله فراتر از کنترل و ادراک فرد می‌شود، او برای کاهش پریشانی هیجانی و آرام ساختن خود دست به کارهایی می‌زند. در این مرحله می‌کوشد تا خود را از آشفتگی‌ها و ناراحتی‌های حاصل از استرس رها سازد. در این نوع مقابله، نه بر خود مسئله، بلکه بر هیجان‌های ناشی از آن تأکید می‌شود. او چون نمی‌خواهد یا نمی‌تواند مشکل را از میان بردارد، سعی می‌کند خود را آرام سازد و از آشفتگی خارج کند. انسان به هنگام وقوع استرس، دچار هیجان‌های منفی زیادی می‌شود از جمله: ترس، اضطراب، خشم، غم و ناامیدی و... این هیجان‌ها ذهن را از تصمیم‌گیری صحیح در جهت حل مسئله دور می‌کنند. از این رو، در بسیاری از مواقع بهتر است ابتدا خود را به نحوی از این احساسات و هیجان‌های منفی رها سازیم تا آمادگی حل مسئله را به صورت درست و خردمندانه پیدا کنیم.

نمونه‌هایی از شیوه مقابله هیجان‌مدار عبارتند از:

- گرفتن حمایت عاطفی و اجتماعی
- دعا و نیایش
- درد دل کردن
- توجه‌زدایی یا ذهن‌برگردانی - انگار چیزی پیش نیامده است.
- گریه کردن و ابراز هیجان به صورت مناسب و پسندیده.

هر کس می‌تواند بنا به موقعیت، هر کدام از این شیوه‌های مقابله را به کار برد. اما به دو نکته باید توجه کرد: اول این که معمولاً مقابله‌های هیجان‌مدار

به تنهایی کارآمدی ندارند. آنها برای از میان بردن و/ یا کاستن از استرس لازمند، ولی کافی نیستند، مگر زمانی که هیچ فعالیتی جهت برطرف کردن استرس فایده‌ای نداشته باشد؛ مانند مرگ یک عزیز.

و دوم این‌که مقابله‌های هیجان‌مدار در کوتاه مدت مفیدند. زیرا با کمک آنها می‌توان به آرامش دست یافت و پس از آن با مقابله مسئله‌مدار تلاش کرد. استفاده از مقابله‌های هیجان‌مدار به تنهایی و در درازمدت نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه زیان‌آور نیز هستند، چرا که مشکل را رفع نمی‌کند.

مقابله‌های سازگارانه و ناسازگارانه

براساس شیوه دیگری از طبقه‌بندی، مقابله‌ها به دو نوع سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم می‌شوند. در واقع هر کدام از انواع مقابله‌های مسئله‌مدار یا هیجان‌مدار می‌توانند سازگارانه یا ناسازگارانه باشند.

الف) مقابله‌های سازگارانه

مقابله‌های سازگارانه، مقابله‌هایی هستند که به برطرف کردن مشکل، کاهش دادن و/ یا تحمل‌پذیر کردن استرس کمک می‌کند. به کارگیری مقابله‌های سازگارانه نیازمند سه مهارت است:

- (۱) انعطاف‌پذیری: توانایی توجه به برنامه‌های گوناگون و یافتن پاسخ‌های جدید.
 - (۲) آینده‌نگری: پیش‌بینی پیامدهای مختلف برای راهکارهای مقابله‌ای.
 - (۳) منطقی بودن: برخورداری از برداشت درست و دقیق موقعیت.
- افرادى که مقابله مناسب و سازگارانه‌ای دارند، موقعیت را به خوبی ارزیابی می‌کنند، از راهنمایی و حمایت دیگران بهره می‌برند و روی برنامه‌ای که برای حل مسئله خود در نظر گرفته‌اند، کار می‌کنند.

نمونه‌هایی از مقابله‌های سازگارانه:

- خودآرام سازی
- برنامه‌ریزی جهت رفع استرس

- به کار بردن مهارت حل مسئله
- شوخ طبعی
- ورزش
- تمرکز بر مسئله
- مشورت و راهنمایی گرفتن از افراد باتجربه

ب) مقابله‌های ناسازگارانه

مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن استرس کمک نمی‌کنند، مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگارانه و زیانمند هستند. کسانی که این نوع مقابله‌ها را به کار می‌برند، معمولاً از موقعیت فشارزا دوری می‌جویند و آن را انکار می‌کنند. خود و دیگران را به خاطر مشکل‌شان سرزنش می‌کنند. پرخاشگر و/یا افسرده و منفعل می‌شوند. این حالت‌ها استرس بیشتری را دامن می‌زنند که گاه آثاری ویرانگرتر از فشار روانی اولیه دارد.

نمونه‌هایی از مقابله‌های ناسازگارانه:

- پناه بردن به موادمخدر
- گرایش به خرافات
- درماندگی و رها کردن کار و فعالیت
- در انتظار معجزه بودن
- تکانشوری (ابراز تند و بی‌فکرانه هیجان‌های منفی)

همان‌طور که گفته شد هر فردی ممکن است بنابر شرایط، از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار یا مسئله‌مدار استفاده کند، اما نکته مهم آن است که صرف‌نظر از برگزیدن یکی از این دو شیوه و سبک انتخابی، مقابله درست و کارآمد باید سازگارانه باشد.

الف) شیوه‌های مقابله مسئله‌مدار

۱) به کارگیری مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله، فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب نماید. به این ترتیب حل مسئله، یک فرایند آگاهانه، منطقی، نیازمند تلاش و هدفمند است. به عبارت دیگر حل مسئله فرایندی شناختی - رفتاری است که توسط خود فرد هدایت می‌شود و او سعی می‌کند با کمک آن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه برای مسائل روزمره زندگی خویش پیدا کند. حل مسأله ماهرانه، مستلزم عبور گام به گام از مراحل زیر است:

۱. تعریف دقیق مسئله

معمولاً وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید، افراد درک خیلی گنگ، مبهم، پراکنده و غیردقیقی از آن دارند. پس در مرحله اول هدف این است که مشکل را به‌طور دقیق شناسایی کنیم. در این کار پاسخ به پرسش‌های زیر ضروری است.

- مشکل چیست؟
 - مشکل از چه زمانی شروع شد؟
 - مشکل کجا شروع شد؟
 - چه کسی در این مشکل نقش دارد؟
- هدف این گام ارائه تعریفی مشخص و دقیق از مسئله است تا ابهام‌ها و کج‌فهمی‌ها تا آنجایی که می‌شود از بین بروند.

۲. آفریدن و پیدا کردن راه‌حل‌های زیاد و گوناگون

یک شیوه عینی و عملی برای پیدا کردن راه‌حل‌ها، روش بارش فکری است. بارش فکری یعنی این که سعی کنیم بدون هیچ نوع قضاوت، بازداري، ارزش‌گذاری خوب و بد و/ یا جلوی فکر خود را گرفتن، راه‌حل‌های زیاد، گوناگون و بدون ارزش‌گذاری و قضاوت برای مسئله بیان کنیم. نکته بسیار مهم در این مرحله آن است که کمیت زیاد راه‌حل‌ها مهم‌تر از کیفیت آن‌هاست.

۳. ارزیابی سود و زیان خوبی‌ها و بدی‌های راه‌حل‌ها، و انتخاب راه‌حل نهایی از بین آنها در این مرحله راه‌حل‌های ارائه شده در گام دوم را ارزیابی کنید و سود و زیان هر کدام را بسنجید. سپس براساس غلبه نسبی مزایا و معایب، در مورد آن راه‌حل تصمیم‌گیری کنید. یعنی در نهایت راه‌حلی را انتخاب کنید که بیشترین سود و کم‌ترین زیان را داشته باشد.

۴. اجرای راه‌حل و بازبینی

در مرحله پایانی، راه‌حل انتخابی خود را اجرا کنید و آثار و فایده‌های آن را بر خودتان و دیگران ببینید و آن‌گاه آثار واقعی روش انتخابی را با پیامدهای پیش‌بینی شده تطبیق دهید. زمان‌بندی در این مرحله، اهمیت خاصی دارد. بعد از اجرای راه‌حل و مفید بودن آن به خودتان پاداش دهید و اگر مسئله حل نشد، موانع را شناسایی کنید و برطرف سازید. اگر لازم ببینید می‌توانید مراحل حل مسئله را دوباره تکرار کنید. شاید اشکالی در جریان حل مسئله پیش آمده است. برای مثال ممکن است مشکل به خوبی و دقیق تعریف نشده باشد، اهداف واقع‌بینانه نبوده باشد و...، مشکل هر چه باشد، باید اصلاح شود.

پانتومیم حل مسئله

این فعالیت به صورت دو نفره انجام می‌شود. از دانش‌آموزان بخواهید که یک هم‌گروهی انتخاب کنند. به آنها بگویید: «یکی از مسائلی را که در حال حاضر با آن درگیر هستید انتخاب کنید (برای مثال بی‌نظمی و نامرتب بودن، جر و بحث زیاد با یکی از اعضای خانواده و...)». سعی کنید از طریق پانتومیم مشکلاتتان را برای هم‌گروهی‌تان توضیح دهید. هم‌گروهی‌تان بعد از حدس زدن مشکل شما باید با پانتومیم دو راه‌حل برای مشکل شما ارائه دهد. پس از ارائه راه‌حل‌ها، آنها را ارزیابی کنید و راه‌حل بهتر را برگزینید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید جایشان را با هم عوض کنند. حالا نفر دوم با پانتومیم مشکلی را مطرح می‌کند و نفر اول باید با پانتومیم دو راه‌حل ارائه دهد. پس از پایان فعالیت می‌توانید از یک یا دو گروه بخواهید پانتومیمشان را برای کل کلاس اجرا کنند.

➤ کاربرگ ۷ گام تا موفقیت را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در منزل مسئله‌ای را که در حال حاضر با آن دست به گریبانند، انتخاب کنند و با استفاده از آنچه درباره مهارت حل مسئله آموخته‌اند، کاربرگ را کامل سازند. در جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید درباره پاسخ‌هایشان با هم به بحث و گفتگو بپردازند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را برای کل کلاس بخوانند و درباره آن در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث و گفتگو کنید.

۲) برنامه‌ریزی

یکی از بزرگترین دلایل استرس در دوران نوجوانی، نبودن تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی است. فعالیت‌هایی که نوجوان انجام می‌دهد نسبت

به زمانی که کودک بود، زیادتر و گونه‌گون‌تر هستند. اگر نوجوان برنامه‌ریزی درستی نداشته باشد، نمی‌تواند به همه کارهایش برسد و دچار استرس می‌شود. به دانش‌آموزان بگویید: باید بین کارهای خود: شرکت در کلاس‌های ورزشی، آماده شدن برای کنکور، بازی با دوستان، غذا خوردن، حتی خوابیدن تعادل برقرار کنند. یعنی برای هر کدام زمان و وقت مناسبی در نظر بگیرند. اگر به یکی بیشتر برسید و یکی را کنار نگذارید، تعادل جسمانی و روانی شما بهم می‌خورد و در گرداب مشکلات دست و پا می‌زنید. ببینید نداشتن تعادل چطور بر زندگی نوجوانی به نام وحید تأثیر گذاشته است.

وحید می‌گوید: چند وقت پیش تصمیم گرفتم به جای این‌که با دوستانم بیرون بروم، در خانه بمانم و درس‌هایم را مرور کنم. اما آن روز اصلاً از درس خواندن لذت نبردم و حواسم مدام پرت می‌شد. همه‌اش به این موضوع فکر می‌کردم که سه هفته است با دوستانم وقت نگذرانده‌ام.

از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان چرا وحید نتوانسته است درس بخواند؟ آیا برای آنها هم موقعیت همانندی روی داده است؟ اگر بلی، چطور با این موقعیت برخورد کرده‌اند؟

به آنها توضیح دهید دلیل مشکل وحید نداشتن برنامه و تعادل در زندگی است. چرا سه هفته، با دوستانش وقت مناسبی نگذاشته است؟

وقتی برنامه‌ریزی می‌کنیم در مسیر مشخصی به سوی هدف قرار می‌گیریم، مثل قطاری که روی ریل حرکت می‌کند، و می‌داند کجا می‌رود.

«روزی پیرمردی در جنگل با تبر کند، مشغول تهیه هیضم بود، رهگذری او را دید و به او پیشنهاد کرد تبر خود را تیز کند. اما پیرمرد همان‌طور که به کار خود ادامه می‌داد، گفت: فرصت ندارم.»

تیز کردن تبر، تمثیلی از برنامه‌ریزی است، اگر برای استفاده صحیح از وقت برنامه‌ریزی کنیم، حرکت ما سریع‌تر و امکان دستیابی به موفقیت بیشتر

خواهد شد.

برنامه‌ریزی، حرکتی هوشمندانه، منطقی و گام به گام برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده است. انجام دادن به موقع کارها و بها دادن به وقت و کار از نتایج برنامه‌ریزی است.

اصول برنامه‌ریزی

تعیین هدف

اساسی‌ترین و نخستین اصلی که باید در برنامه‌ریزی در نظر گرفت، اصل تعیین هدف است. تعیین هدف، انگیزه فعالیت و تحریک‌کننده انسان برای تلاش و در جهت رشد و بالندگی است. اصولاً صورت پذیرفتن هر کاری، بدون تعیین هدف و در نظر گرفتن هدف غایی آن امکان ندارد.

هدف به معنای موضوع یا جایگاهی است که برای رسیدن به آن فکر می‌کنیم و اعمالی انجام می‌دهیم. یا به عبارتی هدف آن چیزی است که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. چه تا زمانی که برای رسیدن به چیزی، توانی صرف نشود، به آن هدف نمی‌گویند. بیان خواسته‌های خود بدون تلاش کردن، تنها یک آرزو است که ریشه در واقعیت ندارد.

ویژگی‌های هدف

۱. واقعی و دست‌یافتنی. هدف‌های بلند پروازانه و احساسی، بدون توجه به توانایی‌ها و امکانات موجود، اضطراب‌آور و دلسردکننده می‌شوند.

۲. مثبت (ایجابی) حقیقت. به یاد داشته باشید که رسیدن به آن‌چه می‌خواهید از رسیدن به آن‌چه نمی‌خواهید ساده‌تر است. برای مثال برای انتخاب رشته دانشگاهی نگوید: «به شهرستان نمی‌روم»، بگوید «می‌خواهم در تهران قبول شوم».

۳. رسیدن به آن تدریجی است. پس از شناخت علاقه‌ها و توانمندی‌های

خود و تطبیق آن‌ها با نیازهایتان، گام‌های رسیدن به هدف را مشخص کنید و با شکیبایی راه را بیمایید.

۴. متناسب با توانایی و استعداد فرد است. خوب است که انسان از دیدن موفقیت‌های دیگران درس بگیرد، اما توجه داشته باشید که در انتخاب هدف به استعدادها و توانایی‌های خود توجه کنید.

۵. روشن و بدون ابهام است. چند هدف کلی برای خود در نظر بگیرید و سپس برای رسیدن به آنها اهداف جزئی‌تر و واضح‌تری مشخص کنید.

۶. قابل اندازه‌گیری است. یعنی می‌شود با عدد آن را نشان داد و میزان پیشرفت را سنجید.

۷. دست‌یافتنی است. چگونگی دسترسی به آن صحیح و مطابق وضعیت موجود است.

۸. دارای محدوده زمانی است. زمان شروع و پایان آن کاملاً شفاف و مشخص است.

ماتریس مدیریت زمان

یکی از اصول اساسی و مهم برنامه‌ریزی تعیین اولویت‌هاست. از آنجایی که ما وقت محدودی در اختیار داریم و ممکن است به همه کارهایی که قصد انجامشان را داریم، نرسیم؛ بهتر است با اولویت‌بندی آن‌ها، فعالیت‌های غیرضروری را حذف کنیم و به زمان‌های مفید خود بیفزاییم.

ماتریس مدیریت زمان

۲- غیرفوری (کیفیت و شخصی)	۱- فوری (ضروری‌ها)	اولویت‌ها
کارهایی که اهمیت دارند اما به زمان و توجه بیشتری نیاز دارند. (مدیریت) - برنامه‌ریزی، آموزش - بهبود رابطه‌ها، خانواده - شناخت ارزش‌ها	کارهایی که خیلی زود و بی‌درنگ باید انجام داد: (تمرکز) - رویدادهای ناگهانی (غیرمنتظره) - مشکلات ناراحت‌کننده و فشارزا - کارهایی که زمان مشخصی برای انجامشان معلوم شده است. - کارهای عقب‌افتاده	
۴- بیهوده	۳- دام	اولویت‌ها
کارهایی که خود را به آنها مشغول می‌کنیم و زمان را از دست می‌دهیم. - بدون برنامه کار کردن - تماشای بی‌فایده تلویزیون - دوباره کاری‌ها - پرسه زدن در شبکه‌های مجازی	کارهایی غیرمهم هستند اما همیشه با آنها روبرو هستیم. - تلفن‌ها - جلسه‌ها - پیام‌ها - فعالیت‌های عمومی	

ماتریس مدیریت زمان که توسط استفان کاوی مطرح شده است، کاربرد

مناسبی برای مدیریت و اولویت‌بندی فعالیت‌ها دارد. شما می‌توانید این ماتریس را روی یک مقوا بکشید و برچسب‌های رنگی کوچک بر روی آن بگذارید. یا آن را روی یک برگ کاغذ بکشید و داخلش را با مداد بنویسید و یا حتی در برنامه Excel ثبت کنید.

همان‌طور که در شکل بالا مشاهده می‌کنید، کاوی، فعالیت‌ها را براساس دو عامل اهمیت و فوریت، به چهار دسته تقسیم کرده است:

• **بخش یک:** تمام فعالیت‌هایی که ضروری هستند و باید در زمان مشخصی انجام شوند در این قسمت جای دارند. در بیشتر موارد امکان حذف این کارها وجود ندارد بلکه در صورتی که زمان انجام‌شان نزدیک باشد، در اولویت قرار می‌گیرند. این قسمت را فوری نام نهاده‌اند.

• **بخش دو:** فعالیت‌های مهمی که لازم است انجام‌شان داد اما در زمان کوتاه انجام نمی‌شوند بلکه به زمان‌بندی بلندتر یا تمرکز زیادتری نیاز دارند. این کارها چون در حیطه خصوصی هر فرد قرار می‌گیرند، مبتنی بر کیفیت و رهبری شخصی هستند و فعالیت‌های «غیرفوری» نام گرفته‌اند.

• **بخش سه:** فعالیت‌هایی که اهمیت زیادی ندارند شما هم نقشی در به‌وجود آمدنشان ندارید اما باید بتوانید مدیریت‌شان کنید در غیر این صورت تبدیل به دامی برای از بین بردن زمان شما خواهند شد، در این بعد قرار می‌گیرند. این بعد دام نام دارد و بهتر است از فعالیت‌های تله مانند آن، تا آن‌جا که می‌توانید دوری کنید.

• **بخش چهار:** فعالیت‌های بیهوده‌ای هستند که فرد خودش را درگیر آنها می‌کند و زمان را از دست می‌دهد. بخشی از عادت‌های منفی می‌تواند در این قسمت قرار گیرد. به این کارها «راهزنان زمان» و به این بخش «بیهوده» می‌گویند.

➤ کاربرد ماتریس مدیریت زمان را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از

آنها بخواهید براساس آن چه درباره ماتریس مدیریت زمان یاد گرفته‌اند، در منزل آن را تکمیل کنند. در جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید راجع به بخش‌های مختلف ماتریسی که پر کرده‌اند با هم بحث و گفتگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید تا ماتریس‌هایشان را پای تخته بکشند و درباره آن در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث و گفتگو کنید.

➤ کاربرگ چرخ تعادل را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید، درباره آن برایشان توضیح دهید و از آنها بخواهید آن را در منزل تکمیل کنند. در جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید درباره چرخ‌های تعادلشان با هم بحث و گفتگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید تا چرخ‌های تعادلشان را پای تخته کشیده و درباره آن در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) بحث و گفتگو کنید.

۳) مقابله با افکار منفی

مهم‌ترین عامل همه ترس‌ها و اضطراب‌های ما تفکر منفی و غیر واقع‌بینانه‌ای است که ما نسبت به موضوعی داریم. بنابراین یکی از راهکارهای اساسی کاهش استرس، مدیریت این نوع افکار است.

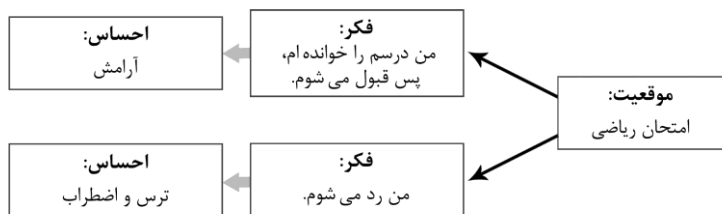
تفکر واقع‌بینانه به معنای در نظر گرفتن همه جنبه‌های یک موقعیت (مثبت، منفی و خنثی) قبل از نتیجه‌گیری است. به عبارت دیگر، تفکر واقع‌بینانه به معنای دیدن خود، دیگران و جهان به صورتی متعادل و منصفانه است. ما می‌توانیم آن کار را در چند مرحله انجام دهیم.

گام اول: به گفتگوی درونی‌تان توجه کنید

افکار چیزهایی هستند که ما بدون بلند صحبت کردن به خودمان می‌گوییم (خود-گویی). هر کدام از ما روش خاصی برای فکر کردن درباره

اتفاق‌ها و رویدادها داریم. نحوه تفکر ما تأثیر زیادی بر احساساتمان می‌گذارد. وقتی ما فکر می‌کنیم که اتفاق بدی خواهد افتاد – مانند رد شدن در امتحان – احساس اضطراب می‌کنیم.

برای مثال، تصور کنید که امتحان ریاضی دارید. اگر با خودتان فکر کنید که در این امتحان قبول نمی‌شوید، احساس ترس و اضطراب خواهید کرد. اما اگر فکر کنید که قبول می‌شوید، احساس آرامش می‌کنید.



ما معمولاً از افکارمان آگاه نیستیم، اما از آن‌جایی که افکار تأثیر شگرفی بر احساسات ما دارند، بهتر است از این به بعد به آنها توجه کنیم و ببینیم که به خودمان چه می‌گوییم.

گام دوم: افکاری که هیجان منفی (غم، خشم، اضطراب) را برمی‌انگیزانند شناسایی کنید.

ممکن است شناسایی افکار خاصی که شما را غمگین، مضطرب یا خشمگین می‌سازد، در آغاز برایتان آسان نباشد، انجام این کار نیاز به صرف وقت و تمرین دارد. برای نمونه، به حالت‌های اضطرابی‌تان هرچند خفیف باشند توجه کنید. وقتی دیدید اضطرابتان در حال افزایش است، از خودتان بپرسید:

- من در حال حاضر به چه چیزی فکر می‌کنم؟
- چه چیزی باعث اضطراب من شده است؟
- نگرانم که چه اتفاقی بیفتد؟

گام سوم: افکار اضطراب‌آورتان را به چالش بکشید

فکر کردن به چیزی به معنای حقیقت داشتن آن یا لزوم روی دادن آن نیست. برای مثال، این که شما فکر کنید در امتحانی قبول نمی‌شوید، به این معنا نیست که شما به راستی در آن امتحان نمره قبولی نمی‌آورید. بیشتر وقت‌ها افکار ما فقط احتمالی هستند که تصور کرده‌ایم و واقعیت ندارند. بنابراین، به چالش کشیدن آنها کار درستی است، زیرا این فکرها می‌توانند باعث شوند احساس کنید حتماً اتفاق بدی خواهد افتاد.

گاهی اوقات، اضطراب ما نتیجه افتادن به دام تله‌های ذهنی است. تله ذهنی که به آن خطا یا تحریف شناختی هم می‌گویند، به معنای دیدن وقایع به صورت منفی و غیر واقعی است. در جدول زیر با رایج‌ترین خطاهای شناختی آشنا می‌شویم.

مثال	تله فکری (خطا / تحریف شناختی)
می‌دانم که امتحانم را بد می‌دهم. در کنکور قبول نمی‌شوم.	پیش‌گویی کردن این تله هنگامی پیش می‌آید که ما پیش‌بینی کنیم نتیجه کارمان بد می‌شود، در حالی که در واقعیت شاهی برای اثبات تصورمان نداریم.
اگر این جلسه نمره خوبی نگیرم، کلاً در این درس رد می‌شوم. من برنامه‌ریزی کرده بودم که روزی ۶ ساعت درس بخوانم، اما	تفکر سیاه - سفید این اتفاق زمانی روی می‌دهد که ما فقط دو حد نهایی یک موقعیت را در نظر بگیریم: همه چیز یا

مثال	تله فکری (خطا / تحریف شناختی)
فقط روزی ۳ ساعت درس خوانده‌ام. می‌دانم که در کنکور قبول نمی‌شوم.	خوب است یا بد. من یا موفق می‌شوم یا شکست می‌خورم. اما در عالم واقعیت، بیتشر رویدادها نه سیاه و سفید بلکه خاکستری هستند و حالت متوسط دارند. برای مثال: نگرفتن نمرهٔ کلاسی مربوط به یک تمرین، به معنای قبول نشدن در امتحان نیست. در صورتی که از این به بعد تمرین‌هایتان را به موقع انجام دهید، ممکن است دبیرتان این یک بار را هم نادیده بگیرد.
آرش فکر می‌کند که من کودن هستم. دبیرم مرا دوست ندارد.	فکر خوانی این تله وقتی ما را به دام می‌اندازد که تصور کنیم از فکر دیگران باخبریم و آنها نظر خیلی بدی دربارهٔ ما دارند. واقعیت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند افکار دیگران را بخواند، بنابراین نمی‌تواند اطمینان داشته باشد که دیگران دربارهٔ او چه فکری دارند.

مثال	تله فکری (خطا / تحریف شناختی)
همیشه در انجام تکالیف مدرسه شکست می‌خورم. هیچ‌وقت در امتحان‌ها قبول نمی‌شوم.	تعمیم افراطی در این تله ما از کلماتی مانند: «همیشه» یا «هرگز» استفاده می‌کنیم. این طرز فکر مفید نیست زیرا همهٔ موقعیت‌ها را در بر نمی‌گیرد. برای مثال، ما گاهی اوقات اشتباه می‌کنیم، نه همیشه
من خنگم. من یک شکست‌خورده بدبختم!	برچسب زدن گاهی اوقات در گفتگوهای درونی‌مان به خودمان توهین می‌کنیم و الفاظ ناپسندی را در مورد خودمان به کار می‌بریم. این طرز فکر غیرمنصفانه و حتی ظالمانه است. انسان پیچیده‌تر از آن است که بتوان با یک کلمه او را توصیف کرد.

مثال	تله فکری (خطا / تحریف شناختی)
با آن که ۳۵ پاسخ درست به پرسش‌های ۴۰ سؤال آزمون داده‌اید اما فقط به همان ۵ سؤالی که به آنها جواب نداده‌اید، فکر می‌کنید.	فیلتر کردن فیلتر کردن زمانی اتفاق می‌افتد که ما تنها به بخش بد ماجرا توجه می‌کنیم و قسمت‌های خوب آن را نادیده می‌گیریم. این کار باعث می‌شود که نتوانیم همه جنبه‌های یک رویداد را در نظر بگیریم و به نتیجه متعادلی برسیم.
سردرد من نشانه تومور مغزی است. این که دبیر دیروز با من دعوا کرد نشان می‌دهد از من متنفر است!	پیش‌برآورد کردن خطر دیده‌اید که بعضی نشانه ساده یک بیماری را علامت یک بیماری وخیم می‌دانند؟ در مشکلات ساده‌اندیش نباید بود اما مشکلات و بیماری‌ها را هم نباید بیش از حد خود بزرگ جلوه داد.
اگر در امتحان قبول شوم، زندگی‌ام بر باد می‌رود. چون نمی‌توانم جلو هم کلاسی‌های خود بدون اضطراب صحبت کنم، به درد هیچ کاری نمی‌خورم.	فاجعه‌پنداری این تله فکری زمانی ما را به دام می‌اندازد که فکر کنیم بدترین اتفاق ممکن برای ما پیش می‌آید. پیش‌بینی می‌کنیم که به آخر خط رسیده‌ایم و قدرت مقابله با مشکل پیش آمده را نداریم.

مثال	تله فکری (خطا / تحریف شناختی)
نباید در جمع دوستانم شوخی کنم. باید تقاضای «آرزو» را برآورم تا مطمئن شود دوست خوبی برای او هستم.	استفاده از باید و نبایدها اگر کارهای شما به فرمان بایدها و نبایدهای فکرتان شکل می‌گیرند و انجام می‌شوند و به این خاطر از خود و کارهای‌تان لذت نمی‌برید گرفتار این خطای شناختی هستید.

مقابله با تله‌های ذهنی

همین خطاهای شناختی «فکر» است. برای مقابله باید با فکر یا خطاری مثبت و منطقی خطای شناختی را به جان‌ش بکشید و خود را از تله‌های ذهنی که در آنها گیر کرده‌اید آزاد سازید.

در زیر تعدادی سؤال وجود دارد که به شما برای چالش با افکار و خودگویی‌های منفی کمک می‌کند:

- آیا این فکر من یکی از تله‌های ذهنی (مثلاً فاجعه‌پنداری یا فکر - خوانی تعمیم افراطی...) نیست؟

- چه شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فکر من درست است؟ چه شواهدی دلالت بر نادرست بودن این فکر می‌کند؟

- اگر یکی از دوستانم چنین فکری داشته باشد، به او چه می‌گوییم؟

- آیا من یک «احتمال» را با یک «حکم قطعی» اشتباه گرفته‌ام؟

- ۱۰۰٪ مطمئنم که این اتفاق خواهد افتاد؟

- این اتفاق در گذشته چند بار اتفاق افتاده است؟

- آیا مشکل آن قدر مهم است که آینده من کاملاً به آن وابسته باشد؟

- بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، چیست؟

- آیا این اتفاق این قدر رعب‌آور و وحشتناک است؟

- اگر چنین اتفاقی بیفتد، هیچ راهی برای مقابله با آن ندارم؟

نمونه‌ای از به چالش کشیدن خطاهای شناختی

تصور کنید فردا امتحان ریاضی دارید و دچار اضطراب شدیدی شده‌اید. این فکر به ذهنتان می‌آید که حتماً نمره کمی می‌آورم.

برای مقابله با این فکر می‌توانید این پرسش‌ها را از خودتان پرسید:

(پرسش‌ها با «پ» و جواب‌های آن با «ج» مشخص شده‌اند)

پ- آیا به دام تله ذهنی نیفتاده‌ام؟

ج- بله من در دام تله «پیش‌گویی» گرفتار شده‌ام چون با آن که امتحان نداده‌ام، پیش‌بینی می‌کنم که نتیجه بدی می‌گیرم.

پ- آیا به جای تکیه بر واقعیت‌ها براساس احساساتم قضاوت کرده‌ام؟

ج- احساس می‌کنم که در امتحان قبول نمی‌شوم، اما شواهدی برای تأیید این فکر وجود ندارد. برعکس من خوب درس خوانده‌ام و آمادگی لازم را دارم در ضمن در همه امتحان‌های ریاضی قبلی قبول شده‌ام.

پ- صد درصد مطمئنم که رد می‌شوم؟

ج- نه! یعنی ده درصد هم شانس قبولی ندارم! در حالی که وقتی خوب فکر می‌کنم هشتاد درصد به موفقیت خودم اطمینان دارم.

پ- درست است. ولی اگر این بار رد شوم چه کار کنم؟

ج- دنیا که به آخر نمی‌رسد. دوباره درس می‌خوانم و از اشتباهاتم نکته‌های جدیدی می‌آموزم.

پ- اگر این اتفاق بیفتد زندگیم به باد می‌رود؟

ج- نه! بدترین اتفاق، رد شدن در امتحان ریاضی است. موفق شدن در یک درس یا حتی در همه درس‌ها، مساوی نابودی زندگی است؟! وقت نسبتاً زیادی برای جبران داری. در چند درس دیگر غیر ریاضی، تو قوی هستی. در چه جنبه‌های دیگری از زندگی هم سالم هستی و هم شانس پیروزی داری!

پیشنهادهایی جهت تفکر واقع‌گرایانه

پیشنهاد ۱: عبارات مقابله‌ای

سعی کنید از عباراتی استفاده کنید که نشان می‌دهند چه‌طور می‌توانید با یک موقعیت مقابله کنید.

برای مثال:

- اگر مضطرب شوم، چند نفس عمیق می‌کشم.
- من فقط باید تمام تلاشم را بکنم، بقیه کارها درست می‌شود.
- دیگران متوجه اضطراب من نمی‌شوند.
- چنین اتفاقی قبلاً هم برای من پیش آمده و می‌دانم چه‌طور باید از پس این موقعیت برآیم.
- اضطراب من خیلی زود از بین می‌رود.

پیشنهاد ۲: خودگویی مثبت

به جای این‌که همه‌اش از خودتان انتقاد کنید، بکوشید با خودتان مهربان باشید (در مورد خودتان مثبت بگویید).

برای مثال: به جای این‌که بگویید من رد می‌شوم، بگویید:

- من می‌دانم از پشش برمی‌آیم.
- همه دچار اضطراب می‌شوند، می‌توانم اضطرابم را کنترل کنم.
- قبول نشدن در امتحان به این معنا نیست که من بازنده‌ام. خیلی از

بچه‌ها با امتحان مشکل دارند.

- آن قدر قوی هستم که از پس این امتحان برآیم. همهٔ سعیم را خواهم کرد.

پیشنهاد ۳: جایگزین کردن عبارتهای منطقی و متعادل

هنگامی که متوجه شدید به دام یک تلهٔ ذهنی افتاده‌اید و آن را شناسایی کردید، براساس واقعیت‌ها، نه احساسات، افکار منطقی و متعادلی را جایگزین آن کنید.

برای مثال: هنگامی که امتحان ریاضی دارید، می‌توانید این گونه با خود فکر کنید:

- ممکن است نتوانم در امتحان ریاضی فردا قبول شوم، اما قبول نشدن در امتحان فردا به این معنا نیست که من در درس ریاضی رد شوم. حتی رد شدن من در درس ریاضی به این معنا نیست که نمی‌توانم دیپلم بگیرم و/ یا در کنکور قبول شوم. من قبلاً در بیشترین امتحانات مدرسه قبول شده‌ام.

➤ کاربرگ مربوط به جدول تفکر واقع‌بینانه را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید تا جلسه آینده افکار اضطراب‌زایشان را در جدول یادداشت کنند، آنها را به چالش بکشند و افکار واقع‌بینانه را جایگزین افکار منفی سازند. در جلسه آتی دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید در مورد افکار منفی و افکار مثبت جایگزین، با هم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی، می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را برای کل اعضای کارگاه مطرح کنند و درباره آن در گروه بزرگ (کل اعضای کارگاه) به بحث و گفت‌وگو بپردازید.

تجسم ذهنی

یکی دیگر از عواملی که باعث افزایش استرس می‌شود این است که ما از قبل منتظر باشیم که در موقعیت خاصی دچار استرس شویم. وقتی ما منتظر

چیزی باشیم، چه خوب و چه بد، ناخودآگاه طوری رفتار می‌کنیم که احتمال روی دادن آن اتفاق برایمان بیشتر می‌شود. به‌منظور مقابله با این عامل، بهترین تکنیک استفاده از شیوهٔ تجسم ذهنی است.

در این روش، موقعیت مورد نظر (مثلاً جلسه امتحان) را به صورت یک فیلم سینمایی در ذهنتان مجسم می‌کنید. به عبارت دیگر خودتان را در جلسهٔ امتحان می‌بینید، در حالی که بدون هیچ اضطرابی سر جلسه نشسته‌اید، برگه‌ها پخش می‌شود و... هرگاه حین اجرای این تمرین احساس اضطراب کردید، تمرین را قطع کنید و چند نفس عمیق بکشید، می‌توانید تمرین تن‌آرامی را انجام دهید و بعد از رفع اضطرابتان دوباره تمرین تجسم ذهنی را از سر بگیرید. نکته‌ای که در این تمرین باید لحاظ شود این است که موقعیت را با کوچک‌ترین جزئیات برای خودتان مجسم کنید (مثلاً رنگ جوراب‌تان، کفشی که پوشیده‌اید، صندلی‌ای که روی آن نشسته‌اید، همه را به صورت دقیق برای خود مجسم کنید). انجام این تمرین دو فایده اساسی دارد:

۱. موجب کاهش استرس شما می‌شود

وقتی شما مکرراً به صورت واقعی یا خیالی در موقعیتی قرار گیرید، به تدریج ترستان از آن موقعیت کم می‌شود. همان‌طور که پیشتر ذکر شد اگر حین انجام تمرین احساس اضطراب کردید، به تمرین تن‌آرامی بپردازید و پس از احساس آرامش، دوباره تمرین را ادامه دهید.

۲. توانایی کنترل موقعیت را توسط شما افزایش می‌دهد

تجسم مداوم موقعیت، باعث می‌شود که هنگام روبرو شدن با آن کم‌تر دستپاچه شویم و راحت‌تر از پس مدیریت شرایط برآییم. زیرا الگوی ذهنی‌ای از عملکرد صحیح داریم. به عبارت دیگر ما آن‌قدر خودمان را در حال انجام رفتار درست تصور می‌کنیم که هنگام روبرو شدن با موقعیت مورد نظر نیز بر طبق الگوی صحیحی که قبلاً بارها مرور کرده‌ایم، عمل می‌کنیم.

در این تمرین هم از سبک مقابله مسئله‌مدار و هم هیجان‌مدار استفاده می‌شود.

که تمرین تجسم عملکرد عالی روز امتحان

از دانش‌آموزان بخواهید چشمانشان را ببندند و امتحان دشواری را که پیش رو دارند تصور کنند (برای این کار می‌توانید از تکنیک‌های تن‌آرامی استفاده کنید). از آنها بخواهید خودشان را مجسم کنند که در روز کنکور بهترین عملکرد را دارند. برای این کار ۵ دقیقه زمان در نظر بگیرید. سپس جدول زیر را بین دانش‌آموزان پخش کرده و از آنها بخواهید آن را کامل کنند: هنگامی که در حال آزمون دادن هستید، دوست دارید چه چیزهایی را تجربه کنید؟

شما و دیگر آزمون‌دهندگان چه می‌بینید؟ ۱. ۲. ۳.	از لحاظ دیداری
شما و دیگر آزمون‌دهندگان چه می‌شنوید؟ ۱. ۲. ۳.	از لحاظ شنیداری
شما چه هیجاناتی را احساس می‌کنید؟ ۱. ۲. ۳.	از لحاظ هیجانی
از لحاظ بدنی چه احساسی دارید؟ ۱. ۲. ۳.	از لحاظ جسمانی

دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید تا دربارهٔ تجسم ذهنی و پاسخ‌هایشان باهم بحث و گفت‌وگو کنند. در پایان، نظر دانش‌آموزان را دربارهٔ انجام این تمرین بپرسید.

دیگران را مقصر مشکلات خود ندانند.

متأسفانه بسیاری از افراد - به‌خصوص نوجوانان و جوانان - عامل مشکلات خود را اعضای خانواده، دبیران، دوستان و/ یا جامعه می‌دانند و با این فرافکنی نمی‌توانند از شکست‌ها درس بگیرند و با آرامش و امید به سوی موفقیت‌ها گام بردارند.

سرزنش کردن دیگران به این عنوان که به شما فشار روانی وارد می‌کنند هرچند ممکن است حالتان را بهتر کند اما واقعیت ندارد و فقط باعث تداوم «فرهنگ سرزنش» می‌شود. به نمونهٔ ساده‌ای توجه کنید: در حال رانندگی برای رفتن به جلسه هستید که ساعت ۹ آغاز می‌شود، اما فراموش کرده‌اید که جاده در دست تعمیر است. همین که از پیچ جاده می‌گذرید با صف طولانی اتومبیل‌ها مواجه می‌شوید. آن وقت طوری واکنش می‌کنید که انگار تابلوی «جاده در دست تعمیر» را مخصوصاً برای ناراحت کردن شخص شما آن‌جا گذاشته‌اند. در نتیجه جوش می‌آورید، عصبانی می‌شوید، و سرزنش آغاز می‌کنید. سرانجام به مقصد می‌رسید و هم‌چنان با عصبانیت و خشم رفتار می‌کنید که در نتیجه دیگران را هم آزرده می‌سازید.

