

فصل چهارم

گفتار اول

مهارتهای مواجهه با فشارهای

اجتماعی (ترس، پرخاشگری)

❖ مهارت‌های مواجهه با فشارهای اجتماعی

مشکلات روزمره چگونه بر ما تأثیر می‌گذارند؟

تا مدت‌های طولانی این موضوع که مسایل روزمره زندگی می‌تواند اثرات زیان بخشی بر روی سلامت جسمی و روانی داشته باشد مورد تردید بود. اما مطالعات اخیر نشان داده است که این امر حقیقت دارد. در واقع بین تعداد مسایل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علائم مشکلات سلامتی^۱ و تنشهای روان شناختی و همچنین فیزیولوژیکی همبستگی وجود دارد و حتی شواهدی وجود دارد که استرس می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلاء به بیماریهای عفونی را افزایش دهد.

تحقیقات نشان داده‌اند که اثرات زیان بخش مشکلات روزمره در افرادی که تا به حال تحت استرس نبوده‌اند، افراد مضطرب و نیز کسانی که در حالت آشفتگی روانی قادر به مقابله موثر نیستند شدیدتر است. فشارهای ناشی از مسایل روزمره برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند، کمتر است در حقیقت این سوال مطرح است که آیا چگونه از طریق ترکیب حس کنترلی درونی^۲ با حالت خودکارآمدی^۳، عزت نفس خود را تقویت کنیم. داشتن عزت نفس بالا به ما کمک می‌کند تا از عهده تأثیرات

-
1. Symptoms of health problems.
 2. Internal control.
 3. Self - efficacy.

منفی تنش‌های روزمره برآییم. یادآور می‌شویم که حمایت دیگران به کاهش تأثیرات منفی استرس‌های روزمره به سلامت روان و روحیه ما کمک می‌کند.

ارزیابی رویدادهای تنش‌زا:

رویدادهای بالقوه تنش‌زا زمانی در زندگی شما تأثیر منفی می‌گذارد که آن‌ها را تهدید کننده، مهم و غیر قابل کنترل ارزیابی کنید.

❖ مهارت‌های خود ارزیابی

ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که شما رویدادهای زندگی را به عنوان تهدید کننده در نظر

بگیرید:

- این موقعیت در من احساس اضطراب ایجاد می‌کند.
 - عاقبت این وضعیت منفی است.
 - این موقعیت تهدید کننده است.
 - ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که شما یک رویداد را مهم تلقی کنید:
 - این موقعیت برای من نتایج مهمی دارد.
 - این موقعیت برای من پیامدهای دراز مدت دارد.
 - این ارزیابیها موجب می‌شود که شما یک رویداد را غیر قابل کنترل تلقی کنید:
 - این واقعیت به طور کامل مایوس کننده است.
 - غیر ممکن است که بتوانم در این مورد کاری انجام دهم.
 - نه من و نه هیچ کس دیگر نمی‌تواند این وضعیت را تغییر دهد.
- شما زمانی می‌توانید با رویدادهایی بالقوه تنش‌زا در زندگی، بهتر مقابله کنید که آن‌ها را به صورت رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی کنید:

- من می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم.
- می‌توانم بر این مشکل غالب شوم.
- من مهارت‌های لازم را برای موفق شدن دارم.

❖ مهارت مقابله با مشکلات روزمره

دو روش مقابله با مشکلات روزمره که با روحیه و خلق مثبت همراه است عبارتند از:

۱. توجه برگردانی (انحراف ذهن)^۱؛
۲. آرام سازی^۲.

❖ مهارت توجه برگردانی

یعنی منحرف کردن توجه از مسایل از طریق اندیشیدن به چیزهای دیگری یا پرداختن به کارهای دیگر. این حالت به معنای اجتناب از مسایلی که به توجه نیاز دارند نیست. بلکه توجه برگردانی روشی است برای پرهیز از زیاد فکر کردن به چیزهایی که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم یا حداقل اکنون نمی‌توانیم در موردشان کاری کنیم.

❖ مهارت آرام سازی

آرام سازی یعنی صرف زمان برای انجام یک سری تمرینات که موجب آرامش ما شود. آرام سازی یک مهارت مقابله‌ای مفید برای بسیاری از موقعیت‌هاست برای آرام سازی گاهی یادآوری موقعیت‌ها و گاهی پناه به مسایل معنوی بسیار مؤثر است بارها تأکید شده هنگام خشم ۱۴ صلوات فرستاده شود به راستی چرا؟ در پاسخ باید گفت: که تأملی که در زمان

1. distraction.

2. relaxation.

صلوات فرستادن حاصل می‌شود در کاهش تنش و فروکش شدن خشم مؤثر است و تأثیر معنوی الفاظ نیز نقش آرام بخش را ایفا می‌کند.

❖ پنج مهارت برای برقراری آرامش در خانواده

هر کس، میل دارد که پس از کار روزانه وقتی به خانه می‌آید، در محیطی آرام و لذت بخش، خستگی خود را رفع کند، نه این که با مشکلات و ناراحتی‌های دیگری مواجه شده و نزاع و مجادله، زندگی را برای او تلخ و ناگوار سازد. توصیه‌های زیر را می‌توانید برای آرامش بخشیدن به کانون گرم خانواده استفاده نمایید.

❖ ۱. مهارت نظرخواهی در مورد مخارج زندگی

تبادل نظر در مورد مخارج و هزینه‌های مختلف زندگی خانواده و اینکه چه کسی در این مورد تصمیم بگیرد مهمترین مسئله بسیاری از خانواده‌ها محسوب می‌شود. زیرا این موضوع که دقت لازم در تهیه مایحتاج خانه بکار رود و وضع آینده نیز در نظر گرفته شود مسئله‌ای است که اهمیت دارد.

بهترین روش برای جلوگیری از اینکه خانواده دچار مشکلات مالی نشود و اختلاف بوجود نیاید آن است که زن و شوهر بخصوص در موارد مهم درباره مخارج با هم تبادل نظر و مشورت کنند.

❖ ۲. مهارت داشتن برنامه و تنظیم وقت

شکایت بسیاری از افراد در خصوص گرفتاری‌های مربوط به خانواده و اینکه فرصت کافی برای استراحت و تفریح ندارد رایج شده است. در حالی که می‌توان با تنظیم برنامه این مشکل را برطرف ساخت.

❖ ۳. مهارت نظم و انضباط بجای استبداد و خشونت

اگر پدر و مادر با استبداد با بچه‌ها رفتار کنند و همه کارهای مربوط به آن‌ها را طبق سلیقه خود برنامه‌ریزی کنند گرفتاری و ناراحتی زیادی برای خود بوجود آورده و ناراحتی اطفال را موجب می‌شوند. اما چنانچه پدر و مادر به بچه‌ها اجازه بدهند که در امور مربوط به خود اظهار نظر بکنند و خواسته‌های خود را بگویند بهتر می‌توانند راه‌های صحیح را به آن‌ها بقبولانند.

❖ ۴. مهارت همدلی و صمیمیت

اگر زن و شوهر نسبت به احساسات و تمایلات یکدیگر توجه داشته غمخوار هم باشند می‌توان گفت همدلی و صمیمیت بین آن‌ها وجود دارد. بعضی از زن و شوهرها به عنوان این که نمی‌خواهیم همسر خود را ناراحت کنیم از گفتن ناراحتی‌ها و مشکلات خود به آن‌ها خودداری می‌کنند و یا عدم اعتماد نسبت به آن‌ها نشان می‌دهند. بدین ترتیب بین آن‌ها فاصله بوجود می‌آید و ناراحتی‌ها به اشکال مختلف در محیط خانواده اثر می‌گذارند.

❖ ۵. مهارت تقسیم کار

به خصوص برای زن و شوهرهایی که هر دو کار می‌کنند. تقسیم کار و مسئولیت‌ها در خانه اهمیت زیاد دارد. اگر پدر و مادر کارها را بین خود تقسیم کرده تحت نظم در آورند و روح همکاری و تعاون در خانه حکمفرما باشد، برای بچه‌ها آموزنده است. زیرا آن‌ها وظایفی را عهده دار می‌شوند.

پدر و مادری که بیش از حد توانایی خود کار می‌کنند و برای استراحت و امور شخصی فرصت لازم را ندارند، نمی‌توانند در سهم خود به محیط خانه آرامش و شادی بدهند و شکایت‌ها و گله‌های آن‌ها موجب ناراحتی دیگران شده زندگی آنان را نیز تلخ می‌سازد.

❖ ترس و بی‌جراتی

افراد فاقد جرأت ورزی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند. بی‌جراتی یعنی منفعل، پشیمان، ترسو و تواضع بی‌جا کردن. بی‌جراتی یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران حتی اگر این خواسته‌ها به ضرر خود شخص باشد. بی‌جراتی نشانگر محترم نشمردن نیازهای خویشتن است، همچنین این پیام را به دیگران منتقل می‌کند که شخص حاضر است به خاطر اجتناب از گفتگو به ارتباط خود با دیگران خاتمه دهد.

نکته:

یکی از دلایل گرفتار شدن افراد به بی‌جراتی، عدم آگاهی آن‌ها از حقوق فردی خود است و آنان فکر می‌کنند برای اینکه مفید و مؤدب باشند لازم است تسلیم خواسته‌های دیگران شوند. گاهی افراد، جرأت ورزی را با پررویی و پرخاشگری اشتباه می‌گیرند. ممکن است فکر کنید بیان افکار خود یا متکی بودن به نفس، ناشایست و نشانه بی‌ادبی است. ضمناً بی‌جراتی روشی وسوسه‌انگیز برای اجتناب از پاسخهای منفی دیگران است. اگر بخواهید به فکر نیازهای خود باشید مسلماً با دیگران دچار تعارض و تضاد خواهید شد. باید بیاموزید اخمها، دهن کجی‌ها و انتقاداتی را که در نتیجه امتناع از پذیرفتن خواسته‌های دیگران و منفعل نبودن می‌بینید تحمل کنید. البته بی‌جرات بودن راحت‌تر است، چون روشی است که با کمترین مخالفت همراه است. اما وقتی به بی‌جراتی عادت کنید، بررسی شیوه‌های دیگر برای شما دشوار خواهد بود.

❖ پرخاشگری

پرخاشگری دفاع کردن از حقوق خود به شیوه‌ای خصمانه است. هدف پرخاشگری گرفتن امتیاز از دیگران است.

افراد پرخاشگر سعی می‌کنند نیازها و خواسته‌های خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران برآورده کنند. پرخاشگری نشان دهنده آن است که فقط به فکر خود هستید. افراد پرخاشگر به حقوق و خواسته‌های دیگران اهمیت نمی‌دهند. افراد غالباً زمانی که احساس کنند مورد تهدید یا بی‌حرمتی واقع شده‌اند به پرخاشگری متوسل می‌شوند. یعنی خشم آنقدر افزایش می‌یابد که به صورت پرخاشگری ابراز می‌شود. علت دیگر انتخاب رفتار پرخاشگرانه آن است که ما فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی زیادی را می‌بینیم که قهرمانان این فیلم‌ها از طریق اعمال پرخاشگرانه خود به بهترین چیزها دست می‌یابند؛ در صورتی که در زندگی واقعی، این قهرمانان افرادی تنها و منزوی هستند و قادر به برقراری ارتباط طولانی با دیگران نیستند. رفتار پرخاشگرانه ممکن است در دنیای داستانها، فیلمها و برنامه‌های تلویزیونی معطوف به کامرواسازی فوری^۱ و راه‌حلهای مقطعی موفق به نظر رسد اما در دراز مدت پرخاشگری ما را از دیگران بیگانه ساخته و به صورت افرادی بدگمان، ترسو و متخاصم در می‌آورد.

❖ مهارت مقابله‌ای شناخت حدود پرخاشگری

جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب. افراد جرات ورز برای خود و دیگران احترام قائلند. آن‌ها منفعل نیستند. اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه مدبرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند.

1. immediate gratification.

❖ مزایای مهارت جرأت‌ورزی

جرأت‌ورزی چندین مزیت دارد. جرأت‌ورزی به انسان احساس خودکار آمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند. از آنجا که جرأت‌ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است، لازم است انعطاف‌پذیر باشید.

هر چند ممکن است همیشه به تمامی خواسته‌های خود نرسید، با وجود این، نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته‌ها، نیازها و امیالی دارند جرأت‌ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت‌بخش است.

❖ نمونه‌هایی از مهارت جرأت‌ورزی، بی‌جرأتی و پرخاشگری

نمونه اول:

فروشنده‌ای شما را مجبور می‌کند که چیزی بخرید:

- فروشنده: خوب اجازه می‌دهید جنس را برایتان ببندم.
- پاسخ غیرجرأت‌مندانانه: خوب بله اگر فکر می‌کنید جنس خوبی است ایرادی ندارد.
- پاسخ پرخاشگرانه: این قدر مجبورم نکنید من چیزی از شما نمی‌خرم.
- پاسخ جرأت‌مندانانه: متأسفم اما من آمادگی خرید ندارم.

نمونه دوم:

فردی در صف خرید می‌خواهد خودش را جلو شما جا بزند:

- شخص: ناراحت نمی‌شوید من زودتر از شما خرید کنم؟ عجله دارم.
- پاسخ غیر جرأت‌مندانانه: «خیلی خوب».

□ پاسخ پرخاشگرانه: «آهای می‌خواهی چکار کنی؟ به جهنم که عجله داری برو آخر صف بایست.»

□ پاسخ جرأت‌مندانه: «متأسفم نمی‌توانم من هم عجله دارم.»

نمونه سوم:

مسئول شما ارزشیابی مشکوکی از کار شما ارایه می‌دهد:

□ سرپرست: این برگه ارزشیابی شماست، باید آن را امضا کنید.

□ پاسخ غیر جرأت‌مندانه: نکاتی در این ارزیابی هست که در موردشان مطمئن نیستم ولی فکر می‌کنم دفعه آینده بهتر عمل کنم.

□ پاسخ پرخاشگرانه: این ارزشیابی مزخرفی است اگر آن را تغییر ندهید به کمیته رسیدگی شکایت می‌کنم.

□ پاسخ جرأت‌مندانه: از برخی چیزهایی که شما در این جا نوشته‌اید سر در نمی‌آورم می‌خواهم با شما در مورد آن‌ها حرف بزنم.

نمونه چهارم:

یکی از دوستانتان می‌خواهد ماشین شما را برای روز تعطیل به امانت بگیرد:

□ دوست: آخر هفته ماشینت را به من امانت می‌دهی؟

□ پاسخ غیر جرأت‌مندانه: من خودم هم برنامه‌هایی داشتم ولی باشد. سعی کن دفعه آینده زودتر به من اطلاع دهی.

□ پاسخ پرخاشگرانه: شما خیلی پررو هستید که یک دفعه از من چنین تقاضایی می‌کنید، فراموشش کن.

□ پاسخ جرأت‌مندانه: از قبل برای آخر هفته برنامه ریزی کرده‌ام. خوشحال می‌شوم در آینده آن را به شما امانت بدهم به شرط آنکه زودتر خبر بدهید.

