

# ماهیپیت

دکتر حسین سلیمی بجزستانی  
دانشیار مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

این بود که به جسم آن قدر فشار وارد آید که خرد شود. به مرور این واژه وارد ادبیات روان‌شناسی شد و به شاخه‌های زیر تقسیم گردید:

**اوسترس (eustress):** استرس خوب که انگیزه‌دهنده و لذت‌بخش است و تهدیدکننده نیست؛ مثل آغاز تحصیلات یا آغاز زندگی مشترک و یا خرید مسکن جدید.

**نوسترس (neustress):** استرس نه خوب و نه بد؛ برای مثال، وقوع زلزله در نقطه‌ای از جهان، که در عین حال که یک بلا طبیعی است و به میزانی از اختیار انسان‌ها خارج است اما باعث می‌شود در زندگی حواسمان را بیشتر جمع کنیم.

تا قبل از ۱۹۶۰ نامی از استرس نبود یا توجهات را به خود جلب نکرده بود اما اکنون به اندازه کلماتی مثل غذا، ورزش و مسئولیت کاربرد دارد. البته از واژه استرس در معنی برانگیختگی فیزیکی و جسمانی از دیرباز استفاده می‌شده است. استرس هیجانی است که امکان دارد آگاهانه باشد اما اغلب ناآگاهانه و احتمالاً مضر است؛ چراکه روند آن پنهان و طولانی است و به مرور تأثیرات مخربی بر جسم و روان می‌گذارد.

شاید مهم‌ترین اقدام برای رسیدگی به یک موضوع، شناخت ابعاد آن باشد و استرس نیز از این قاعده مستثنا نیست. استرس واژه‌ای مربوط به حوزه علم فیزیک بود و معنایش

استرس نوعی هیجان است و شدت هیجان، گاه منطق را نابود می‌کند. نمونه آن عشاق یا افراد متعصب هستند



وقتی در معرض استرس قرار می‌گیریم، مدارهای عصبی سنگین می‌شوند و توان پردازش و یادآوری که در تصمیم‌گیری درست اهمیت فراوان دارد؛ کاهش می‌یابد. پس، کسانی که به‌طور دائم تحت استرس شغلی یا زندگی هستند، باید مراقب باشند که ممکن است تصمیماتشان به بیراهه برود و سازمان یا جامعه‌ای را به سقوط بکشانند

**سلامت ذهنی:** توانایی جمع‌آوری، پردازش، سودآوری و مبادله اطلاعات را شامل می‌شود. وقتی در معرض استرس قرار می‌گیریم، مدارهای عصبی سنگین می‌شوند و توان پردازش و یادآوری که در تصمیم‌گیری درست اهمیت فراوان دارد؛ کاهش می‌یابد. پس، کسانی که به‌طور دائم تحت استرس شغلی یا زندگی هستند، باید مراقب باشند که ممکن است تصمیماتشان به بیراهه برود و سازمان یا جامعه‌ای را به سقوط بکشانند.

**سلامت جسمانی:** مشمول عملکرد مطلوب سیستم‌های عمده فیزیولوژیکی مانند قلبی، عروقی، گوارشی و جنسی است. این علائم و نشانه‌ها هشداردهنده‌های حساسی برای وضعیت سلامت جسمی افرادند و به رسیدگی فوری نیاز دارند.

**سلامت عاطفی:** توانایی احساس کردن و ابراز انواع احساسات و عواطف و کنترل آن‌ها.

خشم و ترس احساساتی هستند که می‌توانند مدارهای احساس را با بار بیش از اندازه روبه‌رو سازند و اختلالاتی مثل افسردگی تولید کنند.

**سلامت معنوی:** رسیدن به بلوغ و آگاهی از طریق ایجاد روابط مستحکم با خود و دیگران و ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند و داشتن زندگی هدفمند.

شاید بتوان گفت سلامت معنوی اگر حفظ شود، سایر ابعاد سلامت از جمله سلامت ذهنی، جسمانی و عاطفی نیز ذیل آن قرار خواهند گرفت. در عین حال هدف این نوشته مختصر توضیح ماهیت مفهوم استرس و ابعاد آن برای خوانندگان بود تا بنا به اهمیت موضوع در روزگار ما، خوانندگان خود را در مقابل استرس‌های مخرب مراقبت کنند.

**دیسترس (distress) یا پریشانی** که دو نوع است:

- حاد و شدید که به سرعت از بین می‌رود؛ مثل متوقف کردن خودرو در بزرگراه یا افتادن ناگهانی در یک چاله.
  - مزمن که آثار آن مدتی می‌ماند و تهدیدکننده است؛ مثل زندگی با هم‌اتاقی یا مادرشوهر کنترل‌گر، قسط‌های معوق، رئیس بدخلق، و زندگی در محل یا وضعیت غیرقابل تحمل.
- استرس نوعی هیجان است و شدت هیجان، گاه منطبق را نابود می‌کند. نمونه آن عشاق یا افراد متعصب هستند.
- هیجان، افراد و گروه‌ها را آلت دست قرار می‌دهد. تعاریف استرس در غرب و شرق جهان متفاوت است اما هر تغییری در زندگی میزانی از استرس نیز به همراه دارد؛ از ارتقاء شغلی تا بیکاری، از طلاق تا ازدواج، از غم تا نشاط اما لازم است به این نکته توجه کنیم که بسیاری از حوادث که زمانی فاجعه آفریده‌اند، در زمانی دیگر اهمیتشان را از دست می‌دهند (گاهی در زندگی تحت استرس مسائلی بوده‌ایم که هیچ‌گاه اتفاق نیفتاده‌اند اما همواره آن‌ها را به شکلی اغراق‌آمیز جلوی چشم خود تصور می‌کرده‌ایم).
- پس باید مراقب ذهنمان باشیم؛ زیرا قدرت ایجاد فاجعه را دارد و برعکس، می‌تواند همه‌چیز را آرام کند، اما آنچه مسلم است اینکه استرس‌های امروز ما متفاوت شده‌اند؛ برای مثال، در زمان ما تربیت فرزند مهارت و هنر است و اگر مراقب نباشیم، به سرعت به یک منبع استرس در زندگی تبدیل خواهد شد.
- چه بسیار والدینی هستند که از تربیت فرزند خردسال یا نوجوان خود به ستوه می‌آیند و زندگی را بر خود سخت و دشوار می‌کنند. زمانی که از استرس صحبت به میان می‌آید، الگوی سلامت نیز تداعی می‌شود که هر یک از اجزاء آن می‌تواند کاهش‌دهنده استرس باشد: