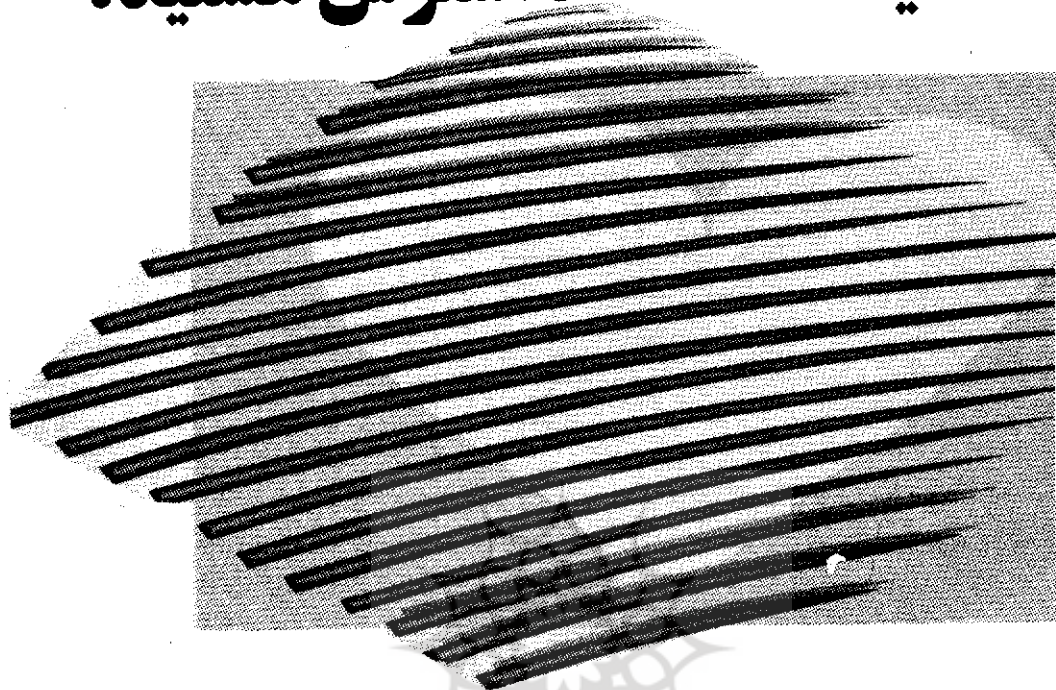


آیا شما مستعداً استرس هستید؟



گذشته از انعطاف‌پذیری و سازگاری با تغییرات، هر کدام از ما از همان بدو تولد مقتضیات بالقوه و خصوصیات منحصر به فردی داریم. هر کسی که فرزنددی دارد یا به نحوی با کودکان سروکار دارد تأیید خواهد کرد که چگونه هر کدام از آنها از همان ابتدا با هم تفاوت دارند. یک کودک آرام است و شب به آسانی به خواب می‌رود، در حالی که کودک دیگر ناآرام و بی‌قرار است. کودکی به تنهایی و برای مدت طولانی با خود بازی می‌کند، در حالی که برای سرگرم کردن کودک دیگر زمان زیادی لازم است. این خصوصیات ذاتی به همراه شیوه‌های تربیتی خانواده‌ها منجر به بروز شخصیت‌های گوناگون می‌شود که از این میان برخی نسبت به استرس آسیب‌پذیر خواهند بود.

اقتباس از کتاب: STRESS MANAGEMENT

ترجمه: منا نقیبی‌راد

درک هر کدام از ما از تغییرات و عوامل استرس‌زا متفاوت و منحصر به فرد است. اگر خود را در غلبه بر استرس موفق‌تر از همکاران یا دوستان خود می‌بینیم، این موفقیت مرهون زمینه‌های فردی، طرز تربیت و شرایط فعلی ماست. برخورداری ذاتی برخی از انعطاف‌پذیری بیش‌تر، حفظ خونسردی و آرامش را در شرایط دشوار، آسان‌تر می‌گرداند.

