

۱۵۹۸۹۵۰

مدیریت شناختی - رفتاری استرس

مبتهی بر ذهن آگاهی

با تأکید بر استرس و مشکلات
روان‌شناختی محیط کار و زندگی

تألیف

دکتر مارشوش جلالی

مدرس دانشگاه شهرکرد

دکتر اصغر آذینی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)



انتشارات ارسینا

سرشناسه : جلالی، داریوش، ۱۳۵۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با تأکید بر استرس و مشکلات روان شناختی محیط کار و زندگی / تألیف داریوش جلالی، اصغر آقایی.
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۳۴۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۲۴-۶
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : چاپ قبلی: آسمان نگار، ۱۳۹۳.
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۳۲۹ - ۳۴۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع : فشار روانی کار
 موضوع : فشار روانی کار - مدیریت
 موضوع : شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
 شناسه افزوده : آقایی، اصغر، ۱۳۳۰ -
 رده بندی کنگره : HF ۵۵۴۸/۸۵/ج۸/م۴ ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۷۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۵۱۹۹۷



نام کتاب:	مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (با تأکید بر استرس و مشکلات روان شناختی محیط کار و زندگی)
تألیف:	دکتر داریوش جلالی، دکتر اصغر آقایی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه‌آرا:	فاطمه نویدی
چاپ:	سامان
صحافی:	روشنک
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، آذرماه ۱۳۹۴
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۲۴-۶
بها:	۲۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش

تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۰، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹، فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com

کتابفروشی انتشارات ابن سینا: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، تلفن: ۰۶۱۳۳۷۳۳۸۲۶۷

نمایندگی های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	تلفن: ۰۴۱۱-۳۳۴۱۹۰۸
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴۳-۲۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	تلفن: ۰۲۷۲-۲۲۲۱۴۱۰	اصفهان: مانی	تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵
یاسوج: خانه کتاب	تلفن: ۰۷۴۱-۲۲۲۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن: ۰۲۸-۲۳۳۴۹۲۰۸

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

مقدمه ویرایش دوم

به لطف خداوند متعال و عنایت همکاران و دوستان فرهیخته، در مدت زمانی کمتر از یک سال، کتاب حاضر به ویرایش و چاپ دوم رسید. در این مدت از نقطه نظرات اصلاحی و انتقادی استادان، دانش‌جویان و سایر اندیشمندان بهره‌های فراوانی نصیب مؤلفان شد.

در ویرایش جدید، هرچند در ساختار کلی متن از نظر تعداد بخش و فصل تغییری صورت نگرفته است، لیکن غلط‌های تایپ کتاب که در چاپ قبلی وجود داشت تا حدود زیادی برطرف شده است. در عین حال، برخی از قسمت‌ها و مطالب که نیاز به توضیح بیشتری داشت، مورد بازنویسی و ویرایش قرار گرفت، ضمناً به منظور روشن‌تر شدن مطالب، بیست و هشت سلسله آموزشی، تعدادی مثال و تمثیل همراه با توضیحات کامل‌تر به متن اضافه گردید.

در پایان این مقدمه کوتاه، یکبار دیگر ضمن تشکر از آن دسته از استادان، دوستان، همکاران و اندیشمندانی که مؤلفان را در برطرف کردن غلط‌های تایپی و اصلاح برخی از قسمت‌های کتاب یاری کردند، استدعا داریم هم‌چنان ما را با راهنمایی‌ها و پیشنهادات ارزشمند و دیرین لطف و منت خود قرار دهند.

مقدمه ویرایش اول

هدف از نگارش این کتاب تعریف استرس و بیان نظریه‌های مطرح آن نیست، بلکه هدف معرفی یک الگوی تلفیقی و یک پارچه جهت مدیریت استرس محیط کار و پیامدهای فیزیولوژیکی، روان‌شناختی، رفتاری و سازمانی ناشی از آن است. با این حال، معرفی چنین الگویی، مستلزم توضیح و تبیین مفهوم استرس شغلی، پیامدهای آن و همچنین شیوه‌های مدیریت استرس در محیط کار است.

بر این اساس، مطالب کتاب در دو بخش جداگانه تنظیم شده است. بخش اول که شامل شش فصل است به توضیح و تبیین موضوعات بالا اختصاص دارد. بخش دوم کتاب نیز که فصل‌های هفتم تا نوزدهم را شامل می‌شود، به معرفی و ارائه هر یک از جلسات دوازده‌گانه الگوی مورد نظر کتاب تحت عنوان «مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر بهره‌آگایی» اختصاص دارد که مهارت‌های لازم برای کنترل استرس محیط کار و محیط زندگی و پیامدهای آن را معرفی می‌نماید.

لازم به توضیح است که وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، تا ششم که عمدتاً به تبیین مبانی نظری استرس محیط کار و مدیریت آن اختصاص دارد، در سایر فصل‌های کتاب سعی شده است که تا حد امکان از افراط و تفریط که بعضاً گریبان‌گیر کتاب‌های روانی - آموزشی مربوط به اختلالات روان‌شناختی است، پرهیز گردد. در واقع، برخی از کتاب‌هایی که جهت آموزش کاربردی یا درمان مبتنی بر کنترل اختلالات روان‌شناختی به رشته‌ی تحریر در می‌آیند، آن‌چنان درگیر مبانی نظری و زیربنایی سوسو-سی‌شوند که هدف خود را که همانا آموزش گام به گام و عملی اختلال یا مشکل است را یک‌سره فراموش می‌کنند. درست است که خواندن این گونه کتاب‌ها موجب افزایش اطلاعات علمی افراد علاقه‌مند می‌شود، ولی ممکن است برای افراد نیازمند سود چندانی به همراه نداشته باشد. از سوی دیگر، برخی از کتاب‌ها برای فرار از چنین دامی، مبانی نظری و زیربنایی موضوع را نادیده می‌گیرند و کتاب را تا حد مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها، کاربرگ‌ها و تمرین‌ها تبدیل می‌کنند. به اصطلاح «بچه را با لگن دور می‌اندازند». در چنین حالتی خواننده یا مراجع، بدون این که آگاهی چندانی از کار و کیفیت تمرین یا فعالیتی که انجام می‌دهد داشته باشد، صرفاً به اجرای این تمرین‌ها می‌پردازد. طبیعی است که انجام تمرین‌ها بدون آگاهی از مبانی علمی و فلسفی آن نمی‌تواند از اثربخشی چندانی برخوردار باشد.

ذکر این نکته نیز لازم است که همان‌طور که مفهوم شغل، حرفه و کار با یکدیگر فرق دارند - که در فصل اول به آن اشاره خواهد شد - بین استرس شغلی، استرس سازمانی، استرس حرفه‌ای و استرس محیط کار نیز با وجود نقاط تشابه، تفاوت‌هایی وجود دارد. البته با توجه به ساختار کتاب، ما قصد نداریم که خود را درگیر چنین مفاهیمی نماییم؛ بلکه صرفاً برای روشن‌تر شدن موضوع به گفتن این مطلب بسنده می‌کنیم که استرس محیط کار مفهومی فراتر از استرس شغلی است. به عبارت دیگر، استرس محیط کار علاوه بر استرس ناشی از شغل، استرس ناشی از سایر شرایط محیط کار را نیز در بر می‌گیرد. با این حال - و البته با کمی اغماض - هر جا صحبت از استرس شغلی نیز به میان آمده منظور ما فراتر از استرس ناشی از شغل است و همان مفهوم استرس محیط کار مد نظر بوده است.

از سوی دیگر، نباید این گونه تصور کرد که استرس تنها مشکل روان‌شناختی محیط‌های کاری است. در واقع، استرس و به تبع آن استرس محیط کار عامل اصلی بروز اغلب اختلالات و مشکلات روان‌شناختی و حتی جسمانی به حساب می‌آید. به همین دلیل، در هنگام بحث پیرامون استرس محیط کار باید به پیامدهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، رفتاری و سازمانی آن عمیقاً توجه کرد. البته کنترل این مشکلات به دلیل چند وجهی بودن استرس اگر نگوئیم غیر ممکن، ولی تا حدودی دشوار است. از این رو، درمان و کنترل استرس محیط کار شیوه‌های منحصر به فردی را می‌طلبد که از روش‌های سنتی فراتر روند و بتوانند علاوه بر جنبه‌های روان‌شناختی، بر روی جنبه‌های فیزیولوژیکی و هیجانی استرس نیز متمرکز شوند. به نظر می‌رسد، بخش عمده‌ای از این موضوع مهم در برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ توسط کابات‌زین^۲ (۲۰۰۵ الف) تدارک دیده شده است.

هرچند مطالب این کتاب، هم‌چون سایر کتاب‌های با محتوای ذهن‌آگاهی، به شدت وام‌دار کتاب ارزشمند «زندگی مصیبت‌نا» اثر کابات‌زین (۲۰۰۵ الف) است که برای اولین بار تمرین‌های مربوط به برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را رواج داد، ولی سعی شده است که علاوه بر حفظ ساختار مداخلات ذهن‌آگاهی، با توجه به اهمیتی که اعتبار و عمق تمرین‌ها بر روی تغییر سطوح مختلف ذهن و شناخت دارند، از این ابزارهای بیانی و فرهنگی استفاده بیشتری به عمل آید.

علاوه بر این، سعی شده است که در بخش اول که مربوط به مبانی نظری مداخلات ذهن‌آگاهی است و چه در بخش دوم که به معرفی تمرین‌های ذهن‌آگاهی اختصاص دارد، مطالب نه صرفاً بر اساس ۷ کیفیت ذهن‌آگاهی که توسط کابات‌زین (۲۰۰۵ الف) مطرح شده است و نه صرفاً بر اساس ۵ کیفیتی که شاپیرو و شوارتز (۲۰۰۰) عنوان کرده‌اند، بلکه بر اساس ۱۲ کیفیت ذهن‌آگاهی به صورت تلفیقی و البته هماهنگ و یک‌پارچه مورد استفاده قرار گیرند. بررسی‌های موشکافانه‌ی مبتنی بر مطالعات تجربی نیز آشکار کرده‌اند که به خصوص کیفیت‌های ذهن‌آگاهی که توسط شاپیرو و شوارتز (۲۰۰۰) معرفی شده‌اند و تحت عنوان «صفات قلبی» شناخته می‌شوند، از اثربخشی بسیار بالایی برای ایجاد تغییر پایدار بر روی متغیرهای هیجانی و عاطفی برخوردارند (جلالی و همکاران، ۱۳۹۴). به نظر می‌رسد، تلفیق این ۵ کیفیت با ۷ کیفیت قلبی، می‌تواند بر روی مولفه‌ها و پیامدهای هیجانی و فیزیولوژیکی استرس و ناراحتی‌های محیط کار تأثیر سودمندی به جای بگذارد.

جلسات آموزشی دوازده‌گانه نیز به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که طی آن تمام عوامل شناختی، فیزیولوژیکی، هیجانی و رفتاری استرس محیط کار را پوشش می‌دهند. با وجود این که در بخش دوم کتاب، دست‌کم چهار گروه تمرین شامل مداخلات شناختی، رفتاری، ذهن‌آگاهی و مراقبه‌ی مهرورزی ارائه شده است، ولی تمام تلاش مولفان بر این بوده که جلسات آموزشی در یک بافت ترکیبی و یک‌پارچه طرح‌ریزی و ارائه گردند و نه این که هر جلسه صرفاً به یکی از این تمرین‌ها یا محتوای چهارگانه مزبور اختصاص یابد. به همین دلیل، خواهیم دید که هر کجا بحث از درمان شناختی - رفتاری کلاسیک یا مداخلات ذهن‌آگاهی و یا مراقبه‌ی مهرورزی به میان آمده، مطالب حتماً در یک بافت یک‌پارچه ارائه شده است. به عنوان مثال، در فصل هفتم و دوازدهم که عمدتاً به مباحث شناختی، یا فصل هفدهم که به مباحث رفتاری کلاسیک اختصاص دارند، سعی شده است که مباحث

1. mindfulness based stress reduction (MBSR)

2. Kabat - Zinn

عمده‌ی ذهن آگاهی مانند پذیرش و شکیبایی نیز برای یک‌دست شدن مداخلات و نزدیک شدن به الگوی نهایی کتاب مطرح شوند. در عین حال، در فصل‌های دیگر کتاب سعی شده هنگام صحبت درباره مداخلات ذهن آگاهی، مباحث پایه‌ای شناخت‌درمانی، از جمله ارتباط بین فکر با هیجان و رفتار مورد توجه قرار گیرند.

با وجود این که مبنای مداخلات ذهن آگاهی بر اساس فلسفه‌ی شرق آسیا پایه‌ریزی شده و بعدها با روان‌شناسی نوین غرب تلفیق گردیده است، ولی در این کتاب سعی بر آن بوده با اشاره به روایات، اشعار و تمثیل‌ها به خصوص از نوع وطنی، ذهن خواننده را نسبت به این واقعیت روشن نمایند که فرهنگ ایرانی - اسلامی نیز به نوبه‌ی خود از ظرفیت بسیار بالایی برای طرح‌ریزی چنین مداخلاتی برخوردار است. بنابراین به مصداق شعر حافظ این نباشد که تصور کنیم چنین کیفیتی تنها در فلسفه‌ی شرق آسیا یا روان‌شناسی غرب وجود دارد و ما از آن بی‌بهره‌ایم:

سال ۱۰ دل طلب جام جم از ما می‌کرد / آن‌چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد
دهر ۱۰ کز صدف کون و مکان بیرون است / طلب از گم‌شدگان لب دریا می‌کرد

در مجموع، مطالب ارائه‌شده برای تنظیم شده‌اند که هم برای متخصصان و کارگزاران بهداشت روانی محیط کار، اعم از روان‌شناسان و مشاوران سازمانی مفید است، و هم به درد مدیران و کارکنان کلیه بخش‌های تولیدی، خدماتی و اداری می‌خورد. در این کتاب علاوه بر متخصصان و مدیران، همه‌ی افرادی که درگیر یک شغل دائمی یا غیردائمی، سازمانی یا غیرسازمانی تولید یا خدماتی، اداری و یا آزاد هستند، یا حتی افرادی که کار اصلی‌شان خانه‌داری است یا بازنشسته شده‌اند، نمایان دارند استرس‌های زندگی روزمره خود را مدیریت نمایند، می‌توانند از مطالب و به خصوص تمرین‌های بخش درم کتاب استفاده نمایند.

نویسندگان این سطور با امان‌نظر نسبت به این واقعیت که پیش‌رو که در ابتدای مقدمه به آن‌ها اشاره شد، سعی کرده‌اند علاوه بر مبانی نظری و کاربردی مدیریت استرس و ناخوشی‌های محیط کار، مبانی فلسفی مداخلات ذهن آگاهی را نیز تبیین نمایند. تحقق چنین امری از تلفیق حوزه‌ی بسیار گسترده روان‌شناسی، یعنی روان‌شناسی سازمانی و روان‌شناسی بالینی به دست آمده است.

از آن‌جا که «الگوی مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» از تلفیق چندین الگو شکل گرفته است، قطعاً کاستی‌هایی به همراه دارد. مضاف بر این که ممکن است در بهره‌گیری و اشعاری که به صورت گسترده در جای جای کتاب و به خصوص در بطن جلسات آموزشی معرفی شده است، در حد با دقت و سواس گونه و متناسب با ساختار و اهداف جلسات انتخاب و به کار رفته‌اند، ولی به هیچ وجه نمی‌توان انتظار داشت که آن‌ها بهترین نمونه در نوع خود هستند. یقین داریم که کم و کیف و ارزیابی جلسات آموزشی و به خصوص استعاره‌ها و قطعات شعر از چشم تیزبین خواننده ایرانی که از لحظه‌ی تولد و در طول عمر خود همواره و در هر شرایطی با چنین استعاره‌ها و تمثیل‌هایی دم‌خور است، دور نخواهد ماند. بنابراین از خوانندگان ارجمند و فرهیخته تقاضا داریم ضمن چشم‌پوشی از لغزش‌ها و کاستی‌های کتاب، مؤلفان را با ارائه نقطه‌نظرات پیشنهادی و اصلاحی خود به منظور کاهش این نواقص در چاپ‌های بعدی، قریب منت گردانند.

داریوش جلالی
اصغر آقایی

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول. استرس، مشکلات محیط کار و مداخلات ذهن آگاهی.....
۱۳	۱. استرس محیط کار.....
۱۳	استرس.....
۱۳	استرس محیط کار.....
۱۴	استرس شغلی.....
۱۶	عوامل استرس زای شغلی.....
۱۶	خشا. شغلی.....
۱۶	مشاغل استرس زا.....
۱۸	خدمات چیست؟.....
۱۸	مشاغل خدماتی کدامند.....
۲۰	عوامل استرس زای محیط کار.....
۲۵	۲. پیامدهای استرس محیط کار.....
۲۵	پیامدهای استرس محیط کار.....
۴۲	۳. مدیریت استرس در محیط کار.....
۴۲	الگوهای استرس و استرس شغلی.....
۴۹	مداخلات مربوط به استرس محیط کار.....
۵۴	۴. مراقبه و مداخلات ذهن آگاهی.....
۵۴	ارزیابی مداخلات شناختی - رفتاری.....
۵۵	چالش های شناخت درمانی سنتی.....
۶۰	مراقبه.....
۶۳	مداخلات ذهن آگاهی.....
۶۵	کیفیت های ذهن آگاهی: بنیادهای نگرشی ذهن آگاهی.....
۸۶	۵. ساختار و محتوای مداخلات ذهن آگاهی.....
۸۶	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۱۱۱	۶. مراقبه دل سوزی و مهرورزی: خود - دل سوزی.....
۱۱۹	بخش ۲. ساختار و محتوای جلسات مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۱۳۸	۷. اهمیت ارزیابی در واکنش نسبت به موقعیت ها.....
۱۲۱	اهداف جلسه ی اول.....
۱۳۱	تبیین موضوع استرس و استرس شغلی.....
۱۳۸	۸. هدایت خودکار: مانعی برای تجربه لحظه به لحظه.....

۱۳۸	اهداف جلسه‌ی دوم.....
۱۳۸	ذهن‌آگاهی چیست؟.....
۱۵۸	۹. مراقبه نشسته: شیوه‌ای برای ماندن در زمان حال.....
۱۵۸	اهداف جلسه‌ی سوم.....
۱۷۲	۱۰. آگاهی از تنفس: قدرتی کم‌نظیر در فرایند بهبود.....
۱۷۲	اهداف جلسه‌ی چهارم.....
۱۷۲	آگاهی از تنفس.....
۱۹۰	۱۱. مراقبه واریسی بدن: چگونه با بدن مان دوست باشیم؟.....
۱۹۰	اهداف جلسه‌ی پنجم.....
۱۹۰	مراقبه‌ی واریسی بدن.....
۲۰۶	۱۲. ارتباط بین افکار، هیجانات و رفتارها: آیا افکار چیزی به جز مشتی فکر هستند؟.....
۲۰۶	اهداف جلسه‌ی ششم.....
۲۱۹	۱۳. اجازه‌ی حر: پذیرش افکار و احساسات.....
۲۱۹	اهداف جلسه‌ی هفتم.....
۲۱۹	مفهوم پذیرش.....
۲۳۶	۱۴. مراقبه‌ی دل‌سوزی و مهر: عشق بخشیدن به صفات قلبی.....
۲۳۶	اهداف جلسه‌ی هشتم.....
۲۳۶	خود - دل‌سوزی.....
۲۵۵	۱۵. هاتا یوگا و مراقبه‌ی حرکت: شیوه‌ای ای جایی و حرکت آگاهانه.....
۲۵۵	اهداف کلی جلسه‌ی نهم.....
۲۵۶	هاتا یوگا.....
۲۷۴	۱۶. ذهن غیرقضوتی و ذهن آغازگر: شیوه‌ای مطمئن برای برقراری ارتباط.....
۲۷۴	اهداف جلسه‌ی دهم.....
۲۷۶	تأثیر قضوت‌ها روی ارتباط.....
۲۸۸	۱۷. راهبرهای مقابله‌ای و رفتاری: شیوه‌ای عملی برای کنترل استرس.....
۲۸۸	اهداف جلسه‌ی یازدهم.....
۲۸۹	مقابله.....
۲۹۰	سبک‌های مقابله با استرس.....
۳۰۵	۱۸. ذهن‌آگاهی از فعالیت‌ها در زندگی روزمره و محیط کار.....
۳۰۵	اهداف جلسه‌ی دوازدهم.....
۳۰۵	ذهن‌آگاهی از فعالیت‌های زندگی روزمره و محیط کار.....
۳۱۹	۱۹. تغییرات مورد انتظار: چگونه تغییرات را حفظ کنیم؟.....
۳۱۹	تغییرات ناشی از تمرین‌های ذهن‌آگاهی.....
۳۳۹	منابع.....
۳۴۷	نمایه.....