نمونه پنجم:

یکی از اقوامتان زنگ می‌زند و می‌گوید قصد دارد روز جمعه آینده به دیدن شما بیاید:

- **فامیل:** می‌دانم که دیر خبر کرده‌ام اما ناراحت نمی‌شوید که جمعه آینده پیش شما بیایم؟
- **پاسخ غیر جراتمندانانه:** خوب ما خودمان برنامه‌هایی داشتیم ولی باشد یک کارش می‌کنیم.
- **پاسخ پرخاشگرانه:** ببینید شما نمی‌توانید هر وقت که دلتان خواست به دیدن ما بیایید. شما می‌دانید ما هم برنامه‌هایی داریم.

□ **پاسخ جراتمندانانه:** جمعه آینده موقع مناسبی برای ما نیست باید وقت دیگری را تعیین کنیم.

نمونه ششم:

همسایگان شما مهمانی پر سر و صدایی بر پا کرده‌اند:

- **همسایه:** ناراحت نشوید تا یک ساعت دیگر همه می‌روند.
- **پاسخ غیر جراتمندانانه:** خوب باشد اما بیشتر از یک ساعت طول نکشد.
- **پاسخ پرخاشگرانه:** شما به چه حقی تمام همسایگان را ناراحت می‌کنید؟ به شما نشان می‌دهم. من به پلیس تلفن می‌کنم.
- **پاسخ جراتمندانانه:** شما تمام همسایگان را ناراحت می‌کنید باید صدایتان را پایین بیاورید.

در غیر این صورت چاره‌ای ندارم جز این که به پلیس تلفن کنم.

❖ سه مهارت مفید

برای بهتر شدن جرات ورزی سه مهارت که به شما کمک می‌کند عبارت است از:

۱. بیان احساسات خود؛

۲. همدلی؛

۳. کاردانی.

❖ بیان احساسات خود

بیان احساسات خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آن‌ها دارید. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند: «شما بی‌ملاحظه هستید»، «شما پررو هستید» اجتناب کنید. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آن‌ها به این صورت بیان کنید:

«متأسفم اما برنامه‌های دیگری دارم»، «متأسفم ولی نمی‌توانم کاری برایتان انجام دهم»، «اگر بیشتر از خودتان مراقبت نمایید خوشحال می‌شوم». بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای شما قایلند خواهند افزود.

❖ همدلی

همدلی مهارتی مهم برای تقویت روابط صمیمانه است. اگر نیازهای دیگران را درک کنید و بپذیرید، آن‌ها بیشتر مایل به پذیرفتن خواسته‌ها و امیال شما خواهند بود. اما این به معنای آن نیست که هر چه دیگران می‌خواهند قبول کنید. می‌توانید با خواسته‌های افراد دیگر مخالفت نیز بکنید ولی با بیان اینکه احساس آن‌ها را درک می‌کنید و آن‌ها را محترم می‌شمارید.

❖ کاردانی

وقتی احساسات خود را بیان می‌کنید و نسبت به دیگران همدلی نشان می‌دهید به احتمال قوی اعمال شما مدبرانه خواهد بود تا نسنجیده. هیچ کس از اینکه وادار به انجام کاری شود خوشش نمی‌آید. اگر دیگران شما را به انجام کاری وادار کردند به جای اینکه عقب نشینی کنید، قرص و محکم بایستید و به نحوی واکنش نشان دهید که احترام آنان را جلب کنید.

فصل چهارم
گفتار دوم

مهارت مقابله با فشار روانی (استرسی)

❖ فشار روانی (استرس)

درباره تأثیر منفی استرس بر سلامت عاطفی و جسمی زیاد نوشته شده است. صدها مطالعه درباره نحوه سازگاری افراد با رویدادهای فشارزاد در زندگی مانند رویدادهای زیر انجام شده است.

- مرگ فرد محبوب
- طلاق
- جدایی زناشویی
- از دست دادن شغل
- ازدواج
- حاملگی
- مشکلات جنسی
- تغییر شغل
- تغییر محل سکونت
- تصادف کردن
- تغییر در وضعیت مالی
- بیماری یا آسیب دیدگی شخصی

- بیماری یا صدمه دیدن اعضای خانواده
- شروع مدرسه
- ازدواج دختر یا پسر
- سقط جنین
- بی وفایی در زناشویی
- مورد تجاوز یا دستبرد قرار گرفتن
- از دست دادن دوست نزدیک
- زیر پا گذاشتن قانون
- درگیر شدن در دعوی حقوق
- اضافه شدن عضوی جدید به خانواده

❖ اهمیت مهارت‌های مقابله‌ای

شما می‌توانید با مشخص کردن رویدادهایی که اخیراً برای شما پیش آمده میزان استرس زندگی جاری خود را بسنجید. نتیجه عمده مطالعات پژوهشی به ما گوید: رویدادهای تنش‌زا می‌تواند آسیب‌زننده باشد. افرادی که همزمان رویدادهای تنش‌زای زیادی را تجربه می‌کنند، در معرض خطر زیادی هستند. با این حال تأثیرات منفی تغییرات زندگی، به شخصی که این تغییرات را تجربه می‌کند، به ارزیابی اولیه و ثانویه و نیز به مهارت‌های مقابله‌ای او بستگی دارد. شناخت رویدادهای تنش‌زای زندگی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار زندگی خود را نبازید. اگر شما با مهارت‌های مقابله‌ای که در این کتاب آورده شده تسلط بیابید، رویدادهای استرس‌زای زندگی نمی‌تواند بر شما اثر بدی بگذارد.

❖ مهارت نخست در هنگام تنش

اگر در معرض رویدادهای تنش‌زا هستید به خود فرصت دهید. انتظار نداشته باشید که هر کاری را که انجام می‌دهید کامل و بی‌نقص باشد. اولین مهارت مقابله‌ای شما در جریان رویدادهای تنش‌زای زندگی، مصمم، قاطع و شجاع بودن در برابر آن است. بعد از اینکه فرصت یافتید تا موقعیت را ارزیابی کنید، می‌توانید مناسب‌ترین مهارت مقابله‌ای را انتخاب کنید.

❖ ایجاد شخصیتی کم‌استرس

با توجه به ماهیت رقابت طلبانه دنیای ما همراه با سر و صداهای مزاحم، گرفتاریهای ناشی از ترافیک و آلودگیهای آن، پاسخ‌گریز یا ستیز، زیاد انطباقی نیست، با وجود این بسیاری از مردم بدون اینکه درباره‌اش فکر کنند از این شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کند و اگر چه در کوتاه مدت ممکن است به خواسته‌هایشان دست یابند، ولی در دراز مدت به مشکلات جسمی و هیجانی دچار می‌شوند. نوعی پاسخ‌گریز یا ستیز از طرف روان‌شناسان الگوی رفتاری نوع الف^۱ خوانده می‌شود. مثلاً ببینید سوالهای زیر چقدر بیانگر دقیق شیوه زندگی شما هستند؟

۱. آیا در قبال کارتان بیش از اندازه احساس مسئولیت می‌کنید؟
۲. آیا خودتان را مجبور می‌کنید که سریعتر و تندتر از دیگران کارها را انجام دهید؟
۳. آیا برای برنده شدن فعالیت می‌کنید؟
۴. آیا مشاهده فردی که به کندی کاری را انجام می‌دهد، شما را بی‌قرار و عصبانی می‌کند؟

1. Type A behavior pattern.

۵. آیا تند غذا می‌خورید؟
۶. آیا انتظار در صف شما را خشمگین و ناکام می‌کند؟
۷. آیا در مقایسه با بیشتر افراد تحت فشار بیشتری هستید؟
- این سوالات از مصاحبه‌ای که برای ارزیابی افراد سازگار با نوع الف به کار می‌رود، برگرفته شده است.
- افراد نوع الف با صفات زیر مشخص می‌شوند:

❖ رقابت‌جویی^۱

افراد نوع الف به طور معمول رقابت‌جو هستند، آن‌ها آنقدر نگران موفقیت و ارزشمند بودن خود هستند که فرصتی برای آرامش و تفریح ندارند.

❖ فوریت‌زمانی^۲

افراد نوع الف با عجله و شتاب زده عمل می‌کنند. حس می‌کنند انگار وقت کافی برای انجام دادن کارهایی که از آن‌ها خواسته شده، ندارند.

❖ خصومت^۳

احساس شتاب‌زدگی افراد نوع الف موجب می‌شود زمانی که تأخیر دارند یا کسی در سر راهشان قرار می‌گیرد، خشمگین شوند.

رقابت‌جویی آن‌ها مانع از ایجاد روابط صمیمانه با دیگران می‌شود، چون نسبت به هر کسی که ممکن است از آن‌ها جلو بیفتد، حالت تدافعی دارند.

1. Competitiveness.
3. hostility.

2. time urgency.

❖ نیاز به کنترل

افراد نوع الف نیاز بیش از حدی به کنترل وقایع زندگی خود مثل رفتار اطرافیان‌شان دارند.^۱ تاوان جسمی و هیجانی که افراد نوع الف می‌پردازند، بسیار بالاست. آن‌ها کمتر ممکن است روابط رضایت بخشی با سایرین داشته باشند، همچنین بیشتر مستعد بیماری قلبی هستند و در مقابل مرگ، شدیداً آسیب پذیرند. یکی از دلایلی که این افراد این قدر از فشارهای زندگی رنج می‌برند، این است که در پذیرفتن آنچه که می‌توانند کنترل کنند و آنچه که نمی‌توانند، مشکل دارند. توصیه می‌شود که اگر به برخی از رویدادهای زندگی اجازه دهید سیر عادی‌شان را طی کنند، بهتر کنترل می‌شوند. افراد نوع الف خود را فرسوده می‌کنند، برای اینکه ارزیابی اولیه‌شان نشانگر این است که واقعاً چیز خطرناکی وجود دارد، در حالی که ارزیابی ثانویه آن‌ها دقیقاً نمی‌تواند بین رویدادهایی را که می‌تواند تغییر دهد و آن‌هایی که نمی‌تواند، تمایز قایل شود.

در صدر همه اینها، نگرش خصمانه این افراد است که آن‌ها را در معرض خطر استرس بین فردی قرار می‌دهد.

❖ مهارت (خودآرام سازی و مقابله با استرس)

از زمانهای قبل از تاریخ، انسانها با استفاده از پاسخ گریز یا ستیز،^۲ با چالشها و تهدیدها مواجه می‌شدند. والتر. بی. کنون^۳ (۱۹۲۹)، فیزیولوژیست مشهور اوایل قرن بیستم، پاسخ گریز و ستیز را توصیف کرده است. او توضیح داده است که چگونه انسانها یاد گرفته‌اند با نشان دادن واکنش از طریق افزایش آدرنالین، تنش ماهیچه‌ای، جریان خون و کسب انرژی بیشتر با دشمنان خود مبارزه کنند یا سریعتر از خطری طاقت‌فرسا فرار کنند و بدین ترتیب از

1. need for control.

2. fight - or - flight.

3. Walter B.Cannon.

خودشان مواظبت کنند. واکنش گریز یا ستیز در تاریخ بشر اولیه بسیار مؤثر بوده، زیرا انطباقی‌ترین پاسخ به انواع خطرهایی بوده که انسان با آنها مواجه می‌شده است. امروزه، این پاسخ قسمت زیادی از کارآیی خود را از دست داده است، زیرا چالشها و فشارهایی که ما با آنها مواجه هستیم اغلب روانشناختی است. به عنوان مثال، در حالی که پاسخ گریز یا ستیز ممکن است در مورد شکار کردن و بقای جسمانی کارساز باشد، اما برای مقابله با آلودگی، گیرماندن در ترافیک و تعارضات بین فردی روش مناسبی نیست. اگر انسان از هم اکنون تا یک میلیون سال دیگر ساکن زمین باقی بماند احتمالاً می‌تواند یک پاسخ آرام سازی طبیعی بسیار خوبی برای ناکامیها و مشکلات روزمره خود بیابد. در این فاصله، خوب است که شما وقت خود را صرف یادگیری این پاسخ کنید و به آن مسلط شوید. خوشبختانه یادگیری این روش مشکل نیست. این کار بیشتر به تمرین و حوصله نیاز دارد. به منظور تسلط یافتن بر روش خودآرام سازی، به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای، با دستورالعمل زیر شروع کنید. هر چه جلوتر بروید می‌توانید این عبارات را تغییر بدهید تا با نیازها و علایق فردیتان متناسب شوند.

❖ دستورالعمل مهارت خودآرام سازی

در حالت راحتی دراز بکشید یا بنشینید، چند نفس عمیق و آرام بکشید، طوری که پر شدن اکسیژن را در ریه‌هایتان احساس کنید. آرام و آهسته نفس بکشید. (نفسهای عمیق و آرام). به خودتان بگویید:

«نفس عمیق بکش... نکه دار... بیرون بده» بگذارید ذهنتان راحت باشد. تمام افکار و نگرانیهای خود را کنار بگذارید. بعداً وقت برای پرداختن به آنها دارید، الان فقط مال خودتان باشید. اگر افکاری حواستان را پرت می‌کند، آنها را از ذهن خود خارج کنید. فقط نفس آرام بکشید و همان طور که به نفسهای عمیق و آرام خود ادامه می‌دهید، به پاهایتان توجه کنید.

عضلات پاهایتان را یا با هم یا یکی یکی سفت کنید. آن‌ها را چند ثانیه به این حالت نگه دارید و سپس رها کنید. بگذارید تمام تنش از عضلات پاهایتان خارج شود. وقتی عضلات پاها شل می‌شوند، خون به راحتی در آن‌ها جریان می‌یابد، به همین دلیل در آن‌ها احساس گرمی می‌کنید، وقتی که عضلات پاهایتان را به طور متناوب منقبض و رها می‌کنید به تفاوت بین دو حالت توجه کنید. همه ما بیشتر روز خود را با عضلات منقبض سپری می‌کنیم، بدون اینکه حتی از این مسئله آگاهی داشته باشیم.

❖ اهمیت تمرین این مهارت

این تمرین به شما کمک می‌کند تا از وضعیت بدن خود بیشتر آگاه شوید تا بتوانید آن را بهتر کنترل کنید. بعد از اینکه چند بار عضلات پاهای خود را منقبض و رها کردید، بگذارید پاهایتان کاملاً رها و شل شوند، بگذارید همه تنیدگی‌ها از عضلات شما خارج شوند و خون در پاهایتان آزادانه جریان یابد. سعی کنید همانطور که پاهایتان گرم و راحت تر می‌شود، آن‌ها را احساس کنید. تصور کنید پاهایتان در آب ولرمی شناور است. به سختی می‌توانید وجود پاها را احساس کنید، زیرا آن‌ها بسیار راحت و سبک شده‌اند. حال بر روی بازوها و دست‌هایتان تمرکز دهید. دست‌هایتان را با هم یا یکی یکی سفت کنید. همین کار را با بازوهای خود انجام دهید، به تفاوت بین عضلات شل و سفت در بازوها و دست‌هایتان توجه کنید. بعد از اینکه چند بار بازوها و دست‌های خود را سفت و شل کردید، همه تنیدگی آن‌ها را خارج کنید یعنی آن‌ها را به حالت شل رها کنید. همین طور که تمام تنیدگی‌ها را از دست‌ها و بازوهای خود آزاد می‌کنید، جریان آزاد خون را در آن‌ها احساس خواهید کرد. دست‌ها و بازوهایتان را گرم‌تر، راحت‌تر و آرام‌تر احساس خواهید کرد. مثل اینکه، بدون وزن در آبی ولرم شناور هستید.

