



## همکاری راهبردی ERASMUS + VET

8-IENE - توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

## ابزار آموزشی فشرده شماره ۴ ذهن‌آگاهی و کاهش استرس

نویسندگان:

آندره آ کوکرت و وستاینریش

گروه سنت آگوستینوس

سپتامبر ۲۰۱۹



National and Kapodistrian  
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.  
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی  
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

فهرست مطالب .....	2
از آشفتگی درونی به آرامش درونی .....	3
اهداف .....	3
تعارف و نظریه های استرس و ذهن آگاهی .....	3
نکات کلی دی .....	4
فعالیت .....	4
تأملی درباره موضوع: استرس و ذهن آگاهی .....	4
خودارزیابی .....	5
منابع .....	5

این درس به معرفی مفهوم فرهنگی «ذهن آگاهی» (ادراک خودآگاهمان از مسائل جزئی و خودمان) می‌پردازد. این درس نشان می‌دهد چرا ذهن آگاهی و کاهش استرس برای خانواده‌های پناهجو مهم هستند و به ما کمک می‌کند تا اقداماتی را یاد بگیریم که می‌توانند ما را به سطحی مطلوب از ذهن آگاهی درباره خودمان و فرزندانمان برسانند.

### اهداف

در این درس، والدین و کارکنان بخش بهداشت و درمان موارد زیر را یاد می‌گیرند:

1. تعاریف استرس و ذهن آگاهی
2. اهمیت موضوع درس برای خانواده‌های پناهجو
3. روابط متقابل ذهن آگاهی و استرس
4. اثرات مثبت ذهن آگاهی در بزرگسالان

### تعاریف و نظریه‌های استرس و ذهن آگاهی

واژه «استرس» در بسیاری از کشورها و زبان‌ها استفاده می‌شود. استرس مفهومی فرهنگی است که معمولاً در قالب ناتوانی در کنترل چیزی، ناتوانی در تحمل شرایط، خستگی بیش از اندازه و مریضی یا احساس مریضی (عواقب) بیان می‌شود. در برخی کشورها، این تجربه را با عبارت «مشکل عصبی داشتن» تعریف می‌کنند.

واژه انگلیسی «Stress» که در زبان آلمانی هم به همین شکل نوشته می‌شود، معانی مختلفی همچون «تنش، فشار، خستگی یا کم آوردن» دارد. این اصطلاح اولین بار در سال ۱۹۳۶ توسط هانس سلیه (۱۹۸۲ - ۱۹۰۷)، متخصص زیست‌شیمی اهل مجارستان، مطرح شد. از لحاظ ریشه‌شناسی واژه «استرس» ریشه در واژه لاتین «strenger» دارد که به معنای قرار داشتن در شرایط تنش است. اصطلاح «استرس» به واکنش طبیعی و تکاملی انسان به شرایط تهدیدآمیز اشاره دارد. بدن انسان، برای فرار از شرایط خطرناک، هورمون‌های استرس را ترشح می‌کند. این هورمون‌ها عملکرد فیزیکی بدن را به‌مدتی کوتاه بهبود می‌دهند تا شخص بتواند به خطراتی که جانش را تهدید می‌کنند، با فرار یا مبارزه، واکنش نشان دهد. البته، در زندگی روزمره مدرن، مبارزه یا فرار معمولاً دیگر ضرورت نمی‌یابند. اما، علی‌رغم همه این موارد، بسیاری از انسان‌ها همچنان خود را تحت استرس یا تنش می‌دانند. امروز، مردم اغلب با مشکل نداشتن راهی برای رهاسازی تنش‌هایشان مواجه هستند. همین تنش دائمی آن‌ها را گرفتار نوعی حالت بیمارگونه می‌کند.



بر اساس مدل مقابله لازاروس، ماهیت (عینی) محرک‌ها یا شرایط تأثیری بر واکنش‌های استرسی نمی‌گذارد و این ارزیابی «ذهنی» شخص از این محرک‌ها و شرایط است که استرس را در شخص مبتلا به‌وجود می‌آورد. انسان‌ها می‌توانند واکنش‌هایی بسیار متفاوت به آسیب‌پذیری‌شان در برابر یک عامل استرس‌زای واحد داشته باشند. آنچه می‌تواند برای شخصی عامل ایجاد استرس باشد ممکن است از نظر شخصی دیگر هیچ استرسی ایجاد نکند. با توجه به نتایج مطرح در یکی از منابع این درس ((Statista, 2019)) می‌توان گفت تقریباً ۶۰ درصد از بزرگسالان آلمانی اغلب یا گاه احساس (ذهنی) می‌کنند استرس دارند. این گروه احساس می‌کنند نمی‌توانند از عهده انجام کارهای روزمره‌شان بر بیایند یا نمی‌توانند، در مواجهه با خانواده‌شان، شغل‌شان یا روابطشان، برخوردی عادلانه داشته باشند. هر یک از انسان‌ها استرس را به‌شکلی کاملاً خاص خود تجربه می‌کند. پناهجویان نیز علائم استرس را از خود نشان می‌دهند و احساس می‌کنند نمی‌توانند از عهده انجام وظایف خود در جایگاه والدین بر بیایند. از جمله دلایل بروز استرس در خانواده‌های پناهجو شرایط سخت زندگی آن‌ها در کشورهای میزبان است. پناهجویان از محیط‌ها و شرایطی متنوع می‌آیند، آواره شده‌اند، در شرایطی زندگی می‌کنند که عدم قطعیت زمانی و مکانی را به‌دنبال دارد، اغلب آسیب و آزار را تجربه کرده‌اند و احساس می‌کنند در ایفای وظایف‌شان در نقش والدین ناتوان هستند. همه این عوامل می‌توانند باعث ایجاد «استرس» در خانواده‌های پناهجو شوند. به همین دلیل، این خانواده‌ها نمی‌دانند چگونه می‌توانند از پس تنش‌های دائمی بر بیایند که نتیجه نگرانی‌شان از شرایط قانونی حاکم بر وضعیت اقامت‌شان در کشور میزبان یا مراکز پذیرش است. نداشتن اجازه کار و ناتوانی از انجام وظایف‌شان در جایگاه والدین نیز از دیگر عواملی است که به ایجاد استرس در خانواده‌های پناهجو می‌انجامد.

برخی از علائم استرس عبارتند از: تپش قلب، تنفس تند و سطحی، گرفتگی عضلات پشت، شانه یا گردن، افزایش تعریق و خشکی دهان.



ذهن‌آگاهی ریشه در فلسفه بودایی دارد و در تسکین درد و تقویت دلسوزی مؤثر است (White, 2014). ذهن‌آگاهی انسان را هدفمند و آگاه می‌کند و باعث می‌شود به لحظه حال توجه داشته باشد. «ذهن‌آگاهی فرایندی تحول‌آفرین است و باعث تقویت توانایی شخص برای «تجربه زمان حال» می‌شود و «پذیرش»، «توجه» و «آگاهی» را با خود به ارمغان می‌آورد (White, 2014, S. 282). تاب‌آوری به معانی «توانایی انسان‌ها برای غلبه بر بحران‌های زندگی از طریق استفاده از منابعی شخصی یا اجتماعی و تبدیل کردن این بحران‌ها به انگیزه‌ای برای رشد و پیشرفت است» (Welder-Enderlin/Hildebrand, 2006:13). هفت رکن تاب‌آوری عبارتند از:

موفق شده‌ام همراه خانواده‌ام از این کشور فرار کنم.	خوش‌بینی
الان نمی‌توانم شرایط را تغییر دهم. باید منتظر تصمیم اداره ثبت اتباع خارجی باشم.	پذیرش
نمی‌توانم برای آینده برنامه‌ای بچینم. اما می‌توانم تلاش کنم تا از توانایی و قدرتم مطمئن شوم و بدانم می‌توانم از عهده مراقبت از فرزندانم بر بیایم. می‌خواهم به کلاس یوگا بروم.	راحت‌مداری
با وجود این که نمی‌دانم تصمیم اداره ثبت اتباع خارجی چه می‌تواند باشد، هر روز در کلاس‌های زبان آلمانی شرکت می‌کنم تا این زبان را یاد بگیرم.	برنامه‌ریزی برای آینده
اداره ثبت اتباع خارجی هنوز با من تماس نگرفته است تا تصمیمش را به اطلاع برساند. اما، در هر صورت، زندگی همچنان ادامه دارد. باید ببینم، حالا که در مرکز هستم، چه کاری می‌توانم بکنم.	کنار گذاشتن نقش قربانی
وضعیت رضایت‌بخش نیست. اما هنوز باید مراقب فرزندانم باشم.	مسئولیت‌پذیری
باید با سایر مادرها در تماس باشم. در برخی موارد، یکی از مادرها می‌تواند از فرزندان دیگران مراقبت کند.	شبکه‌مداری

### در پروژه 8 IENE:

خانواده‌های پناهجو باید معنای «استرس داشتن» را یاد بگیرند و با روش‌های مقابله با این شرایط و راه‌های کاهش استرس و کسب توانایی درمان خود و دیگران با استفاده از روش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی آشنا شوند. در پروژه 8 IENE، به این موضوعات می‌پردازیم و کارکنان بخش بهداشت و درمان نیز آموزش‌های لازم را می‌بینند تا به علائم خاص استرس توجهی همه‌جانبه نشان دهند و به خانواده‌ها در مقابله با شرایط دشوار پیش روی‌شان کمک کنند.

### نکات کلیدی

(سه اسلاید پاورپوینت که حاوی نکات کلیدی و نمودارها یا تصاویر مرتبط با تحقیق هستند)

### فعالیت

لطفاً، به سؤال‌های زیر درباره خودتان پاسخ دهید:

- پیش از این، چه موقعیت دشواری را از سر گذرانده‌ام؟
- چه تجربه‌ای از مواجهه با استرس دارم؟
- شرایط بدی که پیش از این دچارش بوده‌ام چه وجه مثبتی داشته است؟
- چه عاملی به من کمک کرده است تا بتوانم از پس این شرایط بد بر بیایم؟

### تأملی درباره موضوع: استرس و ذهن‌آگاهی

نکته آموزنده: یک بار دیگر به این دو سؤال فکر کنید: آیا همه انواع استرس منفی هستند؟ آیا ممکن است در زندگی‌مان با لحظاتی از استرس مثبت روبرو شویم؟

## خودارزیابی

لطفاً، با خودتان فکر کنید و بگویید، در شرایط امروز، چه جوابی برای این سؤال‌ها داشتید.

	خوش‌بینی: چه عاملی باعث می‌شود احساسی مثبت داشته باشم؟
	پذیرش: آیا می‌توانم شرایط امروز را بپذیرم؟
	راحل‌مداری: آیا می‌توانم راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنم؟
	برنامهریزی برای آینده: آیا می‌توانم برای هفته آینده برنامهریزی کنم؟
	کنار گذاشتن نقش قربانی: شرایط سخت است. آیا می‌توانم از پس این شرایط سخت بر بیایم؟
	مسئولیت‌پذیری: فرزندانم به من نیاز دارند. آیا از وظیفه‌ام برای مراقبت از آن‌ها آگاهم؟
	شبکه‌مداری: آیا خانواده‌های دیگری هم وجود دارند که بتوانند به من کمک کنند؟

## منابع

1. Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. [Stress Management. Training Manual on Psychological Health Promotion]. Heidelberg: Springer Verlag.
2. Welder-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. [Resilience – How to Thrive Despite Adverse Circumstances]. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
3. Lazarus, E. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
4. Statista ([www.statista.de](http://www.statista.de))