



با تشکر از استرس

مهدی حاجی حسینی

مترجم



کلی مک‌گونیگال^۱ یک روان‌شناس «حوزه»^۲ سلامت است که در درک ذهن و ارتباط بدن تخصص دارد. او در دانشگاه استنفورد تدریس می‌کند و نویسنده چندین کتاب پرفروش از جمله غریزه اراده، متضاد استرس و کتاب آخرش، شادی حرکت، است. «او در مصاحبه‌ای با کلیفتون پارکر^۳ در قسمت خبری دانشگاه استنفورد به سؤالات درخصوص استرس و نحوه برخورد با آن پاسخ داده است.»

به گفته این استاد دانشگاه استنفورد، پذیرش استرس مهم‌تر از کاهش آن می‌باشد. کلی مک‌گونیگال در مورد تحقیقات جدید صحبت می‌کند که نشان می‌دهد اگر یاد بگیریم چطور ذهن خود را نسبت به استرس باز کنیم، «در این صورت استرس» می‌تواند ما را قوی‌تر، باهوش‌تر و شادتر کند.

کلی مک‌گونیگال، مدرس دانشگاه بازرگانی در استنفورد و پیش‌برنده برنامه تحقیق و آموزش مرکز مهربانی و نوع دوستی گفت: «استرس همیشه مضر نیست». وقتی قدرتان استرس خواهید بود که بفهمید استرس به بهتر شدن شما کمک می‌کند و رویارویی با چالش‌های جدید را آسان‌تر خواهد کرد.

پروزش دهد؟

چگونه کسی می‌تواند ذهن را برای پذیرش استرس

تحقیقات ابتدایی در مورد ذهنیت‌های پیرامون استرس که توسط آلیا کروم^۴، استادیار دانشگاه استنفورد انجام شد، نشان داد که مشاهده استرس به‌عنوان یک بخش مفید از زندگی با سلامتی بیشتر، احساس خوب و بهره‌وری در کار، حتی در دوره‌های پر استرس زندگی، در ارتباط است. یک دلیل اهمیت تفکر شما در مورد «مسئله» استرس این است که باعث تغییر نحوه واکنش ما نسبت به استرس می‌شود. در نظر گرفتن استرس به‌عنوان یک امر مضر منجر می‌شود افراد به گونه‌ای با آن مواجه شوند که کمتر کمک‌کننده است. خواه «این مواجهه» مصرف قرص باشد یا تأخیر اندازی در کار برای جلوگیری از استرس یا تصور بدترین سناریوهای ممکن، همگی آسیب‌زا هستند.

یک مطالعه نشان داد که هدف‌گذاری برای جلوگیری از استرس و اتکا بر استراتژی‌های مضر مقابله با آن خطر عواقب بلندمدتی مثل افسردگی، طلاق و اخراج از کار را به همراه دارد. در مقابل به نظر می‌رسد برخورد مثبت‌اندیشانه با استرس افراد را ترغیب می‌کند تا از روش‌هایی که به پیشرفت آن‌ها کمک می‌کند، با استرس کنار بیایند. خواه این کارها مقابله با استرس، جست‌وجوی حمایت اجتماعی یا یافتن معنا در آن باشد.

چه زمانی استرس بد است؟

بنا به دلیلی استرس بدنام است و بخشی از این برمی‌گردد به اینکه استرس مزمن و آسیب‌زا می‌تواند خطر بیماری، افسردگی و مرگ زودرس را در کنار دیگر پیامدهای آن افزایش دهد. انتخاب دیدن وجه دیگر استرس به‌معنای انکار این واقعیت نیست که استرس می‌تواند آسیب‌رسان باشد. قضیه‌ای که هست تلاش برای ایجاد تعادل در ذهنیت شماست تا در برابر این واقعیت که زندگی‌تان پر از استرس است، کمتر احساس دستپاچگی و ناامیدی کنید. ما به ندرت در برابر استرس زندگی خود حق انتخاب داریم و واقع‌بینانه نیست که فکر کنیم می‌توانیم از استرس جلوگیری کنیم. با توجه به اینکه زندگی استرس‌زا خواهد بود، با تمرکز بر این ترس که واقعیت زندگی شما را می‌کشد، چه چیزی به دست می‌آورید؟

روان‌شناسان دریافته‌اند که توانایی پذیرش استرس بردباری زیادی را در برابر ابهام و عدم قطعیت به‌وجود می‌آورد. شما باید قادر باشید درک کنید که دو چیز به ظاهر مخالف می‌توانند به‌طور همزمان مصداق داشته باشند. «این گزاره» می‌تواند درست باشد که از سر گذراندن یک مسئله استرس‌زا ممکن است افسرده یا بیمار‌تان کند و همچنین می‌تواند چنین باشد که همان تجربه پر استرس قادر است شما را در طول زمان قدرتمندتر، دلسوزتر

و مقاوم‌تر کند.

بنابراین آیا فقط باید به خود بگوییم که استرس برای ما مفید است؟

در طی تحقیق درباره کتاب و هدایت مداخلات ذهنی خودم در مورد استرس، متوجه شده‌ام که مفیدترین ذهنیت نسبت به این مسئله چیزی ورای داشتن نگرش مثبت به استرس است. سه باور درباره استرس عبارت‌اند از:

۱. واکنش استرسی بدن خود را مفید ببینید نه اینکه ناتوان‌کننده. به‌طور مثال استرس را به‌عنوان یک انرژی ببینید که می‌توانید از آن استفاده کنید.

۲. خود را قادر به تحمل فشارهای روحی در زندگی، یادگیری و رشد توسط استرس بدانید.

۳. استرس را به‌عنوان امری ببینید که همه با آن درگیر هستند. به‌عنوان چیزی نگاه نکنید که ثابت می‌کند چقدر زندگی شما نسبت به دیگران نابرابر است «و فقط به شما اجحاف شده است». دانش جدید در حوزه ذهنیت‌های مربوط به استرس نشان می‌دهد که می‌توان همه این نگرش‌ها را تغییر داد. حتی اگر عادت کرده باشیم استرس را مضر بدانیم. به‌طور مثال وقتی احساس می‌کنید قلب شما از اضطراب می‌تپد، «در اصل باید» به این فکر کنید که بدن شما چگونه می‌خواهد انرژی لازم برای حل چالش را به شما بدهد. از همه مهم‌تر، تغییر هر یک از این نگرش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا در برخورد با استرس‌های معمولی هم به اندازه استرس مزمن یا حتی آسیب‌زا موفق عمل کنید.

هنگام مواجهه با یک وضعیت دشوار یا استرس‌آور، افراد باید چه کاری انجام دهند؟

استرس در صورت وجود شرایط زیر بیشتر حالت آسیب‌زا به خودش می‌گیرد: زمانی که خلاف میل شما، خارج از کنترل شما و کاملاً «برایتان» بی‌معنا باشد. اگر شما هر یک از این شرایط را بتوانید با یافتن معنایی در آن تغییر دهید، می‌توانید اثرات آسیب‌زای استرس را کاهش دهید. درک رابطه بین استرس و معنا می‌تواند بسیار مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ از یک نمونه ملی بزرگ‌سالان در ایالت متحده خواسته است که میزان موافقت خود را با این جمله که «اگر همه چیز را کنار هم بگذارم، من حس می‌کنم زندگی‌ام معنادار است» اعلام کنند.

محققان سپس به بررسی آنچه افراد «قویاً موافق» و «قویاً مخالف» این جمله را از هم جدا می‌کند، پرداخته‌اند. در کمال تعجب، هر میزانی از استرس که محققان در مورد آن پرسیدند، حس معنای بیشتری در زندگی را پیش‌بینی می‌کرد. افرادی که بیشترین حوادث استرس‌زای زندگی را در گذشته تجربه کرده بودند، بیشتر تمایل داشتند زندگی خود را معنی‌دار بدانند. همچنین افرادی که می‌گفتند در حال حاضر تحت استرس



زیادی هستند نیز زندگی خود را معنادار تلقی می‌کردند. حتی زمانی که صرفِ نگرانی در مورد آینده شده بود نیز با معنا همراه بود.

یکی از نتیجه‌گیری‌های اصلی محققان از این مطالعه این است که افراد با زندگی پرمعنا نسبت به افراد با زندگی کم‌معنا، نگرانی‌ها و استرس‌های بیشتری دارند. احساس استرس بیش از اینکه نشانگر وجود مشکل در زندگی شما باشد، می‌تواند فشارسنجی برای چگونگی درگیریتان با فعالیت‌ها و روابطی باشد که برای شخص شما معنادار است.

راهنمایی دیگری برای مقابله با استرس دارید؟

یک راهکار ساده برای ذهن که می‌تواند به ما کمک کند مزایای وجود استرس در زندگی خود را پیدا کنیم و با آن روبه‌رو شویم این است که آن را فرصتی برای یادگیری و رشد در نظر بگیریم. مهارت یادگیری از استرس، در اساس زیست‌شناسی واکنش به استرس وجود دارد. چندین ساعت بعد از اینکه شما واکنش استرسی قوی داشته‌اید، مغز در حال سیم‌کشی مجدد خود است تا این تجربه را به‌خاطر بسپارد و از آن یاد بگیرد. استرس در مغزتان اثری به جا می‌گذارد که آماده‌تان می‌کند تا دفعه بعد که با آن روبه‌رو می‌شوید، از پس فشارهای مشابه برآیید. روان‌شناسان فرایند یادگیری و رشد از یک تجربه دشوار را «تلقیح استرس»^۵ می‌نامند. گذراندن این تجربه به مغز و بدن شما واکسن استرس می‌دهد.

به همین دلیل است که تمرین قرار دادن افراد تحت استرس یک تمرین کلیدی برای فضانوردان ناسا، پاسخ‌گویان موارد اضطراری، ورزشکاران نخبه و دیگرانی است که باید تحت استرس بالا «عملکرد» موفقیت‌آمیزی داشته باشند.

شما به جای برنامه‌ریزی جدید اکنون «اهداف استرس» تعیین کرده‌اید. لطفاً «قصد و نیتتان از این کار را» شرح دهید:

اهداف استرس شامل تأمل عمیق در مورد خواسته‌هایتان از زندگی می‌شود: شما چگونه می‌خواهید به جامعه خود کمک کنید «چگونه می‌خواهید در جامعه مشارکت کنید»؟ به‌عنوان

یک انسان چگونه می‌خواهید رشد کنید؟ اگر افراد مایل به تعیین اهداف استرس باشند، پرسش این سؤالات از خود بسیار کمک می‌کند: چگونه می‌خواهم رشد کنم؟ در زندگی خود چه چیزی می‌خواهم که در حال حاضر ندارم؟ سپس از خود بپرسید: برای رسیدن به خواسته‌هایم چه اقداماتی لازم است؟

به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، وضعیتی که در حال حاضر در آن احساس کمبود اعتماد به نفس می‌کنید، چیست؟ اگر می‌خواهید سلامت خود را افزایش دهید، رفتاری که تغییر آن ممکن است دشوار باشد، اما بدون شک باعث سلامتی شما می‌شود، کدام است؟

شما با پذیرش «و اتخاذ» چنین رویکرد «رشدباوری»، در زندگی به دنبال فرصت‌هایی هستید که شما را به چالش بکشد. در این صورت می‌پذیرید و «به این نتیجه می‌رسید» که بدون استرس نمی‌توانید به رشد خود ادامه دهید. در واقع، نکته اصلی این است که ما برای پیشرفت به استرس نیاز داریم «و رویارویی با آن اجتناب‌ناپذیر است».

وقتی کسی می‌خواهد برای شیوه زندگی‌اش تصمیم بگیرد مثلاً بین یک شغل پر استرس و یک شغل کم استرس، آیا اهمیت دارد چه انتخاب می‌کند؟ آیا انتخاب شغل پر استرس به همان اندازه عاقلانه است؟

بله چیزی که ما مطمئن هستیم این است که جست‌وجوی یک مفهوم در زندگی برای سلامتی بهتر از تلاش برای دوری کردن از زحمت و دردسر است پس به نظر من این واقعاً بهترین راه برای تصمیم گرفتن هست اینکه دنبال چیزی که به زندگیتان معنی می‌دهد بروید و بعد به خودتان اعتماد داشته باشید که از پس از استرس آن برمی‌آید

در برنامه تد با موضوع «چطور با استرس دوست شویم»، کلی مک گونیگال، روان‌شناس سلامت، ما را ترغیب می‌کند به استرس دید مثبت داشته باشیم.

پی‌نوشت‌ها

1. Kelly McGonigal

۲. توضیحات داخل «» را مترجم اضافه کرده است.

3. Clifton B. Parker

4. Alia Crum

5. stress inoculation

منبع

<https://news.stanford.edu/2015/05/07/stress-embrace-mcgonigal-050715/#:~:text=Embracing%20stress%20is%20more%20important%20than%20reducing%20stress%2C%20Stanford%20psychologist%20says,-Stanford%20psychologist%20Kelly&text=Stanford%20psychologist%20Kelly%20McGonigal%20says,ways%20that%20help%20them%20thrive.>