



زمستان ۱۳۹۰

با توجه به زندگی پر تلاطم و پر تنش امروزی و نیز سرعت زندگی که لحظه به لحظه بیشتر می شود، عدم اطمینان، تغییرات بی پایان و وظایف متعدد در زندگی همگی ما امری عادی تلقی می شود.

این مشکلات ممکن است بر زندگی ما اثر گذاشته و سلامتی و آسایش ما را دچار تزلزل نماید. در برخورد اصولی با این مسائل حیاتی است که ما می توانیم درک کنیم چه مقدار قدرت، ثبات و انعطاف پذیری لازم برای مواجه شدن با آنها را در درون خود داریم.

ما باید توانائی آن را داشته باشیم تا در مقابله با شرایط زندگی فرسوده نشده و از محرک های بیرونی برای رشدمان استفاده بهینه نمائیم. توانائی ما برای تاثیر گزاری برشرایطمان به میزان زیادی وابسته به چگونگی نگاه ما نسبت به مسائل بوده و باورهای ما درباره ی خودمان و توانائی هایمان در کنار چگونگی نگاه ما به دنیا، امکانات پیش روی ما را تحت تاثیر قرار می دهد.

استرس چیست؟

استرس، فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر، سازگار شویم. چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می گذارد و می تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در

صورت مثبت بودن اثرات استرس، ما ناگزیر به عمل می شویم، وهشیاری تازه و چشم انداز مهیج و جدیدی را برای ما به ارمغان می آورد. آثار منفی استرس؛ احساس بی اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی است که این احساسات به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی خوابی، زخم معده، فشار خون بالا بیماری قلبی و سکتة مغزی می انجامد. مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید استرس به دنبال می آورد، چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجدد با زندگی خود می کند. سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما می تواند کمک کننده یا آسیب رساننده باشد.

استرس را می توان به عنوان یک تقابل ارتباطی میان فرد و محیطش نیز تعریف نمود. هنگامی که محیط را فراتر از منابع درونی و بیرونی امن ادراک و ارزیابی می کنیم حس تهدید در ما بوجود می آید..... استرس!

برای مقابله با استرس، توسعه توانائی هایمان برای دیدن و درک آنچه در درون و بیرون از ما رخ می دهد، امری اساسی در شفاف سازی موقعیت پیش روی ماست.

هشپاری چیست؟

هشپاری به معنای آگاهی لحظه به لحظه و بی طرفانه و نیز مشاهده حوزه دایم التغییر ادراک محتویات آن است.

هشپاری حالتی است که در وجود ما بشکلی نهادینه وجود دارد و در اثر تمرین تقویت می شود. تحقیقات نشان می دهد، آگاه بودن و هشپار بودن می تواند ایزاری قوی در بهبودی و یافتن سلامت در مقابل زندگی پر مشغله ما باشد.

ممکن است زمانی فکر کنیم که قبول شدن در دانشگاه آنهم در رشته دلخواه، یا پیدا کردن کاری مناسب و ازدواج با فرد موردعلاقه، ما را به آرامش واقعی می رساند؛ ولی بعد از مدت کوتاهی در می یابیم که به آرامش واقعی نرسیده ایم. البته رسیدن به این اهداف می تواند یکی از عوامل رسیدن به آرامش باشد، اما کافی نیست. انسانی که به شناخت نسبی خود نایل آمده و با خود و زندگی خود به صلح رسیده، احساس آرامش بیشتری می کند و همچنین فردی که نگرشی معنوی به زندگی دارد از آرامش بیشتری برخوردار است.

جدا شدن از چارچوب ذهن

می دانیم که کار ذهن تولید فکر است. ذهن این کار را بشکلی همیشگی و مداوم انجام می دهد. برخی افکار که در ذهن تولید می شود با ترس و

استرسی که ایجاد می کنند زندگی ما را فلج می کنند. برخی افکار نیز به حل مشکلات منجر می شوند. یکی از خصوصیات ذهن رفتن است، رفتن به گذشته، به آینده! هر چقدر شناخت ما از عملکرد ذهنمان بیشتر باشد کنترل حالات خلقی و هدایت زندگیمان بهتر خواهد بود.

صرف نظر از اینکه شرایط یا وضعیت زندگی مان چگونه باشد، تمام منابع لازم برای رشد، التیام و کار را (با وجود استرس درد بیماری و چالش های روزمره زندگی که با آنها مواجه هستیم) در درون خود داریم. شواهد علمی فراوانی از این واقعیت حمایت می کنند که ارتباط عمیقی میان ذهن و بدن برقرار است و اینک این شواهد به این نتیجه رسیده اند که یادگیری و تمرین هشپاری می تواند تاثیر مثبتی بر حس سلامت و بهزیستی جسمانی، روانی و احساسی ما داشته باشد و همزمان وسیله مناسبی برای کشف احساس عمیق آسودگی و آرامش ذهنی برای ما فراهم آورد.

تمرین سه دقیقه ای کاهش استرس بر اساس هشپاری

اگر از شرایط حاد عاطفی، جسمی و ... رنج می برید، این تمرین را با چشمان باز انجام دهید، در غیر اینصورت چشم ها را بسته و در حالتی قرار بگیرید که بدن (دستها پاها، گردن و پشت) در حالتی کاملاً راحت باشد. برای چند لحظه در یابیم که کجا

هستیم و آرام آرام فکرمان را به زمان حال بیاوریم؛ به همان مکانی که نشسته ایم و نفس می کشیم. به ورود و خروج هوا در بدنمان دقت کنیم. به دمای نفس، به سرعت نفس. هدف خاصی در کار نیست! کاملاً رها و آرام اجازه می دهیم ماهیچه های فکمان آرام شوند. برای چند لحظه نفس می کشیم مثل همیشه، ولی اینبار به نفس هایمان دقت می کنیم و فکرمان را بر نفس هایمان متمرکز می کنیم. پس از گذشت حدود سه دقیقه آرام چشم هایمان را باز می کنیم. این تمرین آسان و در عین حال تاثیر گزار را می توانید در طول روز بارها انجام دهید. تمرینی که امروزه به عنوان یکی از عمده ترین روشهای درمان استرس بر پایه هشپاری شناخته شده و در مراکز دانشگاهی و مراقبت های بهداشتی بروز دنیا کاربردهای فراوانی دارد.

پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران

شعبه پیام

دفتر مشاوره دانشجویی

