

رهایی کامل از تنیدگی، مرگ است.

هانس سلیه

## مقابله با عوامل تنیدگی‌زای زندگی

اگر همسو با پیازه بپذیریم که «تعادل هرگز کامل نیست چون همواره امور برونی جدیدی آن را برهم می‌زنند و انسان همیشه باید به دنبال آن بدود بدون آنکه هرگز به آن برسد»؛ اگر همراه با آدلر «زندگی را عبارت از استقرار مکرر و دائم تعادلی بدانیم که هر لحظه درهم می‌شکند» و اگر همانند فروید «حرکت مستمر انسانی در جهت کاهش تنش و ایجاد آرامش را شرط اصلی سلامت روانی» تلقی کنیم پس باید قبول کنیم که تنیدگی یا استرس از فرایند زندگی بشر متمایزشدنی نیست و همسو با سلیه، بر این باور باشیم که «رهایی کامل از تنیدگی، مرگ است».

استرس یا تنیدگی چیست؟ اگر چه امروزه همه از آن سخن می‌گویند و بیش از پیش نسبت به پیامدهای آن هشیار شده‌اند، با این حال شمار کسانی که تعریف مشابهی از این مفهوم را به دست دهند بسیار اندکند: بازرگان آن را ناکامی یا یک تنش هیجانی می‌داند؛ مسئول کنترل هوایی یک مشکل تمرکز در آن می‌بیند؛ متخصص زیست - شیمیایی یا غدد مترشحه آن را به منزله یک واکنش شیمیایی محض و ورزشکار به عنوان یک تنش عضلانی ادراک می‌کند. می‌توان این فهرست را تقریباً به همه تجربه‌ها و فعالیت‌های فرد آدمی گسترش داد و مشاهده کرد که کم و بیش همه افراد حرفه خود را تنیدگی‌زاترین حرفه و عصر خود را تنیدگی‌زاترین دوران می‌دانند و این نکته را به فراموشی می‌سپارند که ترس انسان غارنشین از دریده شدن به چنگال حیوانهای وحشی به همان اندازه ترس ما از جنگ جهانی، رکود اقتصادی، انفجار جمعیت و یا ناتوانی در پیش‌بینی آینده، تنیدگی‌زا بوده است. به عبارت دیگر، درآمیختگی انسان از آغاز خلقت با تنیدگی را نادیده می‌گیرند.

براساس مشاهده‌های دهه‌های گذشته می‌توان فرض کرد که به رغم تغییرات عوامل تنیدگی‌زا در دورانهای مختلف پیامدهای آنها مشابه باقی مانده‌اند: در گروهی از افراد آثار مخرب جسمانی و روانی تجربه‌های تنیدگی‌زا می‌توانند برای همیشه پایدار بمانند در حالی که همین تجربه‌های گذار از موقعیتهای متلاطم و دردناک به افزایش صلاحیت برخی دیگر در قلمرو تعامل‌های اجتماعی منجر می‌شوند و حتی دستیابی به مهارت‌های بیشتر را در پی دارند.

پس می‌توان از خود پرسید که چه عامل یا عواملی موجب می‌شوند تا پدیده‌های مشابه دارای پیامدهای متفاوت باشند؟ عامل مشترکی که تعریف‌های متعدد تنیدگی را - که در هر یک از آنها بخشی از

واقعیت نیز نهفته است - با یکدیگر پیوند می‌دهد کدام است؟ زندگی به منزله یک حرکت پیوسته با تغییرات مداوم همراه است. این تغییرات تنیدگی‌زا هستند چون فرد را بر می‌انگیزند تا با هدف حفظ یک تصویر مثبت از خود، تعادل عاطفی و سازش به فعالیت بپردازد. بنابراین، عامل مشترک همه تعریفهای **تنیدگی، مقاومت در برابر اغتشاشها یا مقابله با آنها به منظور حفظ تعادل است**؛ تعادلی که هم بر اثر تغییرات منفی مانند از دست دادن شغل یا یک فرد مورد علاقه و هم بر اثر تغییرات مثبت مانند ازدواج یا تولد یک فرزند متزلزل می‌شود و بروز تنیدگی یا استرس را در پی دارد.

بسیاری از عوامل تنیدگی‌زایی که در مدت زمان بالنسبه کوتاهی بروز می‌کنند دارای تأثیر تراکمی و عمقی هستند. بدین ترتیب، افرادی که جدایی زناشویی، مرگ یکی از والدین و تغییر حرفه‌ای را در مدت زمان محدودی تجربه می‌کنند ممکن است در حفظ سلامت جسمانی یا روانی خویشتن با مشکلات عمده‌ای مواجه شوند.

