



چگونه در زمان حال زندگی کنیم

وقتی به تلاش‌هایم برای مبارزه با اضطراب فکر می‌کنم، می‌بینم که بیش از حد در آینده سیر می‌کنم.

وقتی به تلاش‌هایم برای مبارزه با اضطراب فکر می‌کنم، می‌بینم که بیش از حد در آینده سیر می‌کنم. اینکه تا چه حد نگران چیزهایی می‌شوم که اتفاق نیفتاده و احتمالا هرگز رخ نخواهد داد، دیوانه‌کننده است. زندگی در زمان حال برای برخی از ما نیاز به تمرین دارد. من در تمام زندگی‌ام مشغول مبارزه با هیولای اضطراب بوده‌ام و به علت ناتوانی حاصل از ترس‌هایم موقعیت‌های عالی بسیاری را از دست داده‌ام. برخی از شما ممکن است بیشتر درگیر گذشته باشید و به همین علت افسردگی را تجربه کنید و به همین منوال روزهای‌تان را یکی پس از دیگری در حسرت دیروز بگذرانید. می‌دانم که زندگی با اضطراب و افسردگی طاقت‌فرساست پس شاید بهتر باشد که با تمرین زندگی در زمان حال، از انرژی‌ها، استعدادها و امکانات خود بهترین استفاده را ببریم. در این مقاله به عنوان یک روان‌شناس می‌خواهم تمرین‌های کاربردی‌ای را که قرار است خودم برای آموختن زندگی در زمان حال انجام بدهم با شما به اشتراک بگذارم. پس بیایید ببینیم که چگونه در زمان حال زندگی کنیم.

«با گذشته هیچ کاری ندارم، با آینده هم همین طور. من در زمان حال زندگی می‌کنم.» رالف امرسون

معایب زندگی در جایی غیر از زمان حال

اینکه ندانم در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد مرا آشفته می‌کند. من دوست دارم موقعیت‌ها برایم پیش‌بینی‌پذیر باشند و وقتی اینطور نیست اضطرابی را که به درونم رخنه می‌کند احساس می‌کنم. ذهن من در برخورد با ناشناخته‌ها دست به پیش‌بینی اتفاقات آینده می‌زند. اضطراب باعث می‌شود این پیش‌بینی‌ها غالبا منفی باشند، و این خود باعث افزایش اضطراب می‌شود و چرخه‌ی معیوبی شکل می‌گیرد.

در هر صورت، کنترل داشتن بر زندگی خیالی واهی است. من نمی‌توانم آنچه را که برایم اتفاق می‌افتد کنترل کنم، اما می‌توانم با روشی مثبت با اضطراب روبرو بشوم. به عنوان روان‌شناس راه‌های زیادی برای کنار آمدن با اضطراب می‌شناسم، می‌توانم درباره‌ی آن صحبت کنم، بنویسم و از خودم خلاقیت نشان بدهم. می‌توانم بدوم، یوگا انجام بدهم و درباره‌ی احساساتی که دارم با خودم صادق باشم. دیدن قیافه‌ی دوستم وقتی دارم درباره‌ی نگرانی‌هایم حرف می‌زنم من را به خنده می‌اندازد و متوجه می‌شوم که ترس‌هایم وقتی از ذهنم به زبانم جاری می‌شوند تا چه اندازه مضحک‌اند.

برای برخی از شما زندگی بیشتر در گذشته جریان دارد و در حسرت‌ها و تکرار آنچه دیگر نمی‌توانید تغییری در آنها بدهید. در چنین حالتی نیز چیزی که از دست می‌دهید زندگی در زمان حال و بهره بردن از روزی است که در اختیار دارید، اضافه شدن به حسرت‌ها در آینده و عمری که خیلی زود شاهد گذر آن خواهید بود.

زیستن در زمان حال

دیوانگی است که رفتار یکسانی را بارها و بارها تکرار کنیم و انتظار نتیجه‌ای متفاوت داشته باشیم. اگر رفتار، افکار و اعمال‌مان را تغییر ندهیم مثل این است که در مقابل در قفل شده‌ای کلید را دور بیندازیم و راه رشد را به روی خودمان ببندیم. اگر من همان کارهایی را که تا امروز کرده‌ام ادامه بدهم اضطرابم هیچ‌وقت بهتر نخواهد شد. اما اگر با آن مبارزه کنم همیشه درهای تازه‌ای برای پیشروی در مسیرهای جدید پیش رویم باز خواهد شد.

برای همین، هدف من در ماه آینده به همین سادگی است: زندگی در زمان حال تا حد ممکن.

من می‌خواهم از ذهنم، ترس‌هایم و داستان‌های منفی تکرارشونده‌ی آن بیرون بیایم. می‌خواهم جلوی هدر رفتن زمان فراوانی را که صرف آینده و گذشته می‌کرده‌ام بگیرم و در زمان حال باشم. البته گاهی فکر کردن به آینده و گذشته خوب است، این بخشی از جذابیت زندگی است، اما فکر می‌کنم بودن در زمان حال چیزی است که باید روی آن کار کنم. اگر شما هم مانند من فکر می‌کنید به سراغ تمرین‌های کاربردی برویم:

تنفس کامل و عمیق برای من به طور طبیعی ممکن نیست. مطمئن هستم که زمانی این نوع نفس کشیدن برای من هم عادی بوده اما در گذر سال‌های زندگی نفس‌هایم سطحی شده‌اند. هر چه بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرم، کمتر نفس می‌کشم. سعی می‌کنم به تنفسم توجه کنم، به خصوص در موقعیت‌هایی که بیشتر از همیشه به آن نیاز دارم. پیش از وارد شدن به موقعیت اضطراب‌آور، سعی می‌کنم مکث کنم و پیش از هر کار حداقل ۳ نفس عمیق می‌کشم. من از این تکنیک پیش از آغاز سخنرانی‌هایم در دانشگاه استفاده می‌کردم.

۲. مینیمالیست باشید

ساده‌زیستی

دارایی‌هایی را که به آن نیاز ندارید از زندگی‌تان خارج کنید. من این کار را آخر همین هفته انجام دادم، دل‌کندن از نیمی از آنچه به من متعلق بوده احساس آرامش عجیبی به من داده است. انباشتگی فیزیکی به ذهنی آشفته و در هم برهم تبدیل خواهد شد. خلاص شدن از چیزهای بدون استفاده و اضافی و تنها نگهداری لازمه‌های زندگی احساس آسایش را با خود به ارمغان می‌آورد و یادمان می‌آورد که چه چیز حقیقتاً در زندگی دارای اهمیت است. آنچه اهمیت دارد قطعاً مادیات نیست. نمی‌شود ناگهان به یک مینیمالیست تبدیل شد، اما هرچه بیشتر به این سبک زندگی نزدیک می‌شوم، نسبت به خریدهایی که انجام می‌دهم با خودآگاهی بیشتری عمل می‌کنم. این رفتار تازه‌ی خرید را حتی در سوپرمارکت هم رعایت می‌کنم. اخیراً، بیشتر دقت می‌کنم که پیش از تمام شدن غذاهای فعلی، خوراکی‌های تازه نخرم.

۳. لبخند بزنید

همیشه من را به عنوان دختری شاد و خنده‌رو می‌شناخته‌اند، حتی معلم‌های مدرسه‌ام مرا با این صفت در گزارش‌هایشان خطاب می‌کردند. گرچه، وقتی می‌گذارم اضطراب بر من غلبه کند، اثر وحشتناکی روی صورتم می‌گذارد. گاهی وقتی مشغول فکر کردن به چیزی هستم می‌خندم اما در آینه می‌گیرم و متوجه اخم بزرگی می‌شوم که تنها در اثر یک فکر روی صورتم نقش بسته است. فکرها قدرت فوق‌العاده‌ای دارند، اما این افکار معرف کسی که هستیم نیستند، نباید اجازه بدهیم که چنین افکاری حال و خلق ما را در کسری از ثانیه تغییر بدهند. افکارتمان را، هر چه که باشند، بپذیرید و بعد لبخند بزنید. یکی از کارهای مورد علاقه‌ی من لبخند زدن به غریبه‌هاست، زیرا شما نمی‌دانید که این کار چطور روز آنها را تغییر می‌دهد.

۴. برای زیستن در زمان حال اتفاقات گذشته را رها کنید

در زندگی‌ام اتفاقات ناخوشایندی روی داده که در گذر زمان از قدرت آزاردهنده بودنشان کم نشده است، گاهی خودم را در حالی پیدا می‌کنم که انگار این خاطرات بد همین حالا در زندگی‌ام دارند اتفاق می‌افتند. گاهی این خاطرات آنقدر شفاف و روشن به ذهنم می‌آیند که گویی واقعی‌اند. با عبور نکردن از گذشته و نبخشیدن اتفاقات ناگوار زندگی‌ام، از پیش رفتن و زندگی در زمان حال بازماندم. بخشش یک انتخاب شخصی است، اما از زمانی که بخشش را انتخاب کردم، احساس رهایی بیشتری داشتم. مقاله مرتبط: چطور حتی وقتی غیر ممکن است، بتوانیم ببخشیم؟

۵. رویاهای بزرگ داشته باشید و همین امروز سخت برای‌شان تلاش کنید

همین حالا بهترین زمانی است که می‌توانید روی رسیدن به آرزوهای‌تان کار کنید. برنامه ریختن انگیزه‌بخش است اما تمرکز روی چیزی که در لحظه‌ی حال می‌توانید برای رسیدن به آرزوی خود انجام بدهید هم اهمیت دارد تا بیش از حد در آینده غرق نشوید. می‌دانیم که اتفاقات همیشه مطابق پیش‌بینی ما رخ نمی‌دهند. تمام آنچه در اختیار ماست زندگی در زمان حال است.

۶. در هر لحظه تنها یک کار انجام بدهید

من هم مثل بسیاری از زنان عادت دارم که چند کار را با هم انجام بدهم. البته گاهی فهرست کارهایی را که باید انجام بدهم می‌نویسم ولی این فهرست کمک نکرده که دست از انجام ۸ کار در آن واحد بردارم. به خاطر انجام همزمان چند کار هیچ وقت احساس نکرده‌ام که روی کاری که می‌کنم ۱۰۰٪ تمرکز دارم. ممکن است تصمیم گرفته باشم زمان معینی را روی پروژه‌ی نوشتنم کار کنم، اما ناگهان سر از فرستادن ایمیل، پاسخ دادن به کامنت‌ها، ویرایش عکس، سفارش خریدهای اینترنتی و نوشتن در وبلاگم در می‌آورم. البته فکر نمی‌کنم که انجام همزمان چند کار همیشه هم اشتباه باشد، اما نیاز دارم برای تمرین زندگی در زمان

حال در هر لحظه تنها روی یک کار تمرکز کنم. اگر تلاش کنم که هر بار فقط یک کار را انجام بدهم، به هدف دستیابی به ذهن‌آگاهی زودتر می‌رسم و کمتر احساس فرسودگی خواهم کرد.

۷. برای زیستن در زمان حال کمتر کار کنید

این‌طور به نظر می‌رسد که جامعه همواره انجام دادن هر چه بیشتر کار را تشویق می‌کند، تا جایی که تمام روزمان را تا حد ممکن پر کنیم. با این کار نهایتاً به کجا می‌رسیم؟ احساس فرسودگی با کامیابی‌های نصف و نیمه؟ انجام کار کمتر می‌تواند به معنی رسیدن به اهداف با کیفیت بالاتر و با تمرکز بیشتر باشد. عجله در کارها کمتر به ذهن‌آگاهی منجر می‌شود. گاهی برای نوشتن یک پست در وبلاگم مانند همین یکی، ۲ تا ۳ روز وقت می‌گذارم. وقتی کارها را با صرف وقت انجام می‌دهم ایده‌ها به مرور به ذهنم می‌رسند. اگر به سرعت و بدون ویرایش مجدد متنی را منتشر کنم، هیچ وقت ایده‌هایم به درستی در آن پرورده نخواهد شد.

۸. فاصله بگذارید

در ادامه‌ی توصیه‌ی قبلی‌ام به انجام کار کمتر، باید بگویم که لازم است بین کارهای‌تان فاصله بگذارید. برای کارهای‌تان برنامه‌ریزی فوق فشرده‌ی ۱۲ ساعته نکنید. کمی زمان برای نفس کشیدن در آن میانه قرار بدهید. در برنامه‌ی روزانه‌ی کاری خود چند جای خالی برای اتفاقات غیرمنتظره بگذارید. این اتفاقات همیشه پیدا می‌شوند.

۹. تمیزکاری به عنوان مدیتیشن

تمیزکردن خانه برای من شامل فهرستی از کارهای ترسناک است که یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند. زمان برای تمیزکاری ناکافی به نظر می‌رسد و همیشه عجله‌ای دیوانه‌وار برای تمام کردن آن احساس می‌شود. با این حال انجام کارهای خانه می‌تواند شکلی از ذهن‌آگاهی باشد، از طرفی انجام کارهای تکراری مانند این اغلب آرامش‌بخش‌اند. کارهای خانه (و حرکات بدنی آن!) را بیشتر از اینکه وظایف روزانه در نظر بگیرید به عنوان کاری ببینید که استرس شما را کم می‌کند.

۱۰. عشق را در اطراف پراکنده کنید

هر روز کار خوبی برای کسی انجام بدهید. به غریبه‌ها لبخند بزنید. در ورودی را برای کسی باز نگه دارید. کسی را به یک لیوان چای مهمان کنید. به نیازمندان کمک کنید. به عزیزان‌تان تلفن کنید. جای خود را در مترو یا اتوبوس به دیگران تعارف کنید. از کسی تعریف کنید. به اطرافیان‌تان بگویید که قدردان آنها هستید. این کارها واقعا احساس خوبی را در آدم ایجاد می‌کند!