این پرسش ساده مطرح است که با خشم و عصبانیت‌های شما چه تغییری در صف اتومبیل‌ها رخ می‌دهد؟ صف حتی یک سانتی‌متر هم پیش نرفت. هر قدر عصبانی شوید بی‌فایده است و شما را به موقع به جلسه نمی‌رساند؛ این عصبانیت فقط زندگی شما را ناخوش‌تر می‌کند پس نامعقول و غیرمنطقی است. اگر یادتان مانده بود که جاده در دست تعمیر است، می‌توانستید مسیر دیگری در پیش بگیرید؛ به این ترتیب شاید دلیل اصلی

این فراموشکاری هم نگرانی در خصوص جلسه بوده! در هر حال عصبانیت یا هر نوع غلیان هیجانی دیگر به خاطر این فراموشی سودی دربر ندارد. مقصود این نیست که نگران تأخیر کردن نباشید، بلکه منظور این است ترس و خشم چیزی را عوض نمی‌کند.

از این بحث دو نکته مشخص می‌شود: اول، لازم است در مورد این که فشار روانی چیست از نو تعمق کنیم. نسبت دادن احساس فشار روانی به این یا آن چیز، مثلاً به جاده در دست تعمیر یا به رفتار مدیر، نوعی درک غلط یا کژفهمی است. رویدادها خودشان فشار روانی نیستند؛ بلکه فشار روانی همان اشتغال ذهن به پریشانی هیجانی متعاقب رویداد است. همه کاری که رویداد انجام می‌دهد فراهم کردن موضوعی است که در صورت تمایل می‌توان ذهن را به آن مشغول داشت. دوم، این اشتغال ذهنی را خود فرد انتخاب می‌کند. اگرچه گیر افتادن در صف اتوبان ناخوشایند است، اما صرفاً یک رویداد است. هیچکس برای عصبانی و پریشان شدن در برابر آن رویداد به صورت ژنتیکی ساخته نشده و شخص می‌تواند به هر صورتی که اختیار کند (و از آن جمله تحت فشار روانی قرار گرفتن به خاطر راه اضافه شده، عنصر هیجان منفی، به آن پاسخ دهد). اگرچه فرصت برای انتخاب کم است اما در هر حال وجود دارد. آدمی با آگاهی یافتن از اثرات خشم غیرضروری فرصت رها شدن از آن را خواهد یافت.

نمونه گویا: شکار میمون

شکار میمون مثال مناسبی برای فشار روانی و اصل رها کردن و بی‌اعتنا شدن است. برای شکار میمون به ظرفی با دهانه تنگ نیاز دارید. دهانه باید به اندازه‌ای باشد که میمون بتواند دستش را وارد آن کند. ظرف را در زمین فرو کنید، بادامی در آن بگذارید و پشت درخت پنهان شوید. میمون می‌آید و دستش را درون ظرف می‌برد و بادام‌زمینی را چنگ می‌زند حالا دستش

مشت شده از دهانه بیرون نمی‌آید، بنابراین می‌توانید بدوید و او را شکار کنید. اگر میمون می‌دید که جنگل مملو از غذاهای دیگر است، زندگی خود را به خاطر بادام از دست نمی‌داد.

میمون برای آزاد شدن فقط باید مشتش را باز کند و بادام را بیندازد؛ همین نکته استعاره مناسبی برای زندگی ما است. به همین صورت که کاری که هریک از ما لازم است در موقعیت‌هایی مانند راهبندان اتوبان انجام دهیم، رها کردن هیجان منفی است.

چنانکه قبلاً دیدیم، کسانی که در موقعیت‌های اضطراری درست عمل می‌کنند مردمانی دارای حضور ذهن هستند یعنی ذهن آنها متوجه «زمان حال» است. خشم، اضطراب و غیر آن مربوط است به «چه می‌شد» و «ای کاش» - اگر مسیر دیگری در پیش گرفته بودم وقتی می‌رسیدم چه‌ها که نمی‌شد! اینها خیالبافی در مورد گذشته و آینده است، رویایی که هیجان منفی آن را به کابوس تبدیل می‌کند.

ممکن است بگویید سخن گفتن در این زمینه‌ها از انجام دادن آنها ساده‌تر است؛ و کاملاً حق با شما باشد. گذران زندگی فارغ از فشار روانی امکان دارد، اما این کار بسیار شبیه به یادگیری دوچرخه‌سواری است که به تمرین زیاد نیاز دارد.

ب) سبک‌های مقابله هیجان‌مدار

به آخرین باری که استرس داشتید فکر کنید. زمانی که اضطراب دارید بدن‌تان در چه وضعیتی قرار می‌گیرد؟ از آن جایی که ذهن و بدن ما در تعامل و ارتباط دو سویه هستند، هر نوع تجربه ناراحت‌کننده ذهنی بر روی جسم ما تأثیر می‌گذارد. احساس هر نوع تهدید (چه واقعی، چه خیالی) بدن را به حالت آماده‌باش درمی‌آورد. در این جور مواقع ضربان قلب بالا می‌رود، به پاها بیشتر خون می‌رسد. به عبارت دیگر بدن برای واکنش با جنگ و گریز آماده

می‌شود، این واکنش همان چیزی است که ما به آن تنیدگی می‌گوییم. بنابراین یکی از راهکارهای کنترل استرس انجام تکنیک‌هایی است که موجب می‌شود بدن ما دوباره به حالت آرامش برگردد.

وقتی بدن ما از تنش به دور باشد، ذهنمان نیز آرام می‌شود. در ادامه با شیوه‌های آرام‌سازی بدن آشنا می‌شویم.

۱. تنفس عمیق

شیوه تنفس و نفس کشیدن شما تحت تأثیر هورمون‌های استرس، به‌عنوان قسمتی از پاسخ‌های جنگ و گریز قرار دارد. وقتی که شما دچار استرس می‌شوید، تنفستان به شکل آه عمیق کشیدن، نفس نفس زدن، نگه داشتن نفس یا تنفس به شکلی سریع و بریده و بریده درمی‌آید.

اگر شما پیوسته به صورت عمیق و سریع نفس بکشید، این عادت موجب تغییراتی در میزان اسید خونتان می‌شود و اضطرابتان را افزایش می‌دهد. از طریق یادگیری تنفس درست و مناسب، می‌توانید بعضی از اثرات منفی استرس را تسکین دهید و از اضطراب خود بکاهید.

◀ از دانش‌آموزان بخواهید دو به دو، تعداد و میزان تنفس‌شان را در هنگام استراحت و ناآگاهانه نشستن، به شما گزارش دهند. به دانش‌آموزان بگویید: «متوسط میزان تنفس در هر دقیقه ۱۰-۱۲ تنفس است. وقتی که شما به‌طور عمیق و سریع نفس می‌کشید ممکن است این تعداد به ۱۵ تا ۲۰ نفس در دقیقه برسد. در صورتی که شما هنگام استراحت در هر دقیقه ۱۵ نفس یا بیشتر می‌کشید، آگاهانه سعی کنید تا میزان تنفس‌تان را کاهش دهید و آهسته کنید».

تمرین تنفس آگاهانه

وقتی اضطراب دارید، تنفس شما بریده بریده می‌شود و از اعمال و حرکاتی استفاده می‌کنید که فقط قسمت بالایی قفسه سینه شما را درگیر می‌کند. شانه‌هایتان به سمت گوش‌هایتان بالا می‌آید و شکم شما کمی منبسط

می‌شود. همچنین، ممکن است نفستان را بعد از دم و بازدم نگهدارید. هر وقت احساس کردید استرس‌تان افزایش یافته است، به آرامی و عمیق و بدون نگره داشتن نفس‌هایتان، تنفس کنید و هر وقت احساس گیجی، سراسیمگی و وحشتزدگی کردید و تنفس‌تان زیاد شد، دست‌هایتان را روی بینی و دهانتان حلقه کنید، به شکلی که بتوانید مقدار زیادی از گاز دی‌اکسید کربن را که بیرون داده‌اید برگردانید. این کار آرامش‌بخش بوده و در کاهش حس وحشتزدگی مؤثر است.

چه‌طور تنفس صحیح داده باشیم؟

• به جای استفاده از روش تنفس سطحی، به وسیله قفسه سینه، با دیافراگم‌تان نفس بکشید (تنفس شکمی). در بخش بعدی شیوه این نوع تنفس را برایتان شرح می‌دهیم.

- عمل دم (فرو بردن هوا به داخل) را از طریق بینی انجام دهید.
- عمل بازدم (بیرون دادن هوا) را از طریق دهان انجام دهید.
- بین دم و بازدم نفس خود را نگه ندارید.
- آهسته نفس بکشید و تعداد نفس‌هایتان را در هر دقیقه کاهش دهید.
- این روش را آن‌قدر تمرین کنید تا به صورت الگوی طبیعی زندگی‌تان درآید.

تمرین تنفس شکمی

۱. به پشت دراز بکشید و کتابی را روی شکمتان بگذارید. عضله‌های شکم‌تان را شل کنید و طوری نفس عمیق بکشید که کتاب بالا بیاید و موقعی که نفس‌تان را بیرون می‌دهید، به زمین بیفتد. در این‌گونه نفس کشیدن، هوا را به قسمت فوقانی سینه و نیز بخش تحتانی ریه‌ها فرو می‌برید و تمام حفره قفسه سینه را منبسط می‌کنید.

۲. راست بنشینید و دست راست‌تان را روی شکم و دست چپ‌تان را روی

قفسه سینه قرار دهید. چنان نفس عمیقی بکشید که در حین دم و بازدم، دست راست شما بالا و پایین برود، در حالی که دست چپتان به‌طور تقریبی بی‌حرکت بماند؛ هوا را از بینی به شش وارد سازید و از همین عضو با دهان بیرون دهید. به این ترتیب، از احساس تنفس شکمی لذت می‌برید.

۳. ساعتی را طوری در مقابل چشمانتان قرار دهید که عقربه ثانیه‌شمارش به وضوح دیده شود. آهسته نفس عمیق بکشید، شکم‌تان را سه ثانیه پر از هوا کنید و سپس بعد از پنج ثانیه دیگر، هوا را ظرف پنج ثانیه آهسته خارج سازید.

