

کاهش استرس بر اساس هشیاری در محیط کار

برنامه‌ی تهیه شده توسط دکتر جان کابات زین در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ماساچوست

نویسنده و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

شرکت کنندگان در برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری در محیط کار، تغییرات متنوعی را در رفتارهای جسمانی و روانی و نیز نگرش‌های خود نشان می‌دهند که به طور مستقیم با تغییر عملکرد کاری آنها مرتبط است. این تغییرات شامل افزایش توانایی پاسخدهی هشیارانه به موقعیت‌ها به جای عکس العمل نشان دادن صرف نسبت به آنها، عطف توجه و تمرکز بیشتر به کار، و نظارت بر سطوح استرس خود و برداشتن گام‌هایی موثر به منظور توجه به آن است.

اهمیت آموزش روش‌های کاهش استرس در مشاغل پر استرس

همگی ما در زندگی روزمره در موقعیت‌های استرس زا قرار گرفته‌ایم. به هنگام مواجهه با محرک‌های استرس زا بدن ما با ترشح هورمون‌هایی به نام "هورمون‌های استرس" واکنش نشان می‌دهد. این هورمون‌ها که بارزترین و شناخته شده‌ترین آنها "کورتیزول" نام دارد، بدن ما را برای مواجهه با شرایط استرس زا فراهم می‌نمایند و امکان بروز واکنش‌های جنگ-گریز را در بدن افزایش می‌دهند. در چنین شرایطی ضربان قلب بالا می‌رود، فشار خون افزایش می‌یابد و نیز ریتم تنفس نیز تندتر می‌گردد. این واکنش‌ها در کوتاه مدت بدن را برای مواجهه‌ی موثر با موقعیت استرس زا آماده می‌کند اما در صورتی که فرد به صورت مکرر در مواجهه با استرس قرار گیرد و یا مدت زمان دوام هر موقعیت استرس زا طولانی باشد، و به تبع آن هورمون‌های استرس همچنان ترشح شوند و بدن همچنان در حالت مقابله با استرس قرار گیرد در درازمدت به دلیل تداوم تاثیر جسمی هورمون‌های استرس، بدن دچار حالتی خواهد شد که اصطلاحاً آن را "الوستاز Allostasis" می‌نامند. در چنین حالتی ذخایر بدن به دلیل طولانی شدن واکنش‌های استرس نظیر افزایش ضربان قلب و فشار خون، ... تحلیل رفته و در درازمدت فرد در مقابل مشکلات و ناراحتی‌های مختلف آسیب پذیر می‌گردد. بنابراین، مشاغل پر استرس نظیر کار کردن در صنایع هواپیمایی، اورژانس، ... در دراز مدت می‌توانند توانایی‌های جسمانی و روانی فرد را تحلیل برند. و از این رو آمادگی مواجهه‌ی موثر با شرایط استرس زا لازمه‌ی تداوم یک زندگی سالم در افرادی است که چنین مشاغلی را احراز می‌کنند.

به طور معمول افراد برای مواجهه با استرس از دو راهبرد مسئله مدار و یا هیجان مدار استفاده می‌کنند. راهبردهای مسئله مدار بر حل مشکل و یافتن راه حل مناسب برای مشکل پیش رو تمرکز دارند، حال آنکه در روش‌های هیجان مدار فرد بر کاهش هیجان ناخوشایند متمرکز است، نظیر روی آوردن به سیگار، مواد، روش‌های انحراف توجه همچون کتاب خواندن، تلویزیون دیدن، خرید کردن و ... برای کاهش اضطراب، غم، و غیره. واضح است که به هنگام مواجهه با شرایط استرس زای شغلی و به منظور حفظ بازده مناسب حرفه‌ای فرد نیازمند استفاده‌ی موثر از روش‌های مسئله مدار است. اما نکته اینجاست که زمانی که میزان استرس فرد از حد بهینه فراتر می‌رود، میزان عملکرد موثر وی نیز کاهش می‌یابد. بنابراین، افرادی که مشاغل پر استرس دارند نیازمند یادگیری روش‌هایی اند که به آنها کمک کند استرس خود را پیش از فراتر رفتن از حد بهینه مدیریت کنند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند روش‌هایی که به فرد می‌آموزند از علائم اضطراب خود بگریزند نظیر مواردی که در بالا مطرح شد، در دراز مدت مهارت و

توانایی فرد را برای مقابله‌ی موثر با استرس عقیم نگاه می‌دارند؛ به عبارتی فرد با گریز مکرر از مواجهه با اضطراب خود، فرصت توسعه‌ی مهارت و توانایی مقابله‌ی موثر با استرس را از دست می‌دهد. حال آنکه روش‌های بدون گریز از علائم اضطراب، به فرد می‌آموزند با اضطراب خود مواجه شده و آن را مدیریت کند.

دوره‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری: تاریخچه و اهداف

برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری، با آموزش چگونگی مشاهده کردن علائم استرس، بدون درگیر شدن با آنها و یا گریز از آنها می‌تواند به تدریج مهارت مقابله با شرایط استرس زا را در افراد دارای مشاغل پر استرس بالا برد.

این دوره بر اساس رویکرد "کاهش استرس بر اساس هشیاری"¹ طراحی و اجرا می‌گردد؛ این رویکرد از سال ۱۹۷۹ در دانشگاه ماساچوست به شکلی رسمی آغاز به کار کرده است. کلینیک کاهش استرس دانشگاه ماساچوست در سال ۱۹۷۹ هشیاری را به سیستم بهداشت و درمان معرفی کرد. بنیانگذار این کلینیک دکتر جان کابات زین² بوده است. MBSR بر پایه‌ی "هشیاری" قرار دارد. هشیاری یک توانایی انسانی بنیادین است، یک شیوه‌ی یادگیری توجه عاقلانه به آنچه در زندگی شما رخ می‌دهد، چیزی که امکان ارتباط بیشتر را با زندگی درونی و بیرونی‌تان فراهم می‌کند. همچنین، هشیاری نوعی تمرین است؛ یک شیوه‌ی سیستماتیک که هدفش پرورش بینش، درک و وضوح است.

در طی ۳۰ سال گذشته این برنامه به گروه‌های متنوعی نظیر کارمندان و مدیران اجرایی، مسئولین آموزش، وکلا، قضات، زندانیان، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، روحانیون، قهرمانان ورزشی و المپیک آموزش داده شده است.

برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری در محیط کار به این منظور طراحی شده است که به شرکت کنندگان در دوره کمک کند از توانایی‌های ذاتی خود برای یادگیری موارد زیر استفاده کنند:

- کاهش استرس
- افزایش ثبات خود در موقعیت‌های پیچیده یا دشوار
- افزایش تفکر خلاق و روشن
- افزایش مهارت‌های ارتباطی
- پرورش رهبری و کار گروهی
- بهبود کارایی خود در محیط کار

مبانی برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری: پرورش هشیاری

هشیاری را می‌توان آگاهی متمرکز و هدفمند توصیف کرد- شیوه‌ای برای عطف توجه هدفمند به لحظه‌ی حال و بدون قضاوت. ممکن است این کار بسیار ساده به نظر برسد و در ظاهر کاربردی در دنیای پیچیده‌ی مشغله‌های روزمره نداشته باشد. اما برای بسیاری از ما توجه هدفمند به فعالیت جاری ذهن، حتی برای لحظاتی کوتاه، می‌تواند بسیار دشوار باشد. هر چند فرض ما این است که ذهن ما تحت کنترل هشیاری‌مان قرار دارد، اغلب اوقات این ذهن در رفت و آمدی پایان ناپذیر میان گذشته و حال در نوسان است. زمان اندکی را در حال سپری می‌کنیم. با وجود این، توانایی ما برای کنار آمدن موثر با استرس، اتخاذ تصمیمات آگاهانه، و

¹ - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

² - John Kabat-Zinn

دستیابی به منابع دست نخورده‌ی خود و استفاده از آنها در موقعیت‌های چالش برانگیز و پرسرعت کاری، به توانایی ما در "حضور" داشتن در لحظه وابسته است. تنها زمانی که در زمان حال حضور داریم می‌توانیم توانایی خود را در زمینه‌های زیر به سطح بهینه برسانیم:

- متوقف ساختن عاداتمان در انجام فعالیت‌ها
- توانایی در نظر گرفتن خود، دیگران و اطلاعات به شکلی واضح‌تر
- توانایی ادراک تمامی جنبه‌های يك موقعیت
- انتخاب راه‌حلی که با موقعیت تناسب داشته و اثربخش اند

یادگیری توقف، دیدن، درک و انتخاب سنگ بناهای هشیاری هستند و کاربردهای عمیقی در رشد فردی و سازمانی خواهد داشت.

توضیح دوره‌های MBSR

MBSR در محیط کار اشکال مختلفی دارد:

- دوره‌های 1 یا 3 روزه همراه با و یا بدون اقامت در محل
- دوره‌هایی که به مدت هشت هفته در محل به شرکت‌ها و سایر سازمان‌ها آموزش داده می‌شوند (هر هفته يك جلسه‌ی ۲ ساعته)

دوره‌های 1 یا 3 روزه

هدف این دوره‌ها، معرفی تأثیر هشیاری به شرکت کنندگان است، که می‌تواند در زندگی ما حضوری پررنگ داشته باشد. تجربه‌ی هشیاری بسیار نیرومندتر و آموزنده‌تر از صحبت کردن درباره‌ی آن است، بنابراین جهت گیری این برنامه‌ها تجربه‌ای و تعاملی است. در طی دوره به مجموعه‌ای از تمرین‌های تجربه‌ای و رسمی هشیاری پرداخته می‌شود (از جمله نشستن و راه رفتن هشیارانه، یوگا و معاینه‌ی بدن) و جهت گیری دوره به سمت استفاده از این تمرین‌ها به منظور "مقابله" با استرس و بهبود کیفیت زندگی فرد در محل کار و منزل است. به دنبال هر يك از این تمرین‌ها، شرکت کنندگان فرصت می‌یابند به کاوش در تجربه‌ی خود و نیز فرصت‌های بالقوه برای کاربرد هشیاری در زندگی‌شان بپردازند. در پایان برنامه به شرکت کنندگان پیشنهادی عملی در خصوص شیوه‌های کاربرد و توسعه‌ی تجربه‌شان در زمینه‌ی هشیاری ارائه می‌شود.

دوره‌ی هشت هفته‌ای

این دوره کاملاً تجربه‌ای و تعاملی شامل هشت جلسه‌ی دو ساعته است که هفته‌ای يك بار برگزار می‌شوند و شامل راهنمایی‌های هدایت شده در زمینه‌ی تمرین‌های هشیاری، کاوش در درون خود در سکوت، و پرسش و پاسخ و گفت‌وگوهای جمعی است که هدف همگی آنها پرورش آگاهی و بینشی عمیق و نافذ و نیز پرورش خلاقیتی است که می‌تواند در میان این کیفیات ذهنی جریان پیدا کند.

جلسات اول تا چهارم

جلسات اول تا چهارم بر رشد آرامش و ثبات ذهنی و جسمی شرکت کنندگان به منزله‌ی پیش درآمد ظرفیت پاسخگویی اثربخش به چالش‌های زندگی روزمره، تمرکز دارند. محتوا، تکالیف خانگی و تمرین‌های هشیاری روزانه‌ی جلسات اول تا چهارم با هدف پرورش و عملیاتی نمودن توانایی "توقف" و "مشاهده" در افراد طراحی شده‌اند.

در طی این جلسات، یادگیری بر موارد زیر متمرکز است:

- ورود و ماندن در حالتی ساکن و آرام
- چشیدن طعم آگاهی بدون واکنش، بدون قضاوت و دست اول
- تمرین کردن مجموعه‌ای از فنون هشیاری
- تشخیص مواقعی که تحت استرس هستیم
- آگاهی فزاینده از تعاملات ظریف ذهن- بدن و تاثیر این تعاملات بر سلامتی و بهزیستی
- دستیابی سریع‌تر به بهبودی پس از وقایع استرس زا

جلسات چهارم تا هشتم

در جلسات چهارم تا هشتم، بر اساس آموزش‌های ارائه شده در چهار هفته‌ی اول، یادگیری عمدتاً شامل گسترش مهارت‌های یاد شده خواهد بود و همزمان به تعمیق ظرفیت افراد برای به کارگیری این مهارت‌ها در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود خواهد پرداخت. با تمرکز بر افزایش توانایی خود برای درک خود، دیگران و موقعیت‌ها در شبکه‌ای به هم مرتبط از اطلاعات، و یادگیری انتخاب پاسخ‌های مناسب و موثر، به شکلی تجربه‌ای به بررسی موارد زیر خواهیم پرداخت:

- استفاده‌ی عمدی از آگاهی لحظه به لحظه به منظور تغییر عادات و الگوهای ذهنی که پیش از این ناهشیار بودند و بهبود کارایی خود در محیط کار
- سبک‌های ارتباط بین فردی که یا مانع مکالمه و کار گروهی می‌شوند و یا دریچه‌ای را به سوی آن می‌گشایند
- ایجاد همدلی بیشتر نسبت به خود و دیگران
- افزایش ظرفیت ما برای حفظ آگاهی خود در موقعیت‌های دشوار و هیجانی
- بازسازی، توانمندسازی و فعالسازی مجدد توانایی ذاتی ما برای رهبری، دیدن مسائل و تولید از طریق همکاری با همکارانمان، و بررسی شیوه‌های به کارگیری و استفاده‌ی موثر از هشیاری در محیط کار هم به عنوان وسیله‌ای برای کاهش استرس و هم به عنوان ابزاری برای پرورش درک و همکاری بیشتر در محیط سازمانی

دستاوردهای شرکت کنندگان

شرکت کنندگان پس از پایان دوره "طعم" هشیاری را با نتایجی که در بر خواهد داشت، خواهند چشید. این نتایج شامل موارد زیر خواهند بود:

- روشی برای پرورش حالات عمیق آرامش و کاهش استرس- تمرین هشیاری، سکون عمیقی را باخود به همراه می‌آورد که عمیقاً آرامش بخش و التیام دهنده است.

- توانایی برای پاسخدهی بیشتر و نشان دادن رفتارهای واکنشی کمتر در مقابل موقعیت‌های متنوع- ما اغلب بدون آگاهی از احتمالات رفتاری بسیار زیادی که داریم، عکس العمل نشان می‌دهیم. گسترش هشیاری با خود آرامشی درونی را به همراه می‌آورد که به حس "فراخی و گشادگی درونی" می‌انجامد- آرامش ذهن-بدن در مواجهه با محرک‌ها که به فرد اجازه می‌دهد گامی به عقب نهاده و پاسخی مناسب را برگزیند.
- توانایی حاضر بودن و بیداری کامل در زندگی- هنگامی که ما می‌آموزیم به تجربه‌ی بلافصل خود گوش بسپاریم و از این تجربه سخن بگوییم روابطمان غنا می‌یابد و ارتباطات نیرو می‌گیرند.
- روشی برای افزایش تمرکز در زندگی روزمره از طریق تمرین‌های هشیاری- از طریق عطف توجه به عادات ذهن و بدن، خود را مجهز می‌کنیم که به ذهن خود صراحت ببخشیم.
- توانایی افزایش خلاقیت از طریق پرورش يك آگاهی وسیع و بدون تقلا [برای رسیدن به جای خاصی]- ما تنها زمانی می‌توانیم خلاق باشیم که نسبت به امکانات پیش بینی نشده‌ی خود باز و حاضر باشیم. به عبارت دیگر، هنگامی که در دام نگرش‌ها و شیوه‌های تفکر معمول خود گرفتاریم، امکان خلاقیت بسیار اندک است.

نظر شرکت کنندگان

آنچه شرکت کنندگان سابق برنامه‌ی کاهش استرس بر اساس هشیاری در محیط کار گفته اند...

- می‌توانم توجه بیشتری را به پروژه‌هایم معطوف کنم بدون آنکه چیزهای دیگر حواسم را پرت کنند.
- این کارگاه ذهن و جسم من را توسعه داد. یاد گرفتم آرام بگیرم و تمرکز کنم.
- حالا ابزاری در اختیار دارم تا به وسیله‌ی آن واکنشم را نسبت به استرس تغییر دهم، پیش از آنکه غیر قابل کنترل شود.
- رویکردی آرام تر، من را متفکرت‌تر ... کارآمدتر کرده است.
- این برنامه به من کمک کرد شنونده‌ی بهتری باشم و به جای آنکه تنها بخش خودم را ببینم، امور را به صورت کلی مد نظر قرار دهم.
- بهتر می‌توانم به جای آنکه به موقعیت‌ها عکس العمل نشان دهم، پاسخی هشیارانه بدهم.
- کارم را لذت بخش‌تر یافته ام، پیش از برنامه مشکل می‌دیدم اما الان آنها را چالش در نظر می‌گیرم.
- در کارم خلاق‌تر و سازنده‌تر شده ام.
- حتی زمانی که زیر کار مدفون شده‌ام نیز می‌توانم با وضوح بیشتری جنبه‌های غیر کاری زندگی ام را ببینم.
- می‌دانم چطور از خودم مراقبت بهتری به عمل آورم.