تیپ مضطرب

حتی اگر خودکارشان لغزیده باشد یا املاهی کلمه‌ای نادرست نوشته شده باشد دوباره می‌نویسند. این چنین زندگی کردن اگرچه سخت و پر تشویش است ولی تا زمانی که کارها ثابت و قابل پیش‌بینی باشند، اوضاع پیش می‌رود. این افراد معمولاً سخت کوش و پرکار هستند و قابل اعتماد، ولی آمادگی مواجهه با تغییرات ناگهانی و موقعیت‌های اورژانس را به هیچ وجه ندارند.

مشکلات استرس

مشکلات زیاد ایده‌آل‌گراها در سازگاری با تغییرات و عدم تمایل آن‌ها برای ترک روال عادی کارها سبب می‌شود هنگامی که جریان عادی کارها مختل شود، شدیداً دچار استرس شوند. توجه مفرط آن‌ها به جزئیات به این معنی است که آن‌ها مداوم در حال ایجاد استرس برای خود هستند در حالی که با اولویت‌بندی بهتر و یک برخورد ساده‌تر با کارهایی که از اهمیت کم‌تری برخوردارند می‌توانستند به راحتی از این همه اتلاف وقت جلوگیری کنند.

مشکلات استرس

افراد مضطرب تمایل به انجام کارهای آسان و سبک دارند، در حالی که همین کارها هم به آسانی آن‌ها را خسته می‌کند. اگر این افراد به سراغ کارهای سنگین‌تر و پر مسؤولیت‌تر بروند خیلی زود با افزایش حجم کار، اعصابشان به هم می‌ریزد و ناراحتی خود را سر دیگران خالی می‌کنند.

تیپ ایده‌آل‌گرا (کمال‌جو)

تیپ ماجراجو یا هیجان‌طلب این تیپ شخصیتی سروکارش با ریسک و کارهای پرهیجان است و اغلب به افزایش ناگهانی آدرنالین که همیشه همراه مخاطره‌ها و کارهای هیجانی می‌باشد معتاد است. ماجراجوها معمولاً شجاع و نترس هستند و می‌توانند در کارهایی که انجام می‌دهند چه در ورزش و چه در تجارت، کاملاً موفق باشند. به هر حال حوزه دقت و توجه آن‌ها بسیار محدود است. آن‌ها معمولاً خاطر خود را با جزئیات پریشان نمی‌کنند و در حالی که خود به اصل موضوع و قسمت پر سروصدای کار می‌پردازند، قسمت‌های بی‌اهمیت و جزئی را برای

ایده‌آل‌گراها دوست دارند همه چیز سرجای خودش باشد و در زمان خودش انجام شود. برای آن‌ها نظم و روال کاری حتی در مورد کارهای جزئی، اهمیت زیادی دارد. اشتباهات قابل تحمل نیستند. آن‌ها یک نامه غیررسمی دست‌نویس را

چندین کار را هم‌زمان انجام دهند. در ضمن تمرکز کامل روی مکالمات برای آن‌ها دشوار است چون در آن لحظه فکرشان جلوتر می‌رود و به کار بعدی که می‌خواهند انجام دهند فکر می‌کنند.

این تیپ شخصیتی از آن گروه‌های استرسی است که بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است. این افراد فقط در شغل‌های سطح بالا یافت نمی‌شوند. بلکه در تمام طبقات جامعه به چشم می‌خورند.

همه افراد مستعد استرس توسط یک عامل تحریک می‌شوند: ترس!

فرد مضطرب از ایسن می‌ترسد که مبادا محبوبیت خود را از دست داده، به عنوان یک فرد بی‌استفاده تلقی شود. فرد ایده‌آل‌گرا می‌ترسد فقط یک "انسان" باشد و چیزی فراتر از انسان را در خود می‌جوید. ماجراجو از یکنواختی می‌ترسد و می‌گریزد. فرد جاه‌طلب با بلند پروازی‌هایش، از این که دیگران او را موفق نپندارند می‌هراسد. اگر چه این ترس‌ها ناشی از ویژگی‌های شخصیتی خاصی است ولی طرز تربیت شخص هم در این مورد نقش به‌سزایی دارد. در زیر عواملی را که به نحوی منجر به ایجاد شخصیت‌های آسیب‌پذیر به استرس می‌شوند، مورد بررسی قرار می‌دهیم.

