

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۹. استرس و اضطراب: از درد و رنج تا موج سواری

«بزرگ‌ترین سلاحی که در برابر استرس داریم، توانایی ما برای انتخاب کردن یک فکر به جای افکار دیگر است.»
 ویلیام جیمز^۱

«پیاپی»^۲ که بیشتر با نام مستعار «آرواره‌ها»^۳ شناخته می‌شود، تپه دریایی افسانه‌ای است در «مائوای»^۴ است. بسته به دیدگاه‌تان سوار شدن بر موج‌های هجده متری «نیروانا»^۵ می‌تواند سعادت کامل باشد البته اگر نظرتان مانند «لیرد همیلتون»^۶ یا سایر موج سواران باشد که موج سواری در این ساحل را معادل لمس کردن صورت خدا می‌دانند. امواج شش متری این ساحل برای کشتن یک هیولا کافی است. در آن سوی کره زمین در نازاره پرتغال^۷، «رودریگو کوکسا»^۸ در هشت نوامبر سال ۲۰۱۷، رکورد جهانی موج سواری بر موج بیست و چهار متری را ثبت کرد. او پس از این رکورد شکنی گفت: «در تمام زندگی‌ام سعی کردم بر موج‌های بزرگ سوار شوم، و در سال ۲۰۱۴، وقتی در نازاره با مرگ دست و پنجه نرم کردم و چیزی نمانده بود جانم را از دست دهم، تجربه بزرگی کسب کردم. تا چهار ماه پس از این حادثه، همچنان کابوس می‌دیدم. نمی‌توانستم مسافرت کنم، خیلی ترسیده بودم، و در این مدت همسرم از لحاظ

^۱ William James

^۲ Pe'ahi

^۳ Jaws

^۴ Maui

^۵ nirvana

^۶ Laird Hamilton

^۷ Nazaré, Portugal

^۸ Rodrigo Koxa

روانی خیلی به من کمک می‌کرد. حالا خیلی خوشحالم و این بهترین روز زندگی من است. این رؤیایی است که به حقیقت پیوسته است.»

از امواج عظیم همیشه به عنوان استعاره‌ای برای توصیف کردن استرس پیش رونده، استفاده شده است. یک نیروی افزایشی قدرتمند و غیر قابل توقف که ما را روی سنگ‌ها پرتاب کرده و خرد می‌کند. اما همین استرس سرکش را می‌توان رام کرد، تا باعث ایجاد کردن عملکردی در ما شود که هرگز تصورش را نمی‌کردیم.

استرس به عنوان قدرت

استرس معمولاً به این صورت تعریف می‌شود: «زمانی که احساس کنیم درخواست‌هایی که از ما می‌شود، به مراتب بالاتر و بیشتر از توانایی‌های ماست، استرس را تجربه می‌کنیم.» به عبارتی استرس عدم تعادل میان «نیازها» و «منابع موجود» است. به عنوان مثال، اگر احساس می‌کنید بیشتر از زمانی که در اختیارتان قرار داده شده است، کارهای انجام نشده دارید، یا وظیفه‌ای فراتر از سطح اشتیاق، مهارت یا توانایی‌تان به شما محول شده است، به احتمال زیاد دچار استرس خواهید شد. به همین صورت، وقتی مبلغ قبض‌هایتان بیشتر از پولی باشد که در دست دارید، مجدداً استرس را تجربه می‌کنید.

در تابستان سال ۱۹۳۶، «هانس سلی»^۹، محقق مجارستانی، مقاله‌ای را در «مجله علمی نیچر»^{۱۰} منتشر کرد. وی در این مقاله در مورد چگونگی رویارویی بدن با استرس مطالبی نوشت و عوامل مضر را توصیف کرد. او توضیح داد که یک واکنش جهانی برای همه مردم نسبت به استرس وجود دارد. این واکنش مشترک به این صورت است که در ابتدا یک

^۹ Hans Selye

^{۱۰} The science journal Nature

«زنگ خطر» به صدا در می‌آید و پس از آن مکانیسم «مبارزه یا فرار» فعال می‌شود. مطالعات سلی به نکات دیگری نیز پراخته است: از جمله این که او یک زمینه کاملاً جدید برای مطالعه در مورد تأثیرات بیولوژیکی استرس ایجاد کرد: اجماع عمومی در مورد بد بودن استرس. بیش از حد خسته شدن و غرغگی، بیش از حد کار کردن و بیش از حد درگیر چیزی شدن، برای سلامتی کار و حرفه و روابط ما مضر است. استرس چیزی است که باید به هر قیمتی از آن اجتناب کرد.

هر چند این تفکر نمی‌تواند به نحوی مؤثر نحوه عملکرد بهتر برخی از افراد را هنگام مواجه شدن با موجی از استرس معمول نشان دهد. در حقیقت آن‌ها نه تنها عملکرد بهتری داشتند، بلکه پیشرفت مشهودی هم داشته‌اند. با ادامه پیدا کردن این تحقیقات، محققان دریافتند داشتن مقداری استرس اتفاقاً برای ما مفید هم هست.

در این فصل می‌آموزید چگونه با «استرس» و پسرعمویش «اضطراب» مواجه شوید و از تمرین‌های ذهنی برای مدیریت و سود بردن از آن‌ها استفاده کنید.

دو نوع واکنش نسبت به استرس: موج سواری در برابر درد و رنج

اگر به برخی از مردم موجی بدهید تا بر آن سوار شوند، روی صخره‌ها پرتاب می‌شوند. پس رنج می‌برند. اما اگر همین موج را به شخص دیگری بدهید، به بهترین شکل بر آن سوار می‌شود و موج سواری می‌کند.

این دو نوع پاسخ به استرس به قدری با هم متفاوتند که محققان استرس به آن‌ها اسامی مختلفی داده‌اند. زمانی که استرس را به عنوان نیرویی طاقت فرسا که توانایی مدیریت کردنش را نداریم تجربه می‌کنیم، به آن «پاسخ به تهدید» می‌گویند. برعکس زمانی که

استرس را به عنوان منبع انرژی و ابتکار تجربه می‌کنیم، به آن «پاسخ به چالش» می‌گویند.

این دو مورد چیزی بیشتر از صرفاً برچسب زدن و نام گذاری هستند؛ چرا که بدن و مغز ما در واقع در هر یک از این دو مورد رفتار و واکنش متفاوتی دارد. پاسخ به تهدید اساساً یک پاسخ از نوع «ترس» است. وقتی با استرسی مواجه شوید که حس کنید خارج از حد توانایی شماست و امکان مدیریت کردنش را ندارید، مغز بدنتان را به حالت «مبارزه و فرار»، «بی‌حرکتی و منجمد شدن»، یا «غش کردن» هدایت می‌کند. در حالت پاسخ به تهدید بدنتان را سفت می‌کنید، عضلاتتان را منقبض می‌کنید، و آماده حفظ بقای خود می‌شوید. همچنین دامنه تمرکزتان را محدود می‌کنید.

اما در مورد پاسخ به چالش این طور نیست. در این وضعیت بدنتان آرام است. تنفس‌تان ثابت می‌ماند و حالت طبیعی دارید. همچنین تمرکزتان را گسترده‌تر می‌کنید.

پاسخ به چالش (موج سواری کردن و پیشرفت کردن)	پاسخ به تهدید (عذاب کشیدن و تقلا کردن برای زنده ماندن)
آرام بودن و پاسخ دادن	«مبارزه و فرار»، «بی‌حرکتی و منجمد شدن»، یا «غش کردن»
ضربان قلب معمولی	ضربان قلب نامنظم و بالا
توانایی متمرکز شدن	ناتوانی در تمرکز کردن
پاسخ‌های خلاقانه	پاسخ‌های واکنشی
الهام گرفتن، شجاعت، غرور	ترس، درماندگی، ناامیدی، اضطراب
عضلات شل و راحت و تنفس عادی	سفت کردن عضلات، تنفس کوتاه و سطحی یا حبس کردن تنفس
رگ‌های خونی آرام و فشار خون عادی	رگ‌های خونی منقبض و فشار خون بالا

تنها با مشاهده جدول بالا، به راحتی می‌توانید ببینید که نتایج‌تان بسته به نوع پاسخ و واکنشتان چه تفاوت بزرگی خواهند داشت. به عنوان مثال زمانی که کاری سخت و دشوار به شما سپرده می‌شود و یا در واکنش به یک ضرب‌العجل کاری، ممکن است با مواردی که در ادامه آمده است روبرو شوید:

- احساس خفه شدن و انجام دادن اشتباهی احمقانه در خصوص یک ارائه مهم در رابطه با فروش محصولات.
- پرخاش کردن به همکار یا یکی از اعضای خانواده.

- عقب نشینی کردن با استراتژی‌هایی مانند نرفتن سر کار به بهانه بیماری، خوردن یک عالمه بستنی «بن اند جری»^{۱۱} یا تماشای هر چهار فصل سریال مورد علاقه‌تان.
- شکل گرفتن دید تونلی و تقلا کردن برای داشتن تفکری واضح.
- از طرف دیگر یک پاسخ به چالش ممکن است به صورتی باشد که در ادامه آمده است:
- افزایش بهره‌وری و ارتکاب اشتباهات کمتر.
- پیدا کردن جریانی آرام از انرژی برای کار کردن به تنهایی یا با دیگران.
- آرامش یافتن، نفس عمیق کشیدن و آرام کردن خود.
- ایجاد دید گسترده و ایده‌های متنوع.
- در هر کدام از این موارد، عامل استرس زا یکسان است، و این نحوه پاسخ دادن به این عوامل است که تفاوت ایجاد می‌کند.
- مسلماً اولین پاسخ، همان پاسخی است که بیشتر اوقات با آن روبرو می‌شوید. این مغز باستانی شماست که با دنیای امروز روبرو می‌شود و دستورالعمل‌اش در برابر استرس همین است.
- پس اولین درسی که این موضع می‌گیرید این است: عامل استرس زا به خودی خود مهم نیست، بلکه نحوه پردازش و پاسخ دادن به آن است که نتایج را تعیین می‌کند.
- درس دوم این است: نحوه پاسخ دادن‌های شما تبدیل به عادت می‌شوند، پس می‌توانید تغییرشان دهید.

عادت شما در مواجهه با استرس چیست؟

اجازه دهید مجدداً به موج‌های هجده متری پاهی در هاوایی برگردیم که در موردش صحبت کردیم. شاید این موج برای شما یک بحران در محل کارتان باشد، مثلاً یک کار

^{۱۱} Ben & Jerry's Chunky Monkey ice cream

اضافه‌تر در لیست کارهای طاقت فرسایی که باید انجامش دهید. این کار یک آتش سوزی ساده نیست، بلکه می‌تواند حریق عظیم باشد.

در چنین شرایطی، شما اساساً با دو انتخاب روبرو هستید. اولین مورد این است که اجازه دهید واکنش ترس گونه مغز باستانی، کنترلتان کرده و شما را به حالت کلاسیک مبارزه یا فرار یا بی‌حرکتی سوق دهد. احتمالش هم هست که غش بکنید. اما فرض می‌کنیم این طور نشده، غش نکردید و همچنان هشیارید. در این صورت چنین نتایجی به دست می‌آید:

مبارزه: ممکن است عقب بکشید یا پرخاش کنید و در نتیجه اوضاع را از چیزی که هست، بدتر می‌کنید.

فرار: ممکن است در تلاش برای فرار کردن یا اجتناب کردن از مواجه شدن با شرایط مشخص، قرار ملاقات را خارج از دفتر بگذارید. این کار مانع از آمدن موج نمی‌شود، اما شاید با فرصتی که برای خود فراهم کردید بتوانید افکارتان را آرام کرده یا شاید به قدری خوش‌شانس باشید که مشکل بدون وجود شما برطرف شود.

انجماد و بی‌حرکتی: شما صدها بار ایمیل‌هایتان را چک می‌کنید؛ چون منتظر دریافت جواب از جانب شخصی هستید. از هر شخصی چرا که می‌دانید هیچ چیزی ندارید. این چگونگی پاسخ استرس به صورت پیش فرض است. این یک عادت است. الگویی از تفکر است که با ظهور اولین علامت دردسر شروع می‌شود. در واقع این گوریل است که با مشت به سینه‌اش می‌کوبد.

در صورتی که گرایش همیشگی‌تان برای پاسخ دادن به استرس به صورت در نظر گرفتن آن به عنوان یک تهدید است، اولین کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید

چگونه این حالت پیش فرض را قطع کنید تا بتوانید به جای آن، پاسخ به چالش را انتخاب کنید.

تمرین ذهنی: موج سواری

در صورتی که شدیداً احساس درماندگی می‌کنید، می‌توانید یاد بگیرید تا با استفاده از مراحل که در ادامه آمده است و بر مبنای تحقیقات دوست خوبم دکتر «دانیل فریدلند»^{۱۲} است، پاسخ استرستان را کنترل کنید.

۱. مکث کنید. به خود اجازه دهید تا تمام احساساتان را در آن لحظه بدون قضاوت کردن و مقاومت کردن در برابرشان تشخیص دهید.

۲. شش نفس آرام بکشید. نفس کشیدن کمک می‌کند تا به سمت پاسخ به تهدید نروید و به تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن، مراجعه کنید.

۳. بدن، افکار و احساساتان را بررسی کنید. توجه کنید که بدون قضاوت کردن، یا هر گونه استرس جسمی عاطفی یا روحی این کار را انجام دهید.

۴. تجربیاتتان را نام ببرید. به عنوان مثال «خشم»، «رنجش» یا «درماندگی». در صورتی که بیش از حد درمانده شده‌اید، فقط در سکوت و با مهربانی به خود بگویید: «هر چند احساس خستگی و درماندگی می‌کنم، اما تصمیم می‌گیرم از این احساس رها شوم.» در صورتی که رنجیده خاطر شده‌اید، با مهربانی به خود بگویید: «هر چند احساس می‌کنم رنجیده خاطر شده‌ام می‌کنم، اما تصمیم می‌گیرم از این احساس رها شوم.»

به کمک این تمرین ذهنی ساده می‌توانید به صورت آگاهانه بر واکنش‌های ناخودآگاهانه‌تان کنترل بیشتری داشته باشید و خود را آرام کنید. پس از انجام دادن این

^{۱۲} Dr. Daniel Friedland

کار می‌توانید پاسخ خود را تغییر دهید. همین تمرین ساده مغزتان را تغییر می‌دهد و به جای این که تسلیم جریان احساسات شوید، می‌توانید بر موج آن سوار شوید.

اضطراب: یادگیری مواجهه با نگرانی مزمن

اضطراب ارتباط نزدیک و تنگاتنگی با استرس دارد. آن را پسر عمومی آینده‌نگر استرس در نظر می‌گیرند. در صورتی که استرس را به عنوان عدم تعادل میان تقاضا و منابع موجود در نظر بگیریم، اضطراب، نگرانی از این عدم تعادل خواهد بود.

به عنوان مثال زمانی که در محل کار با مشکلات جدیدی مواجه می‌شوید و به سمت پاسخ به تهدید می‌روید، این حالت استرس است. اما زمانی که شب‌ها به خاطر نگرانی در این مورد که آیا می‌توانید از پس این کار بر بیایید یا خیر قادر به خوابیدن نیستید، این اضطراب است.

درست مانند استرس، در مورد اضطراب هم می‌توانید به طور فعال قسمت‌هایی از سیستم‌تان را که باعث اضطراب شده‌اند حک کرده و ذهنتان را آرام کنید.

ذهن میمونی

ذهن میمونی. می‌دانم به نظر خنده دار می‌آید. اما این اصطلاحی واقعی از آیین بودا است و به این موضوع اشاره دارد که چگونه ذهن ما حتی زمانی که به چیزی مشغول نیست، تمایل دارد تا حالتی ناآرام، بلا تکلیف و مشغول داشته باشد؛ درست مانند یک گروه از میمون‌ها که از درخت آویزان می‌شوند، با هم پیچ می‌کنند، جیغ می‌کشند، مدفوعشان را پرتاب می‌کنند، و به طور کلی همه مدل رفتار ناجور از خود نشان می‌دهند.

شما هم بدون شک وجود ذهن میمونی را در زندگیتان احساس کرده‌اید. در جنگل ذهنتان مغز آرام یا بی‌قرارتان می‌تواند کنترلش را از دست دهد و درست کارهایی مانند میمون‌ها انجام دهد. این که وقت زیادی را صرف پرداختن به مشکلات آینده خود بکنید، مشکلات قدیمی را در ذهنتان مرور کنید، و بی‌وقفه نگران چیزهایی باشید که احتمالاً هرگز در زندگیتان اتفاق نمی‌افتند، اغلب منجر به لیست طولانی از دردهای می‌شود که همه با آن‌ها آشنا هستیم: اضطراب، چرخه‌ای از فکرهای بی‌جا، خود‌گویی‌های منفی، بلا تکلیفی، بی‌خوابی و حتی افسردگی.

هر چند اصطلاح ذهن میمونی بیش از دو هزار سال پیش توسط بودا ابداع شد، اما امروز دو مسئله آن را از پیش مطرح‌تر می‌کنند: ابتدا این که توجه و تمرکز ما به طور فزاینده‌ای غیر معطوف و به عبارتی تکه تکه شده است، به این معنی که میمون‌ها بیش از هر زمان دیگری فعالیت دارند. دوم این که علم به تدریج دارد متوجه می‌شود که ذهن میمونی از منظر روانشناسی چگونه است و چه خصوصیتی دارد. هر دوی این عوامل کمکمان می‌کنند تا بینشی کم و بیش روشن در مورد چگونگی مدیریت بهتر این آشفتگی به دست بیاوریم.

با دسته عصب _ میمون‌های خود آشنا شوید

زمانی که ذهنتان آرام است، به این معنا نیست که به خواب رفته است، بلکه همچنان فعال است. در واقع بسیاری از مناطق ذهن در حالت آرامش فعالیت بیشتری هم پیدا می‌کنند. این مناطق شامل نواحی مغزی مانند «قشر پیش پیشانی میانی»^{۱۳}،

^{۱۳} The medial prefrontal cortex

«هیپوکامپ»^{۱۴}، «قشر آهیانه‌ای میانی»^{۱۵}، «لوب‌های گیجگاهی میانی»^{۱۶} و «قشر سینگولیت خلفی»^{۱۷} است.^{۱۸}

محققان گاهی اوقات این مناطق را یک گروه کلی در سیستمی به نام «شبکه حالت پیش فرض»^{۱۹} قرار می‌دهند. به عنوان مثال هنگامی که به طور فعال بر روی کاری متمرکز نیستید، اما در عوض به جایش مشغول رویا پردازی و خیال بافی می‌شوید، شبکه حالت پیش فرض فعال تر می‌شود. همان طور که می‌دانید پرسه ردن ذهن برای خلاقیت، آرام شدن و تصویر سازی آن ضروری است. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که این کار به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات جدیدی را که یاد می‌گیرید جذب کرده و سازماندهیشان کند. به همین دلیل، وجود چند میمون چیز خوبی است. اما معمولاً، همین چیزهای خوب هم در صورتی که از حدی فراتر روند، باعث ایجاد مشکل می‌شوند. این بدان معنی است که اگر فعالیت شبکه حالت پیش فرض از حد معمولش فراتر رود، ممکن است منجر به ایجاد ذهن میمونی شده و باعث شود که در اثر خود گویی‌های منفی و بلا تکلیفی بی حرکت شوید.

اما درست اینجا است که تمرین ذهنی نجاتتان می‌دهد و کمک می‌کند بتوانید فعالیت پر از هیاهوی لوب‌های پیش پیشانی خود را کنترل کرده و عصب عضلات اصلی خود را که از آگاهی پشتیبانی می‌کند پیچ و تاب بدهید. ابزار انتخابی این تمرین ذهنی، ذهن

^{۱۴} Hippocampus

^{۱۵} Medial parietal cortex

^{۱۶} Medial temporal lobes

^{۱۷} The posterior cingulate cortex

^{۱۸} Andrews-Hanna, Jessica R., Jonathan Smallwood, and R. Nathan Spreng. ۲۰۱۴. "The default network and self-generated thought: component processes, dynamic control, and clinical relevance." *The Year in Cognitive Neuroscience* ۱۳۱۶ (۱): ۲۹-۵۲. <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nyas.12360>

^{۱۹} the Default Mode Network (DMN)

آگاهی و مراقبه است. به ویژه برای تمرکز روی لوب‌های پیش‌پیشانی که بیشتر شلوغی‌ها در آن جاست.

جالب است بدانید تا همین ده سال پیش، ذهن آگاهی یا به عبارتی مراقبه همچنان در حاشیه قرار داشتند و توجهی به آن‌ها نمی‌شد. اما امروزه بسیاری از مردم آن‌ها را به طور کامل پذیرفته‌اند. دانشکده کسب و کار هاروارد به دانشجویهای ام بی ای^{۲۰} خود ارزش ذهن آگاهی را می‌آموزد. هدف از این امر افزایش سود، مدیریت کردن اختلافات کاری، دستیابی به سطوح بالاتر عملکردی، و موارد دیگر است. کافی است به «گوگل»^{۲۱}، «ایتنا»^{۲۲}، «جنرال میلز»^{۲۳}، و «گلدکن ساکس»^{۲۴} نگاهی بیندازید تا متوجه شوید آموزش ذهن آگاهی و مراقبه به اندازه آموزش‌های فروش و تحقیق و توسعه در تجارت‌های معمول رایج است. بهترین مراکز پزشکی جهان نظیر بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون^{۲۵}، بیمارستان جان هاپکینز در بالتیمور^{۲۶}، کلینیک مایو در راجستر مینه‌سوتا^{۲۷}، همگی ذهن آگاهی و مراقبه را در برنامه‌های سلامتی خود گنجانده‌اند و با کاهش بروز بیماری و تسریع سریع بهبودی حال به بیماران به آن‌ها خدمت می‌کنند.

در واقع باید گفت مراقبه آن‌طور هم که به نظر می‌رسد منفعل نیست. این‌طور نیست که تنها در وضعیت نیلوفر آبی بنشینید، بلکه به طور فعال، ذهنتان را در جهت افزایش ذهن آگاهی آموزش می‌دهید.

^{۲۰} MBA

^{۲۱} Google

^{۲۲} Aetna

^{۲۳} General Mills

^{۲۴} Goldman Sachs

^{۲۵} Massachusetts General Hospital, Boston

^{۲۶} Johns Hopkins Hospital, Baltimore

^{۲۷} Mayo Clinic, Rochester, Minnesota

از طرف دیگر، حتما نیازی نیست راهب باشید تا از مزایای مراقبه کردن بهره‌مند شوید. محققان دریافته‌اند که انجام حتی میزان اندکی مراقبه می‌تواند مغز را تغییر دهد.^{۲۸} شبکه حالت پیش فرض را ساکت کند^{۲۹}، و ماده خاکستری مغز را خصوصا در مناطقی که درگیر یادگیری، تنظیم هیجان، و تجسم هستند افزایش دهد.^{۳۰}

تمرین ذهنی: مدیتیشن

انجام دادن این تمرین ساده مراقبه تنها پنج دقیقه تا هفت دقیقه طول می‌کشد. می‌توانید آن را هر جایی و در هر زمانی انجام دهید. ابتدا مکانی آرام و راحت پیدا کنید. بنشینید سپس «تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» را که در بخش‌های پیش توضیح داده شد انجام دهید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.
با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

^{۲۸} Mrazek, Michael D., Michael S. Franklin, Dawa Tarchin Phillips, Benjamin Baird, and Jonathan W. Schooler. ۲۰۱۳. "Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering." *Psychological Science* ۲۴ (۵): ۷۷۶-۷۸۱. <http://pss.sagepub.com/content/۲۴/۵/۷۷۶>.

^{۲۹} Brewer, Judson. ۲۰۱۱. "Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۲۱۱۴۱۹۳>.

^{۳۰} Holzel, Britta K. ۲۰۱۱. "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." *Psychiatry Research* ۳۶-۴۳. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۰۰۴۹۷۹/>

من آرامش را نفس می کشم و ترس را بیرون می دهم

یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

بعد از انجام دادن این تمرین، تمرین ذهنی «آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن» را انجام دهید و از تفکرات احساسات و عواطفتان بدون قضاوت کردنشان آگاه شوید. تنها از آگاهی ناب لذت ببرید. زمانی که از این احساس خوب خود آگاه شدید، لبخند بزنید.

تمرین ذهنی آگاهی، قصد و نیت، و اقدام کردن

ذهنتان را آرام کنید و همان طور که به آرامی نفس می کشید، از فیزیولوژی، وضعیت روحی، روانی، و رفتاری خود که در آن قرار دارید آگاه شوید (مرحله آگاهی). سپس از خود بپرسید می خواهم در این لحظه چگونه باشم؟ عصبانی باشم؟ غمگین باشم؟ کنترل خود را از دست دهم؟ نا امید باشم؟ یا این که آرام باشم و به جای واکنش نشان دهند پاسخ مناسب دهم؟ (مرحله قصد و نیت). هنگامی که مقصود خود را انتخاب کردید یک قدم کوچک و ساده برای رسیدن به هدفتان بردارید (مرحله اقدام کردن).

تمرین ذهنی آگاهی

آگاهانه توجه خود را روی انگشتان پای چپتان متمرکز کنید و آنها را حرکت دهید. به آرامی از سمت چپ بدنانتان بالا رفته و هر جا که دوست دارید متوقف شوید. کاملاً از آن قسمت از بدن آگاه شده و سپس حرکت کنید تا به بالاترین نقطه سمت چپ بدنانتان برسید. سپس از سمت راست با آگاهی و تمرکز روی هر قسمت، به پایین بیایید. به جسمتان توجه کنید، از نحوه نشستن، نفس کشیدن، و احساساتان آگاه باشید. این کار را

به مدت پنج دقیقه در حالت کاملاً آرام و راحت انجام دهید. هر گونه انتظار یا قضاوت کردن را رها کنید. تنها آگاهانه توجهتان را به جسم خود معطوف کنید. خود آگاهی اولین کلید تغییر است. انجام این مراقبه تا حد زیادی در ایجاد توانایی شما در جهت‌دهی به تمرکز و توجه کمک خواهد کرد.

نقطه تعادل خیال پردازی

مانند بسیاری چیزهای دیگر در مغز یک نقطه برای ایجاد تعادل میان قشر پیش پیشانی و شبکه حالت پیش فرض وجود دارد؛ جایی میان تاخت و تاز میمون‌ها و خیال پردازی سالم. آن تجلی و ادراک ناگهانی زیر دوش را به یاد دارید؟ این همان نقطه تعادل شماست. هنگامی که میان خیال پردازی و توجه کردن حرکت می‌کنید، از بخشی از مغزتان به نام «اینسولا»^{۳۱} استفاده می‌کنید. اینسولا درست مانند نوعی کلید کمکتان می‌کند تا از یک حالت به حالت دیگر حرکت کنید. بنابراین زمانی که از شبکه حالت پیش فرض خود به سمت عملکردهای آگاهانه مغزی حرکت می‌کنید، اینسولا این فرایند انتقال را تسهیل می‌کند.^{۳۲} به عنوان مثال، هنگامی که رویاپردازی می‌کنید (یا مضطرب و نگران هستید) و در همین موقع تلفنتان زنگ می‌خورد، این اینسولا است که شما را به زمان حال برمی‌گرداند تا بتوانید به تلفنتان پاسخ دهید.

مراقبه و ذهن آگاهی را به عنوان دوستانی برای اینسولای خود در نظر بگیرید. این دو مورد می‌توانند کمکتان کنند تا به طور فعال از یک حالت به حالت دیگر منتقل شوید، بدون این که نیاز باشد منتظر زنگ تلفن یا هر چیز دیگری باشید تا هوشیارتان کند. این

^{۳۱} Insula

^{۳۲} Menon, Vinod, and Lucina Q. Uddin. ۲۰۱۰. "Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function." *Brain Structure & Function* ۶۵۵-۶۶۷. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۲۸۹۹۸۸۶/>

بدان معناست که وقتی میمون‌ها آزادانه از این سو به آن سو می‌روند، می‌توانید با برخی انتخاب‌های آگاهانه آن‌ها را آرام کنید. یکی از تمرینات مورد علاقه من تمرین ذهنی قدرتمندی است که به تنظیم مجدد و آرام کردن ذهن کمک می‌کند.

تلقیح و مایه‌کوبی در برابر استرس: تغییر دادن نوع رابطه با استرس و اضطراب احتمالاً برایتان پیش آمده است که حتی پس از داشتن یک خواب طولانی هنوز هم احساس خستگی می‌کنید، یا این که با وجود سخت کار کردن احساس می‌کنید نمی‌توانید کارتان را تمام کنید. این می‌تواند نشانه‌ای از پاسخ به تهدید مداوم به استرس باشد.

مغز برای استرس طولانی مدت طراحی نشده است. از آنجایی که هورمون‌های استرس مانند «کورتیزول»^{۳۳} مانند سوخت موشک هستند؛ بنابراین پاسخ به تهدید آن هم به صورت مداوم می‌تواند به تدریج انرژی‌تان را تحلیل ببرد. مثلاً ممکن است انجام دادن کارهایی راحت، کارهایی که معمولاً می‌توانید بدون زحمت از عهده‌شان بر بیایید، مانند به پاسخ‌دادن به ایمیل‌های معمول، برایتان کاری دشوار شود و با گذشت زمان حتی ممکن است احساس کنید انجام دادن چنین کارهایی برایتان غیر ممکن است.

استرس مداوم و بیش از حد به حافظه و سیستم ایمنی بدن نیز آسیب وارد می‌کند. استرس تا حدی می‌تواند جلوی عملکرد اجرایی و مهارت‌های حرکتی‌تان را بگیرد که نه تنها توانایی خود را برای انجام کارها در بالاترین سطح از دست بدهید، بلکه ممکن است در نهایت از پا در بیایید.

^{۳۳} cortisol

پیشگیری از رخ دادن این اتفاق به دو رفتار اساسی نیاز دارد. اولین کار این است که بین بازه‌های مشخص کاری و تنش‌ها به خود استراحت بدهید. این به معنای چیزی فراتر از رفتن به تعطیلات است. اگر چه رفتن به تعطیلات هم مفید است، اما مغزتان برای تنظیمات مجدد خود و استراحت کردن، به چیزی بیشتر از تعطیلات سالانه نیاز دارد. من هر روز از تمرین ذهنی که در ادامه آمده است، استفاده کردم تا زمان‌های خاصی برای تنظیم مجدد مغزم ایجاد کنم. این تمرین وقت زیادی نمی‌گیرد و به علاوه با انجام دادنشان حس می‌کنم کنترل بیشتری روی کارهایم دارم و در کنارش بهره‌وری‌ام را افزایش می‌دهد.

تمرین ذهنی: وقت آرامش بزرگسالان

- سه بازه زمانی را در روز انتخاب کنید تا بتوانید در آن بازه، سه تا پنج دقیقه را به خود اختصاص دهید.
- تلفن همراه، کامپیوتر، یا ساعت خود را تنظیم کنید، یا از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید تا زمان برنامه‌ریزی‌تان را به شما یادآوری کند.
- در این زمان تعیین شده، هر کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و با چند نفس خود را ریلکس کنید.
- هنگامی که ذهنتان به تدریج از اتفاقات موجود پاک می‌شود، از محیط فعلی خود فاصله بگیرید و برای مدتی کوتاه پیاده روی کنید یا تمرین کششی انجام دهید.
- از پنجره به بیرون نگاه کنید یا به هر ترتیب حواس خود را از آنچه که بر روی آن متمرکز بوده‌اید پرت کنید. به همین راحتی. خوب تمرین را متوقف کرده و همین حالا به کارتان

بپردازید. احتمالاً خواهید دید می‌توانید در مدت زمان کمتری کارهای بیشتری را انجام دهید و احساس کنید کنترل بیشتری بر روی زندگی خود دارید.

نکات

○ برای این که از این تمرین ذهنی، بهترین نتیجه را بگیرید، باید چند بار و هر بار چیزی بین سه تا پنج دقیقه برایش وقت بگذارید. انجام دادن روزانه این تمرین برای اکثر افراد مؤثر واقع شده است.

○ این تمرین را در ابتدا به صورت هفتگی و هر هفته سه بار در روز انجام دهید. و سپس تمرین را به چهار تا شش بار در روز افزایش دهید. امتحان کنید ببینید چه برنامه‌ای برایتان بهتر است. شاید برای شما انجام یک تمرین در صبح، چند بار دیگر در بعد از ظهر و عصر مناسب باشد.

دومین رفتار مهم برای جلوگیری از فرسودگی شغلی و از پا در آمدن، تغییر رابطه‌تان با استرس است.

تحقیقات نشان می‌دهد احساسی که نسبت به استرس دارید، به خودی خود می‌تواند نقش بسزایی در نحوه پاسخ گویی به آن داشته باشد. به عنوان مثال در صورتی که احساس می‌کنید استرس در زندگیتان یک نیروی منفی است، و این که هر موج استرس، یک شکست خرد کننده و خطرناک است، پس به احتمال زیاد آن را به این صورت تجزیه و تحلیل کرده و مسلماً نتایج قابل پیش بینی آن را هم کسب خواهید کرد.^{۳۴}

اما پیش از آنکه به این امر بپردازید که استرس چگونه به نظرتان می‌آید و چگونه باید عملکرد بهتری داشته باشید، بهتر است تا همه جوانب را بسنجیم. یک باور عمومی در

^{۳۴} Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. ۲۰۰۷. "Mind-set Matters: Exercise and the Placebo Effect." *Psychological Science* ۱۸ (۲): ۱۶۵-۱۷۱. https://mbl.stanford.edu/sites/default/files/crum_rethinkingstress_jpsp_۲۰۱۳.pdf

فرهنگ ما وجود دارد که تمام استرس‌ها منفی هستند. این در حالی است که می‌دانیم میزان مشخصی از استرس به خودی خود خوب است و فوایدی دارد. اما بیشتر مطالعات اعم از تحقیقات علمی و مشاهدات افراد عامی از پیامدهای مضر استرس گفته‌اند و از لزوم مدیریت کردن آن حمایت می‌کنند. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، استرس پنجمین علت از شش علت اصلی منجر به مرگ است. این عوامل به ترتیب بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته، بیماری‌های تنفسی، استرس و تصادف هستند. در همین راستا انستیتوی ملی بهداشت گزارش می‌دهد که تخمین زده می‌شود ۷۵ تا ۹۰ درصد از کل ویزیت پزشکان مربوط به استرس باشد. در مقابل این وزنه‌ها و شواهد سنگین، حرف زدن از جنبه مثبت برخی از استرس‌ها عجیب به نظر می‌رسد، اما این هم درست است که می‌توان دیدگاه خود را نسبت به استرس از منفی به مثبت تغییر داد. به عنوان مثال زمانی که در مورد کار، روابط یا سلامتی خود احساس استرس می‌کنید به این دلیل و به این معنی است که این موارد برایتان اهمیت دارند. بنابراین به جای این که استرس را به عنوان یک تهدید ببیند، آن را طور دیگری برای خود تعریف کنید: استرس را نشانه چیزی بدانید که برایتان مهم است، چیزی که می‌توانید آن را با آغوش باز بپذیرید تا معنای جدیدی به زندگی خود بدهید. میزان مهارت در این تغییر دیدگاه دلیل اصلی شکوفایی برخی افراد و ناکام ماندن برخی دیگر است.

در صورتی که از اثر استرسی در زندگیتان اجتناب می‌کنید، یا دائماً اثرات مضر ناشی از استرس را احساس می‌کنید سوالاتی را که در ادامه آمده‌اند از خود بپرسید تا بتوانید توانایی تغییر دیدگاه‌تان را افزایش دهید:

○ آیا مواردی که از آن‌ها اجتناب می‌کنم واقعاً استرس‌زا یا خطرناک هستند؟ یا این

که تنها باید مهارت‌هایم را ارتقا دهم؟

- آیا افراد دیگر این وضعیت را به عنوان چالشی معنا دار می‌بینند یا فرصتی برای رشد کردن؟ چگونه و چرا این موقعیت را این گونه می‌بینند؟
- آیا کسی را می‌شناسم که با چالش‌های مشابهی روبرو می‌شود؟ کسی که به جای گیر افتادن در این شرایط رو به جلو حرکت می‌کند؟ چرا مهم است چنین رفتاری داشته باشم؟

از میمون‌ها تا راهبان

بیشتر افراد از استرس و اضطرابی که همیشه و البته در سطح پایین دارند، بی اطلاع هستند. و چون از آن اطلاعی ندارند متوجه نمی‌شود که می‌توانند گام‌هایی برای بهبود پاسخ و واکنش به استرسشان بردارند. زمانی که همواره و به صورت مزمن، وجود چنین استرسی را هر چند در ابعاد و اندازه‌های کم تجربه کنید، غرغگی و احساس درماندگی حتی به میزان کم و در یک لحظه کافی است تا مرکز ترس مغز عملکردتان را مختل کرده و باعث شود تمام روز خود را در حالت مبارزه یا فرار، یا بی‌حرکتی بگذرانید.

پس بهترین نقطه برای استفاده کردن از عضلات عصبی آگاهی برای تشخیص دادن استرس و اضطراب، درست هنگام بروز و پیدایش آن‌ها است. به کمک تمرین ذهنی می‌توانید این کار را انجام دهید، و به تدریج حالتی برسید که بتوانید کنترل آگاهانه بیشتری بر شرایط همیشگی تجربه کردن استرس در سطح پایین و نیز بر غرق شدن در استرس در سطوح بالاتر آن داشته باشید. با تمرین بیشتر، به جای این که به یک میمون شبیه باشید، به یک راهب شباهت پیدا می‌کنید؛ شما فردی آرام و آگاه خواهید بود که کنترل و تسلط بیشتری بر روی انتخاب کردن افکار، احساسات، و رفتارهای خود دارید.

زمانی می‌توانید به معنای واقعی کلمه کنترل استرس را به دست بگیرید که درست در لحظه‌ای که استرس ظاهر می‌شود متوجه آن شده و بعد بتوانید در آن لحظه به طور موثری خود را آرام کنید. این همان زمانی است که می‌توانید واقعاً از مراکز استرس مغز خود به مراکز عملکرد اجرایی آن بروید. این زمان‌های حیاتی و کلیدی، زمان‌هایی هستند که شما بهترین شیوه زندگی را با حداکثر توانایی و پتانسیل خود انتخاب کرده و آن را به کار می‌بندید.

تمرین ذهنی: ای درد از من دور شو!

این تمرین ذهنی از عواقب منفی شروع می‌کند، اما خیلی زود به سمت عواقب مثبت تغییر مسیر می‌دهد. در صورتی که مشغول انجام دادن هر کاری هستید، آن را متوقف کرده و روی این جمله تمرکز کنید:

در صورتی که افکار، عواطف، عادات و رفتارهای تضعیف‌کننده‌ای را که در حال حاضر گیرتان انداختند رها نکنید، چه کسی غیر از شما از عواقب این کار رنج خواهد برد؟ چگونه؟ آیا این افکار منفی دامن فرزندان، همسران، یا همکارانتان را می‌گیرد؟ در مرحله بعد فیلمی را در ذهنتان پخش کنید که در آن افراد زندگی‌تان را می‌بینید که اگر همچنان به این عقاید، عادات، داستان‌ها یا بهانه‌های فعلیتان پای بند باشید، تحت تاثیر منفی این رفتارها قرار می‌گیرند. این موضوع چه حسی را در شما ایجاد می‌کند؟ در حال حاضر در مورد خودتان و آن‌ها چه فکری می‌کنید؟

تا جایی که می‌توانید عمیقاً در مورد این سؤال‌ها تفکر کنید و با جزئیات ببینید که زندگی تا زمانی که متوجه شوید توانایی تغییر کردن را دارید اما تغییر کردن را انتخاب نمی‌کنید چگونه خواهد بود؟ شما این توانایی را دارید که تفاوت بزرگی ایجاد کنید اما این کار را

نمی‌کنید. اما چرا؟ فکر می‌کنید افرادی که تحت تأثیرات منفی تصمیماتتان قرار می‌گیرند چگونه احساسی خواهند داشت؟

اکنون هنگامی که این قسمت از تمرین ذهنی را به پایان می‌بریم، یک تمرین ذهنی دیگر را شروع کنید: تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

در حالی که به آرامی هوا را از بینی به داخل می‌کشید و از دهانتان بیرون می‌دهید، ببینید و احساس کنید زندگی شما زمانی که تغییر کردن را انتخاب می‌کنید و اقدامات لازم را برای تبدیل کردن آن به شاهکاری که قرار بوده باشد انجام می‌دهید چگونه خواهد بود.

نتیجه تقویت طرز فکر و ارتقاء مهارت‌های عاطفی را بر زندگی کسانی که دوستشان دارید و کسانی که تحت تاثیر مثبت این تغییرات قرار خواهند گرفت مشاهده کرده و آن را احساس کنید.

احساسات و قدرشناسی آن‌ها را حس کنید. احساس کنید از این که کنترل اوضاع را به دست گرفتید و دست به اقدام زدید چه احساسی دارید؟ همان طور که فیلم ذهنی‌تان پخش می‌شود، به این حس کردن عمیق این احساسات ادامه دهید، سپس با دو دست و انگشتان چند ضربه آهسته به شقیقه‌های خود بزنید. با این ضربه به فیلم ذهنی و احساسات عمیق‌تان متصل می‌شوید. پس برای قدردانی کردن و ابراز عشق به خود لبخندی از سر خوشحالی بزنید.

این تمرین ذهنی از فعال سازی مدارهای استرس به عنوان راهی برای ایجاد تضاد میان آنچه تغییر می‌تواند به همراه بیاورد و آنچه ممکن است بدون تغییر داشته باشیم استفاده می‌کند. در نتیجه با استفاده کردن از تمرین ذهنی خود را تغییر داده و قدرتمند شوید.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«جورج کارول»^{۳۵} پدری بود که به دو فرزند جوانش افتخار می‌کرد. پس از این که خود را غرق در بدهی‌های سنگین یافت، متوجه شد اگر همچنان به مسیری که در آن قرار گرفته بود ادامه دهد، نمی‌تواند با فرزندانش آن طور که شایسته است زندگی کند. مشکل جورج برنامه‌ریزی‌های ذهنی منفی بود که در ذهنش وجود داشت و او متوجه این موضوع نشد، مگر زمانی که شرایط مالی‌اش رو به وخامت گذاشت. جورج این گونه توضیح می‌دهد: «زمانی که در بیست و سه سالگی کالج را ترک کردم، ۲۵۰۰۰ دلار بدهی از وام‌های

^{۳۵} George Carroll

دانشجویی و کارت‌های اعتباری داشتم. عادت‌های مالی بدی داشتم و مدام این الگوهای محدود را تکرار می‌کردم، تا این که در نهایت... ورشکست شدم.» جورج فردی سخت کوش بود و هر کاری که از دستش بر می‌آمد انجام می‌داد تا زندگی بهتری بسازد. اما همچنان یک مانع بر سر راهش بود. او اینگونه توضیح می‌دهد: «مدتی طول کشید، گویا خودم را از این چاله بیرون کشیده بودم، شروع به مرمت و بازسازی زندگی‌ام کردم و درآمدم افزایش پیدا کرد. اما به محض این که از مرز ۱۰۰۰۰۰ دلار گذشتم، ناخودآگاه خرابکاری می‌کردم.» در آن زمان بود که تصمیم گرفت رویکرد ذهنی‌اش را به مسائل مالی و پول تغییر دهد. با خود گفت: «باید به ذهنیتم در مورد مسائل مالی و پول نگاهی دقیق بیندازم!» این بود که جورج در دوره «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» نئوروجیم شرکت کرد و طولی نکشید که زندگی مالی‌اش دستخوش تغییر شد. او می‌گوید: «اگر با این دوره آشنا نمی‌شدم، نهایت عایدی من درآمد پیشینم بود و نمی‌توانستم از سقف درآمدی که در ذهنم داشتم عبور کنم. تمرینات ذهنی برنامه «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» به من کمک کرد تا برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاهم را تغییر دهم تا با اهدافم هم سو شود. من دیگر آن سقف را نمی‌بینم و احساسش نمی‌کنم. از زمانی که در این برنامه شرکت کردم، تجارت و سمینارهایم در هر دو سال گذشته دو برابر شده است.» جورج متوجه شد که بزرگترین سرمایه‌ای که در اختیار همه ما است زمان است. او بیشتر عمرش را به عادت‌های بد گذرانده بود و برنامه‌ریزی بد ضمیر ناخودآگاهش به او اجازه می‌داد تا افکار و اعمالش را کنترل کنند. اما زمانی که تمرینات ذهنی را شروع کرد، سرانجام توانست زندگی بهتری برای خانواده‌اش ایجاد کند و سبک زندگی بهتری داشته باشد که به او آزادی کافی برای گذراندن وقت با افرادی که بیشتر دوستشان داشت می‌دهد.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- می‌توان استرس را به عنوان موجی تجربه کرد که یا شما را به ساحل موفقیت می‌رساند و یا شما را خرد کرده و در هم می‌شکند.
- این خود استرس نیست که احساسات و عواطفتان را تعیین می‌کند، بلکه واکنش و پاسختان در مواجهه با استرس تعیین کننده احساسات و عواطفتان است.
- نگرانی و اضطراب مزمن و همیشگی را می‌توان به کمک تمرینات ذهنی مانند مراقبه و ذهن آگاهی با آرامش و شادی پایدار جایگزین کرد.
- زمانی به معنای واقعی کلمه روی استرس خود کنترل دارید که ابتدا متوجه ایجاد موج استرس شوید و سپس در آن لحظه به طور مؤثر خود را آرام کنید.
- استرس را چیز بدی ندانید، بلکه آن را نشانه مواردی بدانید که برایتان مهم هستند و می‌توانید به کمکشان رشد کنید.