۴. در صورت مناسب بودن شرایط از دانش‌آموزان بخواهید در کلاس تنفس عمیق را تمرین کنند، در غیر این صورت از آنها بخواهید در خانه این تمرین را انجام دهند.

۲. تمرین تن‌آرامی

مطمئنأً تا به حال کلمه «ریلکسیشن» به گوشتان خورده است. شاید بعضی از شما نیز آن را امتحان کرده باشید. این شیوه که در فارسی به تن‌آرامی یا آرمیدگی ترجمه شده است، بیانگر روشی است که در آن فرد می‌کوشد ذهن و بدن خود را به حالت آرامش درآورد. هدف از انجام تمرین آرمیدگی این است که از طریق آرام کردن بدن خود، ذهنمان را نیز آرام کنیم. ذهن و بدن باهم در ارتباط مستقیم هستند. زمانی که نگران موضوعی هستیم، بدنمان نیز دچار تنش می‌شود، در این حالت ممکن است دچار تپش قلب، افزایش یا افت فشار خون شویم، سردرد بگیریم و... اما زمانی که از لحاظ روحی آرام هستیم، بدنمان نیز عملکرد خوب و بهینه‌ای دارد. از آنجایی که نمی‌توانیم به‌طور مستقیم ذهنمان را کنترل کنیم (مثلاً به مغزمان دستور دهیم من دیگر نمی‌خواهم در مورد این موضوع فکر کنم و آن فکر از ذهنمان کنار برود)، سعی می‌کنیم از طریق کنترل بدنمان، به‌طور غیرمستقیم ذهنمان را مدیریت کنیم. حال ببینیم چگونه باید تمرین

تن‌آرامی را انجام دهیم.

تمرین تن‌آرامی را می‌توان در دو حالت کلی انجام داد:

۱. نشسته

۲. خوابیده

در وضعیت نشسته تا جایی که می‌توانید، روی یک صندلی بنشینید، دست‌ها را روی ران‌های خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست روی زمین قرار بگیرد. پاها را کمی از هم باز کنید. دست‌ها با پاها در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و در امتداد تنه باقی بماند، می‌توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلو خم نشود. می‌توانید در هرکدام از این وضعیت‌ها که می‌خواهید، چه نشسته و چه خوابیده تمرین تن‌آرامی را انجام دهید.

وقتی نمی‌خواهید بعد از تن‌آرامی خوابتان ببرد تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته تمرین را انجام دهید، چون نمی‌خواهید خوابتان ببرد و شب‌ها بهتر است در وضعیت خوابیده تمرین کنید و با تن‌آرامی به خواب بروید.

جای راحتی را برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. سعی کنید لباس راحتی به تن داشته باشید، ساعت، عینک، کش مو یا هرچیزی که فشاری به بدن شما وارد کند را کنار بگذارید. روی سطح صاف دراز بکشید. حال چند نفس عمیق بکشید. اکسیژنی را که وارد ریه‌هایتان می‌شود خوب حس کنید. آهسته نفس بکشید؛ با نفس‌هایی عمیق و آرام.

به خود بگویید: «عمیق نفس بکش،...، نفست را نگهدار، حالا بیرون بده». به ذهن خود مجال استراحت دهید. همه افکار و نگرانی‌هایتان را موقتاً کنار بگذارید. برای فکر کردن و نگران شدن وقت زیاد است. چند لحظه‌ای را هم به خود اختصاص دهید. اگر پریشانید، پریشانی خود را فراموش کنید. فقط عمیق و آرام نفس بکشید. با تنفس آرام و عمیق حواس خود را متوجه عضلات بدن‌تان کنید. شما می‌توانید مراحل انجام تن‌آرامی تدریجی عضلانی را انجام دهید.

بهتر است مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

الف) پاها:

انگشتان پاهای خود را جمع کرده و منقبض کنید. اکنون ساق پاها و ران‌ها را نیز منقبض کنید. سپس آنها را رها کنید. دوباره آن را منقبض کنید. فکر کنید دیواری مقابل پاهای شماست تا می‌توانید با کف پا به آن دیوار فشار وارد کنید و به انقباض عضلات پاهای خود توجه کنید. اکنون آن را رها کنید و به رها شدگی عضلات پای خود توجه کنید.

ب) ناحیه شکم:

شکم خود را پر از هوا کنید تا کاملاً بالا بیاید، حالا شکم خود را از هوا خالی کنید و تا آن‌جا که می‌توانید شکم خود را فرو دهید و سپس آن را رها کنید. اکنون عضلات شکم شما رها شده است.

ج) دست‌ها و ساعدها:

انگشت شست خود را روی کف دست بخواه‌بانید و انگشتان دیگر را روی آن قرار دهید، به طوری که دست شما مشت شود. مشت خود را کاملاً منقبض کنید و اجازه دهید انقباض به ساعد و بازوی شما هم کشانده شود. انقباض را کاملاً حس کنید و سپس تمام دست خود را ناگهان یا تدریجی شل کنید و از رها شدن عضلات خود لذت ببرید.

د) شانه‌ها و بخش بالایی قفسه سینه:

تا آن‌جا که می‌توانید شانه‌های خود را به سمت عقب بدهید، حالا به عضلات شانه و قفسه سینه‌تان توجه کنید و آنها را رها سازید.

ه) گردن:

سر خود را کمی به راست و چپ بغلتانید. سر خود را کمی بلند کرده به انگشتان پای خود نگاه کنید. سر خود را دوباره روی زمین بگذارید و پشت سر خود را به زمین فشار دهید. اکنون به عضلات گردن توجه کنید و عضلات آن را رها کنید. به آرامش آن توجه کنید.

و) صورت:

عضلات صورتتان را کاملاً منقبض کنید. یعنی آن را کاملاً جمع کنید و به سمت بینی بکشید. چند ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس آن را رها کنید. به رها شدن عضلاتتان توجه کنید و سعی کنید از آرامش آن لذت ببرید. اکنون عضلات بدن شما در یک وضعیت رهاشدگی قرار دارد. به تنفس‌های خود توجه کنید و از آرامشی که در عضلات شما وجود دارد لذت ببرید. شما می‌توانید آرامش درونی خود را حس کنید و در طول روز نیز آن آرامش را به یاد آورده و با تنفس عمیق آن را در خود زنده کنید. ◀ این تمرین را همراه دانش‌آموزان در کارگاه انجام دهید.

۳. تمرین آرمیدگی پنج‌انگشتی

در این تمرین، تن آرامی با هیجان‌های مثبت و تجسم ذهنی ترکیب شده است، بنابراین ممکن است برای شما جذاب‌تر یا مؤثرتر از تمرین قبل باشد. نمی‌توان گفت که کدام‌یک از این دو تمرین بر دیگری برتری دارد، بهتر است هردوی آنها را امتحان کنید و ببینید کدام‌یک برایتان خوشایندتر است. به‌علاوه شما می‌توانید در زمان‌های مختلف هریک از این تمرین‌ها را انجام دهید.

روش اجرا:

برای شروع تمرین، چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید.

بعد از چند نفس عمیق:

انگشت شستتان را به انگشت کوچکتان فشار دهید و به زمانی دیگر فکر کنید که از نظر جسمانی احساس خیلی خوبی داشتید (مثلاً بعد از یک پیاده‌روی طولانی یا دوچرخه‌سواری) آرامشی که در عضلاتتان احساس می‌کردید و ضربان منظم و آهسته قلبتان را به خاطر بیاورید.	گام اول
انگشت شستتان را به انگشت دومتان فشار دهید و به زمانی فکر کنید که در زندگی‌تان به موفقیت بزرگی دست یافته بودید یا کار مهمی را به پایان رسانده بودید. غرور ناشی از دستیابی به چیزی ارزشمند را احساس کنید.	گام دوم
انگشت شستتان را به انگشت وسطتان فشار دهید و به دلچسب‌ترین تعریفی که تا به حال از شما کرده‌اند فکر کنید. شادی و خوشحالی ناشی از آن تعریف را احساس کنید.	گام سوم
انگشت شستتان را به انگشت سبابه‌تان فشار دهید و به قشنگ‌ترین جایی که تا به حال دیده‌اید یا می‌توانید تصور کنید، فکر کنید. تصور کنید در آن مکان هستید و سعی کنید همهٔ اضطراب‌ها و تنش‌ها را از خودتان دور کنید.	گام چهارم

انجام روزانهٔ این تمرین به مدت چند هفته پشت سر هم موجب ایجاد فرایند تن‌آرامی خودکاری می‌شود که شما می‌توانید به محض این که احساس کردید در حال مضطرب شدن هستید، آن را فعال کنید.

◀ این تمرین را در کارگاه همراه دانش‌آموزان انجام دهید.

۴. استفاده از شیوه‌های توجه‌گردانی

ما برای مقابله با افکار و باورهای منفی می‌توانیم دو کار انجام دهیم: شیوه اول تغییر باورهای منفی از طریق به چالش کشیدن آنهاست که در بخش قبل درباره آن توضیح داده شد. شیوه دیگری که می‌توان در موارد خاص از آن کمک گرفت، استفاده از راهکارهایی است که حواس ما را پرت کرده و ذهن را از تمرکز روی باورهای آزارنده باز می‌دارند. اگرچه شیوه تغییر باورهای منفی تأثیرات گسترده و دیرپایی دارد که استفاده از آن را مرجح می‌سازند، اما در بعضی مواقع به دلیل کمبود وقت، یا مناسب نبودن شرایط محیطی یا روحی بهتر است در کوتاه‌ترین زمان، از فکر کردن به باورهای منفی دست برداریم، تا بعد در زمان مناسب به تغییر آنها بپردازیم. در چنین مواقعی از تکنیک‌های توجه‌گردانی استفاده می‌شود. رایج‌ترین این شیوه‌ها عبارتند از:

• توقف فکر

از این راهبرد برای متوقف ساختن افکار منفی استفاده می‌شود. در این تمرین هنگامی که متوجه افکار منفی شدید، باید با صدای بلند (در صورت تنها بودن) به خودتان بگویید: «بس کن» یا «ایست». به مرور متوجه خواهید شد که گفتن این عبارت رشته افکار منفی شما را پاره می‌کند. بدین منظور می‌توانید عبارت بس کن یا ایست را روی یک مقوا بنویسید و هرگاه افکار منفی به سراغتان آمدند، به مقوا نگاه کنید. اگر با بستن دستبند کشی به مچتان مشکلی ندارید، می‌توانید یک دستبند کشی به مچتان ببندید و زمانی که با حمله افکار منفی رویارو شدید، با کشیدن و رها کردن کش، آن را قطع نمایید.