فشار برای موفقیت

اعمال فشار مداوم از جانب والدین و معلمین بر روی کودکان برای کسب بهترین نتایج و منوط بودن علاقه و رضایت آنان به عملکرد مطلوب کودکان، سبب می‌شود این مسأله برای همیشه در ذهن کودک نقش ببندد و او همیشه سعی کند در جهت رضایت والدین زندگی و کار کند. این کودکان فکر می‌کنند تنها زمانی ارزش دارند که موفق باشند. بدون موفقیت احساس می‌کنند کسی

دیگران باقی می‌گذارند. ماجراجوها عمدتاً حرفه‌هایی را انتخاب می‌کنند که به گونه‌ای ریسک در آن‌ها باشد تا بدین وسیله بتوانند پول زیاد و یا اعتبار قابل توجهی برای خود کسب کنند.

مشکلات استرس

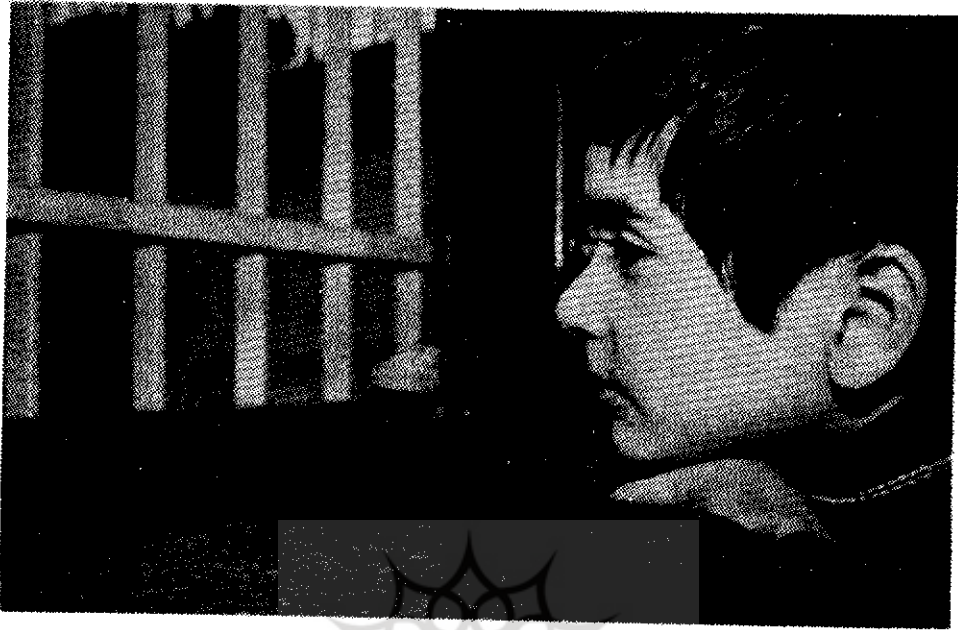
استفاده بیش از حد از دخانیات و مشروبات الکلی و عوارض جانبی مخرب آن‌ها در این تیپ به مراتب بیش‌تر از بیماری‌های جسمی و روانی به چشم می‌خورد. ماجراجوها استرس ناشی از کارهای هیجانی خود را به منزله یک استرس مفید می‌دانند و خیلی راحت با آن کنار می‌آیند. آن‌ها به جای نگرانی، مدام در حال محاسبه احتمالات هستند و نتیجتاً هنگام این گونه محاسبات به شدت از دخانیات و الکل استفاده می‌کنند.

تیپ جاه‌طلب

این افراد تمایل وافری به کار زیاد دارند و عمدتاً افراد با پشتکاری هستند و از همه انرژی خود در کارشان بهره می‌جویند. این افراد برای پرداختن به زندگی اجتماعی و سرگرمی‌های مورد علاقه‌شان وقتی ندارند. زندگی، فکر و رویای آن‌ها "کار" است و بس.

