

در آرامش نفس بکش

تنفس یوگا و

ابزارهای ذهن آگاهی برای

تسکین فوری اضطراب

تألیف

دکتر دامونیک وگسین

ترجمه

دکتر فاطمه نیکوئی

دکترای روانشناسی سلامت

استادیار دانشگاه پیام‌نور



newharbinger
publications

(یا مجو، رسم، ترجمه)



کتاب ارجمند



فهرست مطالب

۱۳	اضطراب و ابزارهای تسکین آن
۱۸	ابزار مشاهده‌گر
۱۹	۱. ذهن آگاهی
۲۲	۲. نورافکن توجه‌تان را روشن کنید
۲۴	۳. اضطراب‌تان را مشاهده کنید
۲۵	۴. یادداشت‌برداری کنید
۲۷	۵. مکث کوتاه
۲۹	۶. گلوله برفی اضطراب
۳۰	۷. مدیتیشن اسکن بدن
۳۵	ابزار تنفس
۳۷	۸. تنفس سریع و وحشت‌زدگی
۳۹	۹. تنفس آهسته
۴۰	۱۰. تنفس عمیق شکمی
۴۲	۱۱. تنفس آرام
۴۳	۱۲. تنفس زنبور عسل
۴۴	۱۳. آگاهی از تنفس
۴۸	ابزار زمین
۴۹	۱۴. لمس زمین
۵۰	۱۵. بدن‌تان را حس کنید
۵۲	۱۶. لمس آرام‌بخش

۱۷. مدیتیشن پیاده‌روی ۵۴
۱۸. تماس با زمین در طبیعت ۵۵
- ابزار پذیرش ۵۷**
۱۹. انتظار در مقابل واقعیت ۵۹
۲۰. مقاومت در برابر پذیرش ۶۱
۲۱. تمایل به تجربه اضطراب ۶۲
۲۲. ارتقاء پذیرش به قدردانی ۶۴
- ابزار انتخاب ۶۸**
۲۳. نیت‌ها به انتخاب‌تان کمک می‌کنند ۶۹
۲۴. کار روی عادت‌ها ۷۲
۲۵. عادت‌ها توسط زمینه هدایت می‌شوند ۷۶
۲۶. رفتار اجتنابی ۷۷
۲۷. اینجا و اکنون باشید ۸۱
- ابزار انتخاب داستان ۸۴**
۲۸. واکنش اضطرابی‌تان را دوباره تفسیر کنید ۸۴
۲۹. ایمن‌سازی ۸۸
۳۰. در خودتان انعطاف‌پذیری ایجاد کنید ۹۰
۳۱. مقابله کردن یا مقابله نکردن ۹۲
۳۲. خودشیفتگی را کنار بگذارید ۹۳
- ابزار شفقت ۹۸**
۳۳. شفقت ۹۹
۳۴. شفقت به خود ۱۰۲
۳۵. ارزیابی شفقت ۱۰۳
۳۶. ابزار خود شفقت‌ورزی ۱۰۴
۳۷. مراقبه شفقت ۱۰۸

دستگاه پاراسمپاتیک..... ۱۱۳

۳۸. عصب واگ و اضطراب..... ۱۱۳

۳۹. اندازه‌گیری توان واگ..... ۱۱۴

۴۰. تغییرپذیری ضربان قلب و اضطراب..... ۱۱۶

۴۱. توان واگ خود را افزایش دهید..... ۱۱۸

نتیجه‌گیری..... ۱۲۱

قدردانی..... ۱۲۴

منابع..... ۱۲۵





اضطراب و ابزارهای تسکین آن

مدت کوتاهی پس از نقل مکان به شهر نیویورک، در امتداد شمالی رودخانه هادسون، از دوچرخه‌سواری یک روز تعطیل، حس خوبی را تجربه می‌کردم. در راه بازگشت به منهن، درحال پایین آمدن از تپه بلندی بودم، در حالی که احساس خوشی از این روز زیبا داشتم ماشینی به سرعت به سمت چپ منحرف شد و یک دفعه جلوی من پیچید. قبل از برخورد با ماشین فقط چند ثانیه فرصت داشتم تا ترمز بگیرم. یادم می‌آید که به سمت بالا پرت شدم و چند لحظه‌ی بعد، وقتی به خودم آمدم دیدم وسط جاده افتادم و نمی‌توانم از جایم بلند شوم. خودرو از محل متواری شده بود. فکر می‌کنم وقتی راننده دیده حق تقدم با من است، نمی‌خواست مسئولیت تصادف را به عهده بگیرد.

خوش شانس بودم. کلاه ایمنی‌ام که ضربه‌ی سنگینی را به جان خرید، حالا شکسته شده بود، و به جای آن، استخوان‌هایم سالم ماندند. هرچند بعد از ترافیک ناشی از تصادف، واکنش سیستم سمپاتیک بدنم نشان می‌داد که تجربه‌ی خیلی سختی را پشت‌سر گذاشته‌ام. عابران پیاده نیویورکی نسبت به علائم راهنمایی بی‌دقتند و من نسبت به آنها بهترم. با این حال، پس از تصادف، هر موقع که نیاز بود از خیابانی عبور کنم، حتی زمانی هم که چراغ راهنمایی سبز بود، بدنم منقبض می‌شد. نفسم به سختی بالا می‌آمد، قلبم با سرعت می‌تپید. ماهیچه‌هایم منقبض می‌شدند و مغز سناریوی وحشتناک له شدن با اتوبوس یا کوبیده شدن به تاکسی‌ها را تداعی می‌کرد. حتی با کمی پیاده‌روی تا مترو، اعصابم به هم می‌ریخت.

تغییرات فیزیولوژیکی که من تجربه کردم بخشی از پاسخ جنگ یا گریز بدن است. مغزتان تکامل یافته تا از سرنخ‌های درونی راجع به خطر موجود یا قریب‌الوقوع با خبر شده و به شما بگوید بجنگید، فرار کنید و یا خشک‌تان بزند. در حالت آرمانی، پس از

اینکه تهدید از بین می‌رود، سیستم جنگ یا گریز خاموش می‌شود و آرام می‌شوید. این فرآیند سخت‌افزاری از طریق تکامل انجام می‌شود و چیزی نیست که بتوانید حذفش کنید.

متأسفانه، سیستم جنگ یا گریز در حالت برانگیختگی، حتی در غیاب عامل تهدیدکننده، ممکن است درست عمل نکند. به عبارتی، زمانی هم که خطری تهدیدتان نمی‌کند مغزتان دائم این پیام را می‌دهد که در خطر هستید. دلایل زیادی وجود دارد که چرا این اتفاق می‌افتد. تصادفات، جراحی، استرس مزمن، مواجهه با زورگیری، بی‌توجهی عاطفی، یا سایر تروماها و یا حتی ترکیبی از این عوامل، دلیلی بر این اتفاق می‌باشد. بیشتر افراد مضطرب دقیقاً نمی‌دانند که چرا مضطربند. اشکالی ندارد، راه ساده‌تری هم هست.



به جای اینکه با پرسیدن اینکه چرا مضطرب هستید، حواس خود را پرت کنید، کتاب *در آرامش نفس بکش*، به شما یاد می‌دهد که روی چه چیزی تمرکز کنید.

- علائم اضطرابی شما چیست؟
- راه‌اندازهای شما کدام‌اند؟
- چه واکنشی نسبت به اضطراب دارید؟
- برای آرام کردن اضطراب خود، چه کاری انجام می‌دهید؟
- برای اینکه اضطراب کمتر آزارتان دهد چه چیزی به شما کمک می‌کند تا با آن کنار بیایید؟

در این کتاب، مجموعه‌ای از ابزارهای کوچک اما کاربردی و مؤثر را یاد می‌گیریم و به کار می‌بریم؛ مثل: مشاهده‌گری، تنفس، تماس با زمین، پذیرش، انتخاب داستان و مهربانی. در یک راهبرد جامع برای مدیریت اضطراب، هر کدام از این ابزارها در جای خودشان مفیدند.

ابتدا قبل از اینکه بخواهید اضطراب‌تان را کاهش دهید ابتدا باید هیجان اضطراب را بشناسید. هرچند این جمله بدیهی به نظر می‌رسد، اما غالباً اضطراب را بدون اینکه کاملاً نسبت به آن آگاه باشید، تجربه می‌کنید. ممکن است از روی عادت، تنش را در شانه‌های‌تان نگه دارید. ناخن‌هایتان را بجوید، از تماس چشمی اجتناب کنید، یا بدون اینکه کاملاً متوجه آن باشید، احساس بی‌قراری کنید.

ذهن به خوبی می‌تواند حواس‌تان را از علایم اضطرابی منحرف سازد تا از کلنجار رفتن با آن اجتناب کند. با این حال، در رویکرد ذهن‌آگاهانه، توجه‌تان را به شکل ماهرانه‌ای به سمت اضطراب بر می‌گردانید تا روی آن کار کنید. اگر هنوز عادت‌های اضطرابی‌تان را به خوبی نمی‌شناسید، نگران نباشید چون ابزار مشاهده‌گری به محض ظاهر شدن علائم اضطرابی، توجه‌تان را به سمت علائم جلب می‌کند. اضطراب شما شبیه گلوله برفی است که تنها با یک فکر نگران‌کننده شروع می‌شود، بعد یک‌دفعه تمام افکار نگران‌کننده‌ی مرتبط با خودش را به راه می‌اندازد. در زمانی کوتاه، اضطراب تا جایی افزایش می‌یابد که احساس سرآسیمگی می‌کنید. این فقط مخصوص شما نیست!

راهکارش این است که چرخه‌ی اضطرابی را زود تشخیص دهید به این دلیل که وقتی اضطراب فقط در حد خودگویی باشد، راحت‌تر می‌شود آن را خنثی کرد. برعکس، وقتی که گلوله برفی به سمت وحشت‌زدگی رفت، آرام کردن اضطراب بسیار دشوار می‌شود. با این ابزارهای ذهن‌آگاهی، در تشخیص زود هنگام نشانه‌های اضطرابی بهتر عمل خواهید کرد و به انحلال چرخه‌ی اضطرابی قبل از اینکه به مشکل بزرگتری تبدیل شود، اقدام می‌کنید.

زمانی که از اضطراب آگاه شدید، آنوقت در می‌یابید که برای آرام کردن واکنش جنگ یا گریز بدنتان از ابزارهای تنفس، تماس با زمین و پذیرش کمک بگیرید. با این ابزارها، در آرام کردن سریع و آسان خود به صورت حرفه‌ای عمل می‌کنید. این ابزارهای آرام‌بخش، حیاتی هستند، زیرا در واکنش به ترس، به طور خودکار و بر اساس نیازهای بقای‌تان واکنش می‌دهید. مغزتان می‌گوید فرار کنید، بجنگید یا بی-حرکت بمانید. این پاسخ‌ها بر اساس طراحی تکاملی، سریع و ناخودآگاه هستند. این

به «آمیگدال ربایی» اشاره دارد.

آمیگدال نگهبان مغز شماسست و همیشه محیط را برای تهدیدات احتمالی ارزیابی می‌کند. وقتی آمیگدال زنگ خطر را به صدا در می‌آورد، توجه‌تان بیش از حد بر آنچه ناراحت‌تان کرده تمرکز می‌یابد. حافظه‌تان هر چیزی را که به ناراحتی مربوط باشد به یاد می‌آورد. هورمون‌های استرس در بدن شما سرازیر می‌شوند و در نهایت برانگیختگی اضطرابی‌تان افزایش می‌یابد. قسمت‌های تکامل یافته‌تر مغزتان به آهستگی به حالت قبلی برمی‌گردند و این اتفاق، توانایی تفکر را برایتان سخت می‌کند. توانایی ایده‌پردازی، استدلال یا حل مسأله‌تان مختل می‌شود. همانطور که روان‌شناسان می‌گویند: «وقتی استرس دارید، وارد سیر قهقراپی می‌شوید». مطمئناً متوجه شده‌اید که اضطراب چگونه می‌تواند توانایی تفکر‌تان را مختل کند. هنگامی که شروع به آرام کردن مدار ترس مغزتان کردید، می‌توانید از ابزار انتخاب برای پاسخ به تعاملات ناراحت‌کننده استفاده کنید.

انتخاب شامل مدیریت نحوه‌ی سرمایه‌گذاری توجه‌تان است تا زمان و انرژی خود را از طریق نگرانی و نشخوار فکری هدر ندهید و شاید مهم‌تر اینکه ابزار انتخاب، زاویه‌ی دیدتان را نسبت به اضطراب تعیین می‌کند. اگر از اضطراب خود متنفر هستید، به آن قدرت می‌دهید تا شما را بیشتر آزار دهد. ولی اگر تجربه‌ی اضطراب خود را بپذیرید، قدرت اثرگذاریش روی شما کم می‌شود. تغییر نگرش‌تان، رنج ناشی از اضطراب را کم می‌کند.

در نهایت، ابزار مهربانی به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران، دوستانه‌تر ارتباط برقرار کنید؛ خصوصاً زمانی که اضطراب را تجربه می‌کنید. خود سرزنشگری، یکی از اصلی‌ترین معیارهای اضطراب است. زمانی که مضطرب هستید، به احتمال زیاد خودتان را بی‌رحمانه قضاوت می‌کنید. این در حالی است که خودسرزنشگری فقط اضطراب‌تان را زیاد می‌کند. جایگزین کردن سرزنش با مهربانی چاره‌ی کار است. چون برای مغز، پردازش همزمان مهربانی و حالت‌های اضطرابی سنگین است. انتخاب مهربانی، یک پادزهر عالی برای اضطراب فراهم می‌کند.

حالا، قبل از شروع، من می‌خواهم ماهیت کاربردی بودن این کتاب را برجسته‌تر کنم. تجربه بی‌بدیل به کارستن ابزارهایی که توصیف‌شان کردم، راهنمای اصلی‌تان خواهد بود. برای کمک به شما، هر فصل شامل قسمت‌های تمرینی است. برخی مراقبه‌ها رسمی هستند، که در آن زمانی را برای پرورش ذهن‌آگاهی اختصاص می‌دهید. برخی از آنها تمرین‌های غیر رسمی هستند که در آن، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را که در زندگی روزمره خود یاد می‌گیرید، یکپارچه می‌نمایید. برخی دیگر تمرینات تأملی هستند که در مواجهه با اضطراب، نشانه‌ها و موقعیت‌های روزانه را ثبت می‌کنید. همه به نحوی مهم هستند.

برای اینکه به شما کمک کنیم که مراقبه‌ها و تمرینات ملکه ذهن‌تان شود، مطالبی مثل مراقبت‌های ضبط شده و عکس‌هایی برای نشان دادن رُست‌های یوگا در وبگاه کتاب، وجود دارد که می‌توانید دانلود کنید. اینها را از آدرس زیر می‌توانید پیگیری کنید <http://www.newharbinger.com/48817>.

اکثر افراد مضطرب برای اینکه مغزشان کارایی بالایی داشته باشد، با عجله می‌خواهند یک مورد از لیست کاری‌شان را شروع و در سریع‌ترین زمان ممکن، تمام کنند. دینگ! یک مورد دیگر از لیست کاری خارج شد. این تمایل به سرعت انجام دادن کارها، شما را به این سمت سوق می‌دهد که سراغ تمرین‌ها نروید. لطفاً تسلیم این وسوسه نشوید، در عوض، آن افکاری که شما را از تمرین دور می‌کند، بشناسید و انتخابتان این باشد که به هر نحوی که شده تمرینات را انجام دهید. این برای شما فرصتی فراهم می‌کند تا یاد بگیرید، چگونه از ابزار انتخاب، برای لغو تکانه‌های خودکار بهره ببرید و بتوانید خودمراقبتی بهتری داشته باشید. باید برای خودتان وقت بگذارید. اگر در تمرینات شرکت کنید، من مطمئن هستم ابزارهای موجود در این کتاب به شما کمک می‌کند تا احساس اضطراب کمتری داشته باشید و سالم‌تر زندگی کنید. بیایید شروع کنیم.



ابزار مشاهده گر

یکی از شاگردانم، - آن- با شکایت خستگی و نگرانی برای مشاوره آمده بود. او که در شرف طلاق بود نگرانی‌های زیادی در رابطه با امنیت مالی، آینده شغلی بعد طلاق داشت، یعنی زمانی که به عنوان یک مادر خانه‌نشین شود، دلتنگی بچه‌ها برای پدرشان و تصور اینکه باید به اندازه کافی خوب باشد تا بخواهد دوباره با کسی وارد رابطه شود. دائم به این فکر می‌کرد که دوستانش درباره طلاق او چه فکری می‌کنند، نگران این بود که بعضی از آنها طرف شوهرش را بگیرند و پشت سرش حرف بزنند. با وجودی که خسته بود، نمی‌توانست یک شب راحت بخوابد. نگرانی‌هایش تا ساعاتی از شب به درازا می‌کشید. اگر به خواب هم می‌رفت، نیمه شب با ذهنی آکنده از ترس، از خواب بیدار می‌شد. گیج شده بود، با این حال هنوز احساس تنش داشت و بی‌قرار بود.

احتمالاً علائم آن آشنا به نظر می‌رسد. بسیاری از ما در طول گذران فعالیت‌های روزمره زندگی، سعی می‌کنیم اضطراب‌مان را مدیریت کنیم. محققان دریافته‌اند که یک مغز نگران، بیست برابر زمانی که نگران نیست، انرژی مصرف می‌کند. پس جای تعجب نیست که افراد مبتلا به اضطراب اغلب احساس فرسودگی کنند. اینکه رهایی از اضطراب مستلزم حذف کامل آن نیست، شاید ابتدا ناامید کننده به نظر برسد. این جزئی از مدار مغزی انسان است و همه ما درگیر آن هستیم. با این حال می‌توانید یاد بگیرید که کمتر مضطرب باشید و علائم کمتری را تجربه کنید؛ ولی به هر حال، باز هم لحظاتی را مضطرب خواهید بود. بنابراین به جای از بین بردن اضطراب، رابطه خود را با آن تغییر دهید. وقتی سعی‌تان بر این نباشد که از آن اجتناب کنید، کنترلش کنید و یا حواس‌تان را پرت کنید، تا کمتر آزارتان دهد. به طور خلاصه، یاد می‌گیرید که اضطراب‌تان را ذهن آگاهانه‌تر مدیریت کنید.