

ذهن آگاهی برای زندگی روزمره

راهنمایی برای متخصصان سلامت روان

درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی یکی از قوی‌ترین رویکردهای درمانی در روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط با آن است. این روش برای درمان انواع مختلف پریشانی‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی، بیماری‌های پزشکی و همچنین برای ارتقای سطح سلامت و بهزیستی افراد استفاده می‌شود. پژوهش‌های تجربی اولیه و یافته‌های پژوهش‌های فرا تحلیل نشان داده‌اند که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی دارای اثربخشی طولانی‌مدت هستند، اما برای درک کامل ماهیت و عملکرد این درمان، هنوز نیاز به پژوهش‌های تجربی و آموزشی بیشتر است. هدف از ذهن‌آگاهی در نظام‌های سلامت رفتاری توسعه و گسترش دانش در مجموعه‌ای از کتاب‌های با کیفیت بالاست که گفت‌وگو و تعامل را بین پزشکان، پژوهشگران، نظریه‌پردازان، فیلسوفان و متخصصان در رشته‌های روان‌شناسی، پزشکی، مددکاری اجتماعی و مشاوره ایجاد کند و باعث یکپارچگی اطلاعات در رشته‌های مختلف شود. این کتاب برای دانشجویان دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و تحصیلات تکمیلی مناسب است. هر فصل کتاب برای مخاطب خاصی نگارش شده است، اما برای افرادی که علاقه‌مند به تغییر رفتار و رشد شخصی هستند نیز می‌تواند مفید و جذاب باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجموعه کتاب‌های ذهن‌آگاهی می‌توانید به نشانی

زیر مراجعه کنید: <http://www.springer.com/series/8678>

فهرست مطالب

سخن مترجم	۹
پیش‌گفتار	۱۱
ذهن‌آگاهی و راه میان‌بر کاهش استرس	۱۵
ذهن‌آگاهی و زندگی مثبت	۲۹
شفقت برای زندگی روزمره	۵۰
ذهن‌آگاهی برای مشکلات سلامتی کودکان	۷۵
اوتیسم، هیجان‌ها و ذهن‌آگاهی	۸۷
والدگری ذهن‌آگاهانه	۱۱۱
ذهن‌آگاهی در ازدواج	۱۳۶
تقویت صمیمیت هیجانی و فیزیکی: خلق ازدواجی ذهن‌آگاهانه	۱۴۶
ذهن‌آگاهی و سلامت روان	۱۶۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۹۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۹۷

سخن مترجم

امروزه در دنیا صحبت از سلامت روان و راه‌کارهایی به منظور افزایش سطح سلامت روان و شادکامی به میان آمده است که ذهن‌آگاهی به عنوان شیوه‌ای مؤثر، توجه بسیاری از علاقه‌مندان را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی نوعی تربیت ذهن است که با بیدار کردن عواملی کوچک در زندگی، بینش و سبک زندگی جدیدی را برای فرد فراهم کرده تا تنها در لحظه حال، زندگی تمام و کمال را تجربه کند. همان‌طور که نتایج پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند مرور خاطرات ناخوشایند گذشته و نگرانی درباره آینده ممکن است منجر به تحمل فشارها و استرس‌های روزمره در زندگی شود. روش‌های گوناگونی برای مدیریت و تنظیم هیجان‌های منفی وجود دارد، اما یکی از مؤثرترین روش‌ها برای زنده نگه داشتن شادی و کنار آمدن موفقیت‌آمیز با نگرانی، اضطراب، اندوه و افسردگی درمان ذهن‌آگاهی است که به افراد کمک می‌کند تا به دور از قضاوت روی تجربیات زمان حال تمرکز کنند. مهارت‌های ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند علاوه بر یادگیری چگونگی پاسخ به هیجان‌های ناخوشایند، مهربانی و شفقت نسبت به خود و دیگران را در زندگی افزایش دهند.

کتاب حاضر راهنمای عملی ذهن‌آگاهی است که مجالی را برای خوانندگان فراهم می‌کند تا با به کارگیری اصول و مهارت‌های ذکرشده، دوستی با زندگی اصیل خود را آغاز کنند. فصل‌های ابتدایی، به چگونگی تأثیر شفقت بر کاهش استرس اختصاص داده شده است. در اواسط کتاب درباره والدگری ذهن‌آگاهانه و مسائل مرتبط با سلامت روان فرزندان بحث می‌شود. سپس در مورد به کارگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی در

بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلال اوتیسم اطلاعات ارزشمندی ارائه می‌شود. فصل‌های انتهایی متمرکز بر تقویت روابط زناشویی، تعامل مؤثر با افراد مهم زندگی و خلق روابط مثبت و صمیمی با آنهاست. در فصل آخر تمرین‌ها و مهارت‌های ذهن‌آگاهانه مفیدی در چارچوب مشاوره عمومی برای خوانندگان فراهم شده است. مطالعه این کتاب به همان اندازه که برای درمانگران و مراجعان مفید است، می‌تواند برای افرادی که طالب بالا بردن سطح شادکامی، خوشبختی و رضایت از زندگی هستند نیز مفید واقع شود، زیرا دستورالعمل‌های دقیق و گام‌به‌گام فنون ذهن‌آگاهی در این کتاب گنجانده شده است. تلاش مترجمان بر آن بوده که متن ترجمه شده روان، ساده و دقیق باشد تا خوانندگان از خواندن این کتاب بهره ببرند. با این حال، تقاضای مترجمان از خوانندگان این است که پیشنهادها و نظرهای خود را از مترجمان دریغ نکنند تا دیدگاه‌های آنها چراغ راهی فرا روی ما در آینده باشد. در آخر، لازم می‌دانیم از مدیریت و همکاران انتشارات ارجمند برای چاپ کتاب کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

عباس عبداللهی

دانشگاه الزهرا

پیش‌گفتار

ما در دوران سختی زندگی می‌کنیم و نیاز به متخصصان بهداشت روان نسبت به زمان‌های قبل بیشتر احساس می‌شود. میزان افسردگی و اضطراب در نسل‌های جوان در حال افزایش است. درحالی که افراد سعی می‌کنند با خواسته‌ها و انتظارات زندگی که همیشه در حال تغییرند کنار بیایند، استرس در سطح بالایی قرار دارد. با توجه به شرایط ذکر شده، مداخلات مؤثر برای رفع نیازهای رو به افزایش بسیار لازم و حیاتی هستند.

ذهن‌آگاهی اصول و مهارت‌های مهمی را برای درمانگران و مراجعان فراهم می‌کند. روان‌درمانی شامل یادگیری روش‌های جدید تفکر، تعامل و زندگی است، درحالی که ذهن‌آگاهی بنیادی محکم برای ایجاد روش‌های جدید تفکر، تعامل و زندگی فراهم می‌کند. بنابراین شاید تعجب‌آور نباشد که اصول ذهن‌آگاهی در اکثر رویکردهای روان‌درمانی ادغام شده است و تعدادی کتاب وجود دارد که به تمرین مؤثر ذهن‌آگاهی در روان‌درمانی پرداخته‌اند. با وجود این کتاب‌های محدودی وجود دارد که به چگونگی استفاده از ذهن‌آگاهی برای بسیاری از مراجعانی که روزانه به متخصصان بهداشت روان مراجعه می‌کنند، پرداخته شده باشد. هدف این کتاب پرداختن به چگونگی ادغام ذهن‌آگاهی در زمینه‌های مختلف مرجعان است.

در این کتاب، ما در مورد روش‌های مختلفی که مراجعان می‌توانند اصول ذهن‌آگاهی را به طور کامل‌تری در زندگی روزمره خود در زمینه‌های مختلف به کار گیرند، بحث می‌کنیم. ما کتاب را با پرداختن به نگرانی‌های گسترده در زمینه کاهش

استرس، زندگی مثبت و قدرت تأثیرگذاری شفقت بر کاهش استرس آغاز کردیم. جالب اینجاست که کاهش استرس یکی از اولین راهکارهایی است که ذهن آگاهی به جوامع غربی وارد کرد. جان کابات-زین، ذهن آگاهی را در یک برنامه کاهش استرس برای کمک به افراد به منظور کاهش درد مزمن به کار برد. ذهن آگاهی با روان‌شناسی مثبت و ایده زندگی مثبت ارتباط تنگاتنگی دارد. در واقع، ذهن آگاهی در هسته اصلی بیشتر رویکردهای روان‌شناسی مثبت قرار دارد. به همین ترتیب، شفقت ارتباط نزدیکی با روان‌شناسی مثبت دارد و یکی از جنبه‌های اصلی اقدامات مراقبه بودایی است. مشکلات مربوط به خودشفقتی به ویژه با کمال‌گرایی و شرم ارتباط دارد که از موضوعات مهمی است که باید در درمان به حل آنها پرداخت.

در اواسط کتاب، ما به کودکان و مسائل مربوط به والدین می‌پردازیم. ما با بهداشت و سلامت کودکان شروع می‌کنیم و بحث می‌کنیم که چگونه ذهن آگاهی به کودکان در کنار آمدن با بیماری‌های مزمن سلامتی کمک می‌کند. شیوه‌های ذهن آگاهی در هنگام کار با کودکان ساده‌تر است و کودکان نسبت به بزرگسالان به رویکردهای جدید پذیرا تر هستند و قرار گرفتن در معرض آموزش ذهن آگاهی، می‌تواند عادت‌های خوب و مفیدی برای زندگی آنها فراهم کند. سپس به اوتیسم می‌پردازیم و اینکه چگونه یادگیری اصول اولیه ذهن آگاهی مانند آگاهی از بدن می‌تواند تأثیر مهمی بر افرادی که با این شرایط دست‌وپنجه نرم می‌کنند داشته باشد. افراد مبتلا به اوتیسم از یادگیری نحوه هوشیاری بیشتر و افزایش آگاهی از خود و دیگران به طرز قابل توجهی سود می‌برند. این فصل ابزارهای قدرتمند ذهن آگاهی را برای والدینی که می‌خواهند رویکرد بهتری برای کار با کودکان چالش‌برانگیز و همچنین مهارت‌های شخصی خود در مقام والدین ایجاد کنند، فراهم می‌کند.

بخش آخر این کتاب بر روابط زناشویی، مشاوره عمومی و ذهن آگاهی از دیدگاه مراجع تمرکز دارد. دو فصل درباره روابط زناشویی و تعامل با افراد مهم زندگی است که متمرکز بر ارائه مهارت‌ها و ایده‌های کلیدی درباره چگونگی ایجاد روابط مثبت و صمیمیت است. فصل آخر، ذهن آگاهی را در چارچوب مشاوره عمومی ارائه می‌دهد. اما رویکردی منحصر به فرد دارد، زیرا مستقیماً برای مراجع نوشته شده است. در این فصل، تمرکز ابتدا بر درک ذهن آگاهی در زندگی فرد و سپس ارائه تعدادی تمرین و مثال برای راهنمایی مراجع در هنگام رشد مهارت‌های مهم زندگی است.

سه ایده اصلی، فصل‌های این کتاب را به هم پیوند می‌دهد. اول مسئله رایج اجتناب است که همه افراد با سطحی از آن روبه‌رو هستند، به ویژه کسانی که برای روان‌درمانی مراجعه می‌کنند. اجتناب پاسخی معمول به درد است، اما راه‌حلی طولانی‌مدت نیست و اغلب وضعیت را می‌تواند وخیم‌ترسازد. تمرین ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند بدون اینکه تحت فشار قرار بگیریم با درد همراه شویم و به ما این امکان را می‌دهد که از الگوی اجتناب خارج شویم. کمک به مراجعان در درک چگونگی عملکرد مغز و بدن می‌تواند به آنها کمک کند تا درک کنند که چرا اجتناب به صورت مکرر اتفاق می‌افتد و چرا ذهن‌آگاهی می‌تواند اثر درمانی داشته باشد. مغز ما ساخته شده است تا با جلوگیری از خطر، به زنده ماندن ما کمک کند. با این‌حال، اجتناب می‌تواند بیش از حد در افکار و رفتار ما گسترش پیدا کند و باعث شود افراد از موارد ناخوشایند اما لازم و ضروری در زندگی اجتناب کنند. با یادگیری ذهن‌آگاهی می‌توانیم شرایط ناخوشایند یا دشوار را پشت سر بگذاریم و در صورت بروز شرایط ناخوشایند و دشوار در زندگیمان با آنها همراه شویم.

دوم، مفهوم بودایی «راه معتدل یا میانه» است که در بسیاری از فصل‌ها مورد توجه قرار گرفته است. «راه معتدل یا میانه» بر پرهیز از افراط و تفریط و پیمودن راه میانه تأکید دارد. برای مثال، اجتناب می‌تواند حد پایین طیف و نشخوار فکری در انتهای دیگر طیف باشد. ما می‌خواهیم در صورت بروز اتفاق، در کنار آن اتفاق باشیم و از نگرانی درباره آن اتفاق اجتناب نکنیم و یا بیش از حد در مورد آن نگرانی فکر نکنیم. با توجه به اجتناب و نشخوار فکری، معمولاً مراجعان (و درمانگران) احساس می‌کنند که با تمرین ذهن‌آگاهی موفق نمی‌شوند. تأکید بر این واقعیت و آگاه بودن از اینکه اکثر افراد (از جمله درمانگران) گاهی اوقات چنین احساسی دارند، فوق‌العاده مفید است. مهم این است که به تلاش خود ادامه دهید و بدانید که همه چیز بهتر خواهد شد.

سوم، ما بر اهمیت متناسب‌سازی مداخله با مراجعان و زمینه‌ای که مراجع در تجربه زیسته دارد، تأکید می‌کنیم. برخی از مداخلات، رویکرد «یک روش ثابت برای همه» را در پیش می‌گیرند، اما تنظیم رویکرد با توجه به نیازها و درک هر مراجع به صورت منحصربه‌فرد مؤثرتر است. یک مثال کلاسیک مربوط به کار با مراجعانی است که حداقل تجربه ذهن‌آگاهی را دارند. شروع با تمرین‌های مختصر ذهن‌آگاهی مانند آگاهی از تجربه مسواک زدن به مدت ۲ دقیقه مفید است. تمرین ۲ دقیقه‌ای ساده،

مشخص و واضح برای مراجعان تازه‌کار می‌تواند تجربه‌ای مثبت باشد. درحالی که تکلیف ۴۵ دقیقه‌ای مراقبه، ممکن است برای مراجعان طاقت‌فرسا باشد. برای مراجعانی که تجربه ذهن‌آگاهی بیشتری دارند، درمان می‌تواند مستقیماً به چگونگی استفاده از اصول ذهن‌آگاهی منتقل شود. علاوه بر این، نحوه ترکیب ذهن‌آگاهی در درمان، بسته به اینکه با کودکان یا زوج‌های مضطرب کار کنید و یا مشاوره عمومی بزرگسالان انجام دهید، متفاوت خواهد بود. با زبانی که برای مراجع آشناست با او صحبت کنید و لازم نیست از واژه‌های تخصصی ذهن‌آگاهی استفاده کنید. کمک به مراجعان برای بیان مطالب به زبان قابل فهم خودشان می‌تواند باعث کاهش استرس آنها شود.

ما خوشحالیم که مطالب این کتاب را با شما به اشتراک می‌گذاریم و این خبر خوبی است که هر کس بتواند یاد بگیرد ذهن‌آگاه باشد و در لحظه حضور داشته باشد. امیدواریم شما از خواندن این کتاب لذت ببرید.

پاتریک آر. استفن

ذهن آگاهی^۱ و راه میان بر کاهش استرس

پاتریک آر. استفن، شیلاگ فاکس و برودریک براون

امروزه دچار همه‌گیری استرس هستیم. شیوع استرس در سال‌های اخیر افزایش یافته و یک سوم افراد، سطوح بالایی از استرس را گزارش کرده و احساس می‌کنند که به صورت مؤثر نمی‌توانند از پس استرس خود برآیند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۱۷ الف؛ کلر و همکاران، ۲۰۱۲). استرس تأثیر مهمی در وخامت بیماری‌ها دارد و تخمین زده می‌شود که بیش از ۷۵٪ از مراجعه به پزشکان، به دلیل علائم و شکایات مرتبط با استرس است. به علت شیوع بالای استرس، از سازمان‌های بزرگ مرتبط با سلامت جسم و روان خواسته می‌شود تا روش‌های درمانی متنوعی را به منظور کاهش همه‌گیری استرس در افراد پدید آورند. بیشتر پاسخ‌دهندگان در پیمایش‌های ملی نیز بیان می‌کنند که برای کاهش استرس به کمک‌های حرفه‌ای نیاز دارند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۱۷ الف). افراد با سطوح بالایی از استرس، موانعی را برای مقابله با استرس گزارش می‌کنند که دارای طیف متنوعی از رویدادهای استرس‌آور است که شامل مشکلات مالی و اقتصادی تا مسائل رابطه‌ای بین زوجین و مشکلات سلامتی می‌شود.

خوشبختانه، درمان‌های مؤثری برای استرس وجود دارد و نتایج پژوهش‌های فراوان حاکی از این است که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کمک به افراد برای مدیریت و کاهش استرس اثربخش هستند (چین و همکاران، ۲۰۱۹؛ کابات-زین،

1. Mindfulness

۲۰۱۳). هدف این فصل، تبیین زیان‌بار بودن استرس برای ما و چگونگی تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس است. با یادگیری نحوه مواجهه و پاسخ دادن به عوامل استرس‌زای زندگی به شیوه‌ای ذهن‌آگاهانه و متعادل، می‌توانیم زندگی غنی و رضایت‌بخشی داشته باشیم.

استرس چیست و چگونه بر سلامتی تأثیر می‌گذارد؟

استرس شامل فشار و تنش ناشی از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار زندگی است (شیلدز و اسلاویچ، ۲۰۱۷). وقتی به واسطه مشکلات زندگی تحت استرس قرار می‌گیریم، بدن ما پاسخ «جنگ یا گریز» را فعال می‌کند و هورمون‌های درگیر در پاسخ به استرس در جریان خون افزایش می‌یابند و بدن را برای دست زدن به اقدامی در برابر استرس آماده می‌کنند (ساپولسکی، ۲۰۰۴). با این حال، در دنیای امروز، به ندرت نیاز پیدا می‌کنیم که به مشت به دماغ کسی بکوبیم یا فریادزنان فرار کنیم. اگرچه پاسخ به استرس، ما را برای اقدام فیزیکی مهیا می‌سازد، به ندرت برای مقابله با استرس، به اقدام فیزیکی دست می‌زنیم. در عوض، عوامل استرس‌زا، اغلب ماهیتی اجتماعی دارند و پاسخ ما تلاش برای مقابله به شکل ذهنی است. اگر مکرراً سطح بالای استرس را ادراک کنیم، پاسخ به استرس ما به شکلی مزمن فعال می‌شود که ممکن است به مشکلات سلامت بیانجامد. منابع فیزیولوژیک برای حفظ و تداوم پاسخ به استرس سبب می‌شوند، سیستم‌های بدنی ما مانند دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن منجر به مشکلات سلامت جسمی از جمله مسائل گوارشی، ناتوانی در مقابله با بیماری‌ها و نیز مشکلات روان‌شناختی ناتوان‌کننده مانند افسردگی و اضطراب شوند (استفن، آستین و دی‌باروس، ۲۰۱۷).

خوشبختانه، ما بر نحوه تأثیرگذاری استرس بر خودمان تا اندازه‌ای کنترل داریم. تأثیر استرس بر سلامت ما، ارتباط به این دارد که استرس را به صورت تهدید ادراک کنیم یا چالش. در یک مطالعه ملی نتیجه گرفته شد افرادی که استرس را تهدید قلمداد می‌کنند، نمی‌توانند به خوبی با آن مقابله کنند و احتمال بیشتری دارد که زودتر فوت کنند، اما افرادی که استرس را چالش قلمداد می‌کنند، می‌توانند به خوبی با آن کنار

بیابند و مشکلات سلامت کمتری را تجربه کنند (کلر و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهشگران و فلاسفه متعددی از ایده ادراک از شرایط استرس‌آور حمایت کرده‌اند (ساپولسکی، ۲۰۰۴). برای مثال، هانس سلیه که در زمینه طب استرس پیشگام است، گفته است که تأثیر استرس بر سلامت ما به چگونگی ادراک ما از آن بستگی دارد. اپیکتتوس که فیلسوفی رواقی بود باور داشت که آنچه در زندگی برای ما رخ می‌دهد اهمیتی ندارد و موضوع مهمتر، ادراک ما از آن اتفاق است. ویکتور فرانکل و ویلیام جیمز باور داشتند که ما قدرت انتخاب نگرش‌هایمان را داریم و نگرش‌های ما بر چگونگی تأثیر استرس بر ما اثر مستقیم می‌گذارند. خبر فوق‌العاده این است که ما می‌توانیم ادراک خود را از زندگی و شرایطمان تغییر دهیم و این کار به طور مستقیم اثر استرس را بر زندگی ما تغییر می‌دهد. همان‌طور که در این فصل بحث خواهیم کرد، ذهن‌آگاهی شیوه‌ای عالی برای تغییر ادراک ما از دنیا و پاسخ ما به استرس است.

برای درک این موضوع که استرس چگونه به مشکلات سلامت جسمی منجر می‌شود، اجازه دهید ببینیم که در طول پاسخ به استرس چه اتفاقی رخ می‌دهد. رابرت ساپولسکی (۲۰۰۴) در کتاب جذاب خود با نام «چرا گورخرها زخمی نمی‌شوند»، بیان می‌کند که چه فعل و انفعالات مهمی در بدن ما هنگام پاسخ به استرس رخ می‌دهد. این فعل و انفعالات مهم عبارت‌اند از (۱) خارج شدن انرژی از منبع ذخیره آن؛ (۲) انتقال انرژی به جایی که نیاز است، به ویژه ماهیچه‌ها؛ (۳) مختل شدن یا کاهش عملکرد سیستم‌های ایمنی بدن و گوارش؛ (۴) کند شدن پاسخ درد و (۵) افزایش کارکرد ذهنی به منظور مقابله با موقعیت کنونی. به طور کلی، استرس متعادل می‌تواند پاسخی فوق‌العاده و سازگارانه باشد که به ما کمک می‌کند بر موقعیت‌های زندگی تمرکز کنیم و مقابله مؤثرتری داشته باشیم.

با این حال، درگیری بلندمدت پاسخ به استرس، بدن را فرسوده می‌سازد. افرادی که به شکلی مزمن تحت استرس قرار دارند، هرگز نمی‌توانند پاسخ‌های استرس خود را غیر فعال کنند. آنها از نظر فیزیولوژیک عملکردی نابسامان و آشفته دارند و مستعد بیماری و مشکلات مزمن سلامت هستند. بیابید ببینیم که در هر گام از پاسخ استرسی که به شکل مزمن تشدید شده است چه اتفاقی می‌افتد؛ بدین ترتیب می‌توانیم توضیح

دهیم که چگونه این اتفاق رخ می‌دهد. در گام نخست، یعنی خارج کردن انرژی از منبع ذخیره آن، فعال‌سازی مزمن استرس می‌تواند به مشکلاتی در زمینه متابولیسم و دیابت منجر شود، چراکه سطوح انسولین و گلوکز تنظیم نیستند. در گام دوم، یعنی انتقال انرژی به جایی که نیاز است، فشار خون در نتیجه خطر بیماری افزایش می‌یابد. در گام سوم، مختل شدن یا کاهش عملکرد سیستم‌های ایمنی بدن و گوارش، ممکن است ما را مستعد بیماری کند. در گام چهارم، کند شدن پاسخ درد سبب حساسیت به موقعیت‌های استرس مزمن می‌شود. در گام پنجم، استرس مزمن با کاهش کارکرد روانی در طول زمان و عملکرد ضعیف‌تر حافظه ارتباط دارد.

راه میان‌بر کاهش استرس

استرس سالم، پاسخی متعادل یا متوازن به شرایط استرس‌آور است. علت نام‌گذاری «زندگی متعادل» این است که سلامتی اغلب مستلزم توازن بین دو حد‌نهایی درگیری مفرط^۱ و اجتناب^۲ است (بریتون، ۲۰۱۹). برای درک این موضوع که چرا ذهن‌آگاهی و زندگی متعادل، رویکردهای کارآمد در کاهش استرس و مدیریت استرس هستند، قصد داریم فیزیولوژی زیربنایی پاسخ به استرس را توضیح دهیم. در واقع، گام نخست در داشتن استرس سالم در زندگی، درک چگونگی عملکرد پاسخ به استرس است. برای زنده ماندن و کامیابی، باید بین نیازهای درونی مانند گوارش یا کارکرد ایمنی و خواسته‌های بیرونی مانند برخورد با دیگران یا موقعیت‌های دشوار زندگی تعادل برقرار کنیم (ساپولسکی، ۲۰۰۴). در زیست‌شناسی، اصطلاح «هم‌ایستایی»^۳ برای تعریف تعادل به کار می‌رود، یعنی پارامترهای فیزیولوژیک مانند درجه حرارت بدن، لازم است که در دامنه مشخصی حفظ شوند تا بدن عملکردی سالم داشته باشد. ما برای داشتن کارکردی سالم به تعادلی بین نیازهای درونی و درخواست‌های بیرونی نیاز داریم. هر چه انرژی بیشتری در برخورد با درخواست‌های محیطی مانند مقابله با دیگران یا موقعیت‌های زندگی مصرف کنیم، انرژی کمتری برای نیازهای درونی مانند گوارش و

1. Over-Engagement
2. Avoidance
3. Homeostasis

کارکرد ایمنی خواهیم داشت.

توازن سالم و زیستن به صورت متعادل، ما را به نکته مهمی رهنمون می‌کند. هدف از کاهش استرس و مدیریت آن، به صفر رساندن استرس نیست، بلکه رسیدن به تعادلی سالم و شادمانه است. در واقع، نداشتن استرس کسل‌کننده خواهد بود. بر اساس قانون معروف یرکس - دادسون (یرکس و دادسون، ۱۹۰۸)، بهترین عملکرد ما زمانی رخ خواهد داد که سطح متوسطی از استرس را داشته باشیم. استرس خیلی زیاد تضعیف‌کننده است و به عملکرد ضعیف‌تر منجر می‌شود. از سوی دیگر استرس خیلی کم نیز با عملکرد ضعیف‌تر همراه است، چرا که ما واقعاً در کاری که در حال انجامش هستیم، درگیر نمی‌شویم. شاید تعجب‌آور باشد، اما شادمانی و خوشبختی حاصل تمرکز کامل در لحظه حال و تجربه حد متوسطی از استرس است.

