



ساعت صفر

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۱۸ | ۷ مهر ۱۴۰۱

نوجوان
جامع



امیرعلی
حبیبی

درباره استرس که از ابتدای

دست لرزه‌ها

شما زنده بودن امروztان را مدیون خدا هستید به دو واسطه؛ و دلیل دوم این که در وجود شما هیچانی به نام استرس را قرار نهدینه نشده نبود انسان در همان سال‌های ابتدایی ورودش است که کمی شما را برای شرایط متفاوت و درست و حسابریابید، حال که متوجه شدید استرس با همه آن حال بدی که قابل درک اما غیر قابل حس را باز کنیم.



استرس باسواد

توسط عزیزان ما فایا است. شاید اینجا بتوان یقه افراد متفاوتی را گرفت و انگشتت تقصیر را طرف آنها نشانه رفت؛ از آموزش و پرورشی که هیچ برنامه‌ای برای آموزش مسأله مهمی مانند مدیریت استرس ندارد تا خانواده‌ای که شرایط استرس منفی را فراهم می‌کند و البته دانش آموزی که خودش هم ذره‌ای به دنبال مدیریت استرس خود نیست. تازه آخر این پروسه آموزشی یک گول سیری ناپذیر هم نشسته منتظر همه آنهایی که ۱۲ سال زندگی شان را با همین استرس‌ها

گذرانده‌اند. بله، کنکور که اگر تا رسیدن به آن هم کسی استرس را به شکل درست و درمانش تجربه نکرده باشد؛ به محض نزدیک شدن به زمان کنکور، دست لرزه‌هایش شروع می‌شود.



شاید اولین تصویری که با شنیدن واژه استرس در ذهنم می‌آید تصویر مربوط به درس و مدرسه و امتحان است. قطعاً شما هم استرس مربوط به امتحان را تجربه کرده‌اید. این استرس می‌تواند به دلایل متفاوتی به وجود آمده باشد. از سطح بالا و فشارهای خانوادگی بگیر تا زن‌هایی که شما را بیشتر از سایرین مستعد ابتلا به استرس می‌کند. استرس‌های تحصیلی تا جایگاهی که باعث اختلال در عملکرد ما نشود نه تنها منفی نیست

بلکه باعث می‌شود که ما خودمان را بهتر و بیشتر برای امتحانات، تکالیف، مسابقه‌ها و دیگر اتفاقات تحصیلی آماده کنیم. اما مسأله‌ای که باعث می‌شود اسم این موجود کوچولو و کمی نازنین ترسناک شود فشارهای عجیب و غریب خانواده‌ها، حرف‌ها و رفتارهای برخی معلمان و همچنین تاریک نشان دادن دنیای بدون ۲۰ گرفتن

استرس اصیل

استرس اصیل از آن دسته استرس‌های پدر و مادر دار است. به جز استرس‌های تحصیلی که خانواده می‌تواند به ما وارد کند، انواع و اقسام استرس‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند حاصل رفتارها و کنش‌های خانوادگی ما باشد. این که اعضای خانواده ما از چه نوع استرسی رنج می‌برند یکی از موارد مهمی است که می‌تواند خطر ابتلای ما به آن نوع استرس را بالا ببرد. خیلی مهم است که ما به عنوان یک عضو تأثیرپذیر از خانواده و هم به عنوان یک عضو تأثیرگذار، در مورد این مسأله مهم هوشمندانه و

به درستی رفتار کنیم. این که ما حواسمان به حرف‌هایمان در رابطه با اجتماع، افراد خاص، تجربیات گذشته و دیگر موارد باشد می‌تواند کمک زیادی به حل و فصل و به وجود نیامدن استرس‌های بیمارگونه در اعضای خانواده ما شود؛ همچنین مهم‌ترین که ما در رابطه با رفتارها و کنش‌های دیگر اعضای خانواده نیز آگاهانه و به درستی رفتار و عمل کنیم و بتوانیم آنها را با یک دید جامع و کامل مورد بررسی قرار دهیم. ولی یکی از مهم‌ترین استرس‌های خانوادگی، که معمولاً از بزرگ‌ترها به سمت کوچک‌ترها گسیل می‌شود؛ این است که تو باید چیزی بشوی که حتی خود ما هم نشده ایم. بعد هم در جمع‌های غریبه و آشنا، فرآیند مقایسه فرزندان با پسرخاله و پسر دایی و پسر همسایه و حتی بچه مردم که در یک برنامه تلویزیونی حضور داشته است شروع می‌شود.



استرس برون‌گرا

یک دسته از استرس‌ها هستند که اجتماعی‌اند؛ به این معنا که این استرس‌ها حاصل اجتماعی هستند که ما در آن زندگی می‌کنیم. مثلاً می‌شود به انواع بزهکاری‌های اجتماعی اشاره کرد. در صورتی که در جامعه ما یک بزهکاری که بیش از حد طبیعی خودش شیوع پیدا کرده باشد، می‌تواند ما را مبتلا به استرس دائمی این کند که خودمان با آن بزهکاری مواجه شویم یا مورد سوءاستفاده آن دسته از بزهکاران قرار بگیریم. یک نمونه که در جامعه خودمان متأسفانه به شدت دچارش هستیم دزدی است. خیلی از ما از سوار شدن به اتوبوس‌های شلوغ و مترو فراری هستیم، فقط به دلیل ترس از دزدیده شدن اموالمان. یا در خصوص مصرف مواد مخدر خیلی از خانواده‌ها و خود نوجوان‌ها استرس ابتلا به آن را دارند که گاهی از خود ابتلا به این مسأله خطرناک‌تر است.

این دسته از استرس‌ها ممکن است حاصل از فرهنگ ما نیز باشد. برای مثال در جوامعی که زمان بیش از ارزش واقعی خودش تلقی می‌شود و حتی گاه تفریح و استراحت در آن فرهنگ جزو تلف کردن وقت حساب می‌شود، استرس از دست دادن زمان یا تلف کردن عمر بیش از حد وجود دارد و همین مسأله می‌تواند باعث ایجاد احساس عمیق ناکافی بودن در افراد آن جامعه شود.

