



## استرس‌های زندگی

# مدیریت

### استرس چیست؟

استرس یا فشار روانی، عبارت است از رویداد یا موقعیتی درآورد که با ایجاد تنش در روان آدمی، سبب ایجاد اختلال فراگیر در وضعیت و موجودیت او می‌شود و به این ترتیب، وضعیت روانی انسان، دست‌خوش تلاطم می‌شود. به عبارت دیگر، استرس به میزان فشار روانی گفته می‌شود که روزانه، فرد از طرف محیط خود دریافت می‌کند.

**استرس طبیعی:** استرس به‌ویژه در دنیای جدید، به شکل امری همه‌گیر و عمومی درآمده است به‌طوری که فرد، روزانه به‌صورت امری عادی، میزانی از فشارها را تجربه می‌کند.

**استرس غیرطبیعی:** این نوع از استرس به این دلیل که فشار روانی بیش از حدی را وارد می‌کند و خارج از ظرفیت و طاقت فرد است و نظم روان‌شناختی او را برهم می‌زند، امری غیرعادی قلمداد می‌شود.

### فضای زندگی و عامل‌های استرس‌زا

● **انتخاب:** انسان، موجودی است مختار و انتخاب‌گر. هر انتخاب او، یک استرس به همراه خود دارد چراکه انتخاب، امر ساده و آسانی نیست به‌ویژه در تصمیم‌گیری‌های کلان زندگی هم‌چون شغل، ازدواج و... اگر دقت و

زندگی جدید که به یاری علم و تکنولوژی، روزبه‌روز پیشرفته‌تر می‌شود و به‌دنبال خود، ابزارهای جدیدی را برای بهتر زیستن در اختیار انسان قرار می‌دهد، هر روز قطعه‌های پیشرفته‌تری از سخت‌افزار زندگی ارائه می‌کند و به‌طبع، نرم‌افزار روان انسان را به‌طور مرموزی در معرض آسیب قرار داده است. کافی‌ست شما در یک شهر متمدن و مجهز به تکنولوژی مدرن زندگی کنید و در عین حال، کارمند اداره‌ای باشید که مدیری سخت‌گیر دارد، یک‌روز صبح برحسب یک اتفاق، دیر از خواب بیدار شوید و در ترافیک نیز بمانید و یک‌ساعت دیر به محل کار خود برسید و به‌محض رسیدن، ارباب‌رجوع‌هایی را ببینید که بی‌صبرانه منتظر ورود شما هستند و به این ترتیب، یک‌روز سخت و پراسترس را پشت‌سر بگذارید. حال، به ارزیابی میزان استرسی بپردازید که از زمان بیدارشدن تا پایان روز کاری، به شما وارد شده است. به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟ به‌نظر شما روزانه چند نفر درگیر این وضعیت هستند و این نوع استرس‌های حاد را تجربه می‌کنند؟

توجه کافی و لازم صورت‌نگیرد، زندگی فرد در معرض سقوط قرار می‌گیرد و تبعات روانی ناگواری برای او به‌همراه می‌آورد.

● **مسئولیت‌پذیری:** پذیرش مسؤلیت، مسأله‌ی مهم دیگری است که به‌طور معمول، بعد از انتخاب یک موضوع یا پدیده به‌وجود می‌آید. فردی که دست به انتخاب می‌زند و تعهد چیزی را به گردن می‌گیرد، لازمه‌اش آن است که به بهترین شکل، مسؤلیت خود را به انجام برساند. از این‌رو، التزام فرد در امری، این مهم را ایجاد می‌کند که در همه حال، نسبت به تعهدی که به گردن گرفته، وفادار بماند.

● **رعایت قانون‌ها و اخلاقیات:** وقتی انسان، پا در قلمرو هستی می‌گذارد، خواسته یا ناخواسته می‌بایست به پاره‌ای از قانون‌ها و اخلاقیات پای‌بند شود و خود را نسبت به آن‌ها، مقید احساس کند. هر انسانی در قلمرو جغرافیایی خاص مانند ده، شهر، استان، کشور و... قرار گرفته که شرایط خاص خود را داراست و رفتار ویژه‌ای را از جانب فرد می‌طلبد. با این‌همه برای این‌که مورد نفرت و طرد اجتماع قرار نگیرد و بتواند یک زندگی آرام را سپری کند، مقدمه‌اش پای‌بندی و عمل به این دستورها است.

● **تنهایی:** استرس تنهایی، دوگانه‌ی متفاوت است. یکی «تنهایی فیزیکی» و دیگری «تنهایی فلسفی». در تنهایی فیزیکی، دلهره‌ای که انسان را فرامی‌گیرد، نبود اطرافیان در کنار اوست. فرد تنها از نبود دیگران در کنار خود رنج می‌برد. نمونه‌ی این مهم، افتادن در یک زندان تک‌سلولی یا خانه‌ی سالمندان و یا از دست‌دادن خانواده و عزیزان است.

«تنهایی فلسفی» زمانی است که انسان در میان جمع است اما حس تنهایی، او را عذاب می‌دهد. در این نوع تنهایی، فرد ممکن است در بین چندین نفر باشد اما حس تنهایی و دلهره، او را رها نکند. دلیل‌های این امر را می‌توان عدم درک و فهم فرد از جانب دیگران و عدم سنجیت فکری و روانی او با دیگران دانست.

«تنهایی فیزیکی» از آن‌جا که قابل درمان است و با برگشت فرد به جمع، مشکل برطرف می‌شود، مقطعی، کوتاه‌مدت و گذراست اما «تنهایی فلسفی»، از آن نوع تنهایی‌هایی است که قابل درمان نیست.

● **غم‌غریت:** غم‌غریت، دو نوع می‌باشد. یکی مربوط به رابطه‌ی فیزیکی و ارتباط بشری است و دیگری، رابطه‌ی بین انسان و خدا و یا انسان و هستی است. افرادی که در کشوری دیگر به‌سر می‌برند و از خانواده و عزیزان خود دور افتاده‌اند، همواره باری از دلهره را با خود حمل می‌کنند. روی دیگر این مسأله از حس فلسفی و احساس‌های معنوی انسان ریشه می‌گیرد و آن دورشدن از اصل خود و افتادن در لابه‌لای فشارهای زندگی ماشینی و دور ماندن از اصل انسانی و طبیعی می‌باشد.

● **شکست:** بیش‌تر استرس‌های درونی، از آرمان‌ها و آرزوهای بلندی نشأت می‌گیرند که فرد برای خود، پردازش ذهنی کرده اما رسیدن به آن‌ها، خارج از طاقت اوست به‌گونه‌ای که گاهی ممکن است چنان دور و دست‌نیافتنی باشند که فرد را در وضعیت پرتنش قرار دهند و از این‌که فرد نتواند به ایده‌آل خود برسد و هم‌چون فردی شایسته و موفق در بین اطرافیان ظاهر شود، اضطرابی دائمی را تجربه می‌کند.

● **جنگ:** در طول تاریخ، جنگ، یکی از عامل‌های فرسایش‌دهنده‌ی روان بشری بوده است. هرگاه که در جایی از کره‌ی خاکی، جنگی صورت گرفته، ناگزیر، روان تمام بشریت از آن جریحه‌دار شده و نوعی پریشانی را حتی در

دل بی‌رحم‌ترین افراد ایجاد کرده است.

● **خشونت رفتاری:** یکی از عمده عامل‌های استرس‌زا در عرصه‌ی اجتماعی، اقدام به انجام رفتارهای خشن و آزاردهنده است. ما در لابه‌لای رفتارهای روزمره و در موقعیت‌های مختلف مانند صف مترو، اتوبوس و... خشونت را به‌طور عینی، حس و لمس کرده و با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. ● **فقر:** از میان استرس‌زاهای زندگی جدید که تاکنون شرح آن گفته شد، فقر، نداری و مشکل‌های مادی هم‌چون دیگر عامل‌ها، انسان را متأثر می‌سازد. استرس فقر به دو شکل ظهور و بروز می‌کند یا فرد را مردم‌گریز و انزواطلب می‌کند و یا برعکس، اجتماعی، لاف‌زن و خودنما می‌سازد به‌گونه‌ای که فرد وادار می‌شود برای سرپوش گذاشتن بر نارسایی‌ها و محرومیت‌هایش یا همیشه خود را از دید دیگران، پنهان ساخته و تعامل اجتماعی خود را به‌حد صفر برساند و یا با به‌کارگیری مکانیزم دفاعی «واکنش وارونه»، از خود تعریف و تمجید کند و با بزرگ‌نمایی و ظاهرسازی، خود را آرامش دهد.

● **اعتیاد:** اعتیاد به‌عنوان آزاردهنده‌ترین استرس‌زا زندگی مدرن، موجب جریحه‌دار شدن روح جمعی شده است. اعتیاد، تنها نابودی یک فرد نیست بلکه از نزدیک‌ترین اطرافیان تا دورترین را در وحشت فرومی‌برد. رفتارها و کنش و واکنش‌های فرد معتاد، باری از استرس به جامعه القا می‌کند.

### راه‌های مقابله با عامل‌های استرس‌زا

همان‌گونه که در ابتدای امر اشاره شد، فشار روانی یا استرس، بزرگ‌ترین اختلال عصر امروز است و اگر گفته شود راه مقابله‌ی کلاسیکی و آزمایشگاهی برای آن وجود ندارد، حرفی به‌گزارفته نشده است چراکه این امر به شکل یک اپیدمی، عینیت و عمومیت یافته و همه‌روزه، گستره‌ی آن فراخ‌تر شده و بر تعداد قربانیان افزوده می‌شود. اینک ما به شرح سه راه کلیدی برای مقابله با استرس که گمان می‌رود نتیجه‌بخش باشد، می‌پردازیم:

۱- **معنویت:** در آن هنگام که خداوند، انسان را آفرید و او را اشرف مخلوقات نام‌گذاری کرد، اعتقاد به یک موجود فرازمینی و متافیزیکی را در نهاد او به ودیعت گذاشت تا در تنگناها و گرفتاری‌ها با یاد او به آرامش برسد. از این‌رو، اعتقاد به یک وجود برتر و امید به یاری‌رسانی او، میزان استرس‌های زندگی را به‌نحو چشم‌گیری کاهش می‌دهد.

۲- **تقویت اعتمادبه‌نفس:** بدون شک، هسته‌ی مرکزی شخصیت و ثروت روانی و اجتماعی هر انسانی، توان ابراز و اظهار وجود اوست. اگر انسان، گوهر اعتمادبه‌نفس را به‌طور مطلوب در خود تقویت کند، نه‌تنها او را در برابر تنش‌های احتمالی بیمه می‌کند بلکه کوهی از استرس و فشارهای وارده از محیط و اجتماع نیز نخواهند توانست او را متأثر کنند.

۳- **ورزش:** تأثیر تمرین‌ها و فعالیت‌های جسمانی در پیش‌گیری و کاهش استرس، فوق‌العاده است. ورزش به آدمی کمک می‌کند که جسمی سالم و روانی شاداب داشته باشد و کارهای روزانه‌ی خود را با انرژی بیش‌تری به انجام برساند. هم‌چنان که بزرگان گفته‌اند: «عقل سالم در بدن سالم است». فردی که دارای تنی معیوب و فرتوت باشد، هیچ‌گاه نمی‌تواند به‌عنوان یک فرد متعادل و مثبت در عرصه‌ی اجتماعی، ظهور کند.



سعید عبدالملکی  
روان‌شناس، مشاور و عضو هیأت علمی دانشگاه