نکته مهم دیگر این است که افراد اغلب برداشت اشتباهی از اصطلاح «هورمون‌های استرس» دارند. اصطلاح هورمون‌های استرس سبب شده که برخی تصور کنند این هورمون‌ها تنها در مواقع استرس آزاد می‌شوند. این تصور به این باور غلط منجر می‌شود که برای رسیدن به آرامش و شادی، باید «هورمون‌های استرس» را کاهش دهیم. هیچ هورمونی در بدن وجود ندارد که به طور ویژه «هورمون استرس» باشد. با اینکه هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین (اپینفرین هم نامیده می‌شود)، اثر اساسی در پاسخ به استرس دارند، حتی در آرام‌ترین روزهای ما نیز در خون جریان دارند. کورتیزول اساساً هورمون متابولیسم (یا سوخت‌وساز) است که بخش ایده‌آل پاسخ به استرس را تشکیل می‌دهد، زیرا شامل تنظیم انرژی است. حتی زمانی که تحت استرس قرار نداریم در رگ‌های ما نیز کورتیزول جریان دارد. آدرنالین بخش مهمی از سیستم عصبی سمپاتیک است که انرژی را در بدن تنظیم می‌کند، اما زمانی هم که تحت استرس قرار نداریم در خون وجود دارد. به جای از بین بردن «هورمون‌های استرس»، ما به توازن سالمی از هورمون‌های درگیر در متابولیسم و تنظیم انرژی نیاز داریم. مقابله سالم، هدفش حذف استرس یا اجتناب از آن نیست، بلکه هدف چالش و درگیری سالم با شرایط استرس‌آور است.

ذهن‌آگاهی چیست و چگونه می‌تواند در زمینه استرس کمک‌کننده باشد؟

ذهن‌آگاهی شامل بودن در لحظه^۱، به شیوه‌ای پذیرا و غیر قضاوتی^۲، با آگاهی و پذیرش^۳ تجربه کنونی است (کابات-زین، ۲۰۱۳). کابات-زین این حالت را «توجه آگاهانه» می‌نامد (کابات-زین، ۲۰۱۳: ۱۴۵). پاسخ‌های رایج به استرس شامل واکنش مفرط یا اجتناب و نپذیرفتن شرایط دشوار، دردناک و خسته‌کننده استرس‌زای فعلی است. برای همین ذهن خود را بر جای دیگری متمرکز می‌کنیم و در گذشته، آینده یا در یک دنیای خیالی دور از واقعیت به سر می‌بریم. با این حال به عنوان پاسخ به استرس، اینها روش‌های مقابله‌ای مؤثری نیستند و ممکن است استرس ما را از این هم بیشتر کنند، زیرا سبب می‌شوند از روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی اجتناب ورزیم. وقتی به جای واکنش مفرط یا اجتناب، به شیوه‌ای متعادل و ذهن‌آگاهانه به استرس پاسخ دهیم، عملاً برخلاف پاسخ به استرس عمل می‌کنیم. همین که آگاهی و پذیرش خود را از استرس افزایش دهیم، خود را در وضعیتی بهتر قرار می‌دهیم تا مؤثرتر مقابله کنیم و پاسخ استرس خود را کاهش می‌دهیم (چین و همکاران، ۲۰۱۹؛ کرسول، پاکیانو، لیندسی و براون، ۲۰۱۴؛ لیندسی و همکاران، ۲۰۱۸).

تصور اشتباه رایج این است که پذیرش شرایط کنونی به معنای «تسلیم شدن»^۳ در برابر مشکلات زندگی است؛ اما پذیرش به این معنا نیست. پذیرش به معنای آگاه بودن و پذیرا بودن در برابر اموری است که هم‌اکنون در حال رخ دادن است. اگر موردی منفی و آسیب‌زا در حال وقوع است، می‌توانیم از این آگاهی برای تصمیم‌گیری‌های آگاهانه استفاده کنیم تا بهترین پاسخ را به موقعیت پیش رو داشته باشیم. وقتی از پذیرش واقعیت سر باز می‌زنیم، کمتر قادر خواهیم بود به شکلی صحیح ارزیابی کنیم و پاسخ مناسبی را به شیوه‌ای سودمند بدهیم. ممکن است بر خلاف عقل سلیم به نظر برسد، اما پذیرش، اولین گام شروع تغییر است.

ذهن‌آگاهی به جای محتوا با فرایند سروکار دارد، شیوه‌ای برای ارتباط برقرار کردن

1. Nonjudgmental
2. Accepting
3. Giving in