• تمرکز بر یک شیء

در این تمرین شما باید توجه خود را روی یک شیء متمرکز سازید و با جزئیات هرچه بیشتر آن را برای خود توضیح دهید. برای مثال از خودتان بپرسید: آن شیء دقیقاً کجا قرار دارد؟ اندازه‌اش چه قدر است؟ چه رنگی است؟ از چه چیزی ساخته شده است؟ مورد استفاده آن چیست؟ و...

• تمرین‌های ذهنی

در این تمرین شما می‌توانید از شمردن اعداد استفاده کنید، البته شمردن با نظمی خاص. برای مثال عدد ۱۹۶ را انتخاب کرده و ۷ تا ۷ تا به آن اضافه کنید یا از آن کم کنید. یا سعی کنید نام شهرها یا کشورهایی که با حرف خاصی شروع می‌شوند را به خاطر آورید.

• اختصاص دادن زمان و مکانی خاص برای تفکر دربارهٔ باورهای منفی

سعی کنید افکار منفی‌تان را به مکان و زمان خاصی محدود کنید. مثلاً یک صندلی خاص را در خانه برای این کار در نظر بگیرید و با خودتان قرار بگذارید که در ساعت ۳ بعد از ظهر و ۸ شب، هر بار به مدت پنج دقیقه در حالی که روی صندلی مورد نظر نشسته‌اید به موضوع ناراحت‌کننده فکر کنید. این کار باعث می‌شود هنگامی که در حال انجام کارهای دیگر هستید، افکار منفی دیگر شما را اذیت نکنند، زیرا مانند همیشه نمی‌خواهید با سماجت آنها را کنار بزنید، بلکه می‌دانید برای فکر کردن به آنها وقت کافی دارید.

• یادداشت کردن افکار منفی

نوشتن افکار منفی نیز از راهبردهای رایجی است که مفید بودن آن به اثبات رسیده است. یادداشت کردن افکار منفی موجب تخلیه هیجان‌های منفی شما می‌شود و به ذهنتان نظم می‌بخشد. بهتر است بعد از نوشتن دربارهٔ افکار منفی، نوشته‌هایتان را از بین ببرید.

• قوطی لطیفه

از این به بعد هرگاه احساس اضطراب کردید، روی یک کاغذ رنگی یک جوک بنویسید و آن را داخل قوطی لطیفه (قوطی لطیفه می‌تواند یه قوطی کنسرو یا هرچیز دیگری باشد که بنا بر سلیقه‌تان آن را تزئین کرده‌اید) بیندازید. این کار باعث تغییر خلق سریع شما می‌شود. به‌علاوه شما می‌توانید دفعه بعد که دچار استرس شدید، علاوه بر نوشتن لطیفه جدید، جوک‌های موجود در قوطی را نیز بخوانید و خلق خود را تغییر دهید.

راهکارهای کاهش استرس در کلاس درس

• برنامه مشخصی داشته باشید

داشتن برنامه مشخص و پیش‌بینی امور یکی از عواملی است که موجب کاهش استرس می‌شود. علاوه بر این که شما به‌عنوان یک مشاور یا دبیر باید برنامه‌ریزی داشته باشید، باید به دانش‌آموزانتان نیز نحوه برنامه‌ریزی و مدیریت زمان را آموزش دهید، تا به‌منظور کاهش استرس از آن استفاده کنند.

• به دانش‌آموزان حق دهید که استرس داشته باشند.

دانش‌آموزان نباید فکر کنند که استرس عاملی منفی و آزاردهنده است که اصلاً نباید آن را تجربه کنند. آنها باید بدانند که در بعضی شرایط و موقعیت‌ها تجربه استرس کاملاً طبیعی است. دانستن این مسئله باعث می‌شود آنها به جای فرار از استرس، آن را پذیرفته و به راهکارهای مناسب مقابله با آن فکر کنند.

• مراقب انتقاداتتان باشید

مسلماً دانش‌آموزان باید به خاطر کم‌کاری‌ها و اشتباهاتشان توبیخ شوند، اما نوع انتقادی که از دانش‌آموزان می‌شود بسیار مهم است. برای انتقاد کافی است به رفتار یا اشتباه دانش‌آموزان اشاره کنید، زیر سؤال بردن شخصیت دانش‌آموز موجب کاهش عزت نفس و افزایش استرس آنها می‌شود. به‌علاوه

ممکن است این برخورد سبب انزجار دانش‌آموزان از مدرسه شود که این رویداد عواقب گسترده‌ای به دنبال دارد.

● **نسبت به روحیات دانش‌آموزانتان شناخت پیدا کنید.**

همان‌طور که می‌دانید بعضی از دانش‌آموزان نسبت به دیگران حساس‌تر و زودرنج‌ترند و سریعاً دچار استرس می‌شوند. شما باید به‌عنوان یک دبیر با روحیات دانش‌آموزانتان آشنا باشید و محیط امنی به وجود آورید که در آن دانش‌آموزان حساس، دچار استرس نشوند. مثلاً اگر می‌دانید دانش‌آموزی موقع درس جواب دادن دچار استرس شدیدی می‌شود، بهتر است در آغاز از او پرسش‌های کوتاه بپرسید و به تدریج نوع و تعداد پرسش‌ها را تغییر دهید.

● **با همکارانتان هماهنگ شوید**

یکی از مسائلی که موجب استرس دانش‌آموزان می‌شود، تکالیف زیاد یا امتحانات هم‌زمان است. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است روزهایی که برنامه سنگینی برای دانش‌آموزانتان در نظر گرفته‌اید، به همکارانتان اطلاع دهید تا کمک لازم را به عمل آورند.

نیایش امام سجاد (ع)

(آن‌گاه که حادثه‌ای غم‌انگیز یا پیش‌آمدی ناگوار برایش رخ می‌داد.)

ای خداوندی که رهایی از تنگناها را از تو باید بخواهند، دشواری‌های زندگی با نیروی تو، به خواری، فرو ریزند و راه‌های رسیدن به هدف‌ها، با لطف تو پدید آیند.

برنامه‌های تعیین شده هستی، به قدرت تو جریان یابند.

همهٔ آفریدگان، با خواست تو ره می‌سپارند،

– با اراده‌ات، فرمان می‌برند، بی‌گفتار آمرانه!

– و با خواست تو، باز می‌ایستند، بی‌سخن بازدارنده!

خداوندا!

تو را در گرفتاری‌ها می‌خوانند،

و در سختی‌ها به تو پناه می‌جویند.

هیچ بلایی از ما دور نشود، جز آن که تو آش برانی

و هیچ اندوهی از ما رخت بر نبندد، مگر تو آش از میان برداری.

پروردگار من!

سختی فشارزایی بر من رسیده است که گران‌باریش را تاب نیاوردم

و در رنجی افتاده‌ام که توان هموار کردنش را ندارم.

معبود من!...

بر محمد و خاندانش درود بفرست.

و به فضل و مهربانی خود، در آسایش را بر من بگشای.

و با نیروی برتر که داری، گردن‌فرازی اندوه را درهم شکن.

در آن‌چه که از آن می‌نالم به رحمت بر من بنگر.

و شیرینی پاسخ نیکویی که به درخواستم می‌دهی را به من بچشان.

و از نزد خویش گشایشی خوشگوار بر من ارزانی دار.
و راه رهایی، از بن‌بست‌های زندگی را، به من نشان بده
تا چنان نشود که به سبب اندوه و فشار روانی، از به جای آوردن واجبات
دینی و انجام کارهای شایسته باز مانم.

پروردگارا!

در رویارویی این دشواری و فشاری که بر من وارد آمده است، بی‌تابم
و پیمانه شکیبائییم از اندوهی که به من رسیده لبریز است...
و این تنها تو هستی که می‌توانی چنین سختی را بر من آسان سازی و
بلایی را که گرفتارش شده‌ام از من دور کنی.
ای فرمانروای بی‌همتا و بزرگ آفرینش، مرا از چنبره رنج‌های زندگی بیرون
آور هرچند شایسته بندگی راستین تو نباشم.

(صحیفه سجاده، نیایش هفتم)

منابع و مراجع

- الکین، آلن (۱۳۹۰)، مدیریت استرس، ترجمه اکرم قیطاسی، انتشارات آورند دانش، چاپ اول، پاییز ۱۳۹۰.
- راجر، ارک، سازگاری با تغییرات زندگی، ترجمه: بهمن نجاریان و ایران داودی (۱۳۹۶)، تهران انتشارات رشد.
- فنی، لادن؛ موتایی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد، (۱۳۹۵) آموزش مهارت‌های زندگی راهنمای مدرس، انتشارات میانکوشک، چاپ دوم پاییز ۱۳۹۵.
- گرینبرگ، جerald، اس (۱۳۸۷)، کنترل فشار روانی، ترجمه محسن دهقانی؛ بهمن نجاریان؛ علی شیرافکن و سیامک خدارحیمی، انتشارات رشد، چاپ اول، زمستان ۱۳۸۷.

Adamson, E. (۲۰۰۱). *The everything stress management book: Practical ways to relax, be healthy, and maintain your sanity*. Simon and Schuster.

Girdano, D. A., Dusck, d., & Everly, G. S. (۲۰۰۵). *Controlling stress and tension*. Pearson/Benjamin Cummings.

Greenberg, M. (۲۰۱۷). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.

Jaremko, M., & Meichenbaum, D. (Eds.). (۲۰۱۳).

Stress reduction and prevention. Springer Science & Business Media.

Olpin, M., & Hesson, M. (۲۰۱۵). *Stress management for life: A research-based experiential approach*. Nelson Education.

Seaward, B. L. (۲۰۱۷). *Managing stress*. Jones & Bartlett Learning.

