

## مدیریت استرس، کار، استرس و سلامتی

دکتر رضا نجف‌بیگی\*

### چکیده

استرس بخشی از زندگی اجتماعی و شهرنشینی است و می‌تواند بر سلامتی ما اثر گذارد. استرس نتیجه واکنش ذهنی و جسمی در مقابل چیزی است که با آن روبرو می‌شویم. استرس بر سلامتی و توانایی فیزیکی ما در مقابله با بیماری‌ها و مشکلات اجتماعی اثر می‌گذارد و افرادی که سلامتی جسمی و روحی دارند بهتر می‌توانند با استرس مقابله کنند، زیرا ذهن و جسم با یکدیگر مرتبط هستند. افرادی که در مراقبت از سلامتی خود مشارکت فعال دارند می‌کوشند تا فراگیرند که چگونه با استرس مقابله کنند. ما باید راه‌های کنترل و پیشگیری از اثرهای مضر استرس را بیاموزیم و برای خنثی کردن تأثیرات منفی استرس بر زندگی اجتماعی خود اقدام کنیم. آثار استرس را می‌توان بر فشار خون، ضربان قلب، خستگی جسمی و فکری مشاهده نمود. بنابراین باید وضعیت ذهنی و جسمی متعادل شوند. در این زمینه، انسان می‌تواند در مقابل استرس خود بازخور و اداره‌کننده خویش باشد.

### واژگان کلیدی

استرس، عوامل استرس‌زا، اثرهای استرس، مقابله با استرس، استرس و سلامتی.

\* دانشیار، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران (najafbgy2000@yahoo.com)

تهران - بزرگراه اشرفی اصفهانی - به سمت حصارک - دانشکده مدیریت و اقتصاد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران

نویسنده مسئول یا طرف مکاتبه: دکتر رضا نجف‌بیگی

## مقدمه

ما در عصر نگرانی‌ها زندگی می‌کنیم و این واقعیتی است انکارناپذیر و در گذشته هیچ نسلی به این حد زیر فشارهای گوناگون، تضادها و خواسته‌های محیطی نبوده است. این مشکلات در وهله نخست معلول نوع شغل، زندگی اجتماعی و انتظارات انسان از زندگی است. شاید ساده‌ترین راه شناخت این پدیده، مقایسه نوع زندگی روستایی با زندگی شهری باشد. گرچه روستانشینان نیز تحت تأثیر زندگی شهری قرار می‌گیرند، ولی به دلیل طبیعت مشاغل و نحوه گذران زندگی و اداره امور خویش، از بسیاری از فشارهای محیطی دورند و در نتیجه استرس کمتری دارند. مطالعه‌ای درباره زندگی روستا نشینان تایلندی نشان داده که بسیاری از آنان عمر طولانی دارند و حتی تا صد و بیست و پنج سالگی عمر می‌کنند و به ندرت نزد پزشک می‌روند و نیاز به درمان دارند. این وضعیت در مورد بسیاری از روستانشینان ایرانی نیز، که در مقایسه با شهرنشینان زندگی آرام‌تر و سالم‌تری دارند، صدق می‌کند.

اینکه در عصر نگرانی زندگی می‌کنیم، مشکلی است که در عمل آن را حس می‌کنیم و با آن روبرو هستیم. گفته‌هایی نظیر «خیلی گرفتارم و سرم شلوغ است»، «عصبانی و خسته‌ام»، «آزرده هستم» و «از صبح زود تا نیمه شب باید کار کنم» در جامعه ما رواج دارد و غالباً آن را می‌شنویم. برخی برای رهایی فکری از مشکلات زندگی شغلی و اجتماعی به سیگار کشیدن، قمار کردن، نوشیدن مشروبات الکلی و اعتیاد رومی‌آوردند که در گذشته‌های دور، چندان رواج نداشته و در روستاها معمولاً وجود ندارد. بعضی‌ها که دچار استرس هستند، به مشکلات روحی روانی از قبیل افسردگی، انصراف یا کناره‌گیری و عصبانیت مبتلا می‌شوند. از لحاظ شغلی، استرس با مسائلی مانند دیرآمدن به محل کار و غیبت در بین کارگران و کارکنان و بی‌توجهی و بی‌تفاوتی و ضعف در تصمیم‌گیری در بین مدیران همراه است. پیامد استرس بیماری‌هایی نظیر ورم معده، تنگی نفس، دیابت و بیماری‌های قلبی است.

## استرس چیست؟

کاربرد واژه «استرس»<sup>۱</sup> یا «فشارروحي» در جوامع صنعتی کاملاً رایج است و آگاهی عموم از این واژه تا حدود زیاد صریح و روشن است و نیاز چندانی به تعریف ندارد، به جز در برخی

موارد. معمولاً می‌دانیم که چه چیزهایی ما را تحت فشار یا استرس قرار می‌دهند، و وقتی زیر فشار هستیم چه احساسی داریم. از کتاب راهنمای انگلیسی آکسفورد درمی‌یابیم که واژه استرس حداقل از قرن هشتم به بعد به کار برده شده است. استرس هم اسم است و هم فعل. وقتی نقش اسم دارد که به وقایع یا امور داخل و خارج از انسان اشاره شود. از طرفی استرس در نقش فعل می‌تواند عمل‌کننده باشد، مانند «استرس وارد کردن» یا به حالت مجهولی، یعنی «تحت استرس قرار گرفتن». اگر واژه «استرس» را به رویدادها یا امور خارج از انسان که بر انسان وارد می‌شوند، مانند بیکار شدن، اطلاق کنیم، این رویداد استرس‌زا است و اثر منفی دارد. «استرس می‌تواند به عنوان حالتی تعریف شود که در آن بین درک فشار محیط یا شرایط حاکم و توانایی جهت مقابله، رابطه مناسبی وجود نداشته باشد». آیا رویدادهای خوشایندی مانند ترفیع گرفتن نیز به استرس منجر می‌شود؟ پژوهشگران مبحث استرس معتقدند که وجود استرس برای زندگی انسان لازم است. استرس در حد طبیعی و نرمال آن سازنده است و فرد را به انگیزش وامی‌دارد. در واقع هیجان مثبت موجب فعالیت‌های سازنده و هیجان منفی منجر به فشار روحی یا استرس می‌شود (علوی، ۱۳۷۲، ۱۸). به طور کلی، استرس به کیفیت تجربی فرد اشاره می‌کند که حاصل تعاملات محیطی است و فرد بر اثر تحریک یا انگیزش بیش از حد یا تحریک و انگیزش اندک دچار فشار روانی و جسمی می‌گردد. (Ornish, 1990, 67). ولی اکثر مردم استرس را براساس برداشت خاص خود و نیز با توجه به اثر استرس بر آنان تعریف می‌کنند. بنابراین، اگر از افراد مختلف بپرسیم که استرس را چگونه تعریف می‌کنید، با تعریف‌های گوناگونی روبرو می‌شویم و این نشان می‌دهد که یک تعریف جامع و مانع برای واژه «استرس» وجود ندارد. در واقع، برداشت‌ها و تعاریف مختلف اساس و مبنای موضوع استرس قرار می‌گیرد.

دکتر هانس سلی<sup>۲</sup> استاد دانشگاه مونترال کانادا را پدر مبحث استرس می‌نامند. او در نوشته‌های خود حدود هفتاد سال قبل، عبارت «استرس» را به کاربرد و آن را معرفی نمود. به عقیده وی، «استرس» پاسخ بدن انسان به هرگونه خواسته‌ای است که بر او وارد می‌شود، چه مطبوع یا نامطبوع. در واقع، فشارهای خارج از سیستم بدن انسان را که بر او وارد می‌شوند می‌توان عوامل استرس‌زا نامید و نشانه و علامت استرس وجود

استرس و در پی آن، ایجاد سردرد، معده درد، نگرانی و پرخاشگری در افراد می‌شود.

عوامل اجتماعی هرچند دامنه عوامل اجتماعی ممکن است وسیع باشد، ولی در این بحث به طور اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنیم. عواملی نظیر تنش‌های شغلی، بیکاری، مشکلات مالی، طلاق، اعتیاد، قمار، ناآشنایی و ناهماهنگی با آداب و رسوم متداول یا نادیده گرفتن قوانین و مقررات جامعه همه در ایجاد استرس اثر دارند.

ویژگی‌های فکری و شخصیتی مغز انسان معمولاً به تعبیر و تفسیر تغییرات پیچیده در محیط و بدن می‌پردازد و مشخص می‌کند که چه موقع باید به آن‌ها پاسخ دهد. حتی اندیشیدن به حوادث و رویدادهای ناگوار و ناخوشایند موجب می‌شود تا حالت روحی انسان تغییر کند. معمولاً افراد حساس و زودرنج و تا حدودی افراد درون‌گرا آمادگی بیشتری دارند که دچار استرس شوند و زیر فشار قرار گیرند، تا کسانی که عقلایی‌تر و منطقی‌تر فکر می‌کنند و برون‌نگر هستند.

انسان این عوامل را چگونه تفسیر می‌کند، چه برداشتی از آن خواهد داشت، برای آینده چه پیش‌بینی می‌کند و اینکه چه چیزی موجب آرامش وی یا ایجاد استرس در او می‌شود، همه نکاتی هستند که به خصوص در مدیریت استرس قابل توجه‌اند. به گفته ریچارد لازارس<sup>۱</sup>، که از پیشگامان بحث استرس است، «استرس به ارزیابی فرد از موقعیت یا وضعیتی که با آن روبرو شده بستگی دارد». در اینجا است که یا انسان از رویارویی با مشکل می‌گریزد، یا با آن مقابله می‌کند که همان «مقابله یا فرار»<sup>۲</sup> است.

### اثرهای استرس

درباره اثرهای استرس به اختصار اشاره کردیم. این اثرها بر انسان بسیار گوناگون و متفاوت است و به قدرت جسمی، فکری و تجربه وی بستگی دارد. از این رو افراد گوناگون در رویارویی با استرس‌های مشابه عکس‌العمل‌های گوناگون نشان می‌دهند. وجود تجربه در مواجهه با عوامل استرس‌زا موجب می‌شود تا افرادی که تجربه رویارویی با مسائل و مشکلات مشخصی را دارند، چنانچه بعدها با چنین مشکلاتی روبرو گردند، کمتر دچار استرس می‌شوند. به طور مثال، کسانی که نخستین بار مرتکب جرم یا خطایی می‌شوند، با فشار و نگرانی دست به ارتکاب خطا می‌زنند، ولی در دفعات بعد همان خطا را با استرس کمتری

فشار، خستگی یا فرسودگی است. سلی می‌گوید که استرس پاسخی است همگانی و عمومی که از انسان یا حیوان سر می‌زند و با ادراک تجربی عمیق یا استرس‌زا مرتبط است، مانند ناخشنودی از رئیس خود، درگیر شدن در محل کار، فوت، حادثه ناگوار یا کار بیش از حد. استرس بر رفتار بسیار تأثیرگذار است و موجب ترس، عصبانیت، نگرانی و ناراحتی‌هایی از این قبیل می‌شود. استرس موجب کاهش توانایی ما در رویارویی با مشکلات، پذیرفتن و تحمل آن‌ها و ناتوانی در حل مشکلات می‌شود. به طور کلی استرس و به خصوص استرس شغلی بر سلامتی و توانایی فیزیکی ما برای مقابله با بیماری‌ها و مشکلات اثر می‌گذارد. بدیهی است هر فردی با توجه به ویژگی شخصیتی و جسمی خویش برابر استرس واکنش‌های مختلف نشان می‌دهد. این نکته حاکی از آن است که افرادی که سلامت جسمانی دارند، برای مقابله با استرس‌های محیطی و برطرف کردن آن‌ها توانا تر هستند. در واقع، این افراد سیستم ایمنی سالم‌تری دارند که معمولاً از تغذیه صحیح، تمرین ورزشی مناسب و سلامت فکری خوب ناشی می‌شود.

### مهم‌ترین عوامل استرس‌زا

خوشبختانه برای بسیاری از مشکلات و گرفتاری‌های امروزی، چه جسمانی یا روحی - روانی، راه‌حلهایی صحیح و مؤثری وجود دارد. همچنین برای رویارویی با ناراحتی‌های ناشی از استرس نیز مطالعات عمیقی شده و نتایج حاصل از این مطالعات نشان داده که بنا به تجربه کاربرد سازنده‌ای دارند. در این بخش این عوامل به اختصار ذکر شده‌اند و سپس اشاره خواهد شد که چگونه با استرس مقابله کنیم. به طور کلی، منشأ استرس را می‌توان یکی از چهارعلل زیر دانست:

محیط ما همواره تحت تأثیر محیط خود هستیم و تلاش می‌کنیم تا خود را با آن تطبیق دهیم و سازگار کنیم. باید در مواجهه با هوا، آلودگی، سروصدا، ترافیک و عواملی از این قبیل بکوشیم تا خود را با آن‌ها همسو کنیم و راه‌حلهایی بیابیم تا در همسویی با این شرایط کمترین آسیب را متحمل شویم.

عوامل فیزیولوژیکی زندگی اجتماعی و شهرنشینی مسائل و مشکلات خاص خود را به همراه دارد که برخی از آن‌ها بخشی از زندگی اجتماعی شده است. بعضی از این مسائل اجتناب‌ناپذیر هستند مانند رشد سریع نوجوانی، پیری، مرگ، یائسگی، تغذیه ناسالم، ورزش نکردن، بیماری و کم‌خوابیدن و ... سبب فشارهای درونی در انسان می‌گردند. نتیجه چنین تغییرها و تهدیدهای فیزیکی، فیزیولوژیکی یا روحی منجر به پدیدایی

1- Richard Lazarus

2- Fight or flight

(Benson and Stuart, 1993, 1.8-109). اما نباید فراموش کرد که ایجاد استرس صرفاً به دلیل رویارویی با حالت یا وضعیت نامناسب یا قرار گرفتن در شرایط نامطلوب نیست، بلکه احساس یا ادراک مسائل و مشکلات گذشته یا حال و یا درگیری فکری و روانی با مسائل دردآور یا ناخوشایند، نیز استرس آور است. چه بسا انسان با یادآوری خاطره خوشایند یا گذشته‌ای مطبوع احساس راحتی، آرامش و شادی می‌کند. برعکس، هنگامی که درباره موضوعی دردآور می‌اندیشد، ناخودآگاه احساس ناراحتی یا احیاناً احساس ترس و رنج می‌کند و معمولاً شدت ضربان قلب وی افزایش می‌یابد. بنابراین، برداشت فرد از وقایع رخ داده یا رفتاری‌های پیش رو در ایجاد استرس و پاسخ به آن ذهن فرد را درگیر می‌کند و از انرژی او می‌کاهد و حتی بدون آنکه انسان واکنشی نشان دهد، تغییرات فیزیولوژیکی از قبیل تپش قلب، بالا رفتن فشارخون، احساس ترس و نگرانی و تغییرات دیگری در بدن وی بروز می‌کند. اما همان طور که قبلاً اشاره شد، افراد بسته به ویژگی‌های شخصیتی خاص خود نسبت به محیط شغلی و اجتماعی خود واکنش معینی نشان می‌دهند. (Patne, 1988, 215) نباید فراموش کرد که برخورداری و یا عدم برخورداری از سلامت جسمانی در مقابله با استرس عامل مهمی است. هر قدر انسان سلامت جسمی بهتری داشته باشد، درست‌تر و مؤثرتر می‌تواند با استرس رخ داده روبرو شود. کسانی که بیمار هستند و به خصوص بیماری مزمن دارند از توانایی جسمی کمتری بهره‌مند هستند تا بتوانند با استرس مقابله کنند. از طرفی، افراد واقع‌نگر، بیشتر علت یا علل استرس را بررسی می‌کنند، و در مقابل، افراد احساساتی معمولاً سریع تصمیم می‌گیرند، و کسانی که بدبین هستند برای اعتراض و پرخاشگری آمادگی بیشتری دارند تا افراد خوش‌بین و منطقی. (Robbins and Coulter, 1999, 424)

به طور خلاصه، بین وضعیت جسمانی، سلامتی و حالت روحی و روانی افراد در رویارویی با استرس رابطه نزدیک وجود دارد. شیوه ادراک و ویژگی‌های شخصیتی در کاهش یا افزایش استرس اثر دارند و افرادی هستند که از نظر شخصیتی برای رویارویی با استرس آمادگی بهتری دارند. در زیر به روش‌های مقابله با استرس و چگونگی رفع آن اشاره خواهد شد.

### مقابله یا فرار

«والترکانون»<sup>۱</sup> فیزیولوژیست امریکایی دانشگاه هاروارد، در نیمه

مرتکب می‌شوند. یا کسانی که نخستین بار سخنرانی می‌کنند، در مقایسه با کسانی که تجربه بیشتری در این کار دارند، بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. در واقع، استرس و شیوه پاسخگویی به آن از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. اثرهای ناشی از استرس بسیار است، ولی به طور کلی عبارت‌اند از: فشارخون بالا، عرق کردن، درد سینه و پشت، بدبینی، نگرانی، تنگی نفس، فراموشی، گرفتگی عضلات بدن، عصبانیت، بیماری‌های قلبی، گریستن، روان پریشی، تکرر ادرار، بیماری قند، سردرد، میگرن، ناراحتی‌های پوستی، کابوس دیدن، احساس خستگی، ضعف جسمی و روحی، بی‌علاقگی در روابط جنسی، ناراحتی‌های گوارشی درد معده، اسهال و غیره (Turkington, 1998, 9-7).

استرس و سبک زندگی بر سلامتی انسان اثر می‌گذارد. تأثیر وجود مشکلات عمده در زندگی از قبیل تصادفات و عملکرد ضعیف روشن است و انسان برای آن‌ها هزینه گزافی می‌پردازد. استرس و سبک زندگی بر ظرفیت و توانایی انسان در رویارویی با مشکلات و مقاومت در برابر انواع استرس تأثیر بسیار خواهد داشت. مشاغل پرمسئولیت و پرخطر معمولاً توانایی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. امروزه مشخص شده است که از جمله مشاغل سنگین و استرس‌آور مسئولیت برج مراقبت در فرودگاه‌هاست. جراحان، مأموران انتظامی و کارکنان آتش‌نشانی‌ها که مسئولیت حفظ جان مردم را به عهده دارند نیز در حین کار دچار اضطراب می‌شوند. اصولاً شناخت این قبیل مشاغل در سازمان‌ها از وظایف اصلی مدیران هر سازمان است و سپس روش‌های مقابله با استرس ناشی از این مشاغل که در کارکنان‌شان به وجود می‌آید و حفظ و تقویت توانایی جسمی و روحی آنان.

رابطه بین استرس مزمن، بیماری و پیری از آثار استرس است. پژوهشگران در زمینه کهنسالی در جستجوی این هستند که با ظهور پیری، تغییر در الگوهای بیماری و ایجاد یا بروز بی‌نظمی در بدن حادث می‌شود. (Aldwin, 1998, 22) همان طور که انسان به طور طبیعی پا به سن می‌گذارد، به تدریج کندی در عمل یا واکنش‌های بدن پدیدار می‌شود. اما بسیاری از این بی‌نظمی یا کندی‌ها در سنین میانسالی یا سال‌های آخر عمر معلول بیماری‌های حساس استرسی است. پژوهشگران درصددند تا دریابند چگونه استرس موجب پیری زودرس می‌شود و اینکه چه راه‌حلی در مقابل این پدیده وجود دارد. (Benson, 1996, 208)

نکاتی که تاکنون به آن‌ها اشاره شد نشان می‌دهد که چگونه متغیرهای فردی ممکن است بر استرس اثر گذارند.

شناخت ویژگی‌های شخصیتی<sup>۵</sup> خود موفق به مهار استرس نخواهیم شد.

کنترل عوامل محیطی یکی از عوامل مهم در ایجاد استرس محیط کار است. انسان باید بتواند کار و سازمان خود را در کنترل درآورد؛ در غیر این صورت، محیط شغلی بر او مسلط می‌شود و او را اداره می‌کند. تنظیم و اجرای کارها، وظایف و مسئولیت‌ها با برنامه‌ریزی صحیح موجب می‌شود تا نه تنها جریان امور به راحتی گردش یابند، بلکه از تأخیر یا عجله جلوگیری شود و به انسان آرامش می‌دهد. کسانی که در انجام به موقع کارهای خود کوتاهی می‌کنند یا اصولاً عادت کرده‌اند کارها را با تأخیر انجام دهند، معمولاً دچار استرس می‌شوند و محیط خود را نیز استرس‌زا می‌کنند. در این جا است که مدیریت زمان به کمک می‌آید تا با استفاده از روش‌های آن نه تنها از زمان در انجام کارها به موقع و درست بهره‌گیریم، بلکه از بروز استرس در انجام کارهایی که در پیش داریم جلوگیری می‌کند.

برقراری روابط موفق و سازنده روابط انسان چه در محیط کار یا در خارج سازمان می‌تواند ایجاد استرس یا جلوگیری از آن مؤثر باشد. روابط غیردوستانه و خصمانه معمولاً استرس‌زا هستند. روابط سالم موجب می‌شوند تا انسان محیط را برای نیل به اهداف خود آماده کند، از همکاری و همفکری دیگران بهره‌مند شود و در واقع از نفوذ عوامل استرس‌زا جلوگیری کند.

الگوی غذایی و روش غذا خوردن بهره‌مندی از توانایی جسمی و سلامت فیزیکی در رویارویی با محیط‌های استرس‌زا و ناخوشایند بسیار مؤثر است. افرادی که تندرست نیستند و از نظر جسمی ضعیف‌اند، زودتر و آسان‌تر تحت تأثیر فشارهای محیطی قرار می‌گیرند. بنابراین، داشتن جسمی سالم و بهره‌گیری از تغذیه صحیح در محیط کار و زندگی‌های شلوغ و پرسروصدا عامل مؤثری در مقابله با گرفتاری‌ها و پیچیدگی‌های شغلی و اجتماعی است. تغذیه سالم می‌تواند به مادر حفظ سلامتی و رویارویی با مشکلات کمک کند. در مقابل از مصرف داروها و اثرات جانبی آن‌ها بر جسم و فکر جلوگیری می‌شود. استفاده از غذاهای آماده و مانده، نداشتن وقت کافی برای غذا خوردن، بی‌توجهی به کیفیت غذا از لحاظ مزه و زیبایی آن ما را از نعمتی بزرگ محروم می‌کند. از لحاظ فرهنگی، بعضی از ملل به اجزاء تشکیل‌دهنده یک وعده غذایی از لحاظ رنگ، مزه، شکل ظاهری و زیبایی آن توجه دارند، لذت می‌برند و به آرامی غذا می‌خورند. در این زمینه، توصیه این است که در هر مرحله

نخست قرن بیستم دیدگاه «مقابله یا فرار» هنگام روبرو شدن با استرس را مطرح کرده است. وی می‌گوید وقتی انسان با استرس مواجه می‌شود، یک سری تغییرات بیولوژیکی در بدن رخ می‌دهد، تا با تهدیدی که پیش آمده مقابله کند. در واقع، انسان یا با استرس روبرو می‌شود و به آن پاسخ می‌دهد، یا آن را نادیده می‌گیرد و از آن فرار می‌کند. هانس سلی که عملاً نخستین پژوهش‌ها را در مورد استرس انجام داده است روشن نمود که در بدن انسان در حالت پاسخ یا فرار چه پیش می‌آید. وی به این نکته پی‌برده که هرگاه مشکلی برای انسان رخ می‌دهد، چه واقعی و چه ذهنی، روی قشر مغز انسان به نام سربرال کورتکس<sup>۱</sup> که در مغز کار فکر کردن را بر عهده دارد، علامتی به بخش هیپوتالاموس<sup>۲</sup> که کلید اصلی برای پاسخ به استرس است و در مغز میانی قرار دارد می‌فرستد و موجب تحریک سیستم عصب سمپاتیک می‌شود و تغییراتی در بدن انسان ایجاد می‌کند: شدت ضربان قلب، وضعیت تنفس یانفس کشیدن، میزان فشار بر عضلات، سوخت و ساز بدن (متابولیسم) و فشارخون تغییر می‌کند در چنین حالتی، دست و پا سرد می‌شود، زیرا خون از دستگاه گوارش و اندام‌های انتهایی بدن<sup>۳</sup> به عضلات بزرگ‌تر کشیده می‌شود تا به انسان کمک کند یا با استرس مقابله، یا از آن فرار کند.

### روش‌های پیشگیری و مقابله با استرس

پژوهشگران مدیریت استرس اعتقاد دارند که اصول شخصی یا فردی<sup>۴</sup> که باورها و ارزش‌های ما را تشکیل می‌دهند، بر استرس و سلامت ما حاکم هستند و آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این اصول مانند حقوق طبیعی فردی هستند و تقریباً تغییرناپذیرند، اما هنگامی تغییر می‌کنند که با وضعیت یا حالتی روبرو می‌شویم که دیدگاه یا آینده متفاوتی را به ما نشان دهند. در زمینه مدیریت استرس، روش‌های پیشگیری و راه‌های رویارویی با آن‌ها، دکتر بارتون کونینگ هام نویسنده کتاب کیفیت زندگی شغلی اصول زیر را ارائه داده است: شناخت خود و ویژگی‌های درونی. شناخت خویشتن و اینکه که هستیم و چه ویژگی‌های شخصیتی داریم، در رویارویی ما با استرس مؤثر است. آیا فردی احساساتی هستیم یا منطقی و عقلانی؟ آرام هستیم یا عجول؟ خودخواه هستیم یا خیر؟ بدون شک بدون

1- cerebral cortex

2- hypothalamus

3- extremities

4- personal paradigm

5- personality traits

طرف بدن قرار داد، به طوری که پشت دست‌ها به روی زمین باشد. تنفس باید از راه بینی باشد نه از راه دهان و سوراخ‌های بینی کاملاً باز و تمیز باشند. اثر تنفس صحیح موقعی ظاهر می‌شود که به نفس کشیدن توجه دقیق شود، به طوری که در هر مرحله از تنفس، از شکم استفاده شود نه سینه، یعنی در هر بار نفس عمیق، حرکت شکم را احساس کنیم. این تمرین به منظور آمادگی درست نفس کشیدن است. استفاده از تنفس صحیح را بعداً بحث «تمرین آرامش فکری و جسمی» توضیح خواهیم داد.

ورزش و تمرینات بدنی زندگی شهرنشینی و وجود تکنولوژی و امکانات رفاهی ماشینی موجب شده تا انسان با کمترین حرکت بتواند نیازهای خود را برطرف کند. وجود وسایل ارتباطی، اتومبیل، تراموا، قطارهای شهری و سایر وسایل پیشرفته مانند کامپیوتر و تجهیزات که با فشار یک دکمه می‌توان آن‌ها را به کار گرفت موجب شده است تا انسان روز به روز کمتر از نیروی جسمی خود استفاده کند. از طرفی، غذاهای آماده و خوراکی‌های سرشار از مواد چربی، مواد قندی و سایر مواد در جوامع گوناگون دنیا در اختیار مردم است که معمولاً مصرف آن‌ها برای سلامتی انسان مضر است. واقعیت این است که در هر دهه، انسان به مراتب کمتر و کمتر به ورزش و استفاده از حرکات بدنی روی آورده است. ضمناً ورزش باعث می‌شود تا تولید آندروپین<sup>۱</sup> در مغز افزایش یابد.

تمرین آرامش فکری و جسمی عادت به آرامش فکری و جسمی<sup>۲</sup> نوعی ذهن پروری یا ریاضت کشیدن<sup>۳</sup> است و آزاد کردن فکر و جسم از درگیری‌هایی که آن را احاطه کرده‌اند. اما قبل از هر چیز باید بدن یا جسم را آرام و آسوده کرد و از حالت تنش بیرون آورد. یکی از روش‌های توصیه شده این است که روی زمین به پشت بخوابید و به چیزی فکر نکنید. یا در میلی راحت قرار بگیرید و کاملاً آسوده در آن بنشینید و ذهن را از آنچه آن را آزار می‌دهد و درگیر می‌کند آزاد کنید، حتی به طور موقتی، تا به شما احساس سبکی و آرامش دست دهد. در وضعیت آرامش فکری باید به خود تلقین کنید که بیش از این نباید نگران باشید. در واقع، از آنچه ذهن را اذیت می‌کند باید دوری کرد زیرا نگرانی مشکلی را حل نمی‌کند. نخستین اثر و خاصیت آرامش فکری و جسمی این است که جسم و ذهن بهتر خود را هماهنگ می‌کنند و امکان یافتن راه حل برای مسائل و

کمیت غذا را طوری در نظر گیریم که سیستم گوارشی به راحتی کار خود را انجام دهد و حجم غذای سه وعده را در پنج وعده صرف کنیم.

درباره روش‌های مقابله با استرس و افزایش آمادگی فردی برای رویارویی با فشارهای شغلی و اجتماعی، راه‌حل‌های اثربخشی وجود دارند. پزشکان و متخصصان می‌توانند با شناخت علت‌ها و نشانه‌های استرس، برای رفع اثرهای ناشی از استرس اقدام نمایند. همچنین با استفاده از ابزارهای شناخت عوامل استرس‌زا در انسان، راه‌های مناسبی توصیه شده است. اما روش‌های مرسوم می‌شود که برای همه توصیه شده است عبارت‌اند از:

آگاهی از وضعیت جسمانی آگاهی از اینکه بدن شما در مقابل عوامل استرس‌زا چه واکنشی نشان می‌دهد، می‌تواند توانایی فرد را افزایش دهد. بعضی در مقابل هوا، زمان و امور شغلی حساس هستند تا فشاری که به جسمشان وارد می‌شود و برخی در مقابل عوامل دیگری حساسیت دارند. آنچه قابل توجه است اینکه بدن انسان خیلی زود استرس را تشخیص می‌دهد تا ذهن. انسان وقتی ذهنش درگیر مسائلی از جمله یافتن یا احتمال از دست دادن کار می‌شود، اولین اثر آن در جسم ظاهر می‌شود مانند بی‌میلی به غذا، احساس ناراحتی در معده، سردرد و یا کمر درد. قابل دقت است که به محض رفع مشکل یا علت مربوطه مانند نگرانی از دست دادن شغل، ناراحتی جسمی ایجاد شده نیز برطرف می‌شود.

تنفس صحیح برای آرامش یافتن نفس کشیدن ضرورت زندگی است و با هر تنفس، اکسیژن تازه به دست می‌آوریم و اکسیژن سوخته یا مصرف شده از بدن ما خارج می‌شود. عادت به تنفس نادرست، موجب نارسایی اکسیژن به بدن می‌شود و این عمل موجب می‌گردد تا برای رویارویی با استرس آمادگی کمتری داشته باشیم. تنفس نادرست به بروز نگرانی، افسردگی، گرفتگی عضلات، سردرد و خستگی می‌انجامد. کسانی که به این مشکل دچار هستند، اگر بیاموزند و متوجه شوند که درست نفس کشیدن را تمرین کنند و حالت تنفس را به وضعیت عادی و صحیح درآورند، آرامش ذهنی و فکری به دست می‌آورند و بدنشان آرام می‌شود. تنفس درست و ورود اکسیژن لازم به بدن موجب بهبود حالت روانی، روحی و جسمی می‌شود. ارائه کامل روش‌ها و مراحل گوناگون تنفس صحیح از حوصله این مقاله خارج است، اما در اینجا به اختصار به ذکر انواع تنفس و تأثیر آن می‌پردازیم.

تنفس دیافراگمی یا تنفس از راه شکم برای تنفس صحیح باید به پشت، روی زمین خوابید و دست‌ها را آزادانه درد و

1- endorphin  
2- relaxation  
3- meditation

«بیشتر آرام می‌شوم». وقتی به عدد صفر می‌رسید، کاملاً آرام خواهید شد.

۶- همین‌طور که به شمارش اعداد مشغول هستید، احساس پایین رفتن (از آسانسور یا پله) را تقویت کنید که با سرعت هرچه بیشتر انجام می‌شود و احساس را حتی می‌کنید.

۷- وقتی به شمارش اعداد آخر می‌رسید، تصور کنید که یک مکان آرام و زیبا پیش روی شماست، یعنی جایی است که می‌خواستید به آن برسید.

ریاضت ذهن پروری یا مکاشفه تا اینجا شما با روش‌های آرامش فکری و جسمی تا حدودی آشنا شده‌اید، اینک می‌توانید روشی پیشرفته‌تر را تجربه کنید. ریاضت یا مکاشفه تمرینی است که از قرن‌ها پیش در مذاهب کشورهای شرق آسیا رواج داشته است. اعتقاد بر این است که اثر مکاشفه آنقدر قوی است که مانند خوردن قرص والیوم ولی بدون اثر جانبی است. ریاضت ذهن پروری کوششی است به منظور تمرکز بر یک چیز در زمانی مشخص. چیزی که روی آن تمرکز خواهیم کرد خیلی مهم نیست، و از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر فرقی می‌کند. معمولاً کسی که ذهن پروری یا مکاشفه می‌کند به تکرار می‌پردازد، یا به صدای بلند یا آرام، کلمه یا جمله‌ای را ادا می‌کند. این عمل رمانترا<sup>۱</sup> می‌نامند. مانترا می‌تواند یک کلمه، عبارت، یا دعای کوتاه و مختصر باشد. درواقع، مانترا یعنی «کلمه‌ای که انسان را حفظ می‌کند». تمرکز روی یک موضوع یا شیئی ثابت مانند آتش یا گل می‌تواند توجه انسان را افزایش دهند. در این تمرین، هر چیزی ممکن است برای تمرکز کردن مورد توجه فرد قرار گیرد. از ویژگی‌های مهم و اساسی ذهن پروری یا ریاضت کشیدن این است که ذهن را تمرین دهیم تا در یک زمان مشخص فقط به یک چیز بپردازد. باید توجه داشت که طبیعت ذهن به گونه‌ای است که نمی‌خواهد در حالت تمرکز بماند و در موقع و زمان، هزاران فکر به ذهن انسان خطور می‌کند و در موقع ریاضت ذهن نیز این حالت وجود دارد. اثر ذهن پروری موقعی نمایان می‌شود که دفعات انجام آن ادامه یابد و اضافه شود. بنابراین، مهم است تا به طور منظم انجام شود. معمولاً مراحل این تمرین از این قرار است:

- روی زمین چهارزانو بنشینید و دست‌هایتان را روی زانویتان بگذارید، به طوری که کف دست به طرف بالا باشد و نوک شصت و انگشت نشانگر به همدیگر بچسبند. (این حالت را یوگا شکل می‌گویند).

مشکلات عملی‌تر می‌شود. پس از این مرحله، احساس خواهید کرد که تا چه اندازه عضلات شما از حالت گرفتگی و تنش بیرون آمده‌اند. تمرین آرامش فکری و جسمی این مراحل را در بردارند:

۱- محل آرام و راحتی را انتخاب کنید که بتوانید به پشت بخوابید یا بنشینید.

۲- چشم‌هایتان را ببندید.

۳- سعی کنید تا آنجا که می‌توانید راحت باشید تا عضلاتتان آرام شوند. دست‌هایتان را در دو طرف بدن به حالت کشیده قرار دهید.

۴- شروع کنید به آرامی نفس بکشید، به طوری که احساس کنید که در هر تنفس شکم شما بالا و پائین می‌رود، نه تنفس از راه سینه.

۵- شروع کنید به گفتن کلمه «آرامش» در ذهن و در حالت سکوت.

۶- از قسمت سر به تدریج به ناحیه چشم اشاره کنید و آن را آرامش دهید و کلمه «آرامش» را تکرار کنید و در عین حال روی عضلات دیگر به سمت پایین تمرکز کنید. بلند نشوید و به همین حالت ادامه دهید تا احساس کنید که آرامش یافته‌اید.

۷- به سمت عضلات گردن، گوش‌هایتان و پشت گردنتان تمرکز کنید. اینجا محل انباشته شدن تنش است. بنابراین، روی این قسمت وقت بیشتری بگذارید. این بخش را رها نکنید تا هنگامی که احساس کنید که عضلات آن‌ها کاملاً راحت شده‌اند.

۸- به سمت پایین‌تر بدن بیایید و همین اقدامات را تا انگشتان پاها ادامه دهید.

آرامش فکری و جسمی و شمارش معکوس روشی که به آن اشاره شد، شروع خوبی است برای یادگیری آرامش یافتن. اینک برای دست یافتن به آرامش بیشتر و عمیق‌تر، شمارش معکوس اعداد را به آن اضافه کنید به این ترتیب:

۱- چشم‌هایتان را ببندید و تمرین آرامش فکری و جسمی را از ابتدا به کار بگیرید.

۲- پس از اینکه احساس کردید که عضلاتتان آرامش یافته‌اند، شمارش معکوس اعداد مثلاً از ده تا صفر را آغاز کنید.

۳- همین‌طور که به شمارش اعداد مشغول هستید، تصور کنید که در حال پایین آمدن از آسانسور یا پله هستید، یا در ابر و در هوا شناورید.

۴- درحالی که پایین آمدن را حس می‌کنید، هر یک از اعداد ده تا صفر را در ذهن بشمارید.

۵- هر چند عددی که می‌شمارید، به خودتان بگویید که

و روح انسان ظاهر می‌شود و قابل مشاهده است. معمولاً در حالت استرس از نرمش عضلات بدن کاسته می‌شود. افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری از جمله آثار استرس‌اند. انسان یا با استرس رویارو می‌شود یا از آن فرار می‌کند که در انتخاب هریک از این دو راه سلامت جسمی و روحی فرد نقش مؤثری دارند. هنگام استرس، وضعیت جسمی و ترشحات بدن انسان از تعادل خارج می‌شود و پس از برطرف شدن، به حالت تعادل بازمی‌گردند. با استرس یا باید مواجه شد یا از آن فرار کرد. آنچه که امروز متداول است و توصیه می‌شود اینکه باید جسم و روح را تقویت کرد تا به راحتی بتوان با استرس روبرو شد. اما باید از وضعیت جسمانی آگاه بود و از تنفس صحیح، ورزش کردن و انجام تمرینات بدنی، تمرین آرامش فکری و جسمی و ریاضت کشیدن بهره گرفت و آن‌ها را به طور منظم انجام داد. استرس و وجود آن یک واقعیت اجتماعی است و باید آن را پذیرفت. استرس تا حدی سازنده است و موجب تحریک و تشویق انسان می‌شود. انسان برای انجام بسیاری از کارها وقت می‌گذارد، اما برای ایجاد آمادگی لازم برای رویارویی و برخورد سازنده با استرس چندان رغبت نشان نمی‌دهد و چه بسا از صرف وقت در این مورد می‌گریزد. استرس بخشی از واقعیت زندگی است، باید آن را شناخت و برایش راه‌حل یافت.

- فقط به یک چیز فکر کنید و ذهن‌تان را از توجه به امور گوناگون باز دارید تا به تدریج تمرکز فکرتان روی یک موضوع یا چیز باشد. سپس شروع کنید به شمارش اعداد: یک، دو، سه، ... و ادامه دهید و بگویید که این کار خیلی مشکل نیست، من به موضوعات مختلف اصلاً فکر نمی‌کنم، فقط یک فکر دارم و آن هم همین است که به آن می‌پردازم. با تکرار و ادامه این تمرین انسان متوجه می‌شود که: اگر به چیزهای دیگری بپردازد، غیرممکن است بتواند نگرانی، ترس و یا تنفر را از خود دور کند، مگر آنکه فقط به یک موضوع بیندیشد. لازم نیست درباره هر چیزی که به ذهن می‌رسد فکر کنید، می‌توانید انتخاب کنید که درباره چه چیزی می‌خواهید فکر کنید. افکار و مسائل مختلفی را که به ذهن شما می‌رسد عملاً می‌توان به چند دسته تقسیم کرد: افکار تحمیلی، افکار ترس‌آور، افکار دلخواه، افکار مربوط به برنامه‌ریزی، خاطرات و غیره.

### نتیجه‌گیری

زندگی عصر حاضرخواهی نخواهی با نگرانی همراه است و در نتیجه ایجاد استرس می‌کند در مقابل باید برای هرگونه فشار، راه‌حل مناسبی یافت، که یا مقابله عقلایی است و یا فرار از آن. عوامل استرس‌زا بسیارند و استرس حاصل تعاملات محیطی است که اثر آن یابیش از حد و یا اندک است که در هر دو حالت موجب فشار روانی و جسمی می‌شود. اثر استرس بر جسم

### منابع و مأخذ

- ۱- تری لوکر «مدیریت استرس»، مترجم: مهدی هشترودی، نشر دانژه، (۱۳۸۵).
- ۲- علوی، امین‌الله «راه‌های مقابله با استرس، فشارهای عصبی - روانی در سازمان»، مدیریت دولتی، شماره ۲، بهار (۱۳۷۲).
- ۳- اورنیش در کتاب معروف خود می‌گوید که چگونه می‌توان با عوض کردن شیوه زندگی، از بروز بیماری قلبی جلوگیری کرد: Ornish D, (1990) "Reversing Heart Disease", Ballantine Books, New York, p. 67.
- ۴- پورقاسمی، علی «پیشگیری استرس‌های ناشی از کار»، صنعت و ایمنی، شماره ۴۱، اسفند (۱۳۷۳).
- ۵- سعادت، اسفندیار «تاثیر تحلیل رفتگی بر کارایی نیروی انسانی»، دانش مدیریت، شماره ۳۳، تابستان و پائیز (۱۳۷۵).
- 6- Selye H, (1984) "The Stress of Life", McGraw-Hill, New York, p. 98.
- 7- Turkington C A, (1998) "Stress Management", McGraw-Hill, New York, pp.6-7.
- 8- Aldwin C M, (1998) "Stress, Coping and Development", The Guilford Press, New York, p. 22.
- 9- Benson H, (1996) "Timeless Healing", Fireside Book, New York, p. 208.
- 10- Benson H, and Stuart E M, (1993) "The Wellness Book, The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness", Simon & Schuster, New York, pp.108-109.
- 11- Patne R L, (1988) "The individual differences in the study of occupational stress", in: Cooper CP & Paye R L, (eds), Cause and Coping and Consequences of Stress at Work, Gohn Wiley & Sons, Toronto. P. 215.
- 12- Robbins S P, and Coulter M, (1999) "Management". Prentice Hall International, Inc. London, p. 424.
- 13- Holmes D, & Rahe R, (1967) "The social readjustment rating scales", Journal of Psychosomatic Research, , no.11, pp.213-218.
- 14- Benson H, and Stuart E M, op cit, p. 33.
- 15- Seley H, op cit, pp. 38-42.
- 16- Jagadish K R I, (1992) "Heath Through Yoga and Diet", Phil Ane, Singapore,
- 17 - Greenberg J S, (2002) "Comprehensive Stress Management", McGraw-Hill, New York, pp.106-109.