

سلامتی، شادابی، و پژوهش محوری در باشگاه پژوهشگران جوان (۱۵)

قبل از پرداختن به بحث "مدیریت استرس" ویژگی های سلامت روان در روانشناسی مثبت گرا یادآوری می گردد چرا که زمینه های مناسب برای بکارگیری شیوه ها و روشهای مدیریت استرس با تقویت این ویژگیها در انسان فراهم می شوند، این ویژگیها عبارتند از: خودکارآمدی و اعتماد به نفس - امیدواری و پشتکار - خوش بینی و مثبت گرایی - تاب آوری و صبر و تحمل.

و اما مدیریت استرس از تغییر دیدگاه نسبت به استرس آغاز می شود بدین معنا که " استرس"، پدیده ای مطلقاً منفی نیست، استرس خوب می تواند موجب احساس مسئولیت و تلاش بیشتر برای انجام کارهای مفید شود، مانند: گذر از امتحانات پایانی یک دوره تحصیلی و رسیدن به مرحله جدیدی از زندگی. اما مسلماً استرس مخرب می تواند احساس نامطبوع و زیان آوری ایجاد نموده و سلامت جسمی، روانی اجتماعی و معنوی فرد را مورد تهدید قرار دهد. مانند: یک تصادف رانندگی که صدمات کوچک یا بزرگ آن زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. ولی نکته مهم این است که بدانیم عملکرد خوب و مناسب در زمان استرس می تواند بسیار تعیین کننده باشد. به عبارتی در دیدگاه واقع بینانه وجود مقداری استرس در زندگی تمامی انسانها را بپذیریم، چرا که امری طبیعی است. نکته بعدی این است که استرس های مخرب را شناسایی و تا حد امکان از آنها دوری کنیم. به عبارتی سعی کنیم خود را در موقعیت های استرس مخرب قرار ندهیم و اگر چنین موقعیت هائی هم اجتناب ناپذیر بود، اقدام عاقلانه و مناسب برای رفع مشکل را انجام دهیم، شرط پیدا کردن راه حل مناسب نیز تقویت مهارتهای زندگی از جمله: " مهارت حل مشکل "، اعتماد به نفس و ایمان به این واقعیت است که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. .. ادامه دارد