تعادل زندگی تان را حفظ کنید

روان‌شناسان مثبت‌نگر، اعتدال و میانه‌روی را یکی از ۶ فضیلت اساسی و جهان‌شمول می‌دانند. اگر به زندگی انسان‌های موفق دقت کنید، می‌بینید که اکثر آنها زندگی منظم و متعادلی داشته‌اند و نه تنها در یک جنبه، بلکه در همه ابعاد زندگی‌شان موفق بوده‌اند.

شما برای انجام هر کاری، از شرکت در کلاس‌های ورزشی، آماده شدن برای کنکور و پختن غذا گرفته تا حتی رفتن به رختخواب پس از یک روز طولانی و خسته‌کننده به تعادل نیاز دارید. اگر به بخش‌هایی از دایره‌ای (مدرسه، خانواده، دوستان و غیره) که زندگی شما را تشکیل می‌دهد، بیش از اندازه بها دهید یا آنها را به‌طور کلی نادیده بگیرید، تعادل جسمانی و روانی شما به‌هم خورده و با مشکلاتی مواجه خواهید شد.

تمرین چرخ تعادل

تکمیل چرخ‌های تعادل به شما کمک می‌کند که بفهمید از زندگی متعادلی برخوردارید یا خیر.

راهنما: در هریک از ۲۴ بخش چرخ تعادل، بنویسید که در آن ساعت خاص چه کاری انجام می‌دهید. برای سهولت کار، در این‌جا کارهای شما را به چند بخش تقسیم کرده‌ایم:

- مدرسه یا دانشگاه (شامل ساعات مدرسه و مطالعه در منزل) (چنان‌چه در حال تحصیل نیستید می‌توانید این قسمت را حذف کنید)

- کار

- خواب

- بودن با خانواده

- رسیدن به فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی (شامل تلویزیون دیدن،

بازی‌های کامپیوتری و...)

- مراقبت از خود (شامل ورزش، حمام کردن، مسواک زدن و...)
حالا براساس راهنمایی زیر، ساعت‌های مختلف بخش تعادل‌تان را رنگ کنید.

قرمز = مدرسه

آبی = کار

سبز = خواب

زرد = بودن با خانواده

بنفش = رسیدن به فعالیت‌های اجتماعی

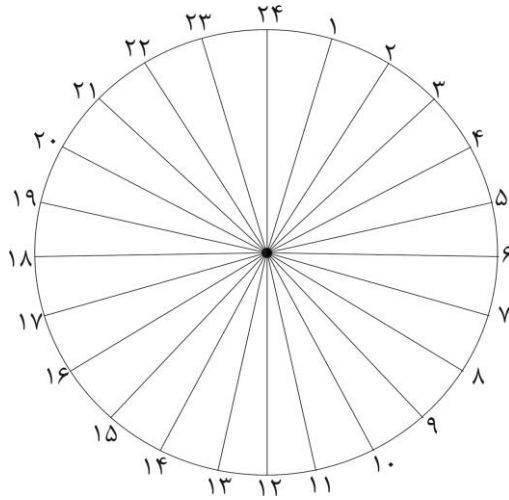
صورتی = مراقبت از خود

حدود هفت قسمت از هر چرخ باید سبز باشد، به علاوه باید برای پر کردن هر چرخ از تمام رنگ‌ها استفاده کنید، چرخ‌های تعادل شما چه شکلی هستند؟ آیا قسمت سبزرنگ آنها کم است؟ آیا بخش عمده آنها قرمز و آبی است؟ شاید هم رنگ بنفش در چرخ‌هایتان خودنمایی می‌کند. رنگ بنفش یا صورتی در چرخ‌هایتان دیده نمی‌شود؟ در این صورت مغزتان به زودی به صدا درمی‌آید و می‌گوید:

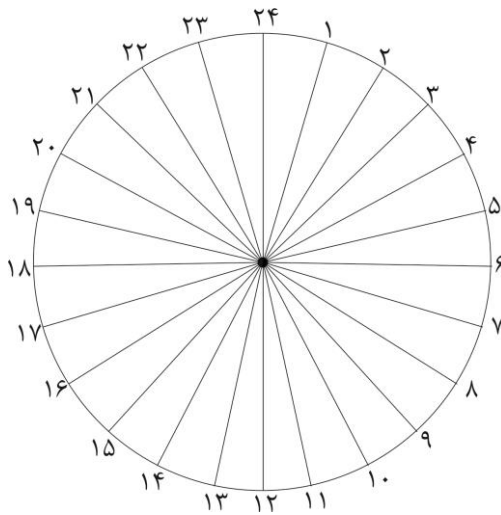
اخطار! زندگی نامتعادل! زندگی نامتعادل!

یک روز عادی

۶۲ □ محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران



یک روز تعطیل



* اعداد نوشته شده در دور دایره نشانگر ساعات شبانه‌روز هستند.

۷ گام تا موفقیت

سعی کنید با استفاده از هفت گام حل مسئله زیر، یکی از مسائلی که در حال حاضر با آن رو در رو هستید را حل کنید.
گام اول - مسئله را شرح دهید

گام دوم - زندگی را بدون وجود این مشکل تصور کنید. زندگی تان چه شکلی خواهد داشت؟ تفکر، احساس و اعمال شما چه تغییری خواهند کرد، دیگران چه واکنشی خواهند داشت؟

گام سوم - کاری کنید! سه کار کلیدی که به شما کمک می کند این مسئله را حل کنید و به زندگی بدون وجود این مشکل برسید را مشخص سازید.

(۱)

(۲)

(۳)

گام چهارم - منابع را مشخص کنید. چه فرد یا افراد دیگری می توانند به شما کمک کنند؟ چگونه؟

گام پنجم - مشکلات احتمالی را مشخص کنید و برای مقابله با آنها برنامه‌ریزی کنید اگر.....چه می‌شود؟

گام ششم - موفقیت‌تان را مجسم کنید. چگونه متوجه می‌شوید مشکلاتان حل شده است؟ دیگران چگونه متوجه می‌شوند مشکل شما حل شده است؟

گام هفتم - به خودتان مطمئن باشید حالا که می‌دانید در صورت اقدام شما این مسئله قابل حل است، چقدر به خودتان اعتماد دارید؟

جدول تفکر واقع بینانه

لطفاً تا جلسه آینده به طور مرتب افکاری را که باعث استرستان می شوند یادداشت کنید، با استفاده از پرسش های مربوط به مقابله با افکار منفی، آنها را به چالش بکشید و افکار واقع بینانه جایگزین را در ستون چهارم جدول بنویسید. یک نمونه به عنوان مثال در جدول ذکر شده است.

موقعیت محرک استرس	افکار اضطراب آور	سؤالات چالش انگیز	افکار واقع بینانه
امتحان ریاضی فردا	ریاضی ام خوب نیست، در ضمن امتحان فردا تستی است و من بد تست می زنم. من رد می شوم، هیچ وقت این درس را پاس نمی کنم.	آیا تا به حال در هیچ امتحان ریاضی قبول نشده ام؟ آیا نمره امتحان فردا تعیین کننده قبولی یا ردی من است؟	امشب درسم را می خوانم و تا آن جا که می توانم تلاش خواهم کرد، پیش گویی کرده ام و مطمئن نیستم که حتماً رد شوم. همیشه تکالیف کلاسی ام را خوب انجام داده ام، بنابراین حتی اگر فردا امتحانم را خراب کنم، نمره کلاسی

خوبی می‌گیرم و ممکن است قبول شوم.			
---	--	--	--

ماتریس مدیریت زمان

فعالیت‌های یک روزتان را در جدول زیر جای‌سازی و براساس اولویت طبقه‌بندی کنید.

غیرفوری (کیفیت و رهبری مشخص)	فوری (ضروری‌ها)	
کارهایی که اهمیت دارند اما زمان بیشتری برای انجام نیاز دارند. (مدیریت) ۱- ۲- ۳- ۴- ۵-	فعالیت‌هایی که خیلی زود و بی‌درنگ باید انجام شوند. (تمرکز) ۱- ۲- ۳- ۴- ۵-	۲۴ ساعت روز
بیهوده	مدام	

کارهایی که بی‌فایده نیستند اما همیشه با آنها روبرو هستیم.	کارهایی که خود را به آنها مشغول می‌کنیم و زمان را از دست می‌دهیم	
۱-	۱-	$\frac{2}{9} \div 3$
۲-	۲-	
۳-	۳-	
۴-	۴-	
۵-	۵-	

آیا استفاده از این ماتریس باعث شد درباره نحوه برنامه‌ریزی‌تان به نتیجه جدیدی برسید؟

آیا قبلاً به درستی فعالیت‌هایتان را اولویت‌بندی می‌کردید؟
آیا فعالیتی وجود دارد که احساس کنید، بهتر است از برنامه روزانه‌تان حذف کنید؟ چرا؟

لذت ترک

دگر شهوت نفس، لذت نخوانی	اگر لذت ترک لذت بدانی
گرت باز باشد دری آسمانی	هزاران در از خلق بر خود ببندی
گر از چنبر آذ بازش پرانی	سفرهای علوی کند مرغ جانت
که در دام شهوت به گنجشک مانی	ولیکن تو را صبر عنقا نباشد
که تا زنده‌ای ره به معنی ندانی	ز صورت پرستیدن می‌هراسم
گیاهت نماید گل بوستانی	گر از باغ انست گیاهی برآید
اگر قدر نقدی که داری بدانی	دریغ آیدت هر دو عالم خریدن
که از دور عمرت بشد رایگانی	به ملکی دمی زین نشاید خریدن
اگر همچنینش به آخر رسانی	همین حاصلت باشد از عمر باقی
چه افتاد تا صرف شد زندگانی	بیا تا به از زندگانی به دست
که می‌ترسم از کاروان باز مانی	چنان می‌روی ساکن و خواب در سر
که اوقات ضایع مکن تا توانی	وصیت همین است جان برادر
که وقتی که حاجت بود در کانی	صدف وار باید زبان در کشیدن
که نامش برآمد به شیرین زبانی	همه عمر تلخی کشیدست سعدی

سعدی (۶۰۶-۶۹۰ ق)

مقابله مثبت با فشار روانی □ ۶۹

۷۰ □ محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران

مقابله مثبت با فشار روانی □ ۷۱

۷۲ □ محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران