



بررسی میزان استرس زابودن سال ۹۶ برای شما  
با کمک جدول علمی «هلمز و راهه»

## سنجش استرس سالانه با تیک زدن!



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس



کمتر از یک هفته تا پایان سال ۹۶ باقی مانده است. بعضی افراد در این روزها، حوزه های مختلف زندگی شان را در پوته سنجش قرار و به خودشان نمره می دهند. استرس، یکی از آسیب زاترین مشکلات روان شناختی است که می تواند سلامت جسمی و روحی هر انسانی را تهدید کند. قبل از خواندن ادامه این مطلب، از شما می خواهیم به سراغ جدول سنجش استرس «هلمز و راهه» بروید. جلوی هر اتفاقی که برای تان افتاده، تیک بزنید و بعد از خواندن همه موارد جدول، ادامه مطلب را بخوانید.

رابطه شخصیت افراد و میزان استرس شان  
استرس به صورت واکنش فیزیولوژیک بدن به شرایط تهدیدآمیز محیطی تعریف می شود. واکنش هایی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس و جمع شدن خون در دست و پاها که بدن را برای واکنش مناسب درباره آن

شخصیت و یادگیری را در ادراک استرس پررنگ می سازد. برخی افراد در بیشتر شرایط، احساس تهدید می کنند و دچار استرس می شوند، صرف نظر از این که آیا آن شرایط واقعا خطرناک است یا خیر.

استرس همیشه منفی نیست

بیشتر مردم استرس را عاملی منفی و مشکل ساز تلقی می کنند اما در واقع استرس می تواند مثبت هم باشد. اثر استرس بر عملکرد، اثر یک دوگانه است. در سطوح استرس کم تا متوسط، عملکرد بهتر می شود اما از سطح متوسط به بالا با افزایش استرس، عملکرد مختل می شود زیرا نبود استرس به معنای اهمیت نداشتن آن موضوع برای فرد است. برای مثال هنگامی که امتحان داریم، نبود استرس باعث بی خیالی زیاد و احتمالا مطالعه نکردن می شود. از

سوی دیگر، استرس و ترس زیاد از امتحان هم باعث می شود آن چه را که بلد هستیم، نتوانیم در بر که امتحان پیاده کنیم. در زندگی روزمره هم این امر صادق است.

نحوه محاسبه میزان کلی استرس سالانه تان

حال این پرسش مطرح می شود که چه میزان استرس تان مثبت و چه میزان منفی است. برای اندازه گیری میزان استرس و پیش بینی نتایج آن از مقیاس استرس «هلمز و راهه» استفاده می شود که یکی از معتبرترین جدول ها در این باره است. آن ها راینج ترین پیش آمدهای احتمالی در زندگی انسان ها و میزان استرس هریک را در یک جدول مرتب کرده اند. برای مثال در مقیاس آن ها مرگ همسر، بیشترین استرس و معادل ۱۰۰ واحد است اما تخلفات قانونی مانند جریمه رانندگی حدود ۱۱ واحد استرس تولید می کند. حال برای سنجش میزان استرس هر فرد، او باید از این فهرست اتفاق هایی را که سال گذشته برایش افتاده است، انتخاب و میزان استرس آن ها را با هم جمع کند. جمع کل یک نشانه میزان کلی استرس فرد است. البته باید توجه کرد همان گونه که در بالا اشاره شد، برداشت از هر واقعه ای برای افراد مختلف متفاوت و در نتیجه میزان استرس تجربه شده آن ها هم برای هر حادثه متفاوت است اما مقیاس هلمز و راهه، یک میانگین و یک شاخص قابل مقایسه به دست می دهد.

تفسیر عدد به دست آمده

قدم بعدی پس از مشخص شدن نمره هر فرد، تفسیر این نمرات است. اگر نمره کل پایین تر از ۱۵۰ باشد، نشانگر استرس کم و بهداشت روانی است. نمره بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ بیانگر استرس متوسط است که در این شرایط، ۳۷ درصد احتمال ابتلا به بیماری ها و عوارض ناشی از استرس وجود دارد. نمره کل بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ نشانگر سطح استرس بالا و ۵۰ درصد، نشانه احتمال ابتلا به عوارض ناشی از استرس است. در پایان و نمره کل بالاتر از ۳۰۰ هم بیانگر سطح استرس شدید و در ۸۰ درصد هم احتمال ابتلا به عوارض استرس مانند بیماری هایی چون کمردرد، سردرد، میگرن، زخم عمده، حوادث ناشی از کار، تصادفات رانندگی، سکنه قلبی، عروقی و مغزی و دیگر عوارض استرس بالا وجود دارد.

اصلی ترین راهکارهای مدیریت استرس

سوال اساسی این است که در دنیای پر استرس امروز، چگونه می توان استرس را کاهش داد؟ بارها مطالب بسیار خوبی در این باره توسط مشاوران صفحه خانواده و مشاوره چاپ شده است که از شما می خواهم با مراجعه به آرشیو، به این مطالب دست یابید. با این حال و به طور کلی راهکارهایی مانند ورزش، رسیدگی جسمی و روحی به خود، تفریح مناسب و کافی، عبادت و مراجعه به روان شناس و مشاور متخصص برای کنترل و کنار آمدن با استرس وجود دارد. پیروی از سبک زندگی سالم و از سوی دیگر رسیدگی و معاینه منظم روان، بهترین راهکار پیشگیری از عوارض ناشی از استرس است.

### جدول سنجش استرس «هلمز و راهه»

در این جدول بخشی از راینج ترین حوادث فهرست شده در مقیاس «هلمز و راهه» آورده شده است. برای دست یابی به فهرست کامل ر، می توانید به کتاب های تخصصی روان شناسی یا یک روان شناس مجرب مراجعه کنید.

حوادث زندگی	مقدار استرس	برای تان اتفاق افتاده؟
مرگ همسر	۱۰۰	
طلاق	۷۳	
زندگی جدا از همسر (مانند دانشجویا یا زوج هایی که در یک شهر سکونت ندارند)	۶۵	
زندانی شدن	۶۳	
مرگ یکی از اعضای خانواده	۶۳	
آسیب شخصی یا بیماری	۵۳	
ازدواج	۵۰	
اخراج از کار	۴۷	
آشتی با همسر	۴۵	
بازنشستگی	۴۵	
بیماری اعضای خانواده	۴۴	
بارداری	۴۰	
مشکلات جنسی	۳۹	
تغییر موقعیت مالی (چه بهتر و چه بدتر از گذشته)	۳۸	
مرگ دوست صمیمی	۳۷	
تغییر کار	۳۶	
مشاجره با همسر حداقل هفته ای یک بار	۳۵	
ترک خانه از سوی فرزندان	۲۹	
پیشرفت برجسته شخصی	۲۸	
شروع یا قطع کار همسر	۲۶	
تغییر شرایط زندگی	۲۵	
تغییر محل اقامت	۲۰	
تغییر مدرسه	۲۰	
تغییر عادت خواب	۱۶	
تعطیل بودن در عید نوروز (سال نو)	۱۲	
تخلفات رانندگی	۱۱	
مجموع مقدار استرس تان		

ترجمه

## ۴ باور رایج اما اشتباه درباره عشق

مترجم: یاسمین مشرف – منبع: brightside

تغییر باورهای نادرست، به طور معمول کار بسیار مشکلی است. بسیاری از ما چیزهایی را باور داریم که به سختی می توانیم شواهدی برای درست بودن شان بیابیم. موضوع عشق هم متفاوت از دیگر مقوله های زندگی نیست و تصورات نادرست و رایج درباره آن می تواند به طور جدی به روابط میان دو فرد که قصد شروع زندگی مشترک را دارند، آسیب برساند. آگاهی از این باورهای نادرست باعث می شود اشتباهات کمتری مرتکب شویم و در آینده، تانسف کمتری بخوریم. موارد زیر برخی از باورهای غلط در روابط عاشقانه هستند که ممکن است بر سر راه موفقیت رابطه شما قرار گیرند:

۱- **افراد متضاد جذب یکدیگر می شوند:** احتمالا این جمله را زیاد شنیده اید. نادرستی این باور، علی رغم رایج بودنش ثابت شده است. بیشتر زوج هایی که مدت زیادی از زندگی مشترک شان می گذرد، اذعان دارند که در روزهای آغاز زندگی، مشترکات بیشتر و اختلافات کمتری با همسرشان داشته اند. افراد معمولا در اولین روزهای آشنایی، ویژگی هایی را در طرف مقابل می بینند که خودشان هم آن ها را دارند. علاوه بر این، مشخص شده است زوج هایی با شخصیت و ارزش های مشابه، نسبت به زوج هایی که ویژگی های متفاوتی دارند، پدر و مادرهای بهتری هستند.

۲- **می توانم او را تغییر بدهم:** این طرز فکر را فراموش کنید. مطمئنا هر رابطه ای تأثیری بر عادت های افراد دارد که در آن رابطه بر جا می گذارد اما محدوده های اساسی وجود دارد که هرچقدر هم تلاش کنید، قابل تغییر نیستند؛ شخصیت، نگرش ها، ارزش ها و بخشی از رفتارهای اجتماعی مربوط به این موارد. اگر می خواهید همسر تان فردی باشد که شما را درک و حمایت می کند، فردی با دیدگاه هایی مشابه دیدگاه های خودتان را انتخاب کنید.

۳- **عشق تاریخ انقضادارد:** افرادی که چنین ادعایی می کنند در اشتباه اند. مطالعه ای که در دانشگاه استونی بروک نیویورک انجام شد، نشان داداحساسات عاشقانه میان زوج هایی که زندگی مشترک شان ۱۰ تا ۲۹ سال ادامه داشته است، درست به اندازه احساسات عاشقانه زوج هایی که در ابتدای راه هستند، قدرتمند است. در این مطالعه مشخص شد واکنش مغز دو گروه شرکت کننده در آزمایش بر عکس زندگی شان، واکنش مشابهی است. با این حال، باید توجه داشت که عشق ابدی تنها در صورتی امکان پذیر است که دو طرف به یکدیگر توجه داشته باشند و به نظرات هم احترام بگذارند.

۴- **عشق در یک نگاه وجود دارد:** این باور بسیار رایج اما نادرست است. تحقیقات نشان می دهند در نخستین جلسه ملاقات، یک زن در بررسی یک مرد به شش نگاه یا ۴۵ ثانیه زمان نیاز داد تا به طور ناخودآگاه تصمیم بگیرد که آیا آن مرد، مناسب او هست یا نه. هرچند این تحقیقات، شش نگاه و نه یک نگاه را برای ایجاد عشق میان دو نفر لازم می دانند اما همه روان شناسان معتقدند که شش نگاه برای انتخاب همسر، به هیچ وجه کافی نیست.



## پاسخ آزمون هوش

صفحه «همشهری  
سلام»



عکس ترنیش است

## هرکسی ازدواج کرده به من می گوید ازدواج نکن!

پسری ۱۹ ساله و محصلم. خیلی دوست دارم ازدواج کنم اما هر فردی ازدواج کرده، به من می گوید ازدواج نکن، بشیمان می شوی. خیلی می ترسم از ازدواج. خواهش می کنم کمکم کنید.



حسین محرابی | روان شناس

انتخاب همسر و ازدواج، یکی از مهم ترین تصمیم ها و اتفاقات در زندگی همه افراد به حساب می آید و بدیهی است که این تصمیم سرنوشت ساز باید در شرایطی مناسب و به دور از احساسات زودگذر گرفته شود. البته درباره بحث انتخاب همسر و ازدواج، تاکنون مطالب زیادی به چاپ رسیده است ولی در عین حال، برای راهنمایی شما موارد زیر را به طور خلاصه ذکر می کنم.

شرا را فقط خود را به دقت بررسی کنید

داشتن آمادگی برای ازدواج، اولین گام در این راه است و این آمادگی باید از جنبه های مختلفی از قبیل جسمانی، روانی، شغلی، اقتصادی و غیره ارزیابی شود چراکه نبود این مولفه ها باعث بروز مشکلات جدی برای فرد و خانواده می شود. نکته مهمی که بهتر است قبل از هر اقدامی به آن توجه کنید، این است که احساسات و هیجانات ناپایدار در محدوده سنی شما موضوعی طبیعی و ممکن است با کمی واقع بینی یا یک اتفاق جدید، دیدگاه شما درباره این موضوع تغییر کند و علاقه خود را برای ازدواج از دست بدهید. همین که شما تحت تأثیر حرف های دیگران دچار ترس و نگرانی شده اید، نشان می دهد که دلایل متقن و محکمی درباره این موضوع ندارید و لازم است این نگرانی را جدی بگیرید.

برای خودتان برنامه مشخص کنید

همان طور که برای یک سفر چندروزه نیاز به برنامه ریزی و آمادگی است،