تجربه تغییرات متعدد در مدت زمانی کوتاه غالباً این احساس را در فرد به وجود می‌آورد که توانایی مهار رویدادهای مهم را ندارد. چنین احساسی در کاهش سطح حرمت خود مشارکت دارد و حتی می‌تواند اضطراب و افسردگی را در پی داشته باشد. عدم کفایت ظرفیت فرد برای سازش با تغییرات متعدد، به بیماریهای جسمانی نیز منجر می‌شود. تنیدگیهایی که ضرورت استفاده از روشهای مقابله را مطرح می‌کنند می‌توانند مانند تغییر محل سکونت یا بروز مشکلات زناشویی، جنبه حاد داشته باشند یا مانند دردها، بیماریها یا مشکلات مالی درازمدت، به صورت مزمن در آیند.

مقابله مستلزم سازش‌یافتگی با رویدادهای نامتداول و تنیدگیهاست و بدین ترتیب، ضرورت کوشش بیشتر و بسیج نیرویی زیادتری را در مقایسه با مسائل روزمره مطرح می‌کند. بسیج درازمدت کوشش می‌تواند در افزایش سطح هورمونهای تنیدگی مشارکت داشته باشد و به فروپاشی احتمالی وضعیت جسمانی و بیماری منتهی شود.

به هر حال باید متذکر شد که شدت و نوع عوامل تنیدگی‌زا به تنهایی تعیین‌کننده پیامدهای مثبت و منفی آنها نیستند بلکه نوع راهبردهای مقابله‌ای نقش اصلی را در میزان سازش‌یافتگی یا سازش نایافتگی افراد ایفا می‌کنند. بر مبنای دهها سال پژوهش، اینک توانسته‌اند انواع مختلف مقابله‌ها را برحسب میزان نمو یافتگی آنها طبقه‌بندی کنند، پیامدهای منفی یا مثبت عوامل تنیدگی‌زا را به سطوح نمو یافته یا نمو نایافته مکانیزمهای مقابله‌ای نسبت دهند و به منظور پیشگیری از پیامدهای وخیم تنیدگی، راهبردهایی را که در پی می‌آیند توصیف کنند:

- کاهش انتظارها
- کمک‌طلبی از دیگران
- پذیرش مسئولیت موقعیت
- کوشش در حل مسئله
- حفظ روابط حمایت‌کننده عاطفی
- حفظ آرامش هیجانی یا بیان عواطف ناراحت‌کننده
- مواجهه با باورهای پیشین که نمی‌تواند سازش‌یافتگی کنونی را تأمین کنند
- کوشش مستقیم در تغییر منبع تنیدگی
- فاصله‌گیری از منبع تنیدگی

متخصصان در این مورد توافق دارند که مقابله بیش از آنکه یک رویداد باشد یک فرایند است. بنابراین، هر فرد می‌تواند از راهبردهای مقابله‌ای که به آنها اشاره شد در مواجهه با یک رویداد تنیدگی‌زا به گونه‌ای متناوب سود جوید. اما به هر حال، نکته حائز اهمیت، میزان انعطاف‌پذیری در چگونگی کاربرد شیوه‌های مقابله است.

مع‌هذا باید متذکر شد که برخی از موقعیتهایی که مستلزم کاربرد مقابله‌اند پاسخهای مشابهی را در افراد متفاوت به راه می‌اندازند. برای مثال، معمولاً در برابر تنیدگیهای مرتبط با کار یا عوامل تنیدگی‌زایی که امکان تغییر آنها وجود دارد از راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله استفاده می‌شود در حالی که اگر فرد احساس کند که توان تغییر عوامل به راه اندازنده تنیدگی را ندارد، بهترین راهبرد مقابله‌ای حفظ روابط حمایت‌کننده عاطفی است. قلمرو گسترده‌ای از پژوهشها به این نتیجه رسیده‌اند که حمایت عاطفی به منزله سپری از فرد علیه تنیدگی حمایت می‌کند. پس آنچه ضروری است این است که هر فرد، ضمن روی آوردن به فعالیتهایی مانند بهبود بخشیدن به کیفیت خواب، استراحت کوتاه مدت در خلال روز، گذراندن تعطیلات دور از خانه و کار، انجام تمرینهای آرامش‌بخش مانند یوگا یا تنش‌زدایی تدریجی عضلانی، با ارزیابی مجموعه سبک زندگی خویشتن و عامل ایجاد تنیدگی به اتخاذ روش مقابله‌ای متناسب پردازد.

سردبیر

پریرخ دادستان