

استرس‌های زندگی

یکی از رایج‌ترین مشکلاتی که همه‌ی ما را در سنین متفاوت مورد حمله قرار می‌دهد، استرس یا فشار روانی می‌باشد. استرس، واکنش فیزیکی، ذهنی و شیمیایی بدن در مقابل رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دستپاچگی، احساس خطر یا خشم می‌شود. عوامل استرس‌زا ممکن است خوب یا بد باشند.

به‌طور کلی استرس‌ها بر دو نوع است: (۱) استرس‌های عمده و شدید (۲) استرس‌های جزئی و خفیف اگرچه برای همه‌ی مردم این‌طور جا افتاده که استرس‌های عمده، همگی شدید و مخرب هستند اما در واقع چنین نیست. استرس‌های جزئی و خفیفی که افراد در طول روز با آن مواجه‌اند و به‌عبارتی دیگر، مشکلات جزئی یا اتفاقات نه‌چندان مهمی که در طول روز با آن‌ها درگیریم، اغلب مهم‌ترین علت برای بروز استرس به‌شمار می‌روند؛ چراکه سلامت جسمانی و روانی شما تحت‌تأثیر این مشکلات پیش پا افتاده اما مهم قرار می‌گیرد. این موارد شامل مشکلات مالی، مشکلاتی که با خانواده و دوستان دارید، مسائل کاری و نداشتن زمان کافی برای خواب و استراحت و... است. اگرچه این موارد، جزئی به نظر می‌رسند اما اگر با هم جمع شوند، بزرگ و شدید خواهند شد.

علل درونی استرس

یکی از مهم‌ترین علت‌های ایجادکننده‌ی استرس، عوامل درونی یا تفکر و برداشت‌های ماست؛ به‌عبارتی شیوه و نوع تفکری که درمورد مسائل مختلف داریم، تعیین‌کننده است. اگر اتفاق مشابهی برای دو نفر روی دهد، مطمئناً هردوی آنان برداشت یکسانی نخواهند داشت. اگر یکی از آن دو در مورد اتفاقی که روی داده، منفی فکر کند، به نتایج منفی هم خواهد رسید و طبیعی است که بیش‌تر از فرد دیگر دچار استرس گردد؛ پس نتیجه می‌گیریم که برخی از عوامل ایجادکننده‌ی استرس، درونی‌ست. این عوامل عبارت‌اند از:

(۱) بایدها در مقابل خواسته‌ها

بایدها و نبایدهایی که دیگران یا خودمان به خود می‌گوییم و انتظار داریم آن‌ها را به‌اجرا درآوریم، می‌توانند منبع مهمی از استرس باشند؛ برای نمونه، بایدهای شما ممکن است موارد زیر را دربرگیرند: تمیز کردن روزانه‌ی اتاق، نخوابیدن در بعدازظهر، آشپزی، نوشتن یک مقاله، اتو کشیدن لباس‌ها و...

«بایدها» چیزهایی‌ست که علاقه نداریم انجام دهیم اما خود را به انجام دادن آن‌ها مجبور می‌کنیم، چون انجام دادن‌شان ضروری‌ست. در مقابل بایدها و نبایدها، خواسته‌ها قرار دارند؛ خواسته‌ها چیزهایی هستند که می‌خواهیم آن‌ها را انجام دهیم؛ به‌عبارتی کارهایی که واقعاً دوست داریم انجام دهیم و معمولاً این موارد، کارهایی‌ست که به ما احساس لذت و آرامش می‌بخشند. فعالیت‌هایی مانند دوش گرفتن،

پیاده‌روی، مسافرت، دیدن دوستان، گوش دادن به موسیقی، بازی با کودکان، مطالعه‌ی آزاد، ورزش، تماشای فیلم، عبادت و... همه‌ی انسان‌ها در برابر بایدها، خواسته‌هایی نیز دارند اما خواسته‌های ما با یکدیگر متفاوت است. آنچه ممکن است برای شما خیلی جالب و لذت‌بخش باشد، دیگری را در حد کمی خوشحال می‌سازد.

این‌که بتوانید همه‌ی بایدها و نبایدها را دور بریزید و بدون آن‌ها و تنها با «خواسته‌ها» زندگی کنید، امکان‌پذیر نیست اما به‌جای آن می‌توانید آن‌ها را متعادل کنید؛ برای نمونه ترازویی را فرض کنید که در یک‌طرف آن «بایدها» و در طرف دیگر «خواسته‌ها» قرار دارد، سعی کنید تا جایی که امکان دارد، دو طرف ترازو برابر باشد؛ در این صورت می‌توان گفت شیوه‌ی سالمی را در پیش گرفتید. به‌یاد داشته باشید که شما، هم به بایدها و هم به خواسته‌ها نیاز دارید.

۲) اهداف در مقابل توانایی‌ها

بهتر است در انتخاب، واقع‌بین باشید و توانایی درونی و امکانات بیرونی را در نظر بگیرید و اهدافی را انتخاب کنید که توانایی رسیدن به آن‌ها را داشته باشید و از همه مهم‌تر اگر در رسیدن به هدفی شکست‌خوردید، آن را پایان زندگی و فاجعه‌آمیز نبینید. به‌یاد داشته باشید که ما بیش‌تر از شکست‌های مان درس می‌گیریم؛ شکست نشانه‌ی بدبختی نیست، بلکه فرصتی‌ست برای یادگیری.

۳) رقابت با دیگران در مقابل رقابت با خود

رقابت و چشم و هم‌چشمی با دیگران - به‌ویژه در مسائل مادی - می‌تواند منعی مهمی برای ایجاد استرس باشد؛ آن هم استرسی که از درون ناشی می‌شود. مقایسه کردن خود با دیگری، احساس خوبی به ما نمی‌دهد زیرا مقایسه‌کننده معمولاً خود را در جایگاه پایین‌تری می‌بیند و احساس خودکم‌بینی و حقارت به او دست می‌دهد. احساسات منفی حقارت و بی‌ارزشی، فرد را کسل و افسرده می‌سازند.

راهبرد مؤثر، این است که به‌جای مقایسه‌ی خود با دیگری، خود را با خود مقایسه کنیم؛ برای نمونه از خودتان بپرسید در حال حاضر چه فرقی با ۵ سال پیش کرده‌ام؟ ۵ سال پیش کجا بودم و الان کجا هستم و آیا پیشرفت داشته‌ام؟ آیا از عملکرد خود راضی‌ام؟

اگر راضی نیستید، سعی کنید با گذشته‌ی خود رقابت کنید و برای پیشرفت، برنامه‌ریزی نمایید.

۴) عادت‌های منفی در مقابل عادت‌های مثبت

اعتیادهای منفی اغلب در ابتدای مصرف، احساس خوبی به شما می‌دهند اما در درازمدت، آثار و پیامدهای زیان‌بار زیادی به‌بار می‌آورند؛ برای نمونه گرچه مصرف سیگار ممکن است به‌طور موقت استرس را کاهش دهد اما روش ناسالمی برای کاهش استرس به‌شمار می‌رود.

اعتیادهای مثبت (البته برخی از آن‌ها) ممکن است در ابتدا احساس خوشایندی به شما ندهند اما در درازمدت، لذت‌بخش و جالب توجه‌اند؛ مانند پیاده‌روی؛ گرچه ممکن است در آغاز خسته شوید، عرق کنید و مایل باشید مسیر محل کار تا خانه را با اتوبوس یا تاکسی بروید اما در درازمدت این کار برای تان لذت‌بخش خواهد شد؛ همچنین متوجه می‌شوید که مقداری از اضافه وزن خود را از دست داده‌اید و سرحال‌تر از پیش شده‌اید.

عادت‌های مثبت، عادت‌هایی هستند که خود شما تصمیم می‌گیرید آن‌ها را انجام دهید. انجام دادن بسیاری از آن‌ها آسان است و انرژی روانی زیادی نمی‌طلبد، همچنین متوجه مفید بودن آن‌ها (به‌لحاظ جسمانی، روانی و روحی) می‌شوید.

یک روش مهم برای تغییر روش زندگی و در پیش گرفتن زندگی سالم، این است که جای عادت‌های منفی را با عادت‌های مثبت عوض کنید.

منبع: «پیام مشاور - شماره‌ی ۵۳»