



۶ باور رایج اما نادرست درباره استرس

غیر قابل کنترل، همیشه بد، کاملاً قابل اجتناب و... از تصورات اشتباه مردم درباره استرس است

یاسمین مشرف مترجم



استرسی شدن یک اتفاق طبیعی، رایج و حتی از نظر بعضی ها لازم است. با این حال عادی تلقی شدن آن در زندگی روزمره ما آن را به یک مشکل بهداشت عمومی تبدیل کرده است. آمارها نشان می دهد سطح استرس انسان ها در دنیا هر ساله رو به افزایش است و این مسئله تأثیر منفی بر سلامت روحی و جسمی بسیاری از افراد به جا خواهد گذاشت. در این مطلب به شش تصور غلطی که درباره این پدیده روزمره وجود دارد و باید آن ها را از ذهن خود پاک کنیم، پرداخته شده است.

کاملاً قابل اجتناب است

اگر هدف شما این است که زندگی بدون استرسی داشته باشید، به احتمال زیاد در این هدف موفق نخواهید شد مگر این که در یک غار و بدون دسترسی به اینترنت زندگی کنید! دکتر «باربارا دالین» روان شناس بالینی سرشناس در این باره می گوید: «بسیاری از مردم فکر می کنند می توانند با دست کم باید تلاش کنند از ایجاد استرس جلوگیری کنند. اما نکته مهم این جاست که اجتناب از استرس و حتی تلاش برای این کار غیرممکن است». به گفته دالین، هدف ما نباید جلوگیری از ایجاد استرس باشد؛ در عوض ما باید بتوانیم تشخیص بدهیم که چه زمانی دچار استرس هستیم و در این مواقع استرس مان را به شیوه های سالمی کنترل کنیم.

۲ همیشه چیز بدی است

معمولاً نگرشی که ما به استرس داریم، منفی است اما «سیمون رگو»، روان شناس ارشد از کالج پزشکی آلبرت اینشتین می گوید چنین دیدگاهی درباره استرس به طور کامل درست نیست. وی می گوید استرس در شرایط مناسب و در سطح مناسب می تواند مفید باشد زیرا در چنین شرایطی می تواند افراد را به سمت عمل یا تغییر سوق دهد. به گفته سیمون رگو، استرس فقط پاسخی به رویدادهای منفی زندگی نیست؛ ممکن است شما بعد از وقایع مثبت زندگی، مانند ارتقای شغلی، از دواج یا تولد فرزندتان



هم احساس استرس داشته باشید. احساس استرس به هیچ وجه نشانه این نیست که زندگی شما آشفته است یا به خوبی پیش نمی رود. نکته مهمی که همیشه باید به آن توجه داشت، مدیریت درست استرس است.

مانع شاد بودن می شود

«ست سوپر سکی» نویسنده کتاب «۲۱ راه برای مقابله با افسردگی» معتقد است بزرگترین باور نادرست درباره استرس این است که استرس از شاد بودن ما جلوگیری می کند. به گفته سوپر سکی اگر به جای این که استرس ما را کنترل کند، ما چیزهایی را که برای مان استرس ایجاد می کنند مدیریت کنیم، در آن صورت منفی ترین جنبه استرس که تنش و نگرانی است، به میزان زیادی کاهش پیدای می کند. سوپر سکی پیشنهاد می کند فهرستی از کارها و موضوعاتی را که در یک هفته آینده می توانند برای شما استرس زای باشند، تهیه کنید. وقتی این فهرست کامل شد آن را خط بزنید. به گفته سوپر سکی این کار به جای احساس اضطراب و نگرانی به شما حس خوبی از مدیریت و موفقیت خواهد داد، حسی که قطعاً خوشایند است!

۴ قابل کنترل نیست

دکتر «درور مزی» روان پزشک از دانشگاه کلمبیا می گوید: «برداشت اشتباهی که به نظر می رسد تعداد زیادی از مردم درباره استرس دارند، این است که استرس را خارج از کنترل خود می دانند.» وی می افزاید، شیوه های درمانی می تواند به افراد کمک کند تا آن چه را که می توانند نمی توانند کنترل کنند، تشخیص بدهند و یاد بگیرند که چگونه عمل کنند. «لیندسی تولچین»، روان شناس بالینی نیز در این باره می گوید، راه دیگر برای کنترل استرس، تغییر دیدگاه شماست. او معتقد است تکرار چنین جملاتی می تواند کمک کننده باشد: «من قبلاً توانسته ام با مشکلات زیادی در زندگی ام کنار بیایم، همه آن شرایط حالا به پایان رسیده اند» یا «این شرایط ناراحت کننده، موقتی است». به عقیده توچین شما می توانید از انرژی تان برای حل مشکل استفاده کنید و روی استراتژی های مدیریت زمان متمرکز شوید.

۵ بهترین انگیزه دهنده است

یکی از معدود دیدگاه های مثبتی که درباره استرس وجود دارد، این است که این اتفاق می تواند یک عامل انگیزه دهنده باشد. «تاگالاگر» دکتر روان شناس می گوید: «این دیدگاه تا حدودی درست است. کمی استرس می تواند به ما انگیزه بدهد اما استرس زیاد نتیجه معکوس خواهد داشت. به همین دلیل است که وقتی مردم از چیزی احساس ناراحتی می کنند، اغلب دست از کار می کشند.» او می افزاید، عامل بسیاری از تعلل ها، اضطراب است بنابراین توصیه می شود کارهایی را که برای تان استرس زاهستند، به بخش های کوچک تر و قابل کنترل تقسیم کنید. اگر می خواهید بدانید برای ایجاد انگیزه به استرس نیاز دارید یا نه، سعی کنید به اضطراب تان توجه نکنید و ببینید آیا هنوز هم انگیزه دارید.

۶ همیشه برای سلامتی مضر است

درست است که اگر استرس به خوبی مدیریت نشود، می تواند روی بدن تأثیر منفی بگذارد اما «دکتر جانینا اسکارلت» روان شناس بالینی، می گوید که استرس می تواند نقش مثبت نیز داشته باشد. او معتقد است: «از بسیاری جهات، استرس بزرگترین قدرت ماست زیرا سیستم جنگ و گریز را در بدن ما فعال می کند و باعث می شود سریع تر حرکت فکر کنیم. در واقع استرس، ما را قوی تر و آماده تر می کند. ما به جای این که با استرس مقابله کنیم، می توانیم یاد بگیریم که آن را منبع قدرت و انرژی خود بدانیم آن هم در مواقعی که بیشترین نیاز را به انرژی داریم. البته همه این ها در صورتی است که سطح استرس ما متعادل باشد.»

قرار و مدار

روز سرکنکشیدن به گوشی دیگران

از امروز برای همیشه به تو ایپس، ممل کار، جمع های دوستانه و ... وقتی نفر بغلی تون داره با گوشی کار می کنه یا پیامی (و برای



کسی می فرسته، سرکنکشین و فضولی تون رو مدیریت کنین.

ما و شما

راه ار تایاطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* ممنونم از زندگی سلام که پرورده اش، دقیقاً به در دهمین روزهای مان می خورد. امروز فتم و یک استخر بادی بزرگ به قیمت ۵۰۰ هزار تومان خریدم. روحیه بچه ها خیلی عوض شد. یک هفته است تو خونه زندانی شدن.

* در عکسی که برای مطلب ترامبولین در پرورده زندگی سلام انتخاب کردید، فکر کردید که اگر یک در صدان فرد بیفتد، هیچ جایی از بدنش سالم نمی ماند؟

* واقعا با وجود این همه پیشرفت علم پزشکی، کسی سراغ در مان خانگی می رود؟ مثلاً خودتان برای درمان عفونت از روغن نارگیل استفاده می کنید؟ مربوط به ستون بانوان.

* در ستون معرفی بازی های فکری در پرورده «سرگرمی های آیر تمانی»، جای منج و مارپله و شطرنج خالی بود. کاش اشاره می کردید که لازم نیست حتماً بریم بازار و شاید بشه از همون وسایلی که تو خونه هست برای سرگرم شدن استفاده کرد.

* درباره مطلب صفحه خانواده باید بگم که من خودم در چگی، یک قربانی قلدری بودم. خیلی حس بدی بود. البته هیچ وقت به باهام نگفتم. احساس می کردم که غرورم می شکنه اگر بگم. روزهای تلخی بود.

* در ستون قرار و مدار به جای این که بگویید: «به دیگران تذکر بدهید که داستان شان را بشویند»، باید می گفتید که همه ما حواس مان باشد که مدام دست هایمان را بشویم.



شمع عطری بساز

نظرتان درباره روشن کردن چند شمع در خانه به خصوص اگر دست ساز و دقیقاً مطابق سلیقه خودتان ساخته شده باشد، چیست؟

گوش سپردن به یک موسیقی دلنشین و روشن کردن چند شمع در خانه، همیشه احساس خوشایندی از آرامش را برای خودمان و همه اعضای خانواده به ارمغان می آورد. شاخه های باریکی از نور که به محیط چهره های شاعرانه می بخشد و دغدغه های یک روز پر مشغله را آرام می کنند. شمع ها در رنگ های متنوع، اشکال و ابعاد مختلفی عرضه می شوند، با این حال گاهی ممکن است شمع های بازار همان چیزی نباشند که دنبالش می گردیم و شمعی نباشند که طبق سلیقه خودمان طراحی شده باشد. از سوی دیگر ممکن است شمعی چشم مان را بگیرد و به علت بالا بودن قیمت، از خرید آن منصرف شویم. با این توصیف ها هیچ راهی بهتر از این نیست که دست به کار شویم و شمع منحصر به فرد خودمان را بسازیم.

می توانید از شیشه های کوچک مربا یا سس هم استفاده کنید.

بهترین زمان اضافه کردن عطر به شمع: نخ فتیله را قبل از وارد کردن پارافین، به وسیله یک لوله خود کار، نی یا سیخ چوبی کباب، وسط ظرف تنظیم کنید و انتهای آن را با چسب به ته ظرف بچسبانید. بعد از اضافه کردن پارافین و خشک شدن آن، اضافه فتیله را قیچی کنید. برای عطر آگین بودن شمع بهتر است از گیاهان طبیعی و خشک شده ای مثل رزماری، استوفودوس، یاس یا گل محمدی استفاده کنید اما اگر رایحه مخصوصی مدنظر تان است در بازار انواع گوناگون آن ها را خواهید یافت. ۱۵ قطره عطر برای ۲۵۰ گرم پارافین کافی است و بهترین زمان برای اضافه کردن آن به پارافین، ۱۰ دقیقه پس از خنک شدن آن است. اگر قصد دارید شمعی پرزرق و برق تر داشته باشید از پارافین های بی رنگ استفاده کنید تا گیاهان خشک درون پارافین خودی نشان بدهند. اکلیل و مروارید هم گزینه های خوبی هستند.

سراغ یخچال نروید: تنها این نکته را به خاطر بسپارید که برای خشک شدن پارافین صبور باشید و آن را داخل یخچال قرار ندهید، چرا که شمع تان ترک خواهد برداشت و به زیبایی تکامل یافته خود نخواهد رسید.



با غیر منطقی او کار ساز نیست و نگاهی همه جانبه را می طلبد. چانه زنی ها اصرار نوجوان بر خواسته های غیر منطقی خود ناشی از رابطه معیوب والدین و فرزند نوجوان است که باید رابطه تقابلی به رابطه تعاملی و موثر تبدیل شود.

۴ توصیه برای حل مشکل تان

علاوه بر نکات مطرح شده، برای حل مسئله شما چند پیشنهاد ارائه می شود.

۱- متناسب با اقتضای سنی فرزند یا او برخورد داشته باشید و در برابر بی تعادلی های احتمالی وی که به شدت تحت تأثیر تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی و در حال گذر از کودکی به جوانی است و به تعبیری نوعی تولد را تجربه می کند، شنونده خوبی برای استدلال های منطقی یا غیر منطقی او باشید. او را زد قضاوت یا مسخره و تهدید نکنید و بعد از گوش دادن فعال، آن گاه نظر منطقی خود را با آرامش و در عین حال مقتدرانه بیان کنید تا کمکی به تقویت رابطه همدلانه با فرزندتان

تحرك بدنی مستمر، تأثیر گذارترین راهکار برای از بین بردن احساسات بد است. مطالعات علمی گوناگون این مسئله را تایید می کند که فعالیت های ایروبیک مانند پیاده روی یا تندر اه رفتن به طور قابل توجهی موجب بهبود حالات خلقی می شود.

برای آینده تان برنامه ریزی کنید

بیشتر به بخش هایی از زندگی تان فکر کنید که خوب پیش می روند نه آن ها که شمار آزار می دهند. موفقیت های گذشته را مرور کنید. قبل از ایجاد انگیزه در خودتان برای پیشبرد بیشتر امور در آینده، آن چه را که انجام داده اید به خودتان یادآور شوید. همچنین عبادت کنید. انجام امور دینی و مذهبی، بیشترین تأثیر را بر راهی از اضطراب و افسردگی دارد و باعث خوش اخلاقی تان می شود. این توصیه را هم فراموش نکنید که انجام کار های داوطلبانه و فعالیت در خیریه ها، احساس بهتر بودن را به ما می دهد. رفتار شاد داشته باشید. لبخند زدن و داشتن چهره شاد موجب از بین رفتن مشکلات نمی شود اما به بهبود حالت و خلق کمک می کند. همچنین توصیه می شود در زندگی تا کیدان بر آینده باشد. نمی توانید گذشته را دوباره بنویسید اما می توانید آن در س بگیرید.



خانمی ۴۵ ساله هستم. دختری ۱۴ ساله دارم. او مدام در فضای مجازی کانال هایی را به من نشان می دهد که در آن انواع زیور آلات و لباس با قیمت بسیار کم به فروش گذاشته می شود. به دخترم می گویم که این ها کلاهبرداری است و بعد از دریافت مبلغ، لباس را از سال نمی کنند اما گوشش بدهکار نیست. به تازگی گردنبندی را نشانم داده و می گوید که همان را در خواب دیده و او را از اتفاق بدی نجات داده. می خواهد با این کار، من را مجبور کند که گردنبند را برایش بخرم. از دستش کلافه شدم.



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، به تنش و تقابلی که با دختر نوجوان خود دارید باید از چند جنبه نگرینست که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

اقتضای های سنی دختر تان را درک کنید

توصیه اول، آشنا شدن بیشتر با ویژگی های نوجوانی اول است که در این مرحله رشد، به هر حال نوجوانان بی تعادلی هایی دارند و چنان چه به اقتضای سنی توجهی نکنیم، بیشتر از رفتارها و درخواست های آنان



اعصاب ندارم. اخلاق در ست و حسایی هم ندارم. خودم متوجه این مشکل هستم. ۲۵ ساله ام و همسر ام از من راضی نیست. حق هم با اوست. در زمان مجردی با خودم گفتم از دواج کنم تا اخلاقم بهتر شود اما نشد. الان متاهلم و بداخلاق. چه کنم؟

نسیم احمدی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره زوجین

اگر به این امید از دواج کرده اید که همسر تان باعث شود تا اخلاق تان خوب شود، اشتباه فکر کرده اید و دچار توقعی بی جا شده اید.

موثرترین روش برای دور کردن حالت بد خلقی یا غم، در درجه اول رفع علت به وجود آورنده آن است البته به شرطی که بدانید چه چیز شمارا ناراحت کرده و چرا باعث ناراحتی تان شده است. با این حال و در ادامه این مطلب، توصیه هایی به شما می شود و امید است با به کار گیری آن ها، اخلاق تان بهتر شود.



زندگی سلام
چهارشنبه
۷ اسفند ۱۳۹۸
شماره ۱۵۴۹

خانواده مشاوره