



ساعت صفر

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۱۸ ■ مهر ۱۴۰۱

نوجوان  
باز

نوجوانی همراه اغلب ماست

## ۸ ریشتری

یکی این که ظرف عمر شما را حداقل تا این سن گسترده کرده است داده است. در واقع اگر در عمق وجودی انسان استرس و اضطراب به زمین از بین می‌رفت و فاتحه‌اش خوانده بود. این استرس شما بی‌آماده می‌کند و باعث می‌شود بتوانید به خوبی از پس زندگی خود به برای ما ایجاد می‌کند چقدر مفید است، بیایید پرونده این موجود

### استرس جهانگرد

استرس علاوه بر این که می‌تواند اصالت داشته باشد، برون‌گرا باشد و مدرک تحصیلی داشته باشد؛ می‌تواند به شدت اهل سفر باشد. جغرافیای زندگی شما می‌تواند در ایجاد دسته‌ای از استرس‌ها تأثیر کاملاً مستقیم و واضحی داشته باشد. برای مثال در مردم کرمان که با گسل‌های فعال زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند استرس زلزله و آوار بیش از شهرهای دیگر وجود دارد یا در شهرهای مرزی مواردی مانند جنگ یا نفوذ گروهک‌های تروریستی می‌تواند استرس و اضطراب بیشتری ایجاد کند. جالب این که دست‌لرزه‌های مردم یک شهر ممکن است برای مردم شهر و منطقه دیگر عجیب به نظر برسد.

یکی دیگر از مواردی که به وضوح دیده می‌شود این است که در جوامع روستایی، استرس حمله حیوانات درنده و موارد این چنینی بیشتر است. البته توجه داشته باشید که این استرس‌های جغرافیایی تا حدی ضامن سلامت انسان‌های آن منطقه نیز هست. مثلاً فرض کنید



شما در کنار رودخانه یا در مناطق بارانی زندگی کنید و هیچ وقت آماده بروز سیل نباشید! در حالی که همین استرس‌ها هستند که مردم مناطق زلزله‌خیز را وادار می‌کند تا خانه مستحکم‌تری بسازند یا مردم روستایی را وادار می‌کند که روش مقابله با حیوانات درنده را یاد بگیرند و با مراقبت بیشتری زندگی کنند.

### استرس با طعم شگفتانه

احتمالاً شما هم گاهی وقت‌ها به واسطه اتفاقات ناگهانی که برایتان افتاده دچار استرس شده‌اید. این استرس‌های ناگهانی می‌تواند کار دست آدم‌ها بدهد، حتی اگر این استرس و تنش حاصل از یک اتفاق درست و حسابی باشد. اگر در اینترنت جست‌وجو کنید، می‌بینید آدم‌های زیادی بوده‌اند که به واسطه سورپرایز کردن شان توسط دوست و آشنا، روز تولدشان روز مرگشان هم شده است. اما یک روی دیگر سکه هم هست، تنش و استرس‌های منفی که می‌تواند باعث آثار سوئی شود. مرحومه مهسا امینی را که فراموش نکرده‌اید. دختری که گرچه این همه آشوب و بلوا قطعاً هیچ ربطی به فوت غمبارش ندارد اما عموم اهل منطق پذیرای وجود استرس در او به خاطر نوع تعاملش با مأموران پلیس اجتماعی هستند. عجیب‌تر البته اتفاقاتی است که یک عده آشوبگر به اسم دفاع از حقوق یک انسان به پا کردند و



امنیت صدها و بلکه هزاران نفر دیگر از مردم جامعه را به مخاطره انداختند. اما این امنیت اجتماعی یک امر مهم در کاسته شدن استرس‌های مردم یک جامعه است. مثلاً وقتی یک دختر بتواند با امنیت خاطر نیمه‌های شب در خیابان قدم بزند و استرس نداشته باشد؛ این نشانه خوبی برای قدرت نیروهای نظامی و انتظامی آن جامعه محسوب می‌شود که هرگز نباید به آن خدشه وارد شود.

### استرس نده

بخشی از استرس‌های روزمره دیگران حاصل عملکرد افرادی مانند من و شماست. از این جمله می‌توان این نتیجه را گرفت که قسمتی از استرس‌های ما را آدم‌های دیگر ایجاد می‌کنند. در نهایت می‌توانیم به این برسیم که اگر ما خودمان را درست کنیم دیگران استرس کمتری تجربه می‌کنند و وقتی دیگران استرس کمتری تجربه کنند، به ما تنش کمتری وارد می‌شود. بیایید کمی حقوق خودمان را از خودمان مطالبه کنیم و ببینیم چقدر حین ترافیک، بوق الکی می‌زنیم. وقتی پای یک نفر ناخواسته به شلواریان می‌خورد در برابر معذرت‌خواهی او اخم می‌کنیم یا به او لبخند می‌زنیم؟ این موارد شاید کوچک و بی‌اهمیت به نظر برسد اما همین تنش‌های منفی تجمیع می‌شود و همچنین برای فرد یکسری درگیری‌های مغزی و شناختی غیرضروری ایجاد می‌کند که می‌تواند عملکرد و بازدهی و کیفیت کار فرد را کاهش دهد. پس حواستان به این موارد ریز و کوچک باشد.

