

۱۰ راه کاهش استرس بر اساس هشیاری

نویسنده: دکتر مارک ویلیامز، دنی پنمان

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World

روزهای عید می‌توانند پر استرس‌ترین روزهای سال باشند، در حالی که نباید چنین باشد! اگر ۱۰ گام پیشنهادی در زیر را برای استرس زدایی زندگی‌تان در پیش گیرید، این روزها می‌توانند به آرام‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین روزهای سال تبدیل شوند. هر روز یکی از این گام‌ها را بردارید. هر یک از این گام‌ها بر عقایدی مبتنی هستند که در کتاب "هشیاری: برنامه‌ای هشت هفته‌ای برای دستیابی به صلح در دنیایی جنون‌آمیز" نوشته‌ی مارک ویلیامز و دنی پنمان مطرح شده‌اند.

این کتاب برنامه‌ای را بر اساس هشیاری مورد استفاده قرار می‌دهد که توسط نویسندگان آن در دانشگاه آکسفورد انگلستان طراحی شده است. این برنامه به منظور کاهش اضطراب، استرس، فرسودگی، و افسردگی طراحی شده است. پژوهش‌ها اثبات کرده‌اند که هشیاری دست کم به اندازه‌ی دارو و یا مشاوره می‌تواند در مقابله با این مشکلات موثر واقع شود.

بنابراین بهتر است ابتدا ببینیم هشیاری چیست؟ هشیاری تنها توجه کامل و همه‌جانبه است. تمرین هشیاری شامل توجه کامل به جریان طبیعی تنفس است. تمرکز بر نفس به این ترتیب به شما امکان می‌دهد که به مشاهده‌ی افکاری که در ذهنتان پدیدار می‌شوند بپردازید، و به تدریج دست از درگیر شدن با آنها بردارید. این تمرین به شما کمک می‌کند که به این درک عمیق دست پیدا کنید که افکار و احساسات (از جمله افکار و احساسات منفی) گذرا هستند؛ می‌آیند و می‌روند و در نهایت حق انتخاب دارید که آیا بر اساس آنها دست به عمل بزنید یا نه.

هشیاری نوعی مشاهده‌ی بدون انتقاد و همراه با عطف نسبت به خودتان است. هنگامی که غم یا استرسی در سرتان پرسه می‌زند، به جای آنکه با آن به عنوان موضوعی شخصی برخورد کنید یاد می‌گیرید آن را همچون ابر سیاهی در آسمان ذهنتان ببینید و با کنجکاو و دوستانه دنبالش کنید تا از آسمان گذر کند.

مطالعات علمی نشان داده‌اند که هشیاری نه تنها از افسردگی پیشگیری می‌کند، بلکه تاثیر مثبتی بر الگوهای مغزی زیربنایی اضطراب، استرس، افسردگی و تحریک پذیری روزمره دارد. هنگامی که این افکار منفی پدیدار می‌شوند، به سادگی ناپدید می‌گردند. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم به تمرین هشیاری می‌پردازند ملاقات‌های کمتری با دکترشان دارند و روزهای کمتری را در بیمارستان بستری می‌شوند، حافظه بهبود می‌یابد، خلاقیت افزایش یافته و زمان واکنش سریعتر می‌شود.

در زیر ۱۰ روش برای کاهش استرس و افزایش هشیاری در زندگی روزمره ارائه شده اند:

روز اول: شکلات بخورید

در این روزها خوردن مقادیر زیاد شکلات و غذاهای سرشار از کربوهیدرات ساده است. در نگاه اول، این خوراکی‌های خوشمزه غیر قابل مقاومت به نظر می‌رسند، اما پس از مدتی دیگر اصلاً توجهی به آنها نمی‌کنید. وقتی بدون فکر اقدام به خوردن می‌کنید، مزه‌ها و بوهای فوق العاده‌ای را از دست می‌دهید. به عنوان مثال، یک قطعه شکلات بیش از ۳۰۰ طعم مختلف دارد. به طور معمول چند تا از آنها را چشیده‌اید؟

برقراری ارتباط مجدد با حس‌هایتان، قلب هشیاری به شمار می‌رود. پس چرا این تمرین شکلات خوردن هشیارانه را امتحان نمی‌کنید تا به شما کمک کند دوباره از غذایان لذت ببرید؟

روز دوم: به پیاده روی کوتاهی بروید

راه رفتن یکی از بهترین تمرین‌های هشیاری و یک کاهنده‌ی عالی استرس است. یک پیاده روی خوب می‌تواند اعصاب متشنج شما را تسکین دهد. این روش، روشی ایده آل برای این است که پس از تمامی کارهایی که در طی تعطیلات انجام داده‌اید به خودتان زنگ تفریح بدهید.

پس چرا امروز به یک پیاده روی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه‌ای نروید؟ لازم نیست به جای خاصی بروید. پیاده روی در اطراف خانه تان، با ذهنی باز، می‌تواند به اندازه‌ی کوهنوردی جالب باشد.

نیازی نیست برای رسیدن به جای خاصی عجله کنید؛ هدف فقط این است که تا حد ممکن هشیار باشید، همین طور که پاهایتان بر زمین فرود می‌آیند آگاهی‌تان را بر آنها متمرکز کنید و حرکت سیال تمامی عضلات و تاندون‌های پاهایتان را احساس کنید.

به همه‌ی مناظر، صداها و بوها توجه کنید. ممکن است رنگ قرمز توت‌ها را بر روی درختان و بوته‌ها ببینید و یا شاید به رنگ خاکستری قیرگون برف و یخ یک خیابان پر از گل و شل توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید نسبت به تمامی حس‌هایتان باز و پذیرا باشید: بوی رطوبت برگ‌های زمستانی را استشمام کنید؛ قطرات باران را بر روی سرتان احساس کنید؛ و نسیم را بر روی صورتتان؛ ببینید چطور نور و سایه به طرزی غیرمنتظره جایگزین یکدیگر می‌شوند.

روز سوم: تمرین سه دقیقه‌ای تنفس انجام دهید

هنگامی که خشمگین، خسته، مضطرب یا تحت استرس هستید یادآوری اینکه چرا باید آرامش خود را حفظ کنید بسیار دشوار است. در چنین مواقعی احساس می‌کنید انگار تمام زمین و زمان تنها برای آزار دادن شما خلق شده اند.

تمرین سه دقیقه‌ای تنفس برای چنین مواقعی ابداع شده است. تاثیر این تمرین دو جانبه است: نخست، این تمرین برای ایجاد وقفه در طی طراحی شده است تا الگوهای فکری منفی شما را پیش از آنکه کنترل شما را به دست گیرند ناپدید سازد. دوم اینکه این تمرین یک تمرین فوری است که می‌تواند در مواقعی که افکار شما در حال خارج شدن از کنترل شما هستند ثبات شما را حفظ کند.

وقتی در حال تمرین هستید متوجه می‌شوید که ذهن شما مکرراً از خودش می‌گریزد. این اتفاق، کاملاً طبیعی است؛ این کاری است که ذهن انجام می‌دهد. ذهن پرسه می‌زند و همانطور که يك كودك اسباب بازی‌هایش را به بزرگسالی که در حال تایید اوست نشان می‌دهد، ذهن نیز افکار را به خود هشیار ما نمایان می‌کند. هرگاه متوجه می‌شوید که ذهنتان در حال پرسه زدن است، با ملایمت آن را همراهی کنید و بازگردانید به آگاهی کامل از دستورالعمل‌هایی که در تمرین وجود دارند.

روز چهارم: کار لذت بخشی انجام دهید

در این ایام سال (تعطیلات عید)، خستگی، استرس، و غم به سادگی می‌توانند بر شما غلبه کنند. ممکن است "بی لذتی" را تجربه کنید – یعنی نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید. چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید اینک برایتان بی‌تفاوت اند – احساس می‌کنید گویی مه غلیظی بین شما و لذت‌های ساده‌ی زندگی سدی به وجود آورده است و چیزهای اندکی هستند که خوشایند به نظر می‌رسند.

می‌توانید با برداشتن گام‌های کوچک در جهت انجام کارهایی که پیشتر از انجامشان لذت می‌بردید اما اینک فراموششان کرده‌اید با این مشکل مقابله کنید. می‌توانید با انتخاب يك یا دو مورد از موارد زیر شروع کنید (یا شاید موارد دیگری به ذهن خودتان برسد):

- با بدنتان مهربان باشید. دوش آب گرم بگیرید؛ چرت بزنید؛ بدون اینکه احساس گناه کنید غذای مورد علاقه‌تان را بخورید؛ و نوشیدنی مورد علاقه‌تان را بنوشید.
- کاری را انجام دهید که از انجامش لذت می‌برد. به ملاقات دوستی بروید و یا به او تلفن کنید (به ویژه اگر مدتی است با او ارتباط نداشته‌اید)، هر آنچه را لازم دارید جمع کنید تا بتوانید به سرگرمی مورد علاقه‌تان بپردازید، کمی ورزش کنید، كيك بپزید، مطلبی بخوانید که برایتان لذت بخش است، به موسیقی‌ای گوش دهید که مدتی است نشنیده‌اید.

روز پنجم: تمرین صف شدیداً ناکام کننده

گاهی زندگی شبیه يك صف بسیار طولانی به نظر می‌رسد. باید برای بنزین زدن، پرداخت صورتحساب غذا در رستوران، و هر سوپر مارکت و مغازه‌ای که پر از افرادی است که می‌خواهد سفارش دهند، صف بایستید.

دفعه‌ی بعد زمانی که حس می‌کنید دلتان می‌خواهد فریاد بزنید "پس چرا جلو نمی‌روید!" سعی کنید به جای آن "تمرین صف شدیداً ناکام کننده" ما را انجام دهید.

وقتی در صفی هستید ببینید آیا می‌توانید زمانی که چیزی مانع جلوتر رفتن شما را می‌گیرد از واکنش خودتان آگاه شوید. شاید "اشتباهی" در این صف ایستاده‌اید، و مدام ذهنتان درگیر این است که بهتر است به سراغ صف دیگری بروید که کوتاهتر است؟ در این مواقع اگر ببینید در ذهنتان چه می‌گذرد، می‌تواند سودمند باشد. يك لحظه صبر کنید و از خودتان بپرسید:

• در ذهنم چه می‌گذرد؟

• در بدنم چه حس‌هایی دارم؟

• از چه عواطف و تکانه‌هایی در خودم آگاهم؟

هشیاری این را می‌پذیرد که برخی تجارب ناخوشایند اند. با وجود این، هشیاری به شما کمک می‌کند دو بخش عمده‌ی رنج را از هم جدا کنید – اولیه و ثانویه.

رنج اولیه همان استرسور ابتدایی است، نظیر احساس ناکامی از اینکه در صفت طولانی ایستاده‌اید. می‌توانید بفهمید که این کار خوشایند نیست؛ دوست نداشتن این تجربه اشکالی ندارد. رنج ثانویه تمام تلاطم هیجانی‌ای است که به دنبال آن رخ می‌دهد، نظیر خشم و ناکامی، و هر فکر و احساسی که به دنبال آن بیدار می‌شود. ببینید آیا می‌توانید اینها را نیز به وضوح در خودتان تشخیص دهید. ببینید آیا برایتان امکان دارد اجازه دهید ناکامی همین جا باشد بدون اینکه تلاش کنید آن را از بین ببرید.

روز ششم: يك زنگ هشیاری برای خودتان تنظیم کنید

چند فعالیت معمولی را از بین فعالیت‌های زندگی روزمره‌تان انتخاب کرده و آنها را به عنوان "زنگ هشیاری" تعیین کنید، یعنی چیزهایی که به شما یادآوری می‌کنند توقف کرده و به همه چیز با جزییات توجه کنید. در زیر به عنوان پیشنهاد فهرستی از چیزهایی آورده شده است که می‌توانید به عنوان "زنگ هشیاری" از آنها استفاده کنید.

- آماده کردن غذا: غذا فرصت‌های بسیاری را برای هشیارتر بودن در اختیار شما قرار می‌دهد. اگر در حال آماده کردن غذا هستید، مخصوصاً غذاهایی که طعم، بود و رنگ و بوهای بسیار متنوعی دارند، این کار را امتحان کرده و توجه هشیارانهای به آنچه انجام می‌دهید معطوف کنید.
- شستن ظرف‌ها: این کار فرصت فوق العاده‌ای برای کشف حس‌های بدنی است. اگر معمولاً از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید، برای تنوع هم که شده ظرف‌ها را با دست بشویید. وقتی ذهنتان منحرف می‌شود، آن را به زمان حال هدایت کنید. به جنس ظرف‌ها، دمای آب، بوی مایع ظرفشویی، ... توجه کنید.
- گوش دادن به دوستانان: اگر برنامه ریزی کرده‌اید که یکی از دوستانان را ببینید، یا تصادفاً و غیرمنتظره به یکی از آنها برخورد کنید، خیلی راحت است که به همان گفتگوهای قدیمی معمول روی آورید. بنابراین، چرا صدای دوستان را به عنوان يك "زنگ" در نظر نمی‌گیرید تا علامتی باشد که به شما کمک می‌کند به آنچه می‌گوید توجه کامل بکنید؟ توجه کنید که چه زمانی به حرف‌های او گوش نمی‌دهید، شروع به فکر کردن به چیزهای دیگری می‌کنید، یا در حال فکر کردن به این موضوع هستید که می‌خواهید در پاسخ او چه بگویید. در این زمان به گوش دادن واقعی صرف بازگردید.

روز هفتم: تمرین قدردانی ده انگشتی

برای اینکه به ارزش مثبت چیزهای کوچکی که در زندگی دارید بازگردید، می‌توانید تمرین قدردانی را انجام دهید. در این تمرین روزانه يك بار باید ۱۰ چیزی را که از داشتنشان قدردان هستید به یاد آورده و با انگشت آنها را بشمارید. مهم است که ۱۰ چیز را به خاطر بیاورید، حتی اگر پس از سه یا چهار مورد ادامه‌ی کار برایتان بسیار دشوار شود. این تمرین برای همین ساخته شده است – آگاه شدن تعمودی از عناصر كوچك و نادیده گرفته شده‌ی زندگی روزمره.

روز هشتم: تمرین هشیاری نسبت به صداها و افکار را انجام دهید

صداها هم به اندازه‌ی افکار موضوع جذاب، غیر مادی و قابل تفسیری برای تمرین به شمار می‌روند. برخی ترانه‌ها می‌توانند شما را خوشحال کنند و یا موجب بحران روحی برایتان شوند. حس کردن قدرت صداها – و ارتباط آنها با افکار و عواطف – نقشی عمده در هشیاری و تبدیل شدن به فردی شادتر، آرام‌تر و محکم‌تر ایفا می‌کند.

چرا امروز تمرین صداها و افکار را انجام ندهیم؟ این تمرین به خوبی می‌تواند به ما نشان دهد که چگونه افکاری در ذهن پدیدار می‌شوند که به سادگی می‌توانند ما را درگیر خود سازند. به محض اینکه این موضوع را در عمق قلب خود تشخیص دهید، بسیاری از استرس‌ها و مشکلاتتان در مقابل چشمانتان ناپدید خواهند شد. این تمرین شباهت‌های میان صداها و افکار را آشکار می‌سازد. هر دو گویی از عدم ظاهر می‌شوند، و ما هیچ کنترلی بر ظهورشان نداریم. به سادگی می‌توانند عواطف نیرومندی را در ما برانگیزند که با خود حملشان می‌کنیم و ما را شکننده و شکست خورده رها می‌کنند.

روز نهم: زندگی‌تان را احیا کنید

به زمانی در زندگی‌تان فکر کنید که همه چیز کمتر از حالا جنون آمیز بود؛ پیش از اینکه يك تراژدی یا افزایش حجم کاری‌تان تمام وجودتان را تحت سیطره‌ی خود بگیرد. یا شاید زمانی نزدیک‌تر از اینها: قبل از سال تحویل، یا تعطیلات تابستان.

سعی کنید تا جایی که می‌توانید با جزییات تمام فعالیت‌هایی را که در آن زمان انجام می‌دادید به یاد بیاورید. اینها ممکن است کارهایی باشند که به تنهایی انجامشان می‌دادید (خواندن مجله‌ی مورد علاقتان یا گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان، پیاده روی، یا دوچرخه سواری) یا همراه با دوستان یا خانواده‌تان (انجام بازی‌هایی نظیر شطرنج تا رفتن به تئاتر).

یکی از این فعالیت‌ها را انتخاب کنید و برنامه ریزی کنید که امروز یا همین آخر هفته انجامش دهید. ممکن است انجام آن 5 دقیقه یا 5 ساعت زمان نیاز داشته باشد، مهم یا بی‌اهمیت باشد و یا همراه با دیگران انجام شود و یا به تنهایی انجامش دهید.

تنها چیزی که اهمیت دارد این است که این کار شما را با بخشی از زندگی‌تان در ارتباط قرار می‌دهد که فراموشش کرده بودید – بخشی از شما که به خودتان می‌گفتید از دستش داده‌اید و نمی‌توانید به آن بازگردید. صبر نکنید تا اینکه دلتان بخواهد این کار را انجام دهید؛ در هر صورت فقط انجامش دهید و ببینید چه می‌شود. وقتش رسیده که زندگی‌تان را دوباره از نو زنده کنید!

روز دهم: به سینما بروید

از یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان بخواهید با شما به سینما بیاید. اما این بار فرق دارد: سر يك ساعت مشخص به آنجا بروید و وقتی به آنجا رسیدید فیلمی را انتخاب کنید که توجه شما را به خود جلب می‌کند.

اغلب چیزهایی که بیش از همه در زندگی ما را خوشحال می‌کنند، چیزهای غیرمنتظره‌اند و فیلم می‌تواند همین اتفاق غیرمنتظره باشد.

قبل از اینکه بروید به هر فکری که به ذهنتان می‌رسد توجه کنید، نظیر "وقت لذت بردن ندارم" یا "اگر فیلمی که از آن لذت ببرم نداشته باشد چه؟"

این افکار اشتیاق شما را برای انجام این کار کاهش می‌دهند و شما را از انجام کاری که می‌تواند به نوعی زندگی‌تان را غنی‌تر سازد نا امید می‌کنند. وقتی در سینما هستید همه‌ی این افکار را فراموش کنید و فقط به فیلم بپردازید.