

فراگیری مهارت‌هایی برای زندگی بهتر

در تعریف از مهارت‌های مقابله‌ای که یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است...



جام جم آنلاین: در تعریف از مهارت‌های مقابله‌ای که یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است، می‌توان گفت مقابله عبارت است از تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبه‌رو شدن با فشارهای روانی به منظور تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می‌شود و تدابیر مقابله‌ای افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبه‌رو شدن فرد با رویدادهای استرس‌زا به کار گرفته می‌شوند.

انچه تحت عنوان مهارت‌های مقابله‌ای مطرح می‌شود در واقع همان روش‌های برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه انجام می‌شود و نتیجه آن حل مشکل و دور ماندن از آسیب‌های ناشی از بحران‌های روحی پیش آمده است. در این میان مقابله‌های ناکارآمد نیز تلاش‌هایی هستند که اگرچه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می‌شوند ولی نوعاً به بدتر شدن اوضاع و پیچیده‌تر شدن وضعیت منجر می‌شوند مانند افرادی که برای کاستن از استرس به مواد مخدر روی می‌آورند.

در مورد نحوه استفاده نوجوانان از مهارت‌های مقابله‌ای اکثر محققان بر این باورند که حوادث استرس‌زا در زندگی کودکان و نوجوانان تا حد زیادی با مشکلات رفتاری و هیجانی آنها ارتباط دارد و کوشش‌های نوجوانان برای حل مسائل و مشکلات موجود در زندگی‌شان با کاهش اثرات منفی ناشی از حوادث استرس‌زای محیطی مانند مشکلات در روابط بین فردی و مشکلات تحصیلی ارتباط دارد. برای مثال در رابطه با مکانیسم حل مساله در نوجوانان، توانایی در پیدا کردن مجموعه‌ای از راه‌حل‌های گوناگون محتوای اصلی روش مقابله‌ای حل مساله است و تحقیقات نشان داده که این مساله با سازگاری رفتاری در کودکان و نوجوانان ارتباط زیادی دارد.

به این صورت که نوجوانانی که مشکلات رفتاری و هیجانی بیشتری دارند معمولاً از راه‌حل‌های کمتری استفاده می‌کنند و برعکس نوجوانانی که مشکلات کمتری دارند معمولاً سعی می‌کنند برای حل مسائل خود به راه‌حل‌های بیشتری بیندیشند و از بین آنها بهترین را انتخاب کنند.

برای حل تنش‌های موجود و ارائه راه‌حل‌های مناسب 3 عامل اساسی یعنی فهم و درک موقعیت استرس‌زا، انجام دادن راهکارهای مناسب و بالاخره توانایی در جهت کنترل هیجانات ناشی از این فشار نقش مهمی را ایفا می‌کنند. این تقسیم‌بندی اغلب تحت عنوان کلی مقابله‌های متمرکز بر هیجان و مقابله‌های متمرکز بر مساله (مشکل) طبقه‌بندی می‌شود.

مقابله‌های متمرکز بر هیجان شامل عملکردهایی همچون درخواست حمایت از دیگران، تلاش فرد برای نگران نبودن و توجه به موضوعات مثبت به منظور کاهش هیجانات منفی ناشی از آن استرس است و مقابله‌های متمرکز بر مساله شامل جستجوی اطلاعات، جستجوی حمایت اجتماعی و کوشش برای عمل کردن به روش دیگر جهت حل آن مشکل و در نهایت دوری از موقعیت‌های استرس‌زاست. در حقیقت افراد با استفاده از روش‌های مقابله‌ای هیجان مدار ابتدا بر هیجانات ناشی از یک استرس غلبه می‌کنند و سپس در شرایط مساعد با استفاده از روش‌های مقابله‌ای مساله‌مدار این مشکلات را از میان برمی‌دارند.

روش‌های مقابله‌ای مناسب

1 - روش فعال بر مبنای شناخت مساله:

افرادی که این روش را به کار می‌برند مشکلات را آسان می‌گیرند، اضطراب کمتری دارند و به همین دلیل نتیجه بهتری نیز می‌گیرند. این افراد از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. احساسات خود را براحتی بیان می‌کنند، از دیگران کمک می‌خواهند، از ناملایمات درس می‌گیرند، شوخ‌طبعی را پیشه می‌کنند و با حفظ ایمان و اعتماد به نفس احساسات خود را کنترل می‌کنند.

2 - روش خویشندارانه:

افراد در این روش از اعتماد به نفس خوبی برخوردار بوده و سعی می‌کنند همواره بر احساسات و هیجانات خود مسلط باشند. عجله‌ای برای مقابله ندارند و خیلی زود، هنگام بروز مساله و مشکل روحیه خود را نمی‌بازند.

افرادی که از روش حمایت‌جویانه استفاده می‌کنند هنگام مواجهه با مشکل براحتی از دیگران کمک می‌خواهند، با کسانی که تجربه مشابهی داشته‌اند مشورت می‌نمایند و سعی می‌کنند از حمایت عاطفی، مالی و فکری دوستان و اقوام استفاده کنند.

مقابله‌های ناکارآمد

این دسته از مقابله‌ها، مجموعه‌ای از شیوه‌های مقابله‌ای را در بر می‌گیرد که اگرچه برای کاهش موقعیت‌های فشارزا به کار گرفته می‌شوند ولی متأسفانه وضع را بدتر می‌کنند. برخی از این مقابله‌ها به شرح ذیل هستند:

- پرداختن به احساسات دردناک از طریق تفکر آرزومندانه:

این مقابله شیوه‌ای برای خنثی کردن آنچه اتفاق افتاده، است و با عباراتی از قبیل «ای کاش حقیقت نداشته باشد که» شروع می‌شود. در این حالت زمان و فرصتی که می‌توانست برای یافتن راه‌های جدید مواجهه با واقعیت و مشکل پیش آمده مورد استفاده قرار بگیرد به هدر می‌رود.

- استفاده از دارو برای فرار از رنج:

گاهی اوقات افراد برای رهایی از رنج ناشی از استرس‌ها و بحران‌ها از داروهایی مانند الکل، نیکوتین، تریاک، هروئین و مسکن‌های خواب‌آور و ضدافسردگی بدون تجویز پزشک استفاده می‌کنند.

- تفکر منفی:

در این حالت فرد به طور غیر واقع‌گرایانه‌ای بر موارد منفی مشکل تأکید کرده و مشکلات را بیشتر از آنچه هست و به صورت غیرقابل حل ارزیابی می‌کند.

- رفتارهای تکانشی:

این دسته از رفتارها به شیوه خاصی از مقابله اطلاق می‌شود که طی آن فرد بدون فکر، اندیشه و ارزیابی درست از آنچه رخ داده یا رخ خواهد داد فوراً دست به اقدام و عمل می‌زند و باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود.

- عدم درگیری ذهنی و رفتاری:

در این نوع مقابله فرد با انجام رفتارهای متنوع و متفاوت خود را مشغول می‌کند و به این وسیله سعی می‌کند به مساله فکر نکند. (مانند فرار از مساله به صورت خوابیدن یا تماشای تلویزیون)

- مقابله به صورت انکار:

در این مقابله فرد به گونه‌ای برخورد می‌کند که انگار مساله‌ای روی نداده است غافل از این که انکار واقعیت رخ داده و حادثه پیش آمده بر وخامت مساله می‌افزاید و مانع مقابله موثر بعدی می‌شود.

اضطراب و مهارت‌های مقابله با آن

همه ما در مواقعی از زندگی خود احساس اضطراب می‌کنیم. اضطراب به گونه‌ای عمل می‌کند که بدن را برای دفاع بسیج کرده و به ما دستور می‌دهد تا مراقب بوده و از خود محافظت کنیم. برخی از عوامل همچون کمال‌گرایی، نیاز افراطی به مورد تایید قرار گرفتن و نیاز افراطی بر کنترل اغلب زمینه بروز اضطراب را فراهم می‌سازند.

در مورد کمال‌گرایی می‌توان گفت افراد هنگامی مضطرب می‌شوند که بی‌دلیل توقعات بالایی دارند و زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد مسائل بی‌اهمیت می‌کنند.

نکته: اکثر محققان بر این باورند که حوادث استرس‌زا در زندگی کودکان و نوجوانان تا حد زیادی با مشکلات رفتاری و هیجانی آنها ارتباط دارد و کوشش‌های نوجوانان برای حل مسائل و مشکلات موجود در زندگی‌شان با کاهش اثرات منفی ناشی از حوادث استرس‌زای محیطی ارتباط دارد

گاه نیز افراد زمانی که احساس ارزشمند بودن خود را براساس نحوه رفتار دیگران می‌سنجند، دچار اضطراب می‌شوند. نیاز افراطی برای کنترل نیز اضطراب و نگرانی را برای افراد به همراه دارد چرا که این دسته از افراد هنگامی که کنترل دارند به دلیل آن که نمی‌دانند که این کنترل داشتن چقدر دوام خواهد داشت، مضطرب می‌شوند.

برای رویارویی با اضطراب 4 اصل را در نظر داشته باشید:

– فردی اجتناب‌کننده نباشید، چرا که اجتناب در کوتاه مدت اضطراب را تخفیف می‌دهد، اما در درازمدت باعث زیان می‌شود. مخفی کردن خود از افراد، مکان‌ها و وظایف اضطراب‌زا در کوتاه‌مدت یک عامل تقویتی قوی محسوب می‌شود، اما به مرور ماندگار خواهند بود.

– از رویارویی مثبت استفاده کنید، در اینجا 2 دلیل مناسب برای استفاده از رویارویی مثبت با اضطراب وجود دارد، اول این که رویارویی راهی برای از بین بردن حساسیت شما نسبت به افراد، مکان‌ها یا وظایفی است که زندگی‌تان را دشوار می‌سازند و دوم این که رویارویی مثبت بر خود انگاره شما تاثیر می‌گذارد.

– تسلط مدار باشید. برای تسلط مدار بودن بایستی یاد بگیرید که توجه‌تان را بر کاری که پیش‌رو دارید متمرکز کنید و خود را مجبور کنید از فکر کردن در مورد تردیدهایی که نسبت به خود دارید و همچنین ایده‌های منفی دیگری که مانع از عملکردتان می‌شود، دوری کنید.

– یادداشت‌برداری کنید، سعی کنید در هنگام کار کردن بر روی اضطراب خود یادداشت بردارید. این کار ایده صحیحی از این که «چه موقع» و «کجا» مضطرب می‌شوید به شما می‌دهد و به شما کمک خواهد کرد تا تعیین کنید که کدام یک از مهارت‌های رویارویی مناسب و کدام یک مناسب نیستند.

خشم و مهارت‌های مقابله با آن

ما انسان‌ها زمانی خشم خود را نشان می‌دهیم که در معرض تهدید، ناکامی، آسیب یا ضایع شدن حقمان قرار می‌گیریم. خشم ممکن است به شکل‌های مختلفی بروز نماید، اما کنترل آن یکی از ضروریات زندگی ماست. در واقع بسته به ماهیت و باورهایی که اساس خشم را تشکیل می‌دهند، خشم می‌تواند مناسب یا نامناسب باشد.

برخی تکنیک‌های مهم مقابله با خشم عبارتند از:

– تقویت عزت نفس

– خویشتن‌پذیری و دگرپذیری

– کاهش حساسیت

– عجل نبودن در قضاوت‌ها

– بخشش خود و دیگران

– تغییر محیط

– پرهیز یا کاهش حسادت

می‌توان گفت، اگر نسبت به افکار و نظریات خود تعصب نشان ندهیم، انعطاف‌پذیری داشته باشیم و به همیاری و همکاری اهمیت دهیم، هیچ‌گاه دچار خشم نخواهیم شد. چنانچه برای مشکل پیش آمده سعی کنیم بدون عجله راه‌حلهایی بیابیم، نظرات خود را روشن بیان کنیم، برای انجام کارهای خود برنامه‌ریزی نماییم و در صورت نیاز از دوستان و افراد متخصص و مطمئن کمک بگیریم، گرفتار خشم نخواهیم شد.

کمروبی و مهارت‌های مقابله با آن

در تعریف کمروبی می‌توان گفت کمروبی یعنی دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی کردن در حضور دیگران.

علت پیدایش اختلال کمروبی می‌تواند وراثت، یادگیری از والدین، انتقاد زیاد والدین از کودک، توقع بیش از توان کودک و... باشد. نشانه‌های کمروبی افراد شامل مهارت‌های اجتماعی ضعیف، عرق کردن در هنگام صحبت، گوشه‌گیر بودن، داشتن احساس بی‌کفایتی، دشواری در صحبت با غریبه‌ها و شک و تردید داشتن نسبت به توانایی‌های اجتماعی خود است.

راه‌های عمومی مقابله با کمروبی

* از فکر کردن به این مساله که آیا دیگران مرا تحسین یا تایید خواهند کرد، دوری کنید.

* سعی کنید حالت‌های اضطراب، تشویش و خود تردیدی را در وجودتان بشناسید و خود را آرام سازید.

* سعی کنید از ملاقات با افراد جدید هراس نداشته باشید.

* مهارت‌های اجتماعی جدیدی را بیاموزید و احساس اطمینان و اعتماد بیشتری کسب نمایید.

* مهارت‌های مکالمه‌ای خود را بهبود بخشید و با ویژگی‌های مکالمه مطلوب آشنا شوید.

معصومه اسدی / جام‌جم