حال بر گردن و شانه‌هایتان تمرکز کنید. شانه‌های خود را بالا بکشید و عضلات گردن و شانه را سفت کنید. اگر در این حالت برای مدتی بمانید، عضلات گردنتان سفت می‌شود و

پشتتان درد می‌گیرد. این حالت بدون اینکه از آن آگاه باشید بعضی از روزها که با تنیدگی و نگرانی سپری می‌شود اتفاق می‌افتد. با شل کردن عضلات شانه و گردن متوجه تفاوت بین عضلات شل و تنیده می‌شوید. این کار را چند بار تکرار کنید، طوری که بتوانید حالت تنیدگی را باز شناسید. یادگیری طرز تشخیص تنیدگی، مهارت با ارزشی است. زیرا با این عمل می‌توانید متوجه شوید که چه وقت تمرین آرام سازی روی شما اثر می‌گذارد. بگذارید تمام تنشها از عضلات گردن و شانه هایتان خارج شود. به خودتان بگویید، «آرام باش - آرام باش». احساس می‌کنید که عضلات گردن و شانه هایتان شل و شل تر می‌شوند و شانه‌ها و گردنتان بیشتر و بیشتر آرام و شل می‌شوند. حس می‌کنید بر فراز ابرها، در آسمان معلق هستید. هیچ نوع فشاری در گردن و شانه‌های شما وجود ندارد. تنها احساسی که بر شما حاکم است راحتی و آرامش محض است.

به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید. بگذارید اکسیژن در درون بدنتان جاری شود، سلولهای خون خود را در طول آرام سازی دوباره پر از اکسیژن کنید. به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید حال به عضلات چهره‌تان تمرکز دهید. عضلات چانه تان را سفت کنید. احتمالاً از اینکه می‌بینید چقدر این عضلات سفت هستند، تعجب خواهید کرد. سعی کنید تفاوت بین عضلات سفت و شل را حس کنید. چشم‌هایتان را محکم ببندید و به شدت اخم کنید اگر غالباً روزی را با تنیدگی در عضلات صورتتان سپری کرده باشید، در پایان روز دچار سردرد تنشی خواهید شد. حال عضلات چهره‌تان را کاملاً شل کنید. جریان خون را وقتی چهره‌تان شروع به گرم شدن و راحت شدن می‌کند احساس می‌کنید.

به نفس کشیدن آرام و عمیق ادامه دهید. در حالی که اکنون تمام تمرکزتان بر عضلات چهره، شانه و گردنتان است، احتمالاً پاها و بازوهایتان را کاملاً فراموش کرده‌اید. الان پاها و بازوهایتان چنان شل و رها هستند که به سختی آن‌ها را بخشی از بدنتان احساس می‌کنید. از وجود آن‌ها آگاه هستید، اما آن قدر شل و رها هستند که به سختی می‌توانید وجود آن‌ها را

احساس کنید. تصور کنید بر فراز ابرها در آسمان معلق هستید، یا در ساحلی زیبا در زیر آفتابی گرم دراز کشیده‌اید و یا در کوهستان کنار آبشاری فرح بخش آرمیده‌اید.

❖ آثار مهارت خودآرام سازی

خودآرام سازی مهارتی است که می‌توانید با استفاده از آن کارهای خوبی برای خودتان انجام دهید. این فرصتی است تا شما از ناملازمات زندگی روزمره فرار کنید، زمانی است تا در درونتان آرامش بیابید و به بدنتان اجازه دهید تا کار خارق العاده خود را انجام دهد. زمانی که آهسته و عمیق نفس می‌کشید، کمک می‌کنید تا اکسیژن وارد خونتان گردد. قلب شما با آهنگ آرامی کار می‌کند و خون غنی از اکسیژن را به سراسر بدنتان پمپاژ می‌کند. شما می‌توانید در حالت آرامش خودتان فرصتی به دست آورید تا به اهمیت کارکردهای درونی بدنتان و ارزش مهارت آرام سازی در کمک به قرار دادن خود در یک وضعیت مثبت پی ببرید. آرام و آهسته نفس بکشید بگذارید عضلات بدنتان هر چه بیشتر آرام شوند. گویی بر فراز یک مکان دلخواه در حال پرواز هستید. زمانی را برای خلوت کردن با خود به دور از هر چیز دیگر در جهان بدست آورید.

پاسخ آرام سازی از سه مؤلفه^۱ تشکیل شده است: محیط،^۲ بدن^۳ و ذهن^۴.

۱. محیط:

فراگیری پاسخ آرام سازی در یک محیط آرام آسان تر است. در یک جایی که عوامل مزاحم وجود ندارد، خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. هر چه مهارت آرام سازی شما بهتر شود، متوجه خواهید شد که می‌توانید در هر شرایطی حتی در مکان‌های پر از مایه‌های حواس پرتی نیز به آرامش برسید.

1. Component.

2. Environment.

3. Body.

4. Mind.

۲. بدن:

وقتی شما عمل آرام سازی را انجام می‌دهید، بدنتان آرام می‌شود، تنفس و فشار خونتان کاهش می‌یابد، ضربان قلبتان کندتر می‌شود و ماهیچه‌ها و عضلات بدنتان کمتر تنیده است. چگونه می‌توانید به بدنتان کمک کنید تا به این شیوه پاسخ دهد؟ یک نقطه شروع خوب، آرام کردن تنفس است. آهسته و عمیق نفس بکشید، نگه دارید و بیرون بدهید. این فرآیند را برای ۵ دقیقه تکرار کنید. تنفس عمیق و آهسته باعث می‌شود تا اکسیژن با کارایی فزاینده‌ای وارد بدنتان شود. وقتی شما مضطرب و تحت فشار هستید، تمایل دارید که سریع و سطحی نفس بکشید. تنفس یک بخش مهم زندگی است. با وجود این، در بیشتر اوقات ما به کارایی تنفس خود کمتر توجه می‌کنیم. پس از چند لحظه تنفس آهسته و عمیق، احساس آرامش بیشتری به شما دست خواهد داد.

یک راه دیگر برای آرام سازی بدن، در تماس بودن با عضلات بدن با استفاده از شیوه خودآرام سازی توصیف شده در بالا است.

۳. ذهن:

شما با چند روش می‌توانید از قدرت ذهنیتان برای آرام سازی خود استفاده کنید. آرام سازی زمانی به خوبی جواب می‌دهد که شما افکار روزمره را کنار بگذارید و در یک موضع فکری آرام قرار بگیرید. یکی از راههای خوب برای غالب آمدن بر حواس پرتی، تکرار کلمه یا عبارتی در طول آرام سازی است. در مراقبه متعالی^۱ به این کلمه یا عبارت مانترا می‌گویند. هربرت بنسون (۱۹۷۶) پیشنهاد می‌کند در هنگام انجام تمرین آرام سازی، کلمه (یک) را تکرار کنید، من اغلب به خودم می‌گویم «آرام باش... آرام باش.» شما هم می‌توانید با تجسم آرامش از ذهن خود با خلاقیت استفاده کنید. مثلاً وقتی که مشغول تنفس عمیق و شل کردن

1. Transcendental meditation.

عضلات هستید، خودتان را در جای خاصی مانند کنار یک آبشار سرد، ساحلی گرم نزدیک اقیانوس یا یک علفزار فرح بخش تصور کنید. با استفاده از **قدرت ذهن**، احساس آرامش را در خود بیشتر کنید و افکارتان را از دنیای روزمره دور کنید.

راه دیگر استفاده از **فرآیند فکر** جهت آرام سازی این است که هر نوع قضاوت درباره کارهایتان را موقتاً به حالت تعلیق درآورید. مسلماً در طول آرامش گاهی صداهای بیرونی یا افکار ناخوشایند، حواس شما را پرت می‌کند، در این حالت به خود زیاد **سخت نگرید**، فقط بگذارید صداها یا افکار مزاحم رد شوند و مجدداً به آرام کردن خود ادامه دهید. زمانی آرام سازی جواب می‌دهد که شما دارای **نگرشی پذیرنده** باشید. هنگام آرام سازی به خود یادآور شوید که به طور عمیق و آهسته نفس بکشید، عضلات خود را شل کنید و دوباره خود را بر فراز ابری در محلی خاص تصور کنید و از فعالیتهای دنیای اطرافتان دور شوید. در هر حال، **پاسخ آرام سازی**، مانند **پاسخ گریز یا ستیز** به طور خودکار عمل نمی‌کند. هزاران سال است که انسان به تمرین آن پرداخته است. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که آرام سازی مهارتی است که از طریق تمرین و حوصله به دست می‌آید.

❖ حفظ کنترل درونی

آیا با عبارت زیر موافق هستید یا مخالف؟

الف) کاملاً موافقم

ب) موافقم

ج) مخالفم

د) کاملاً مخالفم

۱. کنترل کمی بر روی مسایلی که برایم اتفاق می‌افتد دارم.

۲. واقعاً به هیچ ترتیبی نمی‌توانم برخی از مشکلات خود را حل کنم.

۳. کار زیادی برای تغییر مسایل مهم زندگی نمی‌توانم انجام دهم.

۴. اغلب در برخورد با مشکلات زندگی احساس درماندگی می‌کنم.

۵. اتفاقاتی که برای من می‌افتد غالباً نتیجه کارهای خودم است.

۶. هر کاری را که ذهنم آماده باشد، قادر به انجامش هستم.

اگر شما با عبارات ۱ و ۲ و ۳ و ۴ مخالف و با عبارات ۵ و ۶ موافق هستید، بدین معنی است که بر زندگی خود تسلط و کنترل دارید. پژوهشگران دریافته‌اند که افراد دارای احساس کنترل قوی، در مقایسه با افرادی که احساس می‌کنند بخش عمده‌ای از زندگی شان خارج از کنترلشان است، از تنش روانشناختی و فیزیکی کمتری رنج می‌برند.

مشاهده تفاوتی که افراد در برداشت‌هایشان از میزان کنترلی که بر زندگیشان دارند، سالهاست که توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است. افرادی که مسئولیت وقایعی را که برایشان اتفاق می‌افتد می‌پذیرند، «درونی‌ها»^۱ نامیده می‌شود، زیرا آن‌ها دارای کانون کنترل درونی^۲ هستند و بر عکس کسانی که معتقدند بیشتر مسایلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترلشان است «بیرونی‌ها»^۳ نامیده می‌شود، زیرا آن‌ها دارای کانون کنترل بیرونی^۴ هستند. ذکر این نکته مهم است که ما به عنوان افراد درونی یا بیرونی به دنیا نمی‌آییم، بلکه کانون کنترل بر اساس یادگیری و تجاربمان در جریان رشد ایجاد می‌شود.

مطلب مهمتر این که چون کانون کنترل مبتنی بر ادراکات فرد از زندگی است، از این رو می‌توان آن را مجدداً ارزیابی کرد و تغییرش داد.

❖ حرف زدن با خود هنگام مواجهه با مشکلات

همه ما به عنوان انسان از توانایی خاصی برای حرف زدن با خود برخورداریم. چه با

1. Internals.
3. Externals.

2. Internal locus of control.
4. External locus of control.

صدای بلند با خودتان حرف بزنید و چه آهسته، در هر حال، می‌توانید با استفاده از این توانایی خود را برای **مقابله با مشکلات** آماده کنید. اگر چه احتمالاً بیشتر نیز در جریان موقعیتهای مشکل با خودتان حرف می‌زنید، اما سه روش است که به شما کمک می‌کند تا این کار را به طور مؤثرتر انجام دهید. این روشها شامل: **آماده شدن در مقابل مشکلات، مواجهه شدن با آنها و تأمل کردن** در مورد چیزهایی است که آموخته‌اید.

❖ **مهارت آماده شدن در مقابل مشکلات**

شما می‌توانید از طریق حرف زدن با خود به شیوه‌ای که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد خودتان را برای مبارزه با مشکلات آماده کنید. شیوه‌ای که انتخاب می‌کنید باید طوری باشد که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد. چگونگی مقابله با مشکل را با استفاده از مهارتهای مقابله‌ای خودتان طرح ریزی کنید، یعنی فکر کنید که چگونه باید مقابله کنید و حتی اگر تنش‌زا باشد چه چیزی باید از این تجربه بیاموزید. برای استفاده از سیستمهای حمایتی خود، روشهای مؤثری را انتخاب کنید.

❖ **فهرست مهارتی**

- از بزرگ جلوه دادن مسایل و ناراحتی‌ها قبل از رخداد آن بپرهیزید. تهیه فهرستی از جملات تقویت کننده می‌تواند به شما کمک کند، مانند:
- «نشستن و نگران شدن هیچ کمکی نخواهد کرد»
 - «خودم را ناراحت نخواهم کرد»
 - «با استفاده از مهارتهای مسئله‌گشایی خودم نقشه‌ای را تهیه می‌کنم»
 - «تجربه خوبی برای من خواهد بود»

- «احساس اضطراب می‌کنم، اما در این شرایط طبیعی است»
- «در حالی که راهبرد خود را طرح ریزی می‌کنم، می‌توانم از مهارت‌های آرام‌سازی نیز استفاده کنم»

❖ مهارت ذهنی مقابله با مشکل

شما همچنین می‌توانید در ذهن خود نتیجه خوشایند مقابله با مشکل را تجسم کنید و بدین ترتیب خود را برای مقابله با مشکل آماده کنید. هنگام استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی برای مقابله با موارد تنش‌زا تصور کنید که بر مشکل غالب آمده‌اید. اگر هنگام مرور ذهنی این مشکل احساس اضطراب یا خشم کردید، از مهارت‌های خود آرام‌سازی برای آرام کردن خودتان استفاده کنید.

❖ مهارت مواجه شدن با مشکلات

وقتی مشکلی پیش می‌آید، آن قدر خود را از نظر روانی تقویت کنید تا احساس کنید که از عملکرد خود راضی خواهید شد. به خود بگویید که شما یک **مقابله‌گر (مبارزه‌جو)** هستید و می‌دانید که چگونه از **مهارت‌های مقابله‌ای** خود استفاده کنید. یاد بگیرید به شیوه زیر با خود در مورد مشکلات حرف بزنید:

- «من یک **مقابله‌گر** هستم، و می‌دانم که می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم»
- «این **موقعیت دشواری** است، اما من مقاومت می‌کنم»
- «کم‌کم نگران می‌شوم، ولی الان **وقت آرامش** است»
- «بر اساس **نقشه** خود عمل می‌کنم. نمی‌گذارم افکار منفی حواسم را پرت کند»
- «**باید آرام باشم**، و بر آنچه که باید انجام بدهم تمرکز داشته باشم»

- «نمی‌گذارم اضطراب و خشم بر من مسلط شود»
 - «اگر طوری عمل کنم که انگار بر همه چیز کنترل دارم، راه حل مشکل را پیدا می‌کنم»
- با استفاده از خلاقیتان، فکر کنید که چه مطالبی را می‌توانید در هنگام مواجه شدن با مشکلات به خودتان بگویید. گاهی در وضعیت‌های مشکل‌شوخی کردن مفید است. به خودتان سخت‌گیرید و از مشکلات به عنوان فرصتهایی برای آزمایش کردن مهارت‌ها مقابله‌ای خود، استفاده کنید. اشتباهات خود را بپذیرید و کمال‌گرا نباشید.

❖ تأمل کردن درباره چیزهایی که آموخته‌اید

هنگامی که مشکلی را از سر راه برداشتید برای مدتی درباره آنچه که از آن آموخته‌اید، تأمل کنید. بهتر است به اشتباهات خود پی ببرید و از خودتان بپرسید که چطور می‌توانید از اشتباهات خود کمال استفاده را ببرید. ولی زیاد خرده‌گیری نکنید. ما باید خود را به عنوان موجودی جایز الخطا که پیوسته در حال یادگیری چیزهای جدید است، بپذیریم. با این حال باید به نکات مثبت و خوب خودمان نیز توجه کنیم. برای مدتی تجسم کنید که با مشکل مقابله کرده‌اید و بر آن غالب شده‌اید. افراد اغلب به طور اشتباه بر جنبه‌های منفی عملکردشان توجه می‌کنند، بدون اینکه امتیازی به موفقیت‌های خود بدهند. اما با ارج نهادن به کارهای درست و نیز با تصحیح خطاهای خود می‌توانیم تجربیاتمان را شکل دهیم. مدتی بر روی عملکردتان با گفتن این عبارات تأمل کنید:

- «من جان سالم به در برده‌ام و این خیلی برای من مهم است»
- «آنقدرها هم که فکر می‌کردم بد نبود»
- «عملکردم نسبتاً خوب بود، می‌توانم حتی در دفعه‌های بعد بهتر از این عمل کنم»
- «زندگی پر از مشکلات است و من نمی‌توانم یاد بگیرم با آن‌ها مقابله کنم»

- «از اینکه خودم را به عنوان یک مبارز می بینم خوشحالم»
- «مشکلات زندگی فرصتی به من می دهد تا مهارت های مقابله ای خود را بکار ببرم»

❖ مهارت استفاده از شوخ طبعی خود (تست خودسنجی)

کدام یک از عبارات زیر توصیف کننده روش برخورد شما با مشکلات است؟

- الف) کاملاً موافقم
 - ب) موافقم
 - ج) مخالفم
 - د) کاملاً مخالفم
۱. معمولاً در موقعیتهای تنش زا سعی می کنم به دنبال چیز خنده داری بگردم.
 ۲. اغلب اگر در شرایطی باشم که یا باید بگیریم یا بخندم ترجیح می دهم بخندم.
 ۳. وقتی با مشکلات مواجه هستم اغلب شوخ طبعی خود را از دست می دهم.
 ۴. باید اعتراف کنم که اگر شوخ طبع تر بودم زندگیم راحت تر بود.
 ۵. من معمولاً حتی در شرایط سخت هم می توانم موردی برای شوخی کردن پیدا کنم.
 ۶. تجربه من این است که شوخ طبعی روش بسیار موثری برای مقابله با مشکلات است.
- این عبارات از مقیاس مقابله از راه شوخ طبعی^۱ انتخاب شده اند کسانی که از شوخ طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله ای استفاده می کنند، با عبارات ۱ و ۲ و ۶ موافق و با عبارات ۳ و ۴ مخالفند.

1. Coping humof scale.

❖ مهارت شوخ‌طبعی

مدت‌هاست که روان‌شناسان به ارزش شوخ‌طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای پی برده‌اند. فروید، شوخ‌طبعی را بهترین مکانیسم دفاعی می‌داند. از نظر فروید «شوخ طبعی یک استعداد استثنایی و نادر» است که به ما اجازه می‌دهد در مواجهه با تنش به خودمان بگوییم: «نگاه کن این است معنی دنیایی که ظاهراً خطرناک نامیده می‌شود، مثل بازی بچه هاست که خیلی خنده دار است».

❖ نتایج پژوهش پیرامون مهارت شوخ‌طبعی

پژوهشگران با بررسی پژوهش‌های انجام شده در زمینه شوخ‌طبعی و سلامتی نتایج زیر را درباره ارزش شوخ‌طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای بیان کرده‌اند.

۱. افرادی که از شوخ‌طبعی خوبی برخوردارند در مقایسه با افرادی که شوخ‌طبع نیستند احتمالاً در هنگام مواجه شدن با تجربیات تنش‌زا کمتر با خلق منفی واکنش نشان می‌دهند. شوخ‌طبعی به خصوص زمانی که افراد با یک رویداد منفی مواجه می‌شوند، مفید است، زیرا آن‌ها به مشکل با شوخ‌طبعی می‌نگرند و بدین ترتیب با احساس نارضایتی مقابله می‌کنند. با این حال، شوخ‌طبعی الزاماً اضطراب شخص را هنگام مواجهه با رویدادهای تهدیدکننده کاهش نمی‌دهد.

۲. شوخ‌طبعی روش مؤثری برای مقابله با عواطف منفی از قبیل خشم، غمگینی و افسردگی است. افراد شوخ‌طبع احتمالاً نسبت به هیجانات منفی موضع فعالیت‌تری دارند و سعی می‌کنند بر آن‌ها غلبه کنند. شوخ‌طبعی به ما اجازه می‌دهد تا ناملایمات را از پیش روی خود برداریم. افرادی که فاقد شوخ‌طبعی اند احتمالاً منفعل می‌شوند و عواطف منفی بر آن‌ها مسلط می‌شود.

۳. افرادی که از شوخ‌طبعی خوبی برخوردارند در مقایسه با افرادی که شوخ‌طبع نیستند شانس بیشتری برای داشتن جسمی سالم دارند. مطالعات نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی با عملکرد مثبت دستگاه ایمنی و علائم تنش‌های فیزیولوژیکی کمتر، ارتباط دارد.

❖ ارتباط مهارت شوخ طبعی با تنش‌ها

شوخ طبعی از چند طریق به ما کمک می‌کند تا با تنش مقابله کنیم:

اول اینکه، شوخ طبعی احساس خودکار آمدی ما را بالا می‌برد. بدین ترتیب به جای اینکه با ترس یا دستپاچی به رویدادهای تنش‌زا واکنش نشان دهیم، می‌توانیم با استفاده از حس شوخ طبعی به آسانی و بدون ناراحتی با آن رویدادها مقابله کنیم و آن‌ها را به عنوان چالش تلقی کنیم.

دوم اینکه، شوخ طبعی کمک می‌کند تا از آن مشکل فاصله بگیریم و در عوض برای یافتن راه‌های دیگر فرصتی بیابیم.

سوم اینکه، شوخ طبعی این است که مردم بیشتر مایلند در کنار افراد شاد و سرحال باشند و از آن‌ها حمایت کنند. نوع شوخ طبعی که به نظر سالم‌تر می‌آید، خوش طبعی ملایم و معطوف به خود است. این نوع شوخ طبعی همان‌طور که در قبل هم ذکر شد، موجب می‌شود که شخص خود را خیلی جدی نگیرد. این نوع شوخ طبعی سالم با شوخ طبعی ناسالمی که توأم با تمسخر و خصومت است مغایرت دارد.

این چهار نکته را در مورد ارزش شوخ طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای در نظر داشته باشید:

اول اینکه، همان‌طور که ویکتور فرانکل می‌گوید: شوخی نوعی تناقض^۱ است. شما نمی‌توانید در یک زمان هم واقعاً غمگین باشید و هم بخندید.

دوم اینکه، شوخی، ویژگی منحصر به فرد انسان است که از طریق جدا کردن افراد از دردها و ناراحتی‌هایشان موجب نوعی احساس انتخاب و کنترل در آن‌ها می‌شود.

1. Paradoxical.

سوم اینکه، شوخ طبعی به ما یادآوری می‌کند تا مسئله را از جنبه‌های مختلف بررسی کنیم.

و سرانجام شوخ طبعی نوعی تأیید خویشتن^۱ است، وقتی به خود می‌خندیم یعنی به خود می‌گوییم: «من خودم را دوست دارم و خود را به عنوان شخص جایز الخطا می‌پذیرم».

1. Self - affirmaion.

فصل چهارم
گفتار سوم

مهارت مقابله با خشم

❖ مهارت مقابله با خشم

خشم یکی از هیجانهای پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیتهای خشم برانگیز روبرو شده‌ایم. اشکال خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت اینکه افراد در مورد خشم دچار **تعارض و تضاد** هستند همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد.

❖ دورنمای تاریخی خشم

یکی از بهترین راههای خوب برای درک دوسوگرایی ما نسبت به خشم توجه به طرز تلقی مردم در طول تاریخ نسبت به مقوله خشم است. جوامع دینی در **مه‌ار خشم** بسیار موفق عمل کرده‌اند و اساساً هر جا دین **مبادی اخلاقی** اش را ترویج نموده است خشم انسانها در سطوح مختلف کاهش یافته است.

❖ تعریف خشم

ارایه تعریفی از خشم بسیار دشوار است، زیرا افراد از نظر **زمان و علت خشم و نحوه**

واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی. چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است، توصیف دقیق آن‌ها غیر ممکن است. نکته مهم شناخت این مسئله است که چه وقت خشم برای شما مشکل ایجاد می‌کند و زندگی شما را به طور جدی به خطر می‌اندازد. اگر چه ما عقاید و برداشتهای متفاوتی از خشم داریم و آستانه خشم ما با یکدیگر متفاوت است، ولی می‌توانیم از راه‌های مطرح شده در این فصل برای مقابله با مواقعی که خشم باعث بروز مشکلاتی برای ما می‌شود استفاده کنیم.

❖ تجربه خشم

همه افراد گاهی با بدرفتاری و ناکامی مواجه می‌شوند، بنابراین مقایسه میزان تجربه خشم افراد بسیار آموزنده است. پژوهشگران تحقیقاتی در مورد تجربیات خشم افراد انجام داده‌اند که در اینجا چند مورد از یافته‌های این تحقیقات را بیان می‌کنیم:

۱. چه کسی عامل خشم شما می‌شود؟

اکثر افراد گفتند: «دیگران موجب خشم ما می‌شوند.» در موارد زیادی خشم نسبت به شخص مورد علاقه تجربه می‌شود. همچنین دوستان و آشنایان نزدیک نیز از عاملهای خشم بودند. افراد ناخوشایند و غریبه‌ها بخش نسبتاً کوچکی از افرادی را تشکیل می‌دادند که پاسخ دهندگان را خشمگین می‌کردند.

۲. چه چیزی موجب خشم افراد می‌شود؟

با توجه به اینکه خشم به طور معمول نسبت به دوستان و افرادی که مورد علاقه ما هستند تجربه می‌شود، جای تعجب ندارد که علت خشم حول ناکامی‌ها، نیازها و

خواسته‌های فرد می‌چرخد. در یک تحقیق افرادی با دامنه سنی وسیع و با زمینه اجتماعی گسترده مورد مطالعه قرار گرفتند. در این تحقیق ده علت برای خشم افراد مشخص شد.

۱. جلوگیری از رفتار هدفمند.
۲. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن.
۳. مورد پیشداوری، تبعیض یا بی‌مهری قرار گرفتن.
۴. مورد فریب‌کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن.
۵. تحقیر شدن احساسات، ارزشها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران.
۶. مورد بدرفتاری و بی‌توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم.
۷. صدمه دیدن در نتیجه بی‌توجهی نسبت به خود.
۸. رفتار حاکی از بی‌توجهی دیگران.
۹. مورد تجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن.
۱۰. قربانی شدن.

وقتی افراد رویدادهای خشم برانگیز و آزار دهنده زندگی خود را ارزیابی می‌کنند میزان خشم خود را مبتنی بر عوامل زیر می‌دانند:

□ میزان آسیب یا خطر: هر گاه فرد با اعمالی از سوی افراد دیگر روبرو شود که آسیب زننده و مزاحم اهداف و خواسته‌های او باشد و جبران آن آسان نباشد به احتمال زیاد خشمگین می‌شود.

□ علت آسیب یا خطر: اگر افراد در معرض آسیب‌های عمدی افراد دیگر که قابل پیشگیری هم بوده است قرار گیرند به احتمال زیاد خشمگین می‌شوند.

□ آسیب یا خطر غیر منتظره: در صورتی که آسیب یا خطر غیر منتظره پیش بیاید، افراد خشمگین می‌شوند.

□ **عامل آسیب خود فرد بوده است یا دیگران:** وقتی آسیب، ناشی از اعمال دیگران است در مقایسه با زمانی که آسیب، ناشی از اعمال خود فرد است احتمال زیاد وجود دارد که با خشم واکنش نشان داده شود.

۳. چرا افراد خشمگین می‌شوند؟

بیشترین دلیلی که برای خشم یاد می‌شود، نشان دادن **اقتدار و استقلال** خویشان بود. تقویت رابطه با فرد، خشم برانگیز و آزاردهنده و تحت تأثیر قرار دادن آن فرد برای تغییر رفتار خود به ترتیب دومین و سومین علت شایع خشم بودند. همچنین انتقام گرفتن و تخلیه انرژی به عنوان دلایل دیگر خشم گزارش شد.

۴. واکنش دیگران نسبت به خشم چیست؟

طبق یافته‌های پژوهش‌ها اغلب افراد دعا کردند که خشم آن‌ها با **پیامدهای منفی** دیگران مواجه شده است. بیشترین واکنش‌های گزارش شده در مقابل خشم عبارت بود از بی‌تفاوتی یا عدم نگرانی، دفاع، عذرخواهی یا دیگر علایم پشیمانی و... .

۵. واکنش فرد خشمگین نسبت به خشم خود:

غالب افراد، ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می‌دانند. و این نتایج نشان می‌دهد که باید برای برآورده ساختن نیازهای خود علاوه بر خشم از مهارت‌های دیگری نیز استفاده نمائیم. **وقتی افراد را فرد دیگری خشمگین می‌کند**، اغلب توجیه خوبی برای رفتار شخص پیدا نمی‌کردند. بنابراین تحریک و عصبانیت به نظرشان غیر موجه و غیر منصفانه می‌رسید. آن‌ها نسبت به کسی که آن‌ها را خشمگین کرده بود احساس آزرده‌گی می‌کردند و تمام فکرشان این بود که با آن‌ها بدرفتاری شده است.

❖ مهارت گفتگو در برابر خشم

مسلماً می‌توان از بسیاری از مشکلات اجتناب کرد در صورتی که افراد بتوانند وقتی فردی آن‌ها را عصبانی می‌کند ابراز وجود کنند و با فرد مقصر گفتگو کنند تا این گونه تحریکات را دیگر انجام ندهد. مهارت‌های جرأت ورزی و مذاکره در این فصل مورد بحث قرار می‌گیرد.

❖ ارزیابی خشم

بهتر است احساسات خشم خود را سنجیده و ببینید با عبارات زیر چقدر موافق یا مخالف هستید.

الف) کاملاً موافقم

ب) موافقم

ج) مخالفم

د) کاملاً مخالفم

۱. بیشتر از بقیه خشمگین می‌شوم.
۲. زود عصبانی می‌شوم.
۳. از اینکه این قدر خشمگین هستم تعجب می‌کنم.
۴. وقتی چیزی مانع کارهای من می‌شود عصبانی می‌شوم.
۵. وقتی دیر به مکانی می‌رسم عصبانی می‌شوم.
۶. وقتی افراد غیر منصفانه عمل می‌کنند خشمگین می‌شوم.
۷. حتی وقتی افراد دوروبرم هستند عصبانی می‌شوم.
۸. وقتی عصبانی می‌شوم ساعتها همین طوری می‌مانم.
۹. وقتی که باید با یک سری افراد بی‌کفایت کار کنم، عصبانی می‌شوم.

این عبارات از پرسشنامه چند وجهی خشم^۱ انتخاب شده‌اند. عبارات ۱ و ۲ و ۳ جنبه برانگیختگی خشم^۲ را می‌سنجد. برانگیختگی خشم به شدت، مدت و فراوانی خشم اشاره دارد. عبارت ۴ و ۵ و ۶ گستره^۳ چیزهایی که شما را عصبانی می‌کند، می‌سنجد. عبارات ۷ و ۸ و ۹ گرایش فرد را به داشتن نگرشی خصمانه^۴ ارزیابی می‌کند.

جنبه دیگری که توسط این پرسشنامه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد سهولت ابراز خشم است. افرادی که خشم خود را خیلی راحت بیان می‌کنند معمولاً با عبارت زیر موافق هستند:

وقتی از دست کسی عصبانی هستم به خودش می‌گویم.

ابراز خشم برای من سخت نیست.

افرادی که از بروز خشم خود اجتناب می‌کنند با این عبارات موافق هستند:

ابراز خشم موجب احساس گناه در من می‌شود.

سعی می‌کنم ناراحتی‌ها و دلخوریهای خود را از دیگران پنهان کنم.

❖ مضرات خشم

با توجه به این که خشم واکنشی قابل پیش‌بینی نسبت به بدرفتاری دیگران است، پس قابل درک است که گاهی همه ما خشمگین شویم. وقتی از چیزهایی که شما را آشفته می‌کند عصبانی می‌شوید، دلیلی ندارد که خود را تحقیر کنید. برای مقابله با خشم، از سبک مقابله‌ای سرکوبگر^۵ (بازدارنده) استفاده نکنید و آنقدر هم احساسات خود را انکار نکنید که نتوانید کاری در مورد آن انجام دهید. در عوض بررسی کنید که آیا شیوه‌های مقابله‌ای شما مناسب هستند یا نه. خشم ممکن است به مضرات اجتماعی و جسمی زیادی منجر شود. مضرات

1. Multidimensional Anger Inventory.

2. anger arousal.

3. range.

4. hostile outlook.

5. repressive coping style.

جسمی خشم شامل استرس روان شناختی، پرتنش و ناراحتی‌های بدنی همراه با خشم است. مضرات اجتماعی خشم شامل: احساس درماندگی، تنهایی و انزوا است. با استفاده از مقیاس زیر میزان تأثیر خشم بر زندگی خود را درجه بندی کنید:

۰ = اثر ندارد

۱ = اثر جزئی

۲ = اثر متوسط

۳ = اثر شدید

۴ = اثر عمده

درجه بندی

۱. رابطه با مراجع قدرت (معلم، رئیس، پلیس و غیره).....
۲. رابطه با همسالان و همکاران.....
۳. رابطه با زیردستان در کار.....
۴. رابطه با بچه‌ها.....
۵. رابطه با همسر.....
۶. رابطه با والدین.....
۷. رابطه با سایر اعضای خانواده.....
۸. رابطه با دوستان.....
۹. زمانی که در اثر مبتلا شدن به خشم از دست داده‌اید.....
۱۰. دخالت خشم در فعالیتهای آرام بخش و لذت بخش (رابطه جنسی، ورزش، سرگرمی‌های متفرقه و نظایر آن).....

۱۱. تأثیر خشم بر سوء استفاده از دارو یا مواد دیگر ممنوعه.....

۱۲. تأثیر خشم بر خلاقیت و بارآوری.....

۱۳. تصادفات، خطاها و اشتباهات.....

اگر درجه‌بندی شما در برخی از موارد یا تمامی آن‌ها ۳ یا ۴ باشد باید جداً با فراگیری روشهایی از ایجاد مزاحمت خشم زیاد در زندگی خود جلوگیری کنید.

❖ مهارت زمینه‌یابی پاسخهای مقابله‌ای

افرادی که در یک مطالعه زمینه‌یابی شرکت کرده بودند ادعا نمودند که واکنشهای زیر به بهتر شدن حال آن‌ها در موقع **عصبانیت** کمک کرده است.

□ داد زدن بر سر کسی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ ورزش کردن

□ سرگرم کردن خود با چیزی

□ تلاش برای فکر کردن درباره چیزهای دیگر

دانشجویان بیان کردند که انجام کارهای زیر، زمانی که به شدت عصبانی هستند حالشان را بدتر می‌کند:

□ دزدیدن چیزی از کسی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ خود خوری کردن درباره چیزهایی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ وارد ساختن آسیب جسمی به فردی که آن‌ها را خشمگین کرده است.

به طور کلی مردان احساس می‌کردند که **پاسخهای پرخاشگرانه** به خشم، حال آن‌ها را بهتر نمی‌کند.

با این حال در مقایسه با زنان بیشتر با پاسخهای پرخاشگرانه نسبت به خشم واکنش

نشان می‌دهند.

زنان بیشتر از مردان اعتقاد داشتند که صدمه زدن، دزدیدن چیزی از فرد، یا توهین کردن به شخص عصبانی‌کننده حال آن‌ها را بدتر می‌کند. ضمناً زنان بیشتر از مردان اظهار می‌کردند که وقتی کار خوبی برای فردی انجام می‌دهند، خود را با چیزی سرگرم می‌سازند و یا سعی می‌کنند در مورد چیزهای دیگر فکر کنند، حالشان بهتر می‌شود.

❖ مهارت نحوه کنترل خشم

وقتی که با شما بدرفتاری می‌شود یا ناکام می‌شوید باید به خاطر داشته باشید که یک مقابله‌کننده هستید و می‌دانید که چگونه از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده کنید. از آنجایی که همه ما گاهی در زندگی عصبانی می‌شویم، روان‌شناسان برنامه‌هایی طراحی کرده‌اند که به افراد کمک می‌کند تا به شیوه مؤثرتری با خشم خود مقابله کنند. مهارت‌های زیر برای مقابله با خشم مؤثر شناخته شده‌اند.

❖ مهارت خودآرام‌سازی

وقتی عصبانی هستید استفاده از مهارت خودآرام‌سازی بسیار مفید و اثربخش است «ژان استوتزل معتقد است که انسان خشمگین نابیناست» و حقیقت دارد که می‌گویند وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه پاسخی بدهید باید تا ۱۰ بشمارید یا ده صلوات بفرستید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا با استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی خود بهترین راه حل را انتخاب کنید. همچنین می‌توانید از احساس خشم خود به عنوان نشانه‌ای برای شروع خودآرام‌سازی استفاده کنید. شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرام‌تر راه حل‌های خود را بررسی کنید. اگر احساس می‌کنید که فریاد زدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعتان است می‌توانید این کار را

بکنید اما برون‌ریزی شما (عصبانیت و فریاد کشیدن) در این حالت انتخابی و نه نتیجه خشم غیر قابل کنترل است.

همچنین می‌توانید از خود آرام سازی برای آماده کردن خود جهت مواجه شدن با موقعیتی خشم برانگیز استفاده کنید. می‌توانید با مرور ذهنی نحوه واکنش خود در موقعیت مزبور، خود را حساسیت زدایی کنید. خود را آرام کنید و تصور نمایید که در معرض ناکامی یا بدرفتاری قرار گرفته‌اید. زمانی که احساس کردید فشار خونتان در حال افزایش است میزان خشم خود را روی یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه‌ای درجه بندی کنید، سپس خود را آرام کنید تا اینکه میزان خشم‌تان به سطح پایین‌تر (۳۰ یا پایین‌تر) برگردد. حال تصور کنید که ناکامی و بدرفتاری بدتر هم شده است. دوباره خشم خود را درجه بندی کنید و با استفاده از مهارت خود آرام‌سازی، آن را مهار کنید. اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنید، احساس می‌کنید برای مقابله موفقیت‌آمیز با احساس ناکامی و بدرفتاری در هر زمان آمادگی دارید.

استفاده از روش خود آرام سازی برای حفظ کنترل خود در مواقع ناکامی یا وقتی که مورد بی‌حرمتی واقع شده‌اید یکی از بهترین مهارت‌های مقابله با خشم است.

❖ مهارت ایمن سازی در مقابل فشار روانی (استرس)^۱

استفاده از ایمن سازی در مقابل استرس را به عنوان یک مهارت مقابله با اضطراب مطرح می‌کنند. تکنیک ایمن سازی در مقابل استرس برای آمادگی و حاضر بودن در مقابل رویدادهای دشوار زندگی طراحی شده است. این آمادگی با آموختن نحوه تعلیم خود درباره مشکلات عملی می‌شود. می‌توان با تهیه فهرستی از خودگویی‌های انطباقی^۲، خود را برای مقابله آماده کنید. مثلاً قبل از مواجه شدن با رویدادی به خودتان بگویید:

1. Stress inoculation.

2. Adaptive self - statements.

- «این مسئله مرا ناراحت می‌کند اما می‌دانم که چگونه از عهده‌اش برآیم».
- «مثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم».
- «می‌توانم از مهارت‌های مقابله‌ای خود برای حفظ کنترل استفاده کنم».
- «زیاد سخت‌نگیر این می‌تواند تجربه یادگیری خوبی باشد».
- «هر وقت احساس خشم کردم خود را آرام می‌کنم و خونسردی خود را حفظ می‌کنم».

❖ مهارت‌های مواجهه با رویداد

- در جریان مواجهه با رویدادی می‌توانید به خودتان بگویید:
- «هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنم بیشتر می‌توانم موقعیت را کنترل کنم».

- «این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیر».
- «مسئله جدی است، اما من هم آماده‌ام».
- «نفس عمیق بکش، آرام باش و از نیروی فکرت استفاده کن».
- «حق دارم ناراحت باشم، اما باید بر اهداف خود متمرکز بشوم».
- «نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد باید خویشتن دار باشم».

❖ مهارت‌های پاداش

- پس از اینکه با رویداد خاصی مقابله کردید، به تلاش‌های خود پاداش دهید:
- «آنقدرها هم که فکر می‌کردم سخت نبود».
 - «در همه مواقع خوب ظاهر شدم».
 - «این موقعیت‌ها آسان نیست اما به هر حال بخشی از زندگی است».

- «وقتی از مهارت‌های مقابله‌ای خوبی استفاده می‌کنم احساس بهتری نسبت به خودم دارم.»

❖ ۲ مهارت ایمن سازی

به دو طریق می‌توانید از این گونه عبارات ایمن سازی در مقابل استرس استفاده کنید: یکی، اینکه در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز از آن‌ها استفاده کنید و دیگر، آنکه قبل از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود در مورد آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنید. زمانی که دارید خویشتن داری^۱ و احساس خودکار آمدی^۲ خود را تمرین و مرور می‌کنید از خود آرام سازی و خودگوییهای انطباقی استفاده کنید.

استفاده از ایمن سازی در مقابل استرس برای تعلیم خود در مقابله رویدادهای خشم برانگیز زندگی.

❖ مهارت تخلیه انرژی

وقتی خشم بر شما مستولی می‌شود تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق، مفید و اثربخش است. فایده تخلیه خشم این است که می‌توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم، فرآیندی دو مرحله‌ای است. مرحله اول، رها ساختن تنش و برانگیختگی^۳ از سیستم است. و مرحله دوم، به مسئله گشایی مربوط است.

1. self - control.
3. arousal.

2. self - efficacy.

فصل چهارم
گفتار چهارم

مهارت مقابله با افسردگی، تنهایی،

طردشدگی و کمروبی

❖ مهارت مقابله با افسردگی

در زندگی هر فرد فراز و نشیبهایی وجود دارد. این فراز و نشیبها تا وقتی که بیش از اندازه افراطی نباشد، موجب می‌شود زندگی **جالب و چالش‌انگیز** شود. اما زمانی که به طور استثنایی احساس افسردگی و غمگینی می‌کنید یا زمانی که برای یک دوره طولانی **بی‌حوصله و گرفته** هستید، لازم است وضعیت را ارزیابی کنید و به دنبال پاسخهای مقابله‌ای مناسب بگردید.

❖ علایم افسردگی

برای درک واژه حالت افسردگی اصطلاح بالینی افسردگی را باید درک کنیم و بدانیم روان‌درمانگرهای حرفه‌ای چگونه افسردگی را تشخیص می‌دهند. **انجمن روانپزشکی آمریکا** (۱۹۹۴) اظهار می‌دارد که افراد دچار افسردگی بالینی به مدت ۲ هفته یا بیشتر علایم زیر را تجربه می‌کنند:

- **تغییر در اشتها:** آن‌ها یا کم اشتها می‌شوند و وزن از دست می‌دهند و یا پراشتها می‌شوند و وزنشان زیاد می‌شود.
- **بی‌خوابی یا خواب بیش از حد معمول.**
- **کاهش انرژی و احساس خستگی.**

- از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت به فعالیتهای لذتبخش گذشته.
- احساس بی ارزشی، خود سرزنشی یا گناه زیاد.
- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز.
- افکار تکراری درباره مرگ، افکار خودکشی.

❖ خودآزمایی افسردگی

از طریق درجه بندی ۱۰ موردی که در مقیاس زیر به کار رفته است می‌توانید شاخصی برای میزان تقریبی افسردگی خود به دست آورید.

الف (۰) = برای من مشکل محسوب نمی‌شود.

ب (۱) = گاهی برای من مشکل است.

ج (۲) = اغلب برای من مشکل است.

د (۳) = تقریباً همیشه برای من مشکل است.

حال به عناوین زیر بر اساس مقیاس خود امتیاز دهید:

- | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۱. احساس غمگینی |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۲. احساس افسردگی |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۳. نداشتن امید به آینده |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۴. احساس خستگی |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۵. کم اشتهایی |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۶. احساس شکست |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۷. افکار خودکشی |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۸. زیاد گریه کردن |

الف □ ب □ ج □ د □

۹. اختلال در خواب

الف □ ب □ ج □ د □

۱۰. مشکل در تصمیم‌گیری

❖ عوامل زیربنایی افسردگی

افرادی که از افسردگی رنج می‌برند سبک‌های زیر در آن‌ها به صورت عادت در می‌آیند. آن‌ها باید یاد بگیرند به خاطر حفظ سلامت خود از این سبک‌ها دست بردارند.

وابستگی غیر واقع بینانه به دیگران:

افراد افسرده عزت نفس خود را به شدت وابسته به تأیید دیگران می‌دانند.

برخوردار نبودن از سیستم حمایت اجتماعی:

افراد مستعد افسردگی، بیشتر درونگرا و منزوی هستند. آن‌ها از مهارت‌های لازم برای حفظ روابط حمایت‌کننده استفاده نمی‌کنند.

استرسی در روابط نزدیک:

احساس افسردگی غالباً زمانی که در روابط بین فردی ناهماهنگی وجود دارد، تشدید می‌شود.

سبک تمرکز بر خود^۱ افسرده ساز^۲:

افراد افسرده ذهن خود را با مسایل منفی مشغول می‌کنند. آن‌ها زمان زیادی را صرف یادآوری موارد منفی زندگیشان می‌کنند و هرگز راهبردهای مقابله‌ای خود را تحقق نمی‌بخشند.

آسیب‌پذیری کمال‌گرایانه^۳:

1. self - focusing style.

2. Depressive.

3. Perfectionistic vulnerability.

افراد افسرده اصرار دارند که **کامل باشند** و چون کامل نیستند خود را بی ارزش و زندگیشان را بیهوده تلقی می‌کنند.

کنترل بیرونی^۱:

افراد افسرده فکر می‌کنند رویدادهای مهم زندگیشان خارج از کنترل آن‌هاست.

❖ تغییر دادن موقعیت

مهمترین اصل در مورد تغییر دادن یک موقعیت ناخوشایند **واقع بینی** است. شما باید این حقیقت را بپذیرید که بسیاری از رویدادهای زندگی که به احساس افسردگی شما منجر می‌شود خارج از کنترل شما است. بنابراین سازگاران نیست که خود را با این گونه افکار غیر واقع بینانه ناراحت کنید:

«چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟»

«کاش طور دیگری عمل می‌کردم.»

«این منصفانه نیست.»

«کاش شانس دیگری داشتم.»

❖ دنیای افسردگان

افراد افسرده خود را ناتوان و درمانده می‌کنند، زیرا بسیاری از موقعیتها را ناخوشایند در نظر می‌گیرند. وقتی رویداد ناخوشایندی خارج از کنترل شما است به نفعتان است که حقیقت را (هر چند ممکن است ناخوشایند باشد) قبول کنید و انرژی‌تان را بر ارزیابیها و پاسخهای مقابله‌ای خود متمرکز کنید. **خودخوری کردن** درباره رویدادی که نمی‌توانید تغییرش دهید هیچ نتیجه‌ای ندارد.

1. External control.

❖ نیایش نامه

رینولد نایبر^۱ در «نیایش آرامش» خود، این اولین مهارت مقابله‌ای را چنین جمع بندی می‌کند:

«خدایا به ما رحمت عطا کن تا چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم با آرامش بپذیریم، شهادت عطا کن تا چیزهایی را که باید تغییر یابند تغییرشان بدهیم، و خرد عطا کن تا بین این دو تمایز قایل شویم».

❖ مهارت روابط بین فردی

از جمله رویدادهای زندگی که گاهی می‌توانید بر روی آن‌ها تأثیر بگذارید، رویدادهایی است که به روابط بین فردی مربوط می‌شود. اگر به دلیل آنکه کسی با شما درست برخورد نکرده، یا نیازهای شما را برآورده نکرده است، احساس ناراحتی می‌کنید، می‌توانید از طریق مذاکره^۲ و گفتگو، یا از طریق استفاده از مهارت‌های اجتماعی^۳ و جرأت‌مندی^۴ موقعیت را بهتر کنید.

نمی‌توان انتظار داشت که همه افراد در مقابل بدبیارها واکنشهای مطلوبی از خود نشان دهند. در حالی که برخی افراد می‌توانند تجارب ناخوشایند خود را حل و فصل کنند برخی دیگر درمانده و افسرده می‌شوند.

❖ ۲ مهارت مقابله‌ای

مهارتهایی را که برای مقابله با افسردگی مفید و مؤثر هستند از طریق دو نوع بررسی

1. Reinhold niebuhr.

2. Negotiation.

3. social skills.

4. being assertive.

شناسایی می‌شوند. یک رویکرد شامل مقایسه راهبردهای مقابله‌ای است که توسط افراد افسرده و غیر افسرده به کار برده می‌شود و رویکرد دوم بررسی همبستگی بین پاسخ مقابله‌ای مرجح^۱ افراد و سطح افسردگی آن‌هاست.

❖ راهبردهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده

عموماً تفاوت‌های زیر، در بین انواع پاسخهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده مطرح است.

- افراد افسرده بیشتر به تفکر آرزومندانه می‌پردازند.
- افراد افسرده از مهارت‌های مسئله‌گشایی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده از حمایت اجتماعی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده به مقدار خیلی زیاد حالت اجتناب دارند.
- افراد افسرده از مهارت خودآرام‌سازی استفاده مؤثری نمی‌کنند.
- افراد افسرده در حرف زدن با خود درباره مشکلاتشان ماهر نیستند.
- افراد افسرده برای بیرون آمدن از ناراحتی نمی‌توانند از شوخ طبعی استفاده کنند.
- افراد افسرده منفعل هستند.
- افراد افسرده به مهارت‌های خود برای مقابله با موقعیتهای افسرده ساز اعتماد کمتری دارند.

□ افراد افسرده بیش از اندازه خود را سرزنش می‌کنند.

❖ پرسشنامه مقابله با افسردگی

وقتی احساس افسردگی می‌کنید چقدر به موارد زیر عمل می‌کنید؟

1. Preferred.

الف) هرگز □

ب) به ندرت □

ج) گاهی □

د) اغلب □

۱. از دوستانم کمک می‌خواهم.
۲. خود را سرزنش می‌کنم.
۳. تلویزیون تماشا می‌کنم.
۴. راهی پیدا می‌کنم تا خودم را بهتر احساس کنم.
۵. از مشروبات الکلی یا داروی آرام بخش استفاده می‌کنم.
۶. می‌خواهم، خیال پردازی می‌کنم، یا از موضوع فرار می‌کنم.
۷. به فعالیتهایی مانند مطالعه، موسیقی، یا ورزش می‌پردازم.

❖ تفسیر پاسخها

افراد غیر افسرده به تأیید موارد ۱ و ۴ و ۷ گرایش دارند. آن‌ها هنگام احساس افسردگی فعالانه سعی می‌کنند خود را مشغول کنند، از دیگران کمک می‌گیرند و از مهارت‌های مسئله گشایی استفاده می‌کنند.

افراد افسرده گرایش دارند موارد ۲ و ۳ و ۵ و ۶ را تأیید کنند. آن‌ها منفعل و گوشه گیر شده و خود را سرزنش می‌کنند.

آن‌ها اغلب از الکل و داروهای آرام‌بخش استفاده می‌کنند.

این مطالعات نشان می‌دهد که حالت افسردگی، منفعل بودن و خود سرزنشی متقابلاً یکدیگر را تقویت و تشدید می‌کنند به نظر می‌رسد افراد افسرده انرژی لازم را برای دست

زدن به پاسخهای مقابله‌ای فعال ندارند.

اگر آنها می‌توانستند خود را مجبور سازند تا فعالانه‌تر مقابله کنند حتماً احساس بهتری پیدا می‌کردند.

از محاسبه همبستگی بین پاسخهای مقابله‌ای مرجح افراد و سطح افسردگی آنها نیز نتایج مشابهی به دست آمد.

سطح پایین‌تر افسردگی با اولویت پاسخهای مقابله‌ای زیر ارتباط داشت:

جستجوی حمایت اجتماعی

مسئله‌گشایی

منحرف کردن حواس خود از مسایل و سرگرم کردن خود با چیزهای دیگر

سطح بالاتر افسردگی با اولویت پاسخهای مقابله‌ای زیر ارتباط داشت:

خود سرزنشی

استفاده از محرکهایی^۱ مانند قهوه و سیگار

تماشای تلویزیون

تحریک پذیری و تندخویی

استفاده از داروهایی مانند آمفتامین و والیوم

نکته:

وقتی افسرده هستید، سرزنش کردن خود باید آخرین کاری باشد که انجام می‌دهید. زندگی پر از فراز و نشیب است، اگر شما هر دوی آن را تجربه نکنید طبیعی نیست. توجه داشته باشید که مقابله با فراز و نشیبهای زندگی به اندازه کافی چالش‌انگیز است، پس با سخت گرفتن کارها، کمال‌گرایی و سرزنش خود کارها را پیچیده‌تر نکنید.

1. Stimulants.

❖ فهرست مهارت‌های مقابله با افسردگی

- مهارت مقابله‌ای ۱: پذیرفتن موقعیتهای ناخوشایند زمانی که خارج از کنترل شما هستند.
- مهارت مقابله‌ای ۲: تقویت روابط شخصی خود با استفاده از مهارت‌های اجتماعی، جرأت ورزی و مذاکره.
- مهارت مقابله‌ای ۳: زیر سوال بردن و اصلاح ارزیابی‌های اولیه غلط.
- مهارت مقابله‌ای ۴: حفظ احساس کنترل.
- مهارت مقابله‌ای ۵: زیر سوال بردن و اصلاح ارزیابی‌های اولیه غیر منطقی.
- مهارت مقابله‌ای ۶: استفاده فعال از مسئله‌گشایی.
- مهارت مقابله‌ای ۷: پاداش دادن به موفقیت‌های خود.
- مهارت مقابله‌ای ۸: کنترل تفکر منفی.
- مهارت مقابله‌ای ۹: تفکر مثبت.
- مهارت مقابله‌ای ۱۰: سرگرم کردن و کنترل زندگی خود.
- مهارت مقابله‌ای ۱۱: استفاده از مهارت‌های اجتماعی مناسب.
- مهارت مقابله‌ای ۱۲: استفاده مؤثر از سیستم‌های حمایتی.
- مهارت مقابله‌ای ۱۳: شناخت علایم ناامیدی و خودکشی.

❖ مهارت‌های مقابله با تنهایی^۱، کمرویی^۲ و طردشدگی^۳

-
1. Loneliness.
 3. Rejection.

2. Shyness.

❖ تنهایی

تجربه تنهایی:

چند وقت یک بار این احساسات را تجربه می‌کنید؟

الف) هرگز

ب) به ندرت

ج) گاهی

د) اغلب

۱. هیچ دوستی ندارم.

۲. با هیچ کس ارتباط ندارم.

۳. با اطرافیان خود همساز هستم.

۴. با مردم احساس نزدیکی می‌کنم.

۵. هیچ کس واقعاً مرا به خوبی درک نمی‌کند.

۶. احساس تنهایی نمی‌کنم.

۷. آدمها کنارم هستند اما با من نیستند.

افرادی که احساس تنهایی می‌کنند تمایل دارند با عبارات ۱ و ۲ و ۵ و ۷ موافقت و با عبارات ۳ و ۴ و ۶ مخالفت کنند. بیشتر مردم تنهایی را به عنوان تجربه‌ای منفی تلقی می‌کنند. در یک بررسی^۱ که توسط مرکز خدمات بهداشت دانشجویان به عمل آمد، دانشجویان، تنهایی را یکی از رایجترین مسایل بهداشتی خود درجه بندی کردند.

1. Survey.

❖ انواع تنهایی

امروزه دو نوع تنهایی مشخص شده است: **تنهایی اجتماعی**^۱ و **تنهایی عاطفی**^۲.
تنهایی اجتماعی:

در نتیجه احساس عدم عضویت در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران ایجاد می‌شود. **تنهایی اجتماعی** زمانی ایجاد می‌شود که شما از روابط دوستی خود ناراضی هستید و نیازمند کسب اطمینان مجدد در مورد ارزشمندی خود از طرف دیگران هستید.

تنهایی عاطفی:

وقتی شما از روابط و دلبستگی‌های شخصی خود با دیگران ناراضی هستید و کسی را ندارید که برای مهرورزی به او تکیه کنید دچار تنهایی عاطفی می‌شوید.

هنگام تنهایی، افراد احتمالاً بسیاری از احساسات زیر را تجربه می‌کنند:

۱. تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر خویشتن که با احساس اعتماد به نفس کم، اضطراب، گناه و بیگانگی مشخص می‌شود.
۲. تمرکزی توأم با بی تفاوتی بر خویشتن که با احساس افسردگی، بی حوصلگی و تشویش مشخص می‌شود.
۳. تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر دیگران که با احساس خشم، طردشدگی و سوء تفاهم مشخص می‌شود.
۴. تمرکزی توأم با بی تفاوتی بر دیگران که با احساسات انزوا و بیگانگی اجتماعی مشخص می‌شود.

1. Social loneliness.

2. Emotional loneliness.

جدول تنهایی اجتماعی و عاطفی

تنهایی اجتماعی	تنهایی عاطفی
تجارب معمول	تجارب معمول
<input type="checkbox"/> نداشتن احساس هماهنگی با دیگران	<input type="checkbox"/> نداشتن ارتباط با کسی
<input type="checkbox"/> نداشتن نقاط مشترک با دیگران	<input type="checkbox"/> نداشتن احساس نزدیکی با دیگران
<input type="checkbox"/> احساس عدم عضویت در یک گروه	<input type="checkbox"/> درک نشدن به عنوان یک شخص
نیازهای عمده:	نیازهای عمده:
<input type="checkbox"/> اطمینان مجدد در مورد ارزشمندی خود	<input type="checkbox"/> دلبستگی و مهرورزی
هیجانات ایجاد شده:	هیجانات ایجاد شده:
<input type="checkbox"/> افسردگی	<input type="checkbox"/> افسردگی و اضطراب

❖ تبیین^۱ تنهایی

روان‌شناسان در مورد تبیین و توجیه افراد از رویدادهای زندگی پژوهشهای زیادی انجام داده‌اند. این پژوهشها، پژوهش اسنادی^۲ نامیده می‌شود زیرا کانون توجه آن به علل و معنایی است که ما به حوادثی که برایمان اتفاق می‌افتد نسبت می‌دهیم. اسناد می‌تواند بر پاسخهای مقابله‌ای و هیجانی ما به تنهایی تأثیر بگذارد.

❖ عوامل دوگانه تنهایی

تنهایی بر اساس دو عامل طبقه بندی شده است. اول، سوال می‌کنیم که آیا تنهایی ما به

1. Explanations.

2. Attributional research.

دلیل اعمال و رفتارهایمان است (علت شخصی)^۱ یا اینکه ناشی از شرایط زندگی است (علت بیرونی)^۲.

دوم، بررسی می‌کنیم که آیا می‌توانیم برای تغییر علت تنهایی خویش کاری انجام دهیم یا نه. این نوع تجزیه و تحلیل ما را متوجه دو نکته بسیار مهم می‌کند:

□ تبیینی که از تنهایی خود به عمل می‌آوریم بر واکنش‌های عاطفی و پاسخ‌های مقابله‌ای ما تأثیر زیادی می‌گذارد.

□ تبیین و توجه ما از تنهایی خود بیشتر ذهنی است.

بهتر است برای روبرو شدن با تنهایی از شیوه مسئولیت و نه شیوه خود سرزنشی استفاده کنیم. افراد تنها غالباً ناراحت هستند زیرا معتقدند که تنهایی آن‌ها ناشی از نقطه ضعف‌هایشان است که نمی‌توانند کنترل کنند. بنابراین بهتر است تنهایی را به عنوان حالتی تغییر پذیر^۳ تلقی کنیم.

چه نوع ارزیابی اولیه از تنهایی ممکن است به احساس افسردگی منجر شود؟ احتمالاً این گونه خودگوییها:

«من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد»، «زندگیم بی ارزش است چون هیچ دوست صمیمی ندارم».

چه نوع ارزیابی‌هایی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود؟ احتمالاً این نوع خودگوییها: «من کاملاً تنها هستم»، «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم»، «بدون داشتن فردی صمیمی در کنار خود نمی‌توانم زندگی را تحمل کنم».

چه نوع ارزیابی‌هایی ممکن است به احساس نارضایتی و ناخشنودی منجر شود؟ احتمالاً

1. Personal cause.

2. External cause.

3. Changeable.

این نوع خودگوییها: «من کاملاً تنها هستم»، «از روابط خود راضی نیستم، باید ببینم برای بهبود بخشیدن این وضعیت چه کاری می‌توانم انجام دهم».

❖ ارزیابی تنهایی، به عنوان فرصتی برای خلوت کردن با خود

افراد از نظر مقدار زمانی که با دیگران صرف می‌کنند و زمانی که با خود می‌گذرانند با یکدیگر تفاوت دارند. در هر حال، منصفانه به نظر می‌رسد اگر بگوییم هر فرد می‌تواند چگونگی استفاده از اوقات تنهایی خود را برای دنبال کردن سرگرمی‌ها، انجام کارهای مورد علاقه خود و سایر فعالیتها بیاموزد و از آن در جهت رشد شخصی خود استفاده کند.

نکته:

فیلسوف تام ونزل اظهار می‌دارد که افراد خلاق یاد گرفته‌اند که اوقات تنهایی خود را دوست بدارند، زیرا از آن به عنوان زمانی که می‌توانند با خود خلوت کنند و به فعالیتهای خودکامبخش بپردازند، استفاده می‌کنند. بسیاری از افراد برجسته در زمان خلوت با خود به بصیرت هایشان رسیده‌اند. بنابراین تنهایی در حقیقت می‌تواند تجربه‌ی التیام بخشی باشد. جای تأسف است که بسیاری از افراد از تنهایی می‌ترسند و آن را نوعی داغ ننگ و تجربه منفی تلقی می‌کنند.

واقعیت این است که بهترین دوست هر کس، خود آن فرد است. بنابراین بهتر است به تنهایی به عنوان زمان خلوت با خود بنگرید و آن را فرصتی برای دوست داشتن خود بدانید.

❖ سخن بزرگان

- «در زمان خلوت با خود است که ما کمترین تنهایی را احساس می‌کنیم». (بایرون)
- «خلوت و تنهایی برای تخیل همان قدر لازم است که جامعه برای سلامت منش

لازم است». (جیمز راسل لاول)^۱

□ «هرگز رفیقی به شایستگی خلوت و تنهایی پیدا نکردم». (تورو)

❖ کمبود مهارت‌های اجتماعی در افراد تنها

افراد تنها اغلب در مهارت‌های اجتماعی نقص دارند. پژوهشگران متوجه شده‌اند که شناخت افراد تنها دشوار است زیرا به طور متناسب چیزی را در مورد خود آشکار نمی‌کنند. افراد تنها در مورد فاش سازی خودشان در مقابل اعضای دیگر بسیار محتاط هستند. همچنین آن‌ها گاهی اوقات با افراد همجنس خود نیز راحت نیستند زیرا نیاز به داشتن دوست آن‌ها را مجبور می‌سازد که هر چه زودتر بسیاری از جزئیات خصوصی خود را با دیگران در میان بگذارند. افراد کمرو مهارت لازم برای تقاضا و دریافت کمک از دیگران را ندارند.

❖ چند مهارت اجتماعی مفید

پژوهشگران عوامل زیر را با تعاملات اجتماعی موفق مرتبط می‌دانند:

- توجه کردن به گفته‌های فرد مقابل.

- ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود.

- مکث کردن در پایان صحبت خود و ایجاد تعادل بین ابراز علاقه به صحبت‌های فرد

مقابل و حرف زدن در مورد خود.

- به داشتن ظاهری آراسته.

سایر مهارت‌های اجتماعی مهم شامل برقراری تماس چشمی مناسب و خودافشاگری به

اندازه کافی است. در مورد تماس چشمی، افراد ترجیح می‌دهند دوستان جدیدشان به اندازه

1. James russel lowell.

کافی با آن‌ها تماس چشمی برقرار کنند تا نسبت به هم احساس صمیمیت کنند، اما نه آن قدر زیاد که به احساس خیره شدن بیانجامد. همین شرایط در مورد خود افشاگری نیز صادق است.

دادن اطلاعات کافی در مورد خود به دیگران برای برقراری ارتباط در سطح فردی خوب است.

❖ نقش بی‌واسطه در مهارت‌های اجتماعی

هنگام کسب مهارت‌های اجتماعی آگاهی از نقش بی‌واسطه^۱ بودن ارزشمند است. وقتی شما بدون واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، فعالانه با دیگران درگیر می‌شوید. شما به طور کلامی و غیر کلامی آن‌ها را همراهی می‌کنید و این احساس را به آن‌ها انتقال می‌دهید که با آن‌ها هستید. تمام مهارت‌های اجتماعی که در اینجا مطرح می‌شود به شما کمک می‌کند تا بتوانید بی‌واسطه بودن خود، یادگیری و استفاده از اسامی افراد و استفاده از زبان بی‌واسطه است. هنگام ملاقات افراد، دانستن اسامی آن‌ها خط مشی خوبی است.

وقتی افراد هنگام تماس با ما با تحمل زحمت، اسامی ما را به کار می‌برند، احساس می‌کنیم که به ما علاقمندند؛ به عنوان مثال در مطالعه‌ای نشان داده شد زوج‌های متأهلی که همدیگر را به اسم صدا می‌کنند در مقایسه با زوج‌هایی که این کار را نمی‌کنند بیشتر احساس نزدیکی و جور بودن با یکدیگر می‌کنند.

❖ اهمیت مهارت زبان بی‌واسطه

استفاده از زبان بی‌واسطه یک شیوه ارتباط شخصی و مستقیم با دیگران است.

1. being immediate.

زبان با واسطه، غیر مستقیم و فاصله انداز است. استفاده از زبان با واسطه^۱ غیر مستقیم، نوعی احساس دوری و جدایی را به فرد مقابل انتقال می‌دهد؛ نمونه‌هایی از زبان با واسطه از این قرارند:

- «آن گزارش بد نبود»

- «احساس اولیه من نسبت به شما حاکی از احترام است»

- «رابطه دوستی ما نسبتاً نزدیک و صمیمانه است»

- «می‌دانید یکجوری از دست شما ناراحتم»

عبارات بالا را اگر به صورت زیر بیان کنید بیشتر به زبان بی‌واسطه تبدیل خواهد شد:

- «گزارش شما عالی بود»

- «من برای شما احترام قایلیم»

- «احساس می‌کنم فرد با استعدادی هستید»

- «مهارت شما را در برخورد با دیگران تحسین می‌کنم»

- «احساس می‌کنم با شما خیلی نزدیک هستم»

- «از دستتان عصبانی هستم». وقتی شما با دیگران ارتباط بی‌واسطه زبانی داشته باشید،

بین خود و دیگران فاصله نمی‌اندازید و احساسات خود را بیان می‌کنید. سعی کنید روراست، حاضر جواب و صریح باشید.

❖ مهارت‌های تحمل طرد شدگی

افراد تنها و کمرو به سختی طرد شدگی را تحمل می‌کنند. یکی از علتها این است که افراد تنها و کمرو در مقایسه با افرادی که تنها نیستند برداشت متفاوتی از تعاملات شخصی دارند. رویکرد افرادی که تنها نیستند نسبت به تعاملات اجتماعی رویکردی تسلط‌گراست، در

1. nonimmediate.

صورتی که رویکرد افراد تنها عملگراست. تحقیقات نشان داده‌اند کسانی که می‌توانند با طرد شدگی کنار بیایند روابط اجتماعی را به فرصتی برای نزدیک شدن به دیگران و سهیم شدن در احساسات خوشایند آن‌ها تلقی می‌کنند افراد کمرو و تنها به احتمال زیاد تعاملات اجتماعی را تجربه‌ای تهدید کننده تلقی می‌کنند که از طریق آن مورد ارزیابی و قضاوت دیگران قرار می‌گیرند. این نوع نگرش به اضطراب و دفاعی بودن منجر می‌شود. افراد تنها به جای این که از کنار دیگران بودن خوشنود باشند بیشتر بدبین و نگران هستند. بنابراین از پرداختن به این فکر که آیا دیگران من را تحسین یا تأیید خواهند کرد اجتناب کنید و به جای آن فکرتان را روی افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید متمرکز کنید و از خود بپرسید که برای کمک به احساس راحتی و آرامش آن‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید.

❖ ارزیابی‌های اولیه منفی

دلیل دیگری که افراد تنها و کمرو نمی‌توانند طردشدگی را تحمل کنند ارزیابی‌های اولیه منفی است که از طردشدگی به عمل می‌آورند. هنگامی که از سوی دیگران پذیرفته نمی‌شوید چه چیزهایی نادرستی به خود می‌گویید؟ چند نمونه احتمالی از این قرارند:

- «اگر مرا طرد کنند واقعاً وحشتناک است».
- «من نمی‌توانم تحمل کنم که کسی مرا دوست نداشته باشد».
- «اگر من طرد شدم معنایش این است که من غیر جذاب، دوست نداشتنی و بد هستم».

❖ تحلیل

این نوع ارزیابی‌ها احتمالاً به افسردگی، خشم، اضطراب و عزت نفس پایین منجر

می‌شود. این احساسات دقیقاً احساساتی هستند که افراد تنها از آن رنج می‌برند. این افکار ناسازگارانه را با این باورها که «هرچه بیشتر طردشدگی را تحمل کنم می‌توانم با افراد زیادتری ملاقات کنم»، «بعضی از مردم از من خوششان می‌آید و برخی دیگر خوششان نمی‌آید اما وقتی تلاش خود را می‌کنم احساس می‌کنم کاری انجام داده‌ام» عوض کنید.

❖ فهرست مهارت‌های مقابله با تنهایی و طردشدگی

مهارت مقابله‌ای ۱: نگرش به تنهایی به عنوان مشکلی قابل تغییر و تعدیل.
مهارت مقابله‌ای ۲: آموختن دوست داشتن خود از طریق استفاده از تنهایی برای انجام کارهای خودکامبخش.

مهارت مقابله‌ای ۳: آغازگر بودن (شروع کننده خوبی باشیم).

مهارت مقابله‌ای ۴: تکمیل مهارت‌های اجتماعی خود.

مهارت مقابله‌ای ۵: به کار بستن مهارت اجتماعی پاسخده بودن.

مهارت مقابله‌ای ۶: کنترل سبک تفکر خود.

مهارت مقابله‌ای ۷: بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای خود.

مهارت مقابله‌ای ۸: آموختن تحمل طردشدگی.

❖ کمرویی

تعریف کمرویی:

کمرویی یعنی دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی کردن در حضور دیگران. نکته مهم در مورد کمرویی این است که بیشتر افراد این تجربه را به صورت مشترک دارند. در پژوهشی بیش از ۸۰٪ مردم اظهار کرده‌اند که کمرو هستند. تنها ۷٪ مردم ادعا کردند که هرگز کمرویی را تجربه نکرده‌اند. افراد کمرو می‌گویند که در برقراری مکالمات و حفظ تماس

چشمی مشکل دارند و زمانی که می‌کوشند با فردی ارتباط برقرار کنند احساس ناراحتی می‌کنند.

علائم کمرویی:

افراد کمرو علائم زیر را تجربه می‌کنند:

- ناراحتی جسمی: معده درد، تپش قلب، تعریق، سرخ شدن.
 - خودآگاهی: افکار خود تحقیر کننده، نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران.
 - مهارت اجتماعی ضعیف^۱: بازداری اجتماعی، دست و پاچلفتی.
- افراد کمرو احتمالاً با این عبارات موافق هستند:
- در حضور افراد غریبه احساس ناراحتی می‌کنم.
 - از نظر اجتماعی دست و پا چلفتی هستم.
 - هنگام ملاقات با افراد جدید طبیعی بودن برایم سخت است.
 - به تواناییهای اجتماعی خود تردید دارم.
 - در تعاملات اجتماعی احساس کمرویی می‌کنم.
 - صحبت کردن با غریبه‌ها برایم دشوار است.

مردم می‌گویند وقتی با افراد غریبه و افراد صاحب قدرت ملاقات دارند بیشتر احساس کمرویی می‌کنند. **زیمباردو** گزارش می‌دهد که احساس کمرویی در میان بیشتر شخصیت‌های تلویزیونی و سینمایی به ظاهر اجتماعی نیز رایج است. اگر هنوز احساس کمرویی می‌کنید خودتان را وادار کنید تا با کسب مهارت‌های مقابله‌ای خاص به صورت افراد اجتماعی در آید.

1. Poor social skills.

فصل چهارم

گفتار پنجم

مهارت مقابله با شکست و اضطراب

❖ مهارت‌های مقابله با شکست و اتفاقات

تجربه شکست و اتفاقات، فرصت خوبی به ما می‌دهد تا به خود ارزیابی بپردازیم. می‌توانیم شکست را به عنوان رویدادی در زندگی در نظر بگیریم که هم می‌تواند به عنوان یک مشکل و هم عکس آن ارزیابی شود (ارزیابی اولیه). با وجود اینکه شکست معمولاً تجربه ناخوشایندی است، اما غالباً ما می‌توانیم از عهده آن برآییم.

ارزیابی اولیه به ما امکان می‌دهد تا بسیاری از شکست‌های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را صرف مقابله با شکست‌هایی کنیم که واقعاً ارزش ناراحت شدن را دارند.

«صرف انرژی خود برای مقابله با شکست‌هایی که ارزش ناراحت شدن را دارند، یک مهارت ارزشمند در مقابله با شکست‌هاست».

فرض کنید در یک امتحان شکست خورده و ناراحت شده‌اید، چه چیزی به خودتان می‌گویید؟

کدام یک از عبارات زیر را برای توجیه شکست خود به کار می‌برید؟

الف) کاملاً درست □

□ (ب) تا حدی درست

□ (ج) کمی درست

□ (د) غلط

۱. علت شکست من ناتوانی خودم بود.....

۲. به خاطر بدشانسی شکست خوردم.....

۳. شکست خوردم چون به اندازه کافی تلاش نکردم.....

۴. شکست خوردم برای اینکه مسئله بیش از اندازه دشوار بود.....

۵. کس دیگری موجب شکست من شد.....

همان طور که متوجه شدید این تبیین‌ها از تجربه شکست، ارزیابی‌های ثانویه‌ای هستند که بر نحوه پاسخ شما بر تجربه شکست، تأثیر زیادی می‌گذارند. ارزیابی ثانویه، چگونگی عملکرد شما را پس از تجربه شکست تعیین می‌کند. ارزیابی‌های شما بر احساسات شما نیز تأثیر می‌گذارد.

پژوهشگران احساساتی را که معمولاً به عنوان پیامد نحوه ارزیابی ما از موفقیتها و شکستهای خودمان ایجاد می‌شود، شناسایی کرده‌اند نمونه‌هایی از این احساسات مرتبط با تبیین‌های موفقیت و شکست که احتمالاً با تجارب شما نیز هماهنگ است، در جدول بعد ارائه شده است.

این مثالها شما را به یاد این مسئله می‌اندازد که احساسات ما به میزان زیادی متأثر از چیزهایی هستند که ما به خودمان می‌گوییم. این امر تلویحات مهمی در مقابله با شکست دارد.

جدول احساسات مرتبط با تبیین‌های^۱ موفقیت و شکست

احساس ایجاد شده	ارزیابی ثانویه
بی کفایتی، تسلیم و رضا	علت شکست من ناتوانی خودم بود
کفایت، اعتماد	موفقیت من نتیجه تواناییهای خودم بود
غمگینی، تعجب	شکست من نتیجه بدشانسی بود
تعجب، قدردانی	به علت خوش شانسی موفق شدم
احساس گناه، شرم	شکست من به علت کم تلاش کردن خودم بود
رضایت، غرور	موفقیت من نتیجه تلاش سخت خودم بود
بی کفایتی، خشم	علت شکست من دشواری بیش از حد مشکلات بود
امنیت، فروتنی	موفقیت من به علت آسانی مشکلات بود
خشم، دلخوری	علت شکست من شخص دیگری بود
قدردانی، حق شناسی	علت موفقیت من شخص دیگری بود

❖ مهارت انجام ارزیابی‌های منطقی^۲

پس از آنکه متوجه شدید شکستی ارزش ناراحت شدن دارد، اولین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است: «چطور می‌توانم علت این شکست را به روش منطقی بشناسم؟». شاید از اینکه متوجه شوید هر روز ارزیابی و قضاوتهایی را می‌کنید و تصمیماتی می‌گیرید بدون اینکه اصلاً درباره آن‌ها فکر کنید، متعجب شوید. البته این خوب است چرا که اگر بخواهیم بر سر هر انتخابی فکر کنیم و به دقت آن را بررسی کنیم، فرسوده و خسته می‌شویم.

1. Explanations.

2. Rational appraisals.

با این حال، اگر توانایی ما در ارزیابی سریع به نفع ما نباشد می‌تواند ما را دچار اشتباه کند. به طور مثال ما باید واقع بین باشیم و این حقیقت را قبول کنیم که ما قهرمان یا نابغه در سطح جهانی نیستیم.

بنابراین اگر بلند پروازی کنیم و بیشتر از توانمان از خود انتظار داشته باشیم، همیشه ناراحت خواهیم بود. بر عکس، چقدر شما خود را دست کم می‌گیرید و شکست‌هایتان را به عوامل شانس و یا فقدان توانایی نسبت می‌دهید، در حالی که اگر وقت صرف می‌کردید و به اندازه کافی تلاش می‌کردید، به احتمال زیاد می‌توانستید موفق شوید؟ بخش مهمی از مقابله با شکست، کسب نوعی نگرش مقابله‌ای^۱ است. وقتی در کار مهمی شکست می‌خورید، لازم است مکث کنید و یک ارزیابی منطقی از موقعیت به عمل آورید. اگر علت شکست، سختی بیش از اندازه مشکل بوده است، و یا مشکل را دست کم گرفته‌اید، می‌توانید زمانی را برای توسعه مهارت‌های خود و یادگیری راهبردهای جدید در نظر بگیرید.

اگر به علت بدشانسی شکست خورده‌اید، می‌توانید دوباره امتحان کنید و اگر کس دیگری موجب شکست شما شده است، می‌توانید جرأت ورزی^۲ و مذاکره کردن^۳ را تمرین کنید. ارزیابی‌های واقع بینانه به ما کمک می‌کند تا پس از شکست، کمتر احساس درماندگی و استیصال کنیم، چرا که این نوع ارزیابیها شیوه کار مثبتی را در پیش روی ما قرار می‌دهد. «استفاده از ارزیابی‌های منطقی برای یافتن یک راهکار مثبت، مهارتی ارزشمند در برابر شکست‌هاست».

❖ مهارت پایداری

اگر شما شکست‌هایتان را نتیجه تلاش نکردن خود تلقی کنید، به احتمال زیاد بعد از

1. Coping attitude.

2. Assertiveness.

3. Negotiation.

شکست خوردن تسلیم نمی‌شوید و مقاومت خواهید کرد. این شیوه ارزیابی به شما امکان می‌دهد تا از مهارت‌های مسئله‌گشایی^۱ استفاده کنید. پذیرفتن نگرش مسئله‌گشایی به شما کمک می‌کند تا مسئولیت شکست خود را بپذیرید، مهارت‌های خود را تکمیل کنید و دفعه بعد تلاش بیشتری به عمل آورید. همچنین پایداری، مستلزم آن است که شما به جای اینکه نگران اجتناب از شکست خوردن باشید، بیشتر به موفقیت فکر کنید.

❖ مهارت پایداری در عمل بزرگان

توجه به تجارب بعضی از افراد مشهور و خلاق جهان به شما کمک می‌کند تا به ارزش پایداری و پشتکار پی ببرید.

□ گرتروود استین^۲ به مدت ۲۰ سال به طور مداوم شعرهایش را به ناشران عرضه کرد تا سرانجام یکی از آن‌ها پذیرفته شد.

□ کتاب جیمز جویس از طرف ۲۲ ناشر رد شد.

□ وانگوگ نقاش معروف در طول عمرش تنها یکی از نقاشیهایش را فروخت.

□ تمامی نگارخانه‌های بزرگ از نمایش مجسمه‌های رودینز خودداری کردند.

□ سبک معماری استاد فرانک لویید رایت در زمان خودش شدیداً رد می‌شد.

«پایداری و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی برای رسیدن به موفقیت در مقابله با شکستها بسیار مؤثر است».

❖ مهارت حفظ غرور^۳

1. Problem - solving.
3. Pride.

2. Gertrudsstein.

اگر تمام موفقیت‌های خود را نتیجه خوش شانس و یا کمک دیگران بدانید، چه نوع خودپنداره‌ای از خود خواهید داشت؟ ممکن است **قدردان** باشید، اما به سختی می‌توانید احساس غرور کنید. غرور وقتی ایجاد می‌شود که شما احساس کنید برای رشد و گسترش مهارت‌های خود **وقت گذاشته** و برای رسیدن به موفقیت **تلاش کرده‌اید**. غرور نتیجه داشتن احساس کنترل درونی در هنگام مواجهه با مشکل است.

❖ **مهارت بهداشت روان**

❖ **مقابله با شکست به عنوان یک مهارت بهداشت روانی^۱**

پیش از شروع این بحث باید بدانیم که احساس افسردگی چه ارتباطی با تجربه شکست دارد.

تبیین‌های افراد از موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌تواند بر خلیات و روحیه آن‌ها تأثیر بگذارد، بنابراین جای تعجب نخواهد داشت که بدانید افراد افسرده به احتمال زیاد شکست‌هایشان را خارج از کنترل خود تلقی می‌کنند. آن‌ها شکست‌های خود را به **بدشانسی و فقدان تواناییشان** نسبت می‌دهند، چون افراد افسرده میزان **مهارت‌های مسئله‌گشایی** خود را برای مقابله با شکست کم برآورد می‌کنند، آن‌ها اغلب **احساس درماندگی** می‌کنند و تسلیم می‌شوند افراد افسرده بیش از اندازه به شکست‌های خود فکر می‌کنند. آن‌ها آن چنان با شکست‌های خود اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند که دیگر انرژی برای درک موفقیت‌های خود ندارند، بنابراین جای تعجب نیست که از چنین عزت نفس پایینی رنج ببرند.

❖ **مهارت قبول شکست**

همه ما می‌دانیم وقتی **افسرده و غمگین** هستیم، خیلی سخت است که برای خود انگیزه

1. mental health skill.

ایجاد کنیم و در جهت آن بکوشیم. افسردگی جاه‌طلبی را کمتر می‌کند. با این حال درک این نکته مهم است که هر چه قدر ما خود را بیشتر به تلاش کردن واداریم، احساس ضعف روحیه و افسردگی در ما کمتر می‌شود. وقتی که افراد افسرده یاد می‌گیرند هنگام درگیری با چالش‌ها با خود حرف بزنند و شکست‌های خود را واقع بینانه ارزیابی کنند مانند:

«شکست خوردن به معنای این نیست که من خنگ و بی‌ارزش هستم»

«یک بار شکست خوردن به معنای این نیست که همیشه شکست خواهم خورد»

«من شکست‌ها را تحمل می‌کنم زیرا این روشی است که یاد گرفته‌ام».

و همچنین پاداش‌های مناسبی برای موفقیت‌هایشان در نظر بگیرند (مانند: لزومی ندارد من صددرصد کامل باشم تا احساس خوبی در مورد پیشرفت‌هایم داشته باشم، حتی اگر شکست بخورم می‌توانم به تلاش‌های خودم افتخار کنم، مبارزه کردن به اندازه نتیجه برای من مهم است) احساس بهتری دارند. نتیجه‌ای که هر فرد می‌تواند از مطالب این بخش بگیرد این است: برای رسیدن به یک زندگی بارور و چالش‌انگیز باید یاد بگیریم با شکست‌هایمان مقابله کنیم.

❖ فهرست مهارت‌های مقابله با شکست

□ مهارت مقابله‌ای ۱: صرف انرژی خود برای مقابله با شکست‌هایی که ارزش ناراحت شدن دارند.

□ مهارت مقابله‌ای ۲: استفاده از ارزیابی منطقی برای یافتن یک راهکار مثبت.

□ مهارت مقابله‌ای ۳: پایداری و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی برای رسیدن به موفقیت.

□ مهارت مقابله‌ای ۴: حفظ غرور از راه به کار بستن تلاش و استعداد.

- مهارت مقابله‌ای ۵: ایجاد تعادل میان خود ناتوان سازی و مسئولیت پذیری.
- مهارت مقابله‌ای ۶: تقویت خودکار آمدی از طریق یافتن چالش‌های معنی‌دار.
- مهارت مقابله‌ای ۷: استفاده از شکست به عنوان فرصتی برای رشد تواناییهای خویش.

- مهارت مقابله‌ای ۸: غلبه بر کمال‌گرایی.
- مهارت مقابله‌ای ۹: ارزش دادن به تلاش و تواناییهای خود.
- مهارت مقابله‌ای ۱۰: انتخاب اهدافی که زندگیتان را جالب و ارزشمند می‌سازد.
- مهارت مقابله‌ای ۱۱: تطبیق انتظارات خود با سطح دشواری مشکلات.
- مهارت مقابله‌ای ۱۲: یادگیری طرز مقابله با شکست.

❖ مهارت‌های مقابله با اضطراب

اضطراب و زندگی:

همه ما در مواقع مختلف زندگی احساس اضطراب می‌کنیم. از آنجا که اضطراب دارای دو جنبه عینی و ذهنی است برخی از رویدادهای زندگی ما را متقاعد می‌کند که در وضعیت خطرناکی هستیم.

در این شرایط، اضطراب، واکنشی طبیعی است. کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. زمانی که ارزیابی اولیه شما از خطری قریب الوقوع واقع بینانه و درست است و در این وضعیت باید به دنبال یافتن پاسخ مقابله‌ای مناسب باشید، داشتن اضطراب نه تنها اشکالی ندارد بلکه در طول فرآیند مقابله، به شما انرژی و نیرو نیز می‌دهد.

نکته:

اضطراب زمانی مشکل آفرین است که شما بدون دلیل موجه احساس ناراحتی و تنش کنید.

در نتیجه شما بی‌جهت دچار رنج و عذاب می‌شوید زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر یا تهدیدی که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده‌اید برانگیخته می‌شود.

❖ تعاریفی درباره اضطراب

بحث اضطراب را با چند تعریف آغاز می‌کنیم. اغلب اصطلاح ترس^۱ و اضطراب^۲ به صورت مترادف به کار می‌روند تمایزی که می‌توان بین این دو اصطلاح قایل شد آن است که ترس، اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی برمی‌گردد. در حالی که اضطراب، بیشتر به حالت هیجانی نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود. فوبیها (هراس‌ها)، ترسهای اغراق‌آمیز و غالباً فلج‌کننده از رویدادها یا اشیای خاص هستند. هراس با میل به اجتناب از محرکهای ترس‌انگیز مشخص می‌شود. وحشت‌زدگی^۳، ترس شدید و ناگهانی همراه با تلاشهای عجولانه و دیوانه‌وار برای یافتن امنیت است. برخی از علایم وحشت‌زدگی عبارتند از:

نفس نفس‌زدن، تپش قلب، تعریق، لرزش، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه و احساس خفگی.

❖ تجربه اضطراب

اولین قدم در مقابله با اضطراب شناخت علایم اضطراب و چگونگی اثر این علایم بر خود است.

1. fear.
3. Panic.

2. anxiety.

فصل چهارم - مهارت مقابله با شکست و اضطراب / ۳۰۵

اضطراب هم می‌تواند به ما نیرو ببخشد و ما را برای مقابله با مشکل آماده کند و هم می‌تواند عملکرد طبیعی ما را مختل سازد. وجود مجموعه‌ای از علائم بدنی، فکری و روانی ما را متوجه می‌کند که مضطرب هستیم:

بدن:

وقتی مضطرب هستید بدن‌تان با تپش قلب، تنگی نفس، از دست دادن اشتها، تهوع، بی‌خوابی، تکرر ادرار، چهرهٔ برافروخته، تعریق، اختلال گفتار و بی‌قراری، واکنش نشان می‌دهد.

تفکر:

اضطراب موجب سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کمرویی، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده می‌شود.

روان:

وقتی مضطرب هستید، عصبی، بی‌طاقت، نگران، هشیار، وحشت زده، دلواپس، افسرده، تنیده، ترسناک یا هیجان زده می‌شوید.

آگاهی از این واکنشها مهم است زیرا به شما کمک می‌کند تا متوجه اضطراب خود بشوید. وقتی متوجه این علائم اضطراب شدید از خود بپرسید، آیا این علائم یک واکنش طبیعی به تهدیدی واقعی است یا موجب تنش بی‌جا می‌شود؟ چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟

اولین قدم بررسی دقیق ارزیابیهای اولیه خود است.

❖ مهارت اضطراب شناسی

با مشخص کردن اینکه چقدر علائم زیر گریبانگیر شما است، می‌توانید میزان اضطراب خود را بسنجید: