

کتاب کار کاهش استرس از طریق
توجه آگاهی و پذیرش

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۷
مقدمه	۹
فصل ۱ اولین گام به سوی زندگی کم استرس	۱۷
فصل ۲ چه چیزی زندگی شما را معنادار می‌کند؟	۴۵
فصل ۳ توجه‌آگاهی : ایجاد معنا و کاهش استرس در حال و آینده	۷۶
فصل ۴ مسیر زندگی‌تان را به سمت معنای بیشتر و استرس کمتر تغییر دهید	۹۷
فصل ۵ تمایل برای رویارویی با موارد غیر قابل اجتناب	۱۲۴
فصل ۶ تمایل: برای اجتناب‌گر ماهر	۱۴۸
فصل ۷ روابط سالم	۱۷۲
فصل ۸ دوست خوبی برای خودتان باشید	۲۰۳
فصل ۹ زندگی پیش‌رو	۲۲۸
استراتژی‌های مفید کتاب کار برای کاهش استرس در زمینه توجه‌آگاهی و پذیرش	۲۴۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۵۰
منابع	۲۵۱

فصل ۱

اولین گام به سوی زندگی کم استرس

آنچه ما را می‌کشد استرس نیست، بلکه واکنشی است که ما نسبت به استرس نشان می‌دهیم.

هانس سلیه^۱

شما دیر به اتوبوس می‌رسید و سعی می‌کنید قبل از این که در اتوبوس بسته شود خود را به آن برسانید. آن چه که عاید شما می‌شود چیزی نیست جز گل و لای پیاده رو که با حرکت اتوبوس به شلوار شما پاشیده شده است. حالا ذهن شما سریعاً شروع به کار می‌کند. «من چقدر دست و پا چلفتی هستم، چرا این اتفاقات همیشه برای من می‌افتد؟ حالا رئیسم جلوی مشتری با این سر و وضع احمقانه چه واکنشی به من نشان خواهد داد؟» وقتی که به یاد می‌آورید دیروز هم رئیس شما چندین بار تأکید کرده است که این جلسه برای آینده شرکت چقدر مهم است. ناگهان درد شدیدی در معده خود احساس می‌کنید. سپس ذهن شما به کارهایی که قرار است بعد از ظهر انجام دهید معطوف می‌شود. او، همچنین فراموش نکنید که شما چندان هم والد موفق نیستید: احتمالاً شما آخرین نفری هستید که دوباره فرزند خود را دیر از مهد کودک تحویل می‌گیرید.

سعی می‌کنید با بررسی ایمیل‌ها از گوشی حواس خود را پرت کنید. متوجه می‌شوید که دوازده پیغام جدید دارید و این در حالی است که هنوز به دفتر کار خود نرسیده‌اید! به این فکر می‌کنید که آیا وقت خواهید داشت که به تمامی نامه‌ها پاسخ دهید یا خیر؟ ناگهان قلب شما تندتر می‌زند و عرقی سرد بدن شما را فرا می‌گیرد.

آیا این مواردی که ذکر شد برای شما آشنا نیست؟ حتی اگر شما روز خود را به این بدی شروع

۱ هانس سلیه (Selye) پایه‌گذار پژوهش‌های علمی دربارهٔ پدیدهٔ استرس بوده و از نخستین دانشمندانی است که رابطهٔ بین استرس و بیماری‌ها را دقیقاً توجیه کرده است.

نکرده باشید باز در برخی جنبه‌ها می‌توانید موارد مشابهی را تجربه کنید.
در این سناریو، شما چیزی را تجربه می‌کنید که همه ما هر از گاهی آن را به عینه دیده‌ایم و آن چیزی نیست جز: واکنش به استرس.

بخش اصلی: نحوه عملکرد استرس

واکنش به استرس پاسخ جسمی و روانی ما به یک چالش است. آن پاسخی اولیه و نجات‌بخش است که موجب حرکت جسم و ذهن ما می‌شود. در غیاب استرس ما احتمالاً فردی منفعل، افسرده و غیر مولد خواهیم بود. در واقع این استرس کوتاه مدت بسیار مفید خواهد بود، بدین طریق که: به ما کمک می‌کند تمرکز بیشتری داشته باشیم و کارها را به خوبی انجام دهیم. متناهی مسئله‌ای که وجود دارد این است که اگر این استرس کوتاه مدت درمان نشود تبدیل به استرس حاد و بلند مدت می‌شود که منجر به علائم روانی و جسمی منفی و جدی می‌شود (ساویک^۱، پرسکی^۲ و اسیکا^۳، در دست انتشار؛ هینز^۴ و همکاران ۲۰۰۹؛ ارنستن^۵، ۲۰۰۹). برای مثال استرس در بلند مدت قدرت دفاعی بدن را در مقابل عفونت‌ها تضعیف می‌کند و انسان را مستعد ابتلاء به بیماری‌های واگیردار می‌کند. همچنین سطوح بالای هورمون استرس (کورتیزول) می‌تواند عملکرد حافظه را مختل کند (ایسون^۶، مک‌اونز^۷ و کیسی^۸، ۲۰۰۹؛ کلینبرگ^۹، ۲۰۰۹). با گذشت زمان، استرس مزمن منجر به مشکلات روده‌ای، چاقی، افزایش فشار خون، اختلال در خواب و افسردگی می‌شود (پیازا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۳؛ سگرسترم^{۱۱} و میلر^{۱۲}، ۲۰۰۴؛ ردلی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۶).

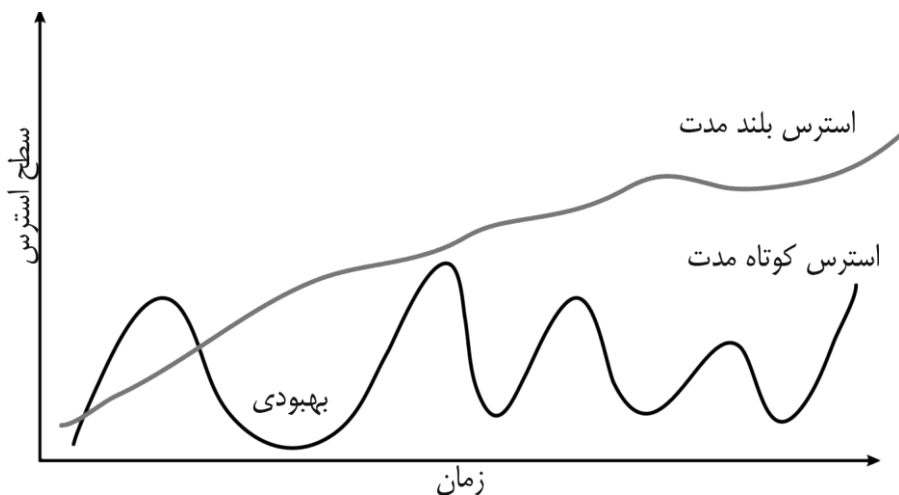
شکل ۱ به وضوح و به صورت دقیق اثرات استرس مزمن بلند مدت را نشان می‌دهد. منحنی خاکستری رنگ بالایی نشان می‌دهد که سطح استرس نرمال در صورت عدم بهبودی یا بازیابی افزایش می‌یابد. منحنی سیاهی که در قسمت پایین است نشان دهنده اهمیت استراحت یا بازیابی است. اگر استراحت و بازیابی نیروی درونی ما به صورت مرتب انجام گیرد بعید است که استرس نرمال ما به سطح نامطلوبی برسد.

-
- 1 Savic
 - 2 Perski
 - 3 Osika
 - 4 Hains
 - 5 Arnsten
 - 6 Liston
 - 7 McEwen
 - 8 Casey
 - 9 Klingberg
 - 10 Piazza
 - 11 Segerstrom
 - 12 Miller
 - 13 Radley

واکنش استرس زمانی رخ می‌دهد که احساس کنید شما توانایی مقابله با تقاضایی را که مطرح شده است ندارید. بیشتر شدن تقاضا منجر به بروز استرس مزمن می‌شود (بیکر و دمروتی، ۲۰۰۷). گاهی اوقات ممکن است به نظر برسد که تقاضا در یک دوره خاصی از زندگی به قدری است که خارج از کنترل باشد. گاهی اوقات مجموع این تقاضاها (یا برخی از آنها) که ناشی از حوزه‌های مختلفی از زندگی هستند شما را بسیار فرسوده می‌کنند. این حالت موجب می‌شود که شما روابط دوستانه، ورزش یا حتی خواب را کنار بگذارید و به این موارد (واقعی یا فرضی) پردازید که احساس می‌کنید مجبور به انجام آن هستید. این حالت موجب افزایش استرس در شما می‌شود و این زمانی است که ممکن است استرس شما مزمن و زیان‌بار شود.

آنچه افراد مختلف را دچار استرس می‌کند تا حدودی منحصر به فرد می‌باشد، ولی به طور کلی شرایطی وجود دارد که در اکثر افراد منجر به استرس می‌شوند. این شرایط عبارتند از:

- شرایط جدید و ناآشنا
- موقعیت‌هایی که تصویر واضحی از آن نداریم و پیش‌بینی نتیجه سخت است
- موقعیت‌هایی که احساس می‌کنید کنترل کمی بر آن دارید یا احساس می‌کنید زیاد تأثیر گذار نیستند.



شکل ۱: تفاوت میان استرس کوتاه مدت و بلند مدت

مثال‌های متداولی برای موقعیت‌های استرس‌زا وجود دارند. به عنوان مثال اخراج شدن، ابتلاء به یک بیماری مزمن، تجربه طلاق و به دنیا آمدن فرزند. اما همچنین می‌تواند مواردی باشند که به وضوح استرس‌زا نیستند، مانند این که باید در محل کار درخصوص موضوعی که در آن تجربه کافی ندارید، یک سخنرانی آماده کنید.

ما در اینجا فهرستی از تقاضاها و موقعیت‌هایی را جمع‌آوری کرده‌ایم که به نظر می‌رسد، برای بسیاری از افراد استرس‌زا است؛ مخصوصاً اگر این موارد همزمان با هم اتفاق افتاده باشند. آیا در حال حاضر یکی از این موارد را در زندگی خود سراغ دارید؟ دور آن‌هایی که در حال حاضر تجربه می‌کنید خط بکشید.

- مرگ یکی از اعضای خانواده
- مشکلات ارتباطی، جدایی و طلاق
- آزار و اذیت در محل کار
- بیماری خود یا یکی از اعضای خانواده
- والد شدن
- مسائل سلامت روان
- مشکلات جسمی
- مشکلات جنسی
- سنگین بودن حجم کار
- تکالیف سخت
- مشکل با رئیس
- تغییر ساختار در محل کار
- مشکل با خانواده یا دوستان
- اسباب‌کشی به خانه جدید
- مواجهه با مشکلات مالی (از جمله وام‌های سنگین)
- آشفته‌گی اعضای خانواده
- ترک کردن خانه توسط فرزند
- احساس عدم کنترل
- مصاحبه‌های شغلی
- عدم داشتن ساعات کافی در طول روز
- شغل جدید
- رویارویی با ضرب‌الاجل‌های ناممکن

آیا راه‌اندازهای استرس شخصی شما در این فهرست وجود ندارد؟ چند دقیقه زمان بگذارید و تقاضاهایی را که در حال حاضر با آن مواجه هستید بنویسید: مثال‌های خود از فهرست و موارد دیگری که در فهرست نیامده است. بر سر این موضوع توقف نکنید! بعداً دوباره به آن‌ها باز خواهیم گشت. موارد استرس زایی که در حال حاضر تجربه می‌کنم:

علائم معمول استرس

علائم استرس به چهار دسته تقسیم می‌شوند که عبارتند از: حس‌های جسمی (مربوط به بدن)، تفکر (دیدگاه)، هیجانات (مربوط به خلق و خو) و اعمال (مربوط به رفتار). وجود علائم در بیش از یکی از این دسته‌ها عادی است. فهرستی که در ذیل آمده است طبقات مربوط به علائم شایع استرس را نشان می‌دهد. این موارد را در خود بررسی کنید. اگر علائمی را که به‌طور معمول تجربه می‌کنید در این فهرست نیست آن را اضافه کنید.

بدن (نشانه‌های فیزیکی)	دیدگاه
مشکلات خواب	سردرگمی
سر درد	بیگانگی، کناره‌گیری
دل درد	مشکل در رها کردن کار
تپش قلب	مشکل در اولویت بندی
تنش عضلانی	مشکل تمرکز
درد	فراموش کاری
خشکی دهان	دید تونلی، دیدگاه محدود
ناتوانی جنسی / میل جنسی کم	
سرگیجه	
بی‌قراری، دست و پا چلفتگی	

خلق و خو

اضطراب، نگرانی

احساس گناه، شرمندگی

تخلیه هیجانی

احساس غمگینی

عصبانیت

خستگی

گریه کردن

بی‌حس شدن و کرختی

رفتار

تلاش برای موثر بودن

همیشه عجله داشتن

استراحت نکردن

سریع غذا خوردن

بی‌هدف چرخیدن

کارها را دوباره انجام دادن

جزئیات را با وسواس کنترل کردن

عدم توجه و گوش نکردن به دیگران

تحریک‌پذیر بودن زیاد از حد قسم خوردن

مقابله با مسائل با کمک گرفتن از مواد مخدر و الکل

کم‌خوری یا پرخوری افراطی

بدن:

دیدگاه:

خلق و خو:

رفتار:

مارپیچ استرس به سمت بیماری

در اصل واکنش‌های استرس طوری تکامل یافته است که برای انسان مفید است. به عنوان مثال زمانی که در دشت ساوانای آفریقا پرسه می‌زنیم؛ واکنش استرس موجب می‌شود که بتوانیم شام بخوریم به جای اینکه توسط شام خود خورده شویم. واضح است که امروزه تعداد کمی از افراد در زندگی روزمره خود با چنین شرایط مرگ و زندگی روبرو هستند. با این وجود، هنوز هم استرس

می‌تواند با ترشح آدرنالین به ما توجه و تمرکز لازم را بدهد که بچه‌ها را به مدرسه برسانیم یا وقتی که آستین لباس کودک خود را تنش می‌کنیم همزمان حواسمان به فرزند دیگرمان باشد که کمین برداشته است تا چاقوی تیز را از روی میز بردارد!

امروزه مشکل وجود استرس نیست، چراکه می‌تواند برای تمرکز، انرژی و توجه ما مفید واقع شود. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که برای مدت طولانی ادامه می‌یابد و پیوسته قوی‌تر می‌شود، و به نوعی کششی گرانثی است که کل بدن و توانایی شما را برای عملکرد صحیح به داخل یک حفره می‌کشاند. بیا بید ببینیم که چگونه این ماریپیچ استرس بی‌رحمانه می‌تواند به تدریج ساخته شود:

موقعیت

شرایطی در زندگی شما رخ می‌دهد که احساس اضطراب می‌کنید. این شرایط می‌تواند شامل یک موقعیت جدید و غیرقابل پیش‌بینی باشد که در شما احساس فقدان کنترل ایجاد می‌کند؛ مثلاً بیمار می‌شوید، جدایی را تجربه می‌کنید، از طرفی در رابطه با کار دچار مشکل شود یا می‌خواهد شغل جدیدی را آغاز کند. گاهی اوقات انباشته شدن تغییراتی کوچک موجب پاسخ استرسی می‌شود.



فوریت / مسئولیت / اهمیت

شاید احساس می‌کنید که مسئولیت موقعیت استرس‌زایی که پیش آمده، فقط و تا حدود زیادی بر عهده شما است و اینطور فکر می‌کنید که موضوع بسیار مهم و ضروری بوده که نباید در آن شکست می‌خورید. چنین تفکری می‌تواند شما را به سمت استرس بیشتر سوق داده و به طور کامل شما را دچار استرس و تنش بکند.



تلاش بیشتر / غفلت از نیازها

در این مرحله تمایل زیادی دارید که سریعاً موضوع را حل کنید؛ دست به کار می‌شوید و سعی می‌کنید مسئله را حل کنید در نتیجه فعالانه با اضافه‌کاری سعی می‌کنید آن را حل کنید و قصد دارید به تمام کسانی که در شرایط مشابهی هستند هم کمک کنید. برای این کار برنامه ریزی می‌کنید، از انجام کارهایی که در شرایط عادی به شما کمک می‌کنند این موارد را جبران کنید، غافل می‌شوید، کارهایی مانند صرف وقت با دوستان شما یا داشتن خواب کافی.



بازده / جایزه

در نهایت فشار زیاد منجر به موفقیت می‌شود. پاداش خود را نیز به نوعی دریافت می‌کنید، ممکن است افرادی که دوربر شما هستند احساس بهتری داشته باشند؛ رئیس، همکاران و اعضاء خانواده شما احساس کنند که شما کار یا مسئولیت خود را به خوبی به انجام رسانیده اید. شما برخی مسائلی را که موجب استرس می‌شد حل و فصل کرده اید. سطح اضطراب و تنش شما اندکی کم شده است. اما هنوز ترس این را دارید که نکنند این تنش دوباره سر و کله‌اش پیدا شود. شاید علت این امر آن باشد که اغلب این فرآیند چندین بار اتفاق افتاده است.



تلاش بیشتر / غفلت از نیازها

با پاسخ موفقیت‌آمیز به وضعیت استرس‌زای اولیه به آن رفتار جایزه داده اید و آن را تقویت کرده اید یعنی شما همیشه با قبول مسئولیت، انجام کارهای اضافی و غفلت از فعالیت‌های ترمیمی به منظور به دست آوردن انرژی مجدد، یک موقعیت مشکل آفرین را حل و فصل می‌کنید، در نتیجه احتمال تکرار الگوی منفی افزایش می‌یابد. شما استیمن‌ها را بالا می‌زنید و نقش آقا یا خانم «درستش کن» را به عهده می‌گیرید. ولی در ازاء این نقش بهای سنگینی می‌پردازید که شامل از دست دادن زمان برای فعالیت‌های ترمیمی و نهایتاً افزایش استرس مزمن می‌باشد. به زبان ساده تر، ذهن و رفتار شما چک‌هایی را صادر می‌کند در حالی که بدن شما قادر نیست آن چک‌ها را نقد کند.



مثال: ماریچ استرس آنجلا

در پایان فصل مطالب زیادی در مورد آنجلا بیان خواهد شد. این ماریچ استرس او است.