

چگونه با خود به صلح برسیم؟

اگر از زندگی خود به تنگ آمده‌اید، مدام در اضطراب و نگرانی غوطه می‌خورید و کامتان تلخ و افکار تان منفی است ...



اگر از زندگی خود به تنگ آمده‌اید، مدام در اضطراب و نگرانی غوطه می‌خورید و کامتان تلخ و افکار تان منفی است و دچار مکالمه های بی وقفه درونی هستید، اگر از خود و کار خود رضایت ندارید و با خود در جنگ و تنش هستید، شما آرامش درونی تان را از دست داده‌اید و با خود در صلح نیستید.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «در این روزهای شیوع خبر بد و تنگناهای معیشتی و چشم اندازهای توفانی، دستیابی به آرامش درونی شاید امری آرمانی و دست نیافتنی به نظر برسد. شاید بسیاری از شما بگویید، با این همه مسئولیت های کاری، خانوادگی و شخصی و در جامعه ای متلاطم چگونه می توان آرام ماند و به صلح با خود پرداخت.

اولین و ساده ترین دلیل آن هم این که همین حالایش وقت کافی در طی روز برای انجام وظایف، کارها و تعهداتی که جامعه از شما می خواهد، وجود ندارد. پس چطور می توان انتظار داشت که به آرامش درونی و صلح با خود بپردازیم؟

آرامش درونی چیست؟

آرامش درونی (Inner Peace) به معنی داشتن هماهنگی، سلامت عاطفی و احساس رضایت از خود با وجود درگیری ها و تنش های روزانه است. اما وقتی هر روز در یک محیط آشفته و گاهی طاقت فرسا مشغول به کار و زندگی هستیم، آزادکردن ذهنمان آسان نیست. شاید همین باعث شده که برای بسیاری، دستیابی به آرامش درونی آرزوی بیهوده و دور از دسترس باشد اما هیچ دلیلی وجود ندارد که حتما این گونه باشد.

مطالعات علمی و تجربیات فردی بسیاری اثبات کرده اند که تغییرات و استراتژی های کوچک می تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را آرام کنید و به آرامشی دست یابید که بسیار به آن نیاز دارید و برای شما و اطرافیان تان بسیار مفید است. با این حال، راه رسیدن به صلح با خود و آرامش درونی ساده نیست. فرآیند دستیابی به صلح درونی، مستلزم گرایش آگاهانه به رهاکردن هر چیز بی فایده در زندگی و پذیرفتن همه احساساتمان است.

دستیابی به آرامش درونی به این معناست که شما واقعاً بخواهید بدانید که چه کسی هستید و نیز درک این که تنها خودتان می توانید هیجانانگیز، احساسات، واکنش های عاطفی و عکس العمل های حسی تان را کنترل کنید.

چگونه به صلح درونی برسیم؟ (توصیه های راهبردی)

تردیدی نیست که هر یک از ما وظایفی بر عهده داریم و اغلب روزها نیز وقت تنگ است. با این حال بیابید اولویت هایتان را دوباره مرتب کنید و ببینید چه اتفاقی می افتد؟ شروع کنید به ارزش دادن به آن چه واقعا سزاوار آن است: سلامتی جسم، آرامش ذهنی، همراهی با عزیزانتان و یافتن خوشبختی در چیزهای کوچک. بدین ترتیب خواهید دید که صلح با خود و رسیدن به آرامش درونی همان طور که از نامش برمی آید، چیزی نیست که از بیرون و شرایط شما ناشی شود بلکه مستقیماً حاصل نگرشی است که شما شخصاً