مشکلات استرس

برای آن‌ها مشکل است کارها را به دیگران محول کنند و از طرفی بسیار خرده‌گیر و عیب‌جو هستند و اگر اوضاع آن‌طور که باید پیش‌نرود معمولاً صبرشان لبریز می‌شود. نمی‌توانند آرام یکجا بنشینند و کاری انجام ندهند. مدام در حال راه رفتن هستند، زانوهای خود را تکان می‌دهند، آرام با انگشتان خود روی میز و صندلی و غیره صدا در می‌آورند و در مواقع استرس می‌خواهند



نیستند و هیچ کس به آن‌ها احترام نخواهد گذاشت. با این شرایط، جایی برای فضای خاکستری نیست - هر چه هست سیاه است و سفید!

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مرکز جامع علوم انسانی

انتقاد

انتقاد مکرر و غیر سازنده موجب می‌شود که کودک برای اجتناب از اهانت‌ها و تحقیرهای احتمالی، خود را از کارها عقب بکشد، ارزشی برای خود قائل نشود و از موضع پایین و با ترس با مسائل برخورد کند. چنین کودکی دست به نوآوری و کارهای تازه نمی‌زند، مضطرب و پریشان است و نسبت به توانایی‌های خود بی‌اعتماد است. او یاد می‌گیرد برای حفظ اعتبار و احترام خود در جهت خشنودی و کسب رضایت دیگران قدم بردارد.

احساس تنهایی

عدم برخورداری کودکان از عاطفه و توجه والدین، سبب می‌شود آن‌ها اعتماد به نفس و ارزش خود را به عنوان یک انسان از دست بدهند و نتیجتاً ورود آن‌ها به دنیای کار بزرگسالان به منزله فرار از این حس بیهودگی و بی‌ارزشی است و متأسفانه آنان در تلاش برای توجیه بودن خود، ممکن است همه زندگی خود را فدای کارشان کنند.

مراقبت بیش از حد

هم نباشد به شدت آزرده می‌شوم.
- از شرایط تازه حتی اگر برایم بهتر هم باشد
بیزارم و ترجیح می‌دهم در شرایط کنونی حتی اگر
خیلی بد هم باشد بمانم.

- برایم سخت است نیازهایم را برای دیگران
بازگو کنم چون فکر می‌کنم این نوعی خودخواهی
است.

- حتی اگر دیگری هم اشتباه کرده باشد این من
هستم که در آخر عذرخواهی می‌کنم.

- پیشقدم شدن در کارها چه اجتماعی و چه
شغلی برایم واقعاً سخت است.

- من نمی‌توانم به راحتی ابزار احساسات کنم،
به خصوص احساسات منفی مثل عصبانیت و
آزردگی.

- به نظرم هیچ وقت به آنچه می‌خواهم
نمی‌رسم.

ایده آل‌گراها درباره خود چه می‌گویند

- برای من همه چیز حتماً باید همان‌طور باشد
که "باید باشد".

- کارهایی را که بر عهده دارم به بهترین نحو
ممکن انجام می‌دهم.

- به شدت از به هم خوردن روال روزانه
کارهایم بیزارم.

- وقتی کارها آن‌طور که باید انجام نمی‌شوند
آزرده می‌شوم.

- وقتی دیگران مانع می‌شوند کاری را که بر
عهده دارم به نحو احسن انجام دهم به شدت
عصبانی می‌شوم. تنها زمانی احساس آرامش
می‌کنم که سرکش همه "ک" ها و نقطه همه "ب"
ها گذاشته شده باشد.

- این وسواس من اغلب سبب می‌شود از
دیگران عقب بمانم.

پدر و مادری که از انجام هیچ کاری برای
فرزندشان دریغ نمی‌کنند، مانع استقلال کودک
شده، این فرصت را از او می‌گیرند تا توانایی خود
را در مقابله با دنیای هر روز محک بزند. این امر
نوعی احساس انزجار و طغیان را در وجود کودک
بر می‌انگیزد و ترس عمیقی را از آنچه در بیرون
می‌گذرد در نهادش به جای می‌گذارد. این ترس
همیشه گریبانگیر کودک خواهد بود و او در عین
حال که دیگر دوست ندارد توسط والدینش کنترل
شود از استقلال و آزادی هم می‌هراسد.

اینک که به بررسی تیپ‌های شخصیتی که بیش
از همه در معرض استرس هستند پرداختیم و
برخی عوامل را که منجر به بروز چنین
شخصیت‌هایی می‌شود بررسی کردیم، وقت آن
رسیده که به قضاوت بنشینید و ببینید چه اندازه در
معرض استرس هستید.

پرسشنامه: عوامل استرس‌زای شخصیت

خود را بیابید.

این پرسشنامه مشتمل بر ۴ دسته سؤال است
که بر اساس تیپ‌های استرسی ذکر شده در قسمت
قبل، طبقه‌بندی شده‌اند. هر کدام از عبارات را که
فکر می‌کنید در مورد شما صدق می‌کند، جایی
برای خودتان یادداشت کرده، به ازای هر کدام ۱
نمره به خود بدهید. این کار را با سرعت هر چه
بیش‌تر انجام دهید و از فکر کردن طولانی روی هر
عبارت پرهیزید.

افراد مضطرب درباره خود چه می‌گویند

- دیگران از من سوء استفاده می‌کنند ولی من
نمی‌توانم جلوی آن‌ها را بگیرم.

- از هر گونه نزاع و دعوا حتی اگر پیش دیگران

خوشحال هستم.

- فرصتی برای زندگی اجتماعی ندارم مگر این که در ارتباط با کارم باشد.

- هیچ وقت نمی توانم کارم را کاملاً کنار بگذارم.

- به محض اتمام یک کار به سراغ کار دیگری می روم.

از هر بخش چند نمره گرفته اید؟

- اگر از هر گروه چهار نمره یا بیش تر گرفته اید،

یعنی تمایل زیادی به آن تیپ شخصیتی دارید.

- به ندرت ممکن است کسی جزء هیچ یک از

این چهار گروه نباشد.

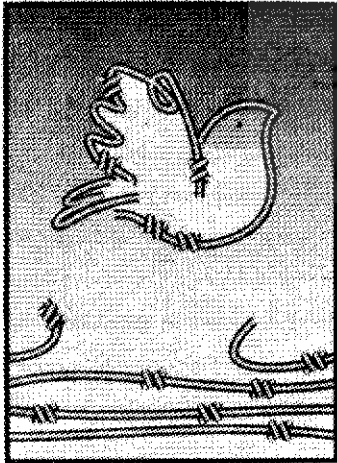
ولی به هر حال پیدا کردن شباهت به هر یک از

این گروه های کلاسیک، نقطه شروع خوبی است

برای یافتن عوامل محرک و این امکان را فراهم

می کند که مناسب ترین راه را برای کاهش سطح

استرس و بازگشت به تعادل بیابید.



- من همیشه به گذشته و این که چگونه

می توانستم کارها را بهتر انجام دهم فکر می کنم.

- با انجام کوچک ترین اشتباهی باید کار را از

اول انجام دهم. هر چند کاری جزئی و بی اهمیت

باشد.

افراد ماجراجو و هیجان طلب درباره

خود چه می گویند

- خیلی زود خسته می شوم.

- تنها راه جلوگیری از افتادن و پیش رفتن، مخاطره و

ریسک کردن است.

- برای من سخت است که تا آخر یک کار را

ببینم.

- خاطر خود را با جزئیات بیهوده، آزوده

نمی کنم.

- نمی توانم در یک محیط ثابت با انجام

کارهای یکنواخت دوام بیاورم.

- دوست ندارم خود را اسیر روابط یکنواخت

کنم.

- هیجانانگیزی من بر همه مسائل شخصی ام

مقدم است.

- همیشه مشغول طرح نقشه ها و کارهای

هیجانی هستم.

افراد جاه طلب درباره خود چه می گویند

من کاملاً خود را وقف کاری که بر عهده

گرفته ام می کنم.

- همیشه اطمینان حاصل می کنم کاری را که

شروع کرده ام به پایان خواهم رساند.

- به هنگام تمرکز بر کارم ذهنم از هر چیز دیگر

فارغ است.

- اغلب به علت غرق شدن در کارهایم غذا

خوردن را فراموش می کنم.

- تنها وقتی کارهای روزانه بر وفق مراد است