

## فهرست

پیشگفتار ..... ۷

بخش اول: ماهیت استرس ..... ۹

فصل اول: ماهیت استرس ..... ۹

فصل دوم: جامعه‌شناسی استرس ..... ۵۵

فصل سوم: فیزیولوژی استرس ..... ۸۹

بخش دوم: تکنیک‌های آرام‌سازی ..... ۱۰۳

فصل چهارم: تنفس دیافراگمی ..... ۱۰۷

فصل پنجم: مراقبه و ذهن آگاهی ..... ۱۲۱

فصل ششم: هاتا یوگا ..... ۱۶۷

فصل هفتم: تصویرسازی ذهنی و تجسم ..... ۱۹۹

فصل هشتم: موسیقی‌درمانی ..... ۲۳۱

واژه یاب ..... ۲۶۷

## پیشگفتار

از بین کتب منتشر شده به زبان فارسی درباره‌ی استرس، بیشتر کتب در سطح نظری نگاشته شده و برای عموم مردم و به ویژه افرادی که به دنبال کسب مهارت‌های عملی لازم برای مدیریت استرس خود می‌باشند، چندان مفید نیست. کتاب حاضر با هدف رفع این نقیصه، نوشته شده است. از این رو در بخش دوم، به طور مفصل به آموزش تکنیک‌ها و فنون آرام‌سازی پرداخته شده است. لازم به ذکر است که کتاب در دو بخش و هشت فصل تدوین شده است. بخش نخست که به تشریح ماهیت استرس اختصاص یافته است، حاوی سه فصل است. در فصل نخست، ماهیت استرس، مفهوم زیربنایی تغییر، تعریف استرس، نظریه‌های مربوط به پاسخ استرس، انواع استرس، علل و عوامل استرس‌زا، و رویکردهای معطوف به مطالعه‌ی استرس گنجانده شده است. در فصل دوم به جامعه‌شناسی استرس پرداخته شده است. در این فصل، زمینه‌های اجتماعی شکل‌گیری استرس در قرن حاضر، بردگی انسان توسط فناوری (تکنواسترس)، سمیت دیجیتال، افول مدنیت، گسست‌های محیطی، استرس شغلی، و استرس نژادی و جنسیتی به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است. فصل سوم با هدف تشریح فیزیولوژی و زمینه‌های زیستی استرس، به توضیح ساختاری و عملکردی سیستم عصبی و دستگاه غدد درون‌ریز انسان، پرداخته و از این طریق به همکاری پیچیده‌ی این دو سیستم در راه‌اندازی پاسخ استرس و انواع آن از نظر ماندگاری، اشاره کرده است.

بخش دوم- چنانچه گفته شد- در قالب پنج فصل با هدف مهارت‌آموزی خوانندگان محترم، به معرفی تفصیلی تکنیک‌های آرام‌سازی اختصاص یافته تا آنان را در مدیریت علمی استرس خود، توانمند سازد. از این رو در اولین گام و در فصل چهارم، تکنیک تنفس دیافراگمی آورده شده است. در این فصل ضمن مقایسه‌ی تنفس دیافراگمی با تنفس معمول، نحوه و مکانیسم تاثیرگذاری تنفس دیافراگمی بر رفع استرس توضیح داده شده است. همچنین در قالب گام‌هایی شمرده و دقیق، مراحل انجام تنفس دیافراگمی و انواع وضعیت‌های انجامی آن، تشریح شده است. در فصل پنجم با هدف سم‌زدایی ذهن از بمباران اطلاعاتی روزانه و دریافت‌های حسی و متعاقب آن بیش‌باری حسی، تکنیک مراقبه و ذهن‌آگاهی معرفی شده است. در این فصل به تفصیل به زمینه‌ی تاریخی این تکنیک و انواع مراقبه پرداخته شده و در نهایت، گام‌های عملی و دقیق مراقبه همراه با توضیحات لازم، فهرست شده است. فصل ششم به تکنیک هاتا یوگا اختصاص یافته است. در فصل یاد شده، ضمن معرفی دورنمای تاریخی این تکنیک، به اثرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی آن و انواع حرکات کششی و تعادلی این تکنیک، و همچنین آساناهای هاتا یوگا و ده‌ها موضوع دیگر اشاره شده است. ۲۷ حرکت کششی و تعادلی که برای مراقبه و ذهن‌آگاهی، ضروری‌اند و بعد از انجام آن‌ها، ذهن و بدن در حالت آرامش قابل توجه قرار می‌گیرند، همراه با تصاویر گویا، به تفصیل معرفی شده‌اند. فصل هفتم به تصویرسازی ذهنی و تجسم پرداخته است. ساخت این فصل به گونه‌ای است که ضمن اشاره به زمینه‌ی تاریخی تصویرسازی ذهنی، به نحوه‌ی بهره‌گیری

رون‌شناسی مدرن امروزی در قالب تکنیک حساسیت‌زدایی منظم ولپی نیز اشاره شده است. همچنین در این فصل، شیوه‌ی استفاده از تصویرسازی و تجسم ذهنی برای مقابله با استرس با جزئیات کافی بحث شده است. ناگفته نماند که در فصل هفتم، به چگونگی تأثیر تصویرسازی و تجسم ذهنی در مهار و حتی درمان بیماری‌های صعب‌العلاج بدنی نیز پرداخته شده است. در همین فصل، مباحث نوین نوردرمانی و رنگ‌درمانی به همراه تحقیقات مرتبط نیز گنجانده شده است. و در نهایت، فصل انتهایی کتاب- فصل هشتم- به موسیقی‌درمانی اختصاص یافته است. در این فصل ضمن مرور تاریخچه‌ی بهره‌گیری انسان از موسیقی در هنگام مواجهه با تنش‌های زندگی، به نحوه‌ی تأثیر فیزیولوژیکی و رون‌شناختی موسیقی بر کاهش استرس و حتی القای آرامش از دید نظریه‌های مختلف، اشاره شده و با تقسیم موسیقی به انواع استرس‌زا و استرس‌زدا، به معرفی موسیقی‌های آرام‌بخش پرداخته و با بحث گام‌هایی برای آغاز موسیقی‌درمانی پایان یافته است.

خردادماه ۱۴۰۲

تهران

## بخش اول

### فصل اول

# ماهیت استرس

■ هیچ‌کس نمی‌تواند و نباید استرس خود را درمان کند، بلکه تنها [بیاورد] که از آن لذت ببرد. هانس سلیه

آیا استرس دارید؟ اگر چنین است، بدانید که به‌هیچ‌وجه تنها نیستید. در چند نظرسنجی هریس و گالوپ، که اخیراً انجام شدند، وضعیت روانی عموم مردم آمریکا، و حتی فراتر از آن، تقریباً همه‌ی شهروندان دهکده‌ی جهانی، نگران‌کننده بود.

همه شرکت‌کننده‌های این نظرسنجی بدون استثنا گزارش کردند که تقریباً در تمام جنبه‌های زندگی‌شان به‌طور فزاینده‌ای اضطراب، ناکامی، پریشانی، و نارضایتی را احساس می‌کنند. امروزه می‌توان نشانه‌های استرس را در سرتاسر جهان مشاهده کرد: از تأثیرات ماندگار دوره‌ی رکود اقتصادی بزرگ و چالش‌های متعاقب آن در بازار کار گرفته تا مسائل مربوط به شکست هیدرولیکی، افزایش شیوع بیماری اوتیسم، افزایش بیش از حد جمعیت، رویدادهای آب و هوایی مرتبط با تغییر اقلیم (مثلاً طوفان سندی و خشکسالی‌های شدید)، مسائل مربوط به بانک‌داری جهانی، خشونت مسلحانه، و حملات تروریستی (قتل‌عام در دبستان سندی‌هوک و ماراتون بوستون). برخلاف انتظار، در آمریکا که دارای یکی از بالاترین استانداردهای زندگی در جهان است، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تخمین زده‌اند که تقریباً یک چهارم جمعیت این کشور، داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنند؛ همچنین برآوردهای اخیر نشان می‌دهد که از هر سه نفر، یک نفر از یک بیماری مزمن رنج می‌برد. این بیماری مزمن ممکن است سرطان، بیماری عروق کرونری، رماتیسم مفاصل، دیابت، و لوپوس باشد. این آمار نشان می‌دهد که مشکلی وجود دارد.

علاوه بر این، از زمان رکود اقتصادی بزرگ، هاله‌ای از ترس و خشم سراسر آمریکا و شاید حتی جهان را فراگرفته است و مردم دائماً در حالت ناکامی و اضطراب به سر می‌برند. ظاهراً مشکلات جهانی، تشدیدکننده‌ی عوامل استرس‌زای انسان‌ها هستند. فرقی نمی‌کند دانشجو باشید یا مدیرعامل یک شرکت چندملیتی، کجا

زندگی کنید، یا چقدر پول در حساب جاری خود داشته باشید، زیرا استرس فرصت‌های پیش روی همه را به یک میزان نابود می‌کند! اما وضعیت نباید این چنین باشد. حتی با وجود اینکه مسائل و مخاطرات محیطی، مشکلات شخصی انسان‌ها را بیشتر می‌کنند و وضعیت استرس‌آور و خیمی را به وجود می‌آورند، ولی ما انسان‌ها همچنان در انتخاب رفتار و نگرشمان آزاد هستیم. متن حاضر به شما کمک می‌کند بین ذهن، جسم، و روح خود ارتباط لازم را برقرار کنید تا بتوانید به انتخاب‌های مثبتی دست بزنید که شما را برای هدایت زندگی خود در این شرایط وخیم قرن بیست‌ویکم، قدرتمند می‌سازد.

**استرس:** تجربه‌ی یک تهدید ادراک شده (واقعی یا تخیلی) نسبت به بهزیستی روانی، جسمی یا معنوی فرد که به مجموعه‌ای از پاسخ‌ها و انطباق‌های فیزیولوژیکی منجر می‌شود.

## دوران تغییر و ابهام

امروزه واژه‌ی «استرس» و «تغییر» معنای یکسانی دارند و زمره‌های تغییر در همه جا به گوش می‌رسد. تغییرات به وجود آمده در اقتصاد، تکنولوژی، ارتباطات، بازیابی اطلاعات، مراقبت‌های سلامت، و تغییرات چشم‌گیر در وضعیت آب و هوا تنها چند نمونه از تغییراتی هستند که ما انسان‌ها به صورت جمعی در حال تجربه کردن آن‌ها هستیم. به طور کلی انسان‌ها از تغییر خوششان نمی‌آید، زیرا تغییر باعث می‌شود که افراد از حاشیه‌ی امن خود خارج شوند. به نظر می‌رسد انسان‌ها احساس می‌کنند چیزهای شناخته‌شده هرچقدر هم که بد باشند، امن‌تر از ناشناخته‌ها هستند. باید توجه کنید که تغییر (به ویژه تغییر غیرقابل کنترل) همیشه جزئی از چشم‌انداز انسان‌ها بوده است.

با این حال، امروزه سرعت تغییر آن قدر زیاد و شدید شده است و انسان‌ها به قدری در حفظ ثبات و پایداری وضعیت خود ناتوان شده‌اند که استرس تقریباً در قلب و ذهن همه‌ی افراد، احساس پریشانی ایجاد کرده است. اما وضعیت نباید این چنین باشد. وقتی تغییری به وجود می‌آید، فرصت‌های جدیدی نیز در مقابل ما ظاهر می‌شوند و با ظهور فرصت‌ها، احساس راحتی نیز ایجاد می‌شود.

در گذشته ازدواج کردن، تغییر شغل، خرید خانه، بزرگ کردن فرزندان، رفتن به دانشگاه، مرگ یکی از دوستان یا اقوام نزدیک، و مبتلا شدن به یک بیماری مزمن، رویدادهای بزرگی به شمار می‌آمدند که می‌توانستند بنیان زندگی افراد را متزلزل کنند. علی‌رغم اینکه این رویدادهای بزرگ زندگی، در آشفتگی‌های شخصی انسان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند، محصول جدید عوامل استرس‌زای اجتماعی نیز به این آشوب بحرانی اضافه شده و بیش از پیش تعادل زندگی انسان‌ها را از بین می‌برد. توجه کنید که این عوامل چگونه به طور مستقیم بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند: شتاب گرفتن رشد تکنولوژی (از به‌روزرسانی نرم‌افزارها تا

دانلودهای اینترنتی)، استفاده از اینترنت و حتی اعتیاد پیدا کردن به آن (مثلاً فیسبوک)، افزایش گوشی‌های همراه و استفاده از وای‌فای، جامعه‌ای که هر ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هر ۷ روز هفته در دسترس است، پریشانی‌های اقتصادی در سراسر جهان (مثلاً بیکاری، قیمت غذا)، تروریسم جهانی، ردپای کربن، و مسائل مربوط به بهداشت عمومی (مثلاً اپیدمی اخیر حشره‌ی کنه و ویروس زیکا و کرونا). دوران تغییر و ابهام می‌تواند استرس شخصی ما را چند برابر کند. شاید بزرگ‌ترین نگرانی نوظهوری که امروزه انسان‌ها با آن مواجه هستند، مسئله‌ی مرزهای شخصی یا عدم وجود آن باشد. پیشرفت‌های تکنولوژی به همراه تغییر سریع ساختار اجتماعی، باعث از بین رفتن مرزهای شخصی بین انسان‌ها شده است. این مرزها شامل خانه و محل کار، امور مالی، عادت‌های غذایی، روابط و موارد بسیار زیاد دیگری می‌شود که همه‌ی آن‌ها به بار استرس شخصی انسان‌ها می‌افزایند. حتی جنگ کنونی علیه تروریسم نیز ظاهراً هیچ مرزی ندارد! جالب است که عدم وجود مرزها و همچنین عواملی که به گسیختگی جامعه کمک می‌کند و باعث می‌شود که انسان‌ها احساس تعلق و دلبستگی به جامعه نداشته باشند، به احساس انزوای بیشتری منجر می‌شود که سطح استرس شخصی انسان‌ها را چند برابر می‌کند. شاید باورش برایتان سخت باشد ولی زندگی همیشه این‌گونه نبوده است.

این پدیده که امروزه به آن استرس می‌گویند، در تاریخ زندگی انسان‌ها موضوع جدیدی است. در زمانی که والدین شما همسن‌تان بوده‌اند، واژه‌ی استرس در هیچ خانه‌ای جای نداشت، ولی امروزه این واژه به اندازه‌ی عبارت‌هایی نظیر گرم شدن کره‌ی زمین و نرم‌افزارهای گوشی همراه متداول شده است. در واقع، استرس در دوران عصر سنگی، از نوع برانگیختگی فیزیولوژیکی بوده و یک «مکانیزم بقا» محسوب می‌شده است. ولی استرس که زمانی برای بقای بشر به وجود آمده بود، اکنون باعث ایجاد بیماری و اختلالاتی می‌شود که جان میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان می‌گیرد. موسسه‌ی آمریکایی استرس ([www.stress.org](http://www.stress.org))، اعداد و ارقام زیر را منتشر کرده است:

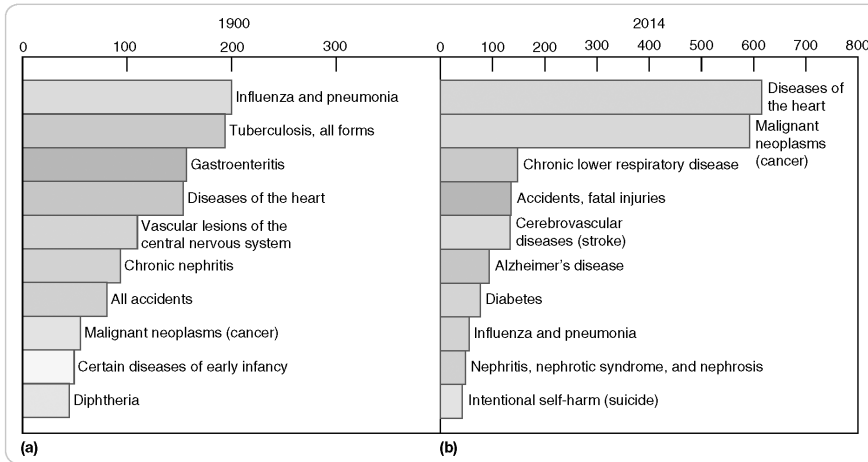
- ۴۳ درصد از کل بزرگسالان از اثرات منفی استرس بر سلامت جسمانی خود رنج می‌برند.
- ۸۰ درصد از مراجعه‌ها به پزشکان مراقبت‌های اولیه به خاطر مشکلات یا اختلالات مرتبط با استرس است.

استرس با تمام عوامل مرگ‌آور زیر ارتباط دارد: بیماری‌های قلبی، سرطان، بیماری‌های ریه، تصادفات، سیروز و خودکشی. برخی از متخصصان سلامت حدس می‌زنند که حدود ۷۰ تا ۸۵ درصد همه‌ی بیماری‌ها و ناخوشی‌ها به استرس مربوط می‌شود.

اعداد و ارقامی که مرکز ملی آمار بهداشت در سال ۲۰۱۰ برای دولت آمریکا جمع‌آوری کرد، حاوی شاخص‌هایی بود که نشان می‌داد استرس یک عامل [تهدیدکننده] سلامت در انسان‌ها است که باید [جدی]

در نظر گرفته شود. قبل از سال ۱۹۵۵، دلیل اصلی مرگ، شروع ناگهانی بیماری به دلیل عفونت بود (مثلاً فلج اطفال، سرخجه، سل، حصبه، و آنسفالیت) که این بیماری‌ها در بیشتر موارد ریشه‌کن شده‌اند یا با واکسن و درمان‌های مختلف تحت کنترل درآمده‌اند. دوران پس از جنگ جهانی دوم، عصر تکنولوژی پیشرفته بود که به طور چشمگیری سبک زندگی تقریباً همه‌ی مردم را در تمام کشورهای صنعتی تغییر داد. در آغاز قرن بیست و یکم، اثرات تکنولوژی پیشرفته به طرز قابل توجهی سبک زندگی ما را تغییر داد. محصولات مصرفی مانند ماشین ظرفشویی، ماشین خشک‌شویی، ماشین خشک‌شویی، میکروویو، تلویزیون، دستگاه پخش‌کننده‌ی دی‌وی‌دی، لپ‌تاپ، و حتی گوشی‌های همراه، لوازمی تجملاتی هستند که روزهای کاری بشر را لذت‌بخش‌تر کرده‌اند. ولی با افزایش تولید انبوه محصولات که تکنولوژی پیشرفته‌ای دارند، انگیزه و رقابت برای تلاش و بهره‌وری در انسان‌ها نیز افزایش یافت. این امر به کاهش اوقات فراغت منجر شد و در نتیجه سبک‌های زندگی بسیار ناسالمی به وجود آمد که یکی از مشهودترین نتایج آن، چاقی مفرط است.

اخیراً اصلی‌ترین دلایل مرگ «بیماری‌های مربوط به سبک زندگی» هستند؛ یعنی بیماری‌هایی که در طول چند سال یا حتی چند دهه به وجود می‌آیند (تصویر ۱،۱). برخلاف بیماری‌های عفونی که با دارودرمانی قابل درمان هستند، در بیشتر مواقع می‌توان با تغییر عادت و رفتارهایی که به ایجاد بیماری‌های مربوط به سبک زندگی منجر می‌شوند، از بروز آن‌ها جلوگیری کرد. در گذشته تصور می‌شد که بین استرس و بیماری، رابطه وجود دارد. تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که در واقع یک عامل علی در چند نوع بیماری، مخصوصاً بیماری‌های خودایمنی دخیل است (سگراسترام و میلر، ۲۰۰۴). با این وجود، کاملاً مشخص است که استرس، سیستم‌های فیزیولوژیکی بدن را تضعیف می‌کند و باعث پیشرفت سریع بیماری می‌شود. بیماری عروق کرونری که شناخته‌شده‌ترین بیماری مربوط به سبک زندگی است، همچنان یکی از دلایل اصلی مرگ در کشور آمریکا به شمار می‌آید که بسیار بیشتر از هر مورد دیگری باعث مرگ افراد می‌شود. انجمن قلب آمریکا اعلام کرد که در هر دقیقه، یک نفر بر اثر بیماری قلبی از دنیا می‌رود. علی‌رغم این که در دهه‌ی گذشته شیوع بیماری عروق کرونری کاهش یافته است، [ولی] انواع مختلف سرطان که دومین عامل اصلی مرگ محسوب می‌شوند، به سرعت در حال افزایش هستند. بر طبق آمار به دست آمده از انجمن سرطان آمریکا ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)) در سال ۲۰۱۳، در کشور آمریکا از هر چهار نفر یک نفر به دلیل بیماری سرطان فوت می‌کند. افزایش نگران‌کننده‌ی آمار خودکشی، خشونت علیه زنان و کودکان، خودزنی، آدم‌کشی، اعتیاد به الکل، و اعتیاد به مواد مخدر نیز علامت دیگری است که استرس مردم را به نمایش می‌گذارد. امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات شخصی، اجتماعی، و حتی جهانی در طول زندگی خود مهارت‌های مقابله‌ای ضعیفی دارند.



Data from (a) National Center for Health Statistics, Washington, D.C., 2010; (b) Kochanek, K.D., Murphy, S.L., Xu, J., and Tejada-Vera, B., Division of Vital Statistics, Deaths: Final Data for 2014, *National Vital Statistics Reports*, 69(4):1-121, 2016.

**تصویر ۱،۱** آمار مرگ و میر مربوط به ده عامل اصلی مرگ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر در کشور آمریکا در سال‌های ۱۹۰۰ (a) و ۲۰۱۴ (b).

واژه‌ی استرس ابتدا در حوزه‌ی فیزیک به کار می‌رفت و عمدتاً به تنش یا نیرویی اشاره داشت که باعث خم شدن یا شکستن یک شیء می‌شود. از طرف دیگر، آرام‌سازی به هر نوع فعالیت غیرکاری اشاره داشت که بعدازظهرها یا عصرهای یکشنبه پس از تعطیل شدن همه‌ی مغازه‌ها انجام می‌شد. در موارد نادری که شخص استطاعت مالی داشت، آرام‌سازی به معنای تعطیلات یا استراحت در مکانی دور از شهر [بود]. آرام‌سازی، مفهومی بالارزش بود که تحت تأثیر ادیان مختلف قرار داشت و با استراحت یک‌روزه به دست می‌آمد. اولین باری که واژه‌ی استرس در رابطه با شرایط انسان به کار رفت، زمانی بود که هانس سلیه، روان‌شناس سرشناس، در کتاب خود به نام استرس زندگی از این واژه استفاده کرد. او در این کتاب، پژوهش خود را این‌گونه توصیف کرد: پژوهشی به منظور درک پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس مزمن و رابطه‌ی آن با بیماری (ناخوشی). امروزه واژه‌ی استرس به طور مکرر برای توصیف سطحی از تنش به کار می‌رود که افراد احساس می‌کنند به خاطر فشارهای شغلی، رابطه، و مسئولیت‌های زندگی شخصی بر ذهن و روح آن‌ها وارد شده است. برخی افراد به طرز عجیبی استرس را مدال افتخاری می‌دانند که با عزت‌نفس پیوند خورده است. در ضمن، آرام‌سازی، از یک ارزش آمریکایی به یک امر تجملی تبدیل شده است که بسیاری از افراد وقتی برای آن ندارند. علی‌رغم بحران‌های اقتصادی اخیر، نکات جالبی درباره‌ی کار و استراحت مشاهده شده است. میانگین ساعات کاری در هفته از ۴۰ به ۶۰ ساعت افزایش یافته است. وزارت کار و آمار آمریکا اعلام کرد که با افزایش تعداد شغل‌های خدماتی، کارمندان برای برطرف کردن نیازهای مشتریان باید اضافه‌کاری بیشتری انجام دهند. نه تنها افراد بیشتری، ساعت‌های بیشتری را در محل کار خود سپری می‌کنند، بلکه برای رفتن به محل کار و برگشتن به خانه نیز زمان بیشتری را می‌گذرانند (که جزء ساعت کاری‌شان حساب نمی‌شود).



علاوه بر آن، معمولاً اوقات فراغت افراد در منزل به انجام فعالیت‌های مربوط به کار سپری می‌شود و در نتیجه آن‌ها برای استراحت و آرام‌سازی، زمان کمتری دارند.

از سال ۲۰۰۱، شرکت اکسپدیا، سالانه درباره‌ی تعطیلات تحقیق کرده است (که زمینه‌یابی محرومیت از تعطیلات نامیده می‌شود). نتایج تحقیق سال ۲۰۱۲ نشان داد که از هر سه آمریکایی، یک نفر از فرصت‌های تعطیلات خود به طور کامل استفاده نمی‌کند. از هر پنج پاسخ‌دهنده، یک نفر اعلام کرد که فشار و مسئولیت‌های کاری دلیل اصلی لغو کردن تعطیلات است. در تابستان سال ۲۰۱۰، لغت جدیدی به واژگان مورد استفاده‌ی مردم آمریکا وارد شد: واژه‌ی «تعطیلات خانگی»؛ یعنی افراد به دلیل محدودیت‌های کاری یا مالی، تعطیلات را در خانه سپری می‌کردند. افرادی که برای تعطیلات به کوهستان یا ساحل می‌روند، معمولاً کار خود را در قالب گوشی‌های هوشمند یا لپ‌تاپ همراه خود می‌برند و در اصل، شغل خود را برای تعطیلات رها نمی‌کنند. جای تعجب نیست که این کار به ذهن، فرصت رها شدن، و به بدن، فرصت استراحت نمی‌دهد. مردم آمریکا در مقایسه با سایر کشورها و شهروندان دهکده‌ی جهانی، زمان کمتری را به تعطیلات اختصاص می‌دهند؛ مثلاً آلمانی‌ها به طور متوسط ۴ تا ۶ هفته در سال به تعطیلات می‌روند. تیم مک‌دونالد، مدیر کل سایت Expedia.com می‌گوید: «امروزه به دلیل استرسی که وضعیت اقتصادی کنونی ایجاد می‌کند، اهمیت دور شدن از محل کار، حتی مهم‌تر از گذشته است. متأسفانه امسال مردم آمریکا از تمام روزهای تعطیل استفاده نکرده‌اند.» تکنولوژی پیشرفته برای بسیاری از انسان‌ها هیچ سودی نداشته و به یک سبک زندگی پراسترس منجر شده است که به سلامت افراد آسیب قابل توجهی می‌رساند (تصویر ۱،۲).



**تصویر ۱،۲** با افزایش سرعت تغییرات اقتصادی، بوم‌شناختی، و تکنولوژیکی، دهکده‌ی جهانی به مکانی با استرس بیشتر تبدیل شده است و به همین دلیل انسان‌ها به یادگیری و اعمال تکنیک‌های کارآمد مدیریت استرس بیشتر احتیاج دارند تا بتوانند تعادل زندگی خویش را در خلال این تغییرات حفظ کنند.

## تعریف استرس

در عصر کنونی و بر اساس دیدگاه‌های متعددی که درباره‌ی شرایط انسان وجود دارد، واژه‌ی استرس تعاریف و معانی بسیاری پیدا کرده است. در فلسفه‌های شرقی، استرس به معنای نبود آرامش درونی است. در فرهنگ غرب، استرس را می‌توان فقدان کنترل هیجانات توصیف کرد. بر طبق تعریف شفاذهنده‌ی سرشناس، سرژ کاهیلی کینگ، استرس یعنی هر نوع تغییری که فرد تجربه می‌کند. این تعریف، نسبتاً عمومی و کلی است ولی کاملاً حقیقت دارد. ریچارد لازاروس، محقق سرشناس، استرس را از نظر روان‌شناختی به عنوان حالتی از اضطراب تعریف می‌کند که در نتیجه‌ی فراتر بودن رویدادها و مسئولیت‌ها نسبت به توانایی مقابله‌ای افراد به وجود می‌آید. استرس از نظر فیزیولوژیکی به عنوان میزان فرسودگی بدن تعریف می‌شود. سلیه این تعریف را گسترش داد و افزود که استرس پاسخ غیر اختصاصی بدن به هرگونه نیاز به سازگاری و انطباق است و مهم نیست که این نیاز درد تولید می‌کند یا لذت. سلیه متوجه شد که موقعیتی که به صورت مثبت (مثلاً ارتقای شغلی) یا منفی (مثلاً از دست دادن کار) درک می‌شود، پاسخ یا برانگیختگی فیزیولوژیکی بسیار مشابه است. از نظر سلیه، بدن فرق بین استرس خوب و بد را نمی‌فهمد. با این حال، اکنون که داده‌های ایمنی‌شناسی روانی‌عصبی موجود نشان می‌دهند که استرس خوب و بد از نظر فیزیولوژیکی با یکدیگر فرق می‌کند (مثلاً از نظر انتشار نوروپپتیدهای مختلف)، متخصصان در حوزه‌ی طب کل‌نگر، تعاریف لازاروس و سلیه را به این صورت گسترش داده‌اند: استرس یعنی ناتوانی در مقابله با یک تهدید ادراک شده‌ی (واقعی یا خیالی) نسبت به بهزیستی روانی، جسمانی، هیجانی، یا معنوی که به مجموعه‌ای از پاسخ‌ها و انطباق‌های فیزیولوژیکی منجر می‌شود (چوپرا، ۲۰۰۰؛ دوسی، ۲۰۰۴). در اینجا باید به واژه‌ی ادراک شده (تفسیر) توجه بیشتری کرد، زیرا چیزی که ممکن است از نظر یک نفر تهدید به شمار آید، شاید فرد دیگری را به هیچ وجه نگران نکند. مثلاً چند وقت پیش، یک مسابقه‌ی بخت‌آزمایی برگزار شد که جایزه‌ی آن سفر یک‌هفته‌ای دونفره به یک اقامتگاه ساحلی در برمودا بود. برنده‌ی جایزه که کلی نام داشت، بسیار خوشحال بود و از قبل چمدان‌هایش را بسته بود. جان، شوهر او، بسیار آزاده‌خاطر بود، زیرا از سفر با هواپیما نفرت داشت و شنا بلد نبود. از نظر او این مسافرت لذت‌بخش نبود. در واقع جان آرزو می‌کرد که [کاش] برنده نشده بودند. این دو نفر، موقعیت یکسانی را به دو شیوه‌ی کاملاً متفاوت درک می‌کردند. علاوه بر آن، وقتی زمان می‌گذرد و به گذشته می‌نگریم، معمولاً ادراکمان تغییر می‌کند. بسیاری از دوره‌های زندگی که در لحظه‌ی وقوع اتفاق، فاجعه‌بار به نظر می‌آمدند، بعدها ناچیز به نظر می‌رسند. مارک تواین با اشاره به این موضوع با لحنی طنزآمیز گفت: «من پیرمردی هستم که دردسرهای بسیاری را شناخته‌ام، البته بیشتر آن‌ها هرگز اتفاق نیفتادند.»

**طب کل نگر:** یک رویکرد درمانی که یکپارچگی، تعادل، و هماهنگی ذهن، جسم، روح، و عواطف را عامل ارتقای آرامش درونی می‌داند. تمام تکنیک‌های مدیریت استرس از مفهوم طب کل نگر تبعیت می‌کنند.

رویکرد کل نگر در هنگام تعریف استرس به این نکته اشاره می‌کند که استرس یک پدیده‌ی بسیار پیچیده است که بر کل وجوه شخص و نه فقط جسم فیزیکی او تأثیر می‌گذارد؛ علاوه بر آن، عوامل دیگری نیز در به وجود آمدن آن دخیل هستند که ممکن است محققان و دانشمندان هنوز آن‌ها را تشخیص ن داده باشند. هر چه تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام می‌شود، بیشتر می‌فهمیم که پاسخ‌های انسان به استرس بسیار فراتر از برانگیختگی جسمانی هستند؛ با این وجود، این جسم انسان است که همچنان زمین نبرد جنگ‌های ذهن باقی می‌ماند.

### پاسخ استرس

در سال ۱۹۱۴، والتر کِنون، فیزیولوژیست دانشگاه هاروارد، برای اولین بار اصطلاح **پاسخ جنگ یا گریز** را برای توصیف پویایی دخیل در برانگیختگی فیزیولوژیکی بدن جهت غلبه بر تهدید به کار برد. کِنون در آزمایش‌هایی که بر روی حیوانات انجام داد، متوجه شد که جسم، خود را برای یکی از این دو نوع واکنش فوری آماده می‌کند: حمله یا جنگ و دفاع از خود در مقابل تهدید متعاقب، یا فرار و گریز از خطر بعدی. چیزی که کِنون مشاهده کرد، واکنش بدن به استرس حاد بود که امروزه آن را با نام **واکنش استرس** می‌شناسیم. مشاهدات بیشتر نشان داد که پاسخ جنگ به وسیله‌ی خشم یا پرخاش برانگیخته می‌شود و معمولاً برای دفاع از مرزهای داخلی یا حمله به مهاجمی هم‌اندازه یا کوچک‌تر از شخص به کار می‌رود. پاسخ جنگ، نیازمند آماده‌سازی فیزیولوژیکی است که برای مدتی قدرت و استقامت شخص را به کار می‌گیرد؛ امروزه آن را یک کار بی‌هوازی کوچک ولی شدید توصیف می‌کنند. از نظر کِنون، پاسخ گریز بر خلاف پاسخ جنگ، به وسیله‌ی احساس ترس برانگیخته می‌شود. این نوع پاسخ برای سوخت‌رسانی به بدن در جهت تحمل حرکات طولانی مانند فرار کردن از دست شیرها و خرس‌ها طراحی شده است. ولی در بسیاری از موارد این پاسخ تنها شامل فرار کردن نمی‌شود و پنهان شدن یا عقب‌نشینی را نیز در بر می‌گیرد (پاسخ **خشک شدن** یا **یخ زدن** یکی از انواع پاسخ گریز است که معمولاً در اختلال استرس پس از سانحه رخ می‌دهد. در این نوع پاسخ، شخص خشک‌اش می‌زند، مثل آهویی که به نور چراغ یک ماشین خیره می‌شود). بدن انسان با تمام شکوه متابولیکی‌اش، در واقع خود را برای انجام هر دو پاسخ (جنگ و گریز) در آن واحد آماده می‌کند. به نظر می‌رسد که از نظر تکاملی این پاسخ آن‌چنان برای بقا سودمند بوده است که تقریباً در تمام گونه‌های پستانداران، از جمله ما انسان‌ها رشد کرده است (البته برخی از متخصصان عقیده دارند که بدن ما با سبک