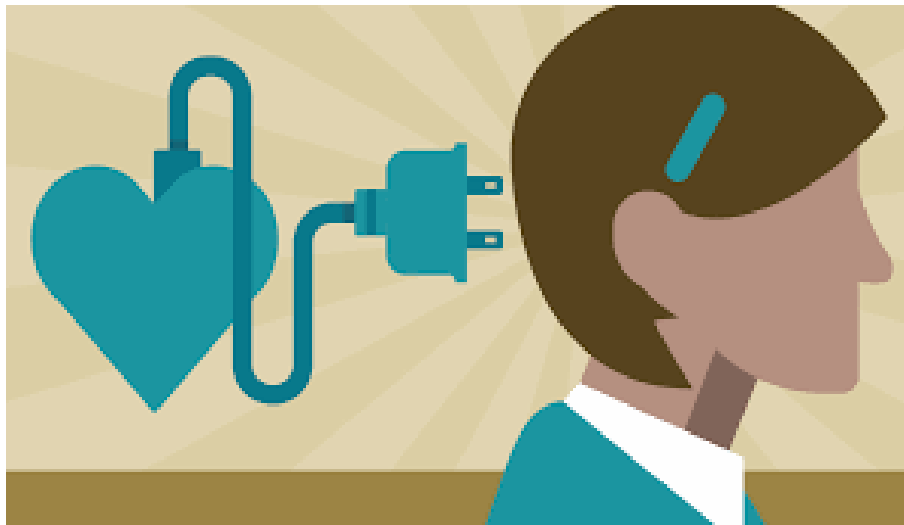


خود مدیریتی (کنترل استرس)

قسمت سوم

نسرین سعیدی فرید

مدرس حرفه ای دوره های هوش هیجانی



تعریف خود مدیریتی

خود مدیریتی چیزی است که وقتی دست به عمل می زنید یا نمی زنید، روی می دهد.
خود مدیریتی وابسته به خودآگاهی شماست
و دومین عامل اصلی در قابلیت فردی است.

خود مدیریتی یعنی توانایی استفاده از " آگاهی از هیجان ها" ، برای انعطاف پذیر ماندن و رفتار خود را به طور مثبت رهبری کردن ،
یعنی واکنش های هیجانی خود نسبت به مردم و وضعیت های مختلف را مدیریت کردن .





به طور همزمان ، روی چند مهارت هوش هیجانی باید کار کنیم؟

ذهن انسان تنها می تواند روی چند رفتار به طور همزمان و موثر تمرکز کند.
هر گونه تلاش برای بهبود و رشد هر چهار مهارت هوش هیجانی محکوم به شکست است.
هر بار فقط باید روی یک مهارت هوش هیجانی کار کنید؛ و برای این کار لازم است روی
تغییر دادن چند رفتار کلیدی تمرکز کنید تا نتیجه به دست آورید.

مثال:

- ▶ اگر تصمیم می گیرید روی خود مدیریتی کار کنید، نباید وقت خود را به این تفکر بگذرانید که "باید خود مدیریتی کنم.....باید خود مدیریتی کنم"، بلکه، باید برنامه داشته باشید و این برنامه اعمال مشخصی را به روتین (کارهای عادی و همیشگی) شما وارد کند.
- ▶ شاید هدفتان این باشد که از این به بعد، فقط به این دلیل که روز خوبی نداشته اید و اعصابتان خرد است، مردم را از خود نرنجانید.
- ▶ هریک از این رفتارها مبارزه ی بزرگی را طلب می کند . تنها زمانی که بر آن ها مسلط شدید می توانید روی موضوع جدید دیگری کار کنید.

تعریف استرس



▶ زندگی هر انسانی پر از فراز و نشیب است. هیچ روزی همانند روز قبل نیست و هر روز مسائل و موضوعات جدیدی در زندگی رخ می دهد.

▶ به مسائل و موضوعات و موقعیت هایی که سازگاری فرد را بر هم می زند و ضرورت سازگاری دوباره را ایجاد می کنند، "استرس" گفته می شود.



تمرین

▶ نمونه هایی از استرس های کوچک یا میکرو استرس ها را بگویید.

▶ نمونه هایی از استرس های بزرگ یا ماکرو استرس ها را بگویید.

بارش فکری

▶ آیا استرس ها فقط شامل موضوعات
منفی می شود؟



دسته بندی استرس ها از نظر روانشناسان

- ▶ استرس ها را به دو دسته ی حاد و مزمن طبقه بندی می کنند.
- ▶ استرس حاد : به استرسی گفته می شود که برای مدت کوتاهی وجود دارد و فرد زمان زیادی را برای مبارزه با آن صرف نمی کند.
- ▶ نمونه هایی از این استرس ها ی کوتاه مدت عبارتند از ؛ ابتلا به بیماری های کوتاه مدت، یک بحران مالی موقت ، مشاجره با راننده ی تاکسی و
- ▶ اما استرس مزمن ، استرس بلند مدت و طولانی است و ممکن است سال های یک فرد را اسیر خود کند.
- ▶ نمونه هایی از این نوع استرس عبارتند از: بیماری مزمن، داشتن یک معلول در خانواده ، بدهکاری و مشکل مالی طولانی مدت، مشاجره ی قدیمی بین والدین ، اختلاف قدیمی افراد فامیل با یکدیگر و

روانشناسان معتقدند خوب یا بد بودن فشار روانی، بستگی به چند عامل دارد که عبارتند از: ویژگی های محرک تنش زا، ویژگی های شخص، حمایت های اجتماعی و راهبردهای مقابله ای که مورد استفاده قرار گرفته است.

► برای آن که عوارض نا مطلوب یک فشار روانی را تعیین کنیم باید هر چهار متغیر را در نظر داشته باشیم.

شناسایی علائم استرس

1. واکنش های جسمانی

2. علائم روانی

3. علائم اجتماعی



واکنش‌های جسمانی

▶ افزایش میزان ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون،
تندی تنفس، انقباض عضلات و درد ناشی از آن،
لرزش اندام‌های مختلف بدن، سردرد‌های
شدید و میگردن.

علائم روانی

▶ اشکال در تمرکز، ناتوانی در تصمیم گیری،
اختلال در حافظه، فراموشی، افزایش ناکارآمدی،
افسردگی، کاهش علاقه و بی علاقه شدن،
احساس غم و غصه و عصبانیت

علائم اجتماعی

▶ ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی مناسب، پایین آمدن بازده کاری، از دست دادن دوستان و آشنایان و در نهایت انزوای اجتماعی

تعریف مقابله

- ▶ مقابله، تلاش و کوششی است که فرد انجام می دهد، تا استرس را از میان ببرد و یا آن را به حداقل رسانده و تحمل کند.
- ▶ اما گاهی فشار روانی به گونه ای است که فرد نمی تواند آن را به طور کامل در زندگی خود از بین ببرد.

محققان علوم رفتاری معتقدند که روش های مقابله با استرس را می توان به طور کلی به سه دسته تقسیم نمود

1. روش هایی که طی آن فرد سعی می کند با انجام دادن عمل یا فعالیتی به حذف یا کاهش فشار روانی بپردازد.
2. روش هایی که طی آن فرد تلاش و کوشش یا فعالیتی را در جهت برطرف کردن مشکل خود انجام نمی دهد، بلکه سعی می کند با آرام نمودن خود، از شدت فشار روانی بکاهد.
3. روش های مقابله ای ناسازگار، که طی آن فرد به منظور کاهش فشار روانی به رفتارهای مضر و مخربی همچون مصرف مواد مخدر، خودکشی، و روی می آورد.

مقابله های مساله مدارانه:

1. تلاش و فعالیت در جهت حذف و یا به حداقل رساندن استرس
2. استفاده از مهارت حل مساله
3. فکر کردن در مورد استرس
4. برنامه ریزی کردن
5. کنار گذاشتن فعالیت های غیر ضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود، جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری
6. صبر و بردباری پیشه کردن به جای استفاده از راه حل های عجولانه و تکانشی
7. راهنمایی کردن و مشورت کردن با دیگران
8. جستجوی اطلاعات

مقابله های هیجان مدارانه:

1. دعا و نیایش و مقابله های مذهبی
2. درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان
3. بیان شدید عواطف (برای مثال گریه، زاری کردن، بی قراری کردن)
4. پرت کردن حواس؛ گویی اتفاقی نیفتاده است.
5. گفتگوی درونی: فرد خود را دل داری می دهد که بر اوضاع مسلط خواهد شد.

مقابله های ناسازگار

1. پناه بردن به خرافات
2. پناه بردن به مواد مخدر
3. انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تامل (کتک کاری، پرخاشگری، بی ملاحظگی، خودکشی و
4. کنار گذاشتن فعالیت ها و دست از تلاش برداشتن (نا امیدی) ؛
5. تفکر آرزومندانه، در انتظار معجزه بودن و یا آرزو برای آن که همه چیز به حال اول برگردد.

تمرین

► موقعیت های زیر را بخوانید و بنویسید،
کدام راه حل مساله مدار ، کدام هیجان مدار
و کدام ناسازگارانه است ؛

ادامه.....

1. احمد ۶ ماه است که بیکار شده و بسیار ناراحت است و برای رهایی از این ناراحتی مواد مخدر مصرف می کند .
2. مریم با همسرش مشکل پیدا کرده و برای حل این مشکل به جادو و خرافات متوصل شده است.
3. مهرداد خیلی دوست دارد با بقیه بچه های مدرسه رابطه ی دوستانه ای برقرار کند و با آن ها صمیمی شود، اما نمی داند برای ایجاد رابطه ی دوستانه چه باید کرد ، به همین دلیل قلدری و پرخاشگری می کند .
4. علی مشکل مالی پیدا کرده ، و برای رفع این مشکل فقط نذر و نیاز می کند.

1. مریم در کنکور قبول نشده و مرتباً گریه می کند .
2. مریم با همسرش اختلاف پیدا کرده، او از علی می خواهد که بنشیند و راجع به مشکلاتشان با هم صحبت کنند.
3. علی پارسال در کنکور قبول نشد. او برای امسال برنامه ریزی دقیقی کرده و مشغول مطالعه است .

پایان جلسه ی سوم

