

فصل سی ام

از استرس به نفع خود بهره ببرید

در بخش قبلی با موضوع ترس، درباره‌ی استفاده از تکنیک‌های تنفس برای آرام کردن سریع بدن و ذهن صحبت کردم (صفحات ۲۰۰ و ۲۰۲ را ببینید). این تکنیک‌ها به همان اندازه برای استرس نیز مفیدند. تنفس شما مستقیم روی ضربان قلب و سطح استرس یا آرامش شما تأثیر می‌گذارد. هنگام دم، دیافراگم به سمت پایین حرکت و فضای بیشتری در قفسه‌ی سینه باز می‌کند؛ در نتیجه قلب بیشتر منبسط می‌شود و سرعت جریان خون کاهش می‌یابد. هنگامی که مغز اطلاعات مربوط به این موضوع را دریافت می‌کند، وظیفه‌ی آن ارسال سیگنالی برای افزایش سرعت ضربان قلب است.

در مقابل هنگامی که نفس را بیرون می‌دهید، دیافراگم به سمت بالا حرکت می‌کند و فضای کمتری برای قلب باقی می‌گذارد؛ بنابراین گردش خون سریع‌تر می‌شود و مغز شما سیگنال‌هایی را برای کاهش سرعت قلب ارسال می‌کند.

- وقتی بازدم طولانی‌تر و قوی‌تر از دم باشد، ضربان قلب کاهش می‌یابد و بدن آرام می‌شود.

- وقتی دم طولانی‌تر از بازدم باشد، هوشیارتر و فعال‌تر می‌شویم.

بنابراین، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای آرام کردن واکنش استرس این است که بازدم خود را طولانی‌تر و قوی‌تر از دم کنید.

هدف این نیست که زمانی که احساس استرس شدید می‌کنید، از اوج آشفتگی و نگرانی به حالت آرامش و مراقبه برسید؛ زیرا وقتی شرایط ایجاب کند، باید هوشیار باشید.

هنگام استفاده از تکنیک‌های تنفسی مانند این، برای شفاف‌تر فکر کردن و حل مسئله از توانایی ذهن بیشتر بهره می‌برید. به همین دلیل، نباید برای حذف همه‌ی استرس و رسیدن به اوج آرامش تلاش کرد، غرض رسیدن به بهترین حالت برای

بهره‌مندی از مزایای واکنش استرس (مثلاً هوشیاری) و کاهش شدت استرس و نتایج منفی آن است (مانند نگرانی و دستپاچگی).

با این حال، اگر قصد دارید زمانی را برای تمرین آرامش در نظر بگیرید یا به تمرین تنفس علاقه دارید، برای رسیدن به وضعیت جسمی مناسب و آرامش عمیق در دوره‌های طولانی‌تری از این روش استفاده کنید. هنگامی که وقت بیشتری دارید و هیچ مزاحمت یا ضرورتی برای انجام کاری ندارید، می‌توانید از روش بازدم طولانی یا سایر روش‌های آرامش‌بخش استفاده کنید؛ اما وقتی در بزنگاه فعالیت خاصی قرار دارید، تکنیک تنفس برای کمک به شما به‌منظور عملکرد بهتر در زمان مدنظر انتخاب خوبی است.

کمک گرفتن از دیگران

مطمئنم که اکثر والدین می‌توانند با تجربه‌ی درازکشیدن در رختخواب و مرورکردن اینکه در صورت آتش‌سوزی خانه چه خواهند کرد، با آن هم‌ذات‌پنداری کنند. شما هر احتمالی مبنی بر اینکه چگونه می‌توانید در سریع‌ترین زمان هریک از فرزندانتان را بردارید و بگریزید، از ذهن می‌گذرانید. چگونه این نیاز به محافظت از دیگری با حالت ستیز یا گریز جور درمی‌آید؟ ستیز یا گریز همه‌ی ماجرا نیست. ارتباط با دیگران و محافظت از آن‌ها مانند ستیز و گریز بخشی از غریزه‌ی بقای ماست. برخی موقعیت‌های استرس‌زا ممکن است به رفتارهای خودخواهانه منجر شوند؛ اما بعضی دیگر باعث می‌شوند از دیگران بیشتر مراقبت کنیم. تحقیقات هم نشان می‌دهد که در مواقع استرس، تمرکز بر مراقبت از دیگران، فعل و انفعالات مغز را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که هم احساس امید و هم شجاعت در ما برانگیخته می‌شود (اینگاکا و همکاران، ۲۰۱۲). احساس مسئولیت در قبال دیگران، به محافظت از ما در برابر آثار مضر استرس مزمن طولانی‌مدت و تروما کمک می‌کند و انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری ما را افزایش می‌دهد (مک‌گانینگال، ۲۰۱۲). این واکنش استرس مراقبت و دوستی^۱ برای محافظت از فرزندان تکامل یافته است؛ اما واکنشی عمومی برای کمک به افرادی غیر از فرزندانمان را در پی دارد؛ یعنی ما مشابه همان احساس شجاعت را در هر شرایطی که با آن روبه‌رو می‌شویم، به کار می‌بندیم. ارتباط با دیگران به ما کمک می‌کند از استرس نجات یابیم. انزوای اجتماعی

1. tend-and-befriend stress response

به خودی خود ذهن و بدن را تحت فشار شدید قرار می‌دهد. ارتباط و تعامل حضوری و تنگاتنگ با کسانی که دوستشان داریم، تأثیرات استرس کوتاه‌مدت و بلندمدت را کاهش می‌دهد.

اهداف

یکی از چیزهایی که خصوصاً در کسب‌وکارهای مرتبط با رشد شخصی زیاد با آن مواجه می‌شویم، دستیابی به حد کمال، تمایز با دیگران و خاص بودن است. یکی از اولین سؤالاتی که هنگام ملاقات با افراد جدید می‌شنوید، این است که: «شغلان چیست؟» سؤال بدی نیست؛ اما نشان‌دهنده‌ی تمرکز ما بر مشاغل است. اهداف زندگی اغلب از نقطه‌نظر رقابتی تعیین می‌شوند. هرکس در تلاش است با نمادهای موفقیت ثابت کند که جایگاه مناسبی دارد. ما را متقاعد کرده‌اند که شادی از پس خاص بودن به دست می‌آید. بسیاری از افراد به سبب تجربیات سخت، فرسودگی شغلی و بحران‌های سلامت روانی به خلاف این مسئله اعتقاد دارند.

علم این باور غلط را زیر سؤال برده و خلاف آن را نشان می‌دهد. کسانی که زندگی خود را بر اساس اهداف خودمحور بنا می‌کنند، در برابر افسردگی، اضطراب و تنهایی آسیب‌پذیرترند. در حالی که کسانی که مبنای هدف‌گذاری‌شان چیزی فراتر از خویشتن است، بیشتر احساس امیدواری، قدردانی، الهام‌بخشی و هیجان دارند و رفاه و رضایت بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند (کراکر^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). البته همه‌ی ما اوقاتی را روی خود تمرکز کرده و زمانی را هم صرف تمرکز بر اهداف بزرگ‌تر از خود می‌کنیم. ما توانایی مدیریت هر دو ذهنیت را به موازات هم داریم که امری مهم به شمار می‌رود. کافی است به این موضوع فکر کنیم که انتخاب‌ها و تلاش‌های ما تأثیر بسزایی روی استرس ما دارند. تمرکز بر اینکه چگونه اقداماتمان، اعم از بزرگ یا کوچک، به دیگران کمک می‌کند، باعث می‌شود در موقعیت‌های سخت و پرمسئولیتی که تلاش و توجه بیشتری می‌طلبند، واکنش استرس کمتری نشان دهیم (ابلزون^۲ و همکاران، ۲۰۱۴).

خب، این نظریات در عمل چگونه معنا می‌شوند؟ وقتی در خلال رویدادهای استرس‌زا، با تلاشی آگاهانه بر اساس ارزش‌هایمان، برای کمک به دیگران تلاش

کنیم، تحمل استرس آسان‌تر می‌شود. در واقع به جای فرار و اجتناب از استرس، برای ادامه و ثبات قدم در مسیر انگیزه می‌گیریم و چون پای اثبات خودارزشمندی در میان نیست، کمتر احساس خطر می‌کنیم. تلاش برای خلق تأثیر مثبت در زندگی دیگران، احساس خودارزشمندی را به بخشی از سرشت شما تبدیل می‌کند.

امتحان کنید:



چگونه تمرکز خودمحور را تغییر دهیم؟

اگر هنگام بروز استرس به فرار یا اجتناب از موقعیت تمایل دارید، ارزش‌هایتان را بررسی کنید و سؤالاتی از این دست از خودتان پرسید:
این چالش یا هدف چه هم‌خوانی‌ای با ارزش‌های من دارد؟
چگونه می‌توانم در آن مشارکت کنم؟
کاری که انجام می‌دهم، چه گره‌ای از مشکلات دیگران باز می‌کند؟
با بردباری در این مسیر چه چیزی را می‌خواهم اثبات کنم؟ تلاش‌هایم برای من چه معنایی دارد؟

جعبه‌ابزار: استفاده از مراقبه برای کاهش استرس



مراقبه سیستم اعتقادی یا مُد عصر جدید نیست؛ بلکه روشی است که به تصدیق علم، تأثیر قدرتمندی روی مغز و کیفیت زندگی ما دارد. دانشمندان مشغول کشف جزئیات بیشتری از این فرایندند؛ اما این نکته واضح است که مراقبه ساختار و عملکرد مغز را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که به ما در کاهش استرس و بهبود توانایی خود در تنظیم احساسات کمک کند. بروز استرس اغلب مصادف با هنگامی بوده که وقت کمتری برای استراحت داشته‌ایم. یوگانیدرا یکی از تکنیک‌های مراقبه است که باعث آرامش عمیق می‌شود، روشی ساده که اغلب با بهره‌گیری از صدای گوینده‌ای انجام می‌شود که آگاهی شما را در حین تمرینات هدایت می‌کند (مثلاً تمرکز بر نفس و نواحی مختلف بدن). در سال‌های اخیر محققان پیوسته این مراقبه را بررسی کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که یوگانیدرا استرس را کاهش می‌دهد (بورشارت^۱ و همکاران، ۲۰۱۲)، خواب را بهبود می‌بخشد (آمیتا^۲ و همکاران، ۲۰۰۹)، و سبب افزایش سلامت عمومی بدن

1. Borchardt
2. Amita

می‌شود. بیشتر مراقبه‌های هدایت‌شده از این دست سی دقیقه طول می‌کشند؛ اما تحقیقات اخیر درباره‌ی مراقبه‌های یازده دقیقه‌ای نشان می‌دهد که حتی نسخه‌های کوتاه یوگانیدرا نیز می‌تواند به کاهش استرس در کسانی که توانایی انجام مراقبه‌ی طولانی‌تر را ندارند، کمک کند (مازیک^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

پس این بار زمانی که به خاطر حجم کارهایتان با کمبود وقت مواجهید، استفاده از استراحت‌های کوتاه برای بهره‌بردن از یوگانیدرا گزینه‌ی بهتری از ده دقیقه چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی خواهد بود.

مراقبه راه‌حل همه‌ی مشکلات نیست. این روش هم درست مانند ورزش، ابزاری قدرتمند با قابلیت‌های خاص در جعبه‌ابزار است. مراقبه انواع مختلفی دارد؛ اما در اینجا فقط به برخی از آن‌ها که بررسی شده‌اند، می‌پردازم:

- مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی: این روش متداول‌ترین نوع مراقبه است و به منزله‌ی بخشی از چندین رویکرد درمانی روان‌شناختی آموزش داده می‌شود و مهارت ذهنی هوشیارماندن در لحظه‌ی حال و مشاهده‌ی احساسات بدون قضاوت و بدون گرفتارشدن در آن‌ها را به ما می‌آموزد. این مراقبه ابزاری عالی برای استفاده در لحظه‌ی حال است که به ما در مقابله با استرس و احساساتی که تجربه می‌کنیم، کمک می‌کند تا ذهن خود را از افکار گذشته یا آینده دور کنیم و تجربیات را فارغ از قضاوت و معنایی که به آن‌ها نسبت می‌دهیم، مشاهده کنیم.
- مراقبه‌هایی که از تصاویر یا مانترها (کلمه یا عبارتی که برای شما دارای معنی یا اهمیت هستند) یا اشیا برای تمرکز توجه استفاده می‌کنند.
- مراقبه‌های هدایت‌شده که به پرورش شفقت و مهربانی کمک می‌کنند.

ذهن‌آگاهی به این معنا نیست که کل روز دور خود شمع بجینید و مراقبه کنید. آگاه‌بودن یعنی تمرین توجه به لحظه‌ی حال و مشاهده‌ی احساساتی که می‌آیند و می‌روند، بدون اینکه گرفتار احساسات شوید یا با آن‌ها مبارزه کنید؛ یعنی فقط شاهد و مشتاق تجربه‌کردن باشید؛ بدون اینکه قضاوت یا عجله کنید که برای این تجربیات پی‌معنا بگردید. مراقبه تمرین منظم ذهن‌آگاهی است. همان‌طور که

برای نهادینه‌شدن مهارتی مثل رانندگی به آموزش و ممارست پس از آن نیاز داریم، رسیدن به ذهن آگاهی نیز از طریق مراقبه‌ی منظم و مکرر امکان‌پذیر است. با این اوصاف، چه تاکنون مراقبه کرده‌اید و قصد دارید مهارت‌های ذکرشده را در فعالیت‌های روزانه‌ی خود بگنجانید و چه مراقبه را قبول ندارید؛ اما مایلید ذهن آگاهی را امتحان کنید، در اینجا چند کار را به شما توصیه می‌کنم که بتوانید از طریق آن به ذهن آگاهی برسید:

راه‌رفتن آگاهانه

هنگام راه‌رفتن ابتدا به احساس کف پاهایتان توجه کنید. وقتی پاهایتان زمین را لمس می‌کنند، چه حسی دارد؟ حرکت پا در حالی که از زمین بلند می‌شود و به سمت جلو حرکت می‌کند چگونه است؟ پاهایتان چه مدتی با زمین در تماس‌اند؟

حین راه‌رفتن به حرکات بازوهای خود توجه کنید. بدون تغییر وضعیت بازوها، فقط به آن‌ها توجه کنید.

آگاهی خود را گسترش دهید و به کل بدن توجه کنید و حس کنید چگونه بدنتان را رو به جلو می‌رانید. توجه کنید کدام قسمت‌های بدنتان برای کمک به این فرایند باید حرکت کنند و کدام قسمت‌ها ثابت می‌مانند.

روی صداهای اطرافتان تمرکز کنید و سعی کنید به صداهایی که معمولاً متوجه آن‌ها نمی‌شوید، با موضعی عاری از قضاوت گوش کنید.

هر بار که ذهن شما از موضوع پرت شد و شروع به داستان‌سرایی جدیدی کرد، به آرامی توجه خود را به تجربه‌ی پیاده‌روی در لحظه‌ی حال برگردانید.

به هرچه هنگام راه‌رفتن می‌بینید، توجه کنید: رنگ‌ها، خطوط، طرح و نقش‌ها و سیر ادراک بصری‌تان حین حرکت.

هنگام نفس کشیدن، توجه خود را روی دمای هوا و هر بویی که به مشامتان می‌رسد یا اینکه اصلاً بوی خاصی در فضا نیست، متمرکز کنید.

دوش گرفتن آگاهانه

برای بسیاری از ما، دوش صبحگاهی زمانی است که ذهنمان مشغول برنامه‌ریزی روز، نگرانی درباره‌ی کارها، یا ترس از لحظه‌ی ترک کردن حمام گرم و شروع روز

است. اما این چند دقیقه می‌تواند فرصتی عالی برای تمرین ذهن‌آگاهی باشد. اطلاعات حسی فراوانی هنگام استحمام وجود دارد که سایر ساعات روز آن‌ها را تجربه نمی‌کنیم؛ بنابراین برخی از افراد زمان دوش گرفتن راحت‌تر می‌توانند خود را در لحظه‌ی حال نگه می‌دارند.

توجه خود را روی احساس برخورد آب با بدن متمرکز کنید. جاهایی که آب ابتدا به آن برخورد می‌کند و قسمت‌هایی از بدن را که با آب تماس ندارد، حس کنید. به دمای آب دقت کنید.

رایحه‌ی صابون و شامپو را استشمام کنید.

چشماتان را ببندید و به صداها گوش دهید.

به بخار و قطرات آب در هوا یا هنگام فرود بر روی سطوح مختلف توجه کنید.

به هرگونه حسی که در بدنتان می‌یابید، توجه کنید.

مسواک‌زدن آگاهانه

به طعم خمیردندان توجه کنید.

حرکت مسواک را حس کنید.

به حرکت دست و فشار انگشتانتان دور دسته‌ی مسواک توجه کنید.

به صدای مسواک‌زدن و جاری شدن آب گوش دهید.

به حس دهانتان موقع آب‌کشی توجه کنید.

هر بار دهنتان منحرف شد، به آرامی توجه خود را به احساسات مختلفی هدایت

کنید که در لحظه در حال وقوع‌اند.

سعی کنید به هر فعالیتی که هر روز انجام می‌دهید با چنان کنجکاوی‌ای توجه

کنید که انگار برای شما تجربه‌ای کاملاً جدید است.

می‌توانید این کار را دربارهی هر فعالیت روزمره‌ای انجام دهید؛ از شنا گرفته تا

دویدن، نوشیدن قهوه، و تا کردن لباس‌های شسته‌شده. کافی است فعالیت عادی

روزمره‌ای را انتخاب کنید و با اجرای دستورالعمل‌ها با آن ارتباطی آگاهانه بگیرید.

به یاد داشته باشید، انحراف مدام ذهن از تمرین نشانه‌ی اشتباه شما در انجام آن

نیست. هر ذهنی برای حل‌جی پیرامونش مدام از موضوع اصلی پرت می‌شود.

ذهن‌آگاهی تمرکز ابدی و بی‌وقفه نیست. ذهن‌آگاهی فرایند توجه به تغییر تمرکز

ذهن و هدایت آگاهانه‌ی نقطه‌ی تمرکز به زمان حال است.

حیرت

یکی از تجربیاتی که تأثیری مانند مراقبه دارد و همانند آن به فاصله‌گرفتن از افکار و احساسات کمک می‌کند، حیرت است. حیرت احساسی است که در مواجهه با آنچه که عظمتش در تصورمان نمی‌گنجد و فراتر از درک فعلی‌مان از مسائل است، به ما دست می‌دهد. ما در برابر زیبایی، دنیای طبیعی و توانایی‌های خاص، حیرت را تجربه می‌کنیم، لحظاتی که ما را برای درک این تجربه‌ی جدید، به تفکر و ارزیابی دوباره وامی‌دارند، از روبه‌رو شدن با رهبری قدرتمند و پرجذبه گرفته تا خیره‌شدن به آسمان شب و تفکر پیرامون جهان و فرصت متولدشدن و قدم‌نهادن به این دنیا. برخی از تجربیاتی که سبب حیرت می‌شوند، ممکن است فقط یک بار در زندگی اتفاق بیفتند، مانند مشاهده‌ی تولد یک کودک. بعضی دیگر را شاید بتوان به دفعات بیشتر حس کرد: قدم‌زدن در جنگل، نگاه‌کردن به دریا، یا گوش‌دادن به صدای تأثیرگذار یک خواننده.

تاکنون در تحقیقات روان‌شناسی این حوزه نادیده گرفته شده است؛ اما می‌بینیم که مردم برای دوری از نابسامانی‌های زندگی روزمره و تغییر تمرکزشان از مسائل کوچک به جهانی وسیع‌تر و حتی چیزهای بزرگ‌تر و فراتر از آن بهره می‌برند. اما پس از پیدایش رشته‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا، در تحقیقات به اهمیت احساسات مثبت برمی‌خوریم که در کنار از بین بردن احساسات منفی، گزینه‌ی مؤثری به نظر می‌رسد (فردریکسن، ۲۰۰۳).

بین حیرت و قدردانی رابطه وجود دارد؛ اما هیچ مدرک تجربی در این مورد در دست نیست. طی صحبت با مردم درباره‌ی تجربیاتشان از تحیر، آن‌ها از احساس کوچک‌بودن می‌گفتند که سبب می‌شد راحت‌تر به آنچه در زندگی اهمیت بیشتری دارد، پی ببرند. به نظر می‌رسد که حیرت باعث قدردانی و شگفتی برای شانس زنده‌بودن است. برای احساس حیرت نیازی نیست حتماً در سواحل تایلند زندگی کنید یا به آبشار نیاگارا بروید. حتی با تمرکز و تجسم ذهنی نیز می‌توانید حیرت را احساس کنید. بسیاری از استادان بزرگ خودیاری و سخنرانان انگیزشی می‌گویند شانس متولدشدن ۱ در ۴۰۰ تریلیون است. حتی درک این حرف سخت است و ما را به ساعت‌ها تفکر وامی‌دارد تا بفهمیم چقدر خوش‌شانسیم که این فرصت را برای زندگی، حتی برای مدتی کوتاه، در اختیار داریم. نظریاتی از این دست باعث حس حیرت در برابر «پدیده‌ای بزرگ‌تر از من» می‌شود. احساس کوچک‌بودن در جهانی

فصل سی‌ام: از استرس به نفع خود بهره ببرید | ۲۳۱

وسیع، استرس شما را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و با خلق دیدگاهی جدید، به شما آرامش می‌بخشد. برای تطبیق ذهنتان با این احساس، باید همه چیز را از نو تغییر دهید و دیدگاهتان را به آنچه حس می‌کنید شما را از پای درآورده، تغییر دهید. بنابراین هنگام مواجهه با استرس، از چیزهایی که باعث برانگیختن حس حیرت در شما می‌شوند، استفاده کنید، خواه وقت گذراندن با حیوانات یا گردش در طبیعت، خواه تماشای اتفاقات خارق‌العاده و خواه نگاه کردن به ستاره‌ها. ثبت این تجربیات از طریق نوشتن روزانه، سبب درک تأثیر آن‌ها روی شما می‌شود و بعدها حتی اگر نتوانید دوباره آن‌ها را تجربه کنید، خاطرات به‌جامانده به شما کمک خواهند کرد.

خلاصه‌ی فصل

- تغییری ساده در نحوه‌ی تنفس، روی سطح استرستان تأثیر بسزایی دارد.
- علم گویای این است که مراقبه تأثیر چشمگیری روی مغز و نحوه‌ی برخورد ما با استرس دارد.
- ارتباط با دیگران به ما کمک می‌کند از استرس خلاص شویم. انزوای اجتماعی، ذهن و بدن را تحت فشار شدید قرار می‌دهد.
- اهدافی که به‌جای رقابت بر اساس کمک و مشارکت تعیین شده‌اند، سبب حفظ انگیزه و ثبات قدم در شرایط استرس‌زا می‌شوند.
- برای تغییر دیدگاهتان در پی تجربیاتی باشید که شما را به حیرت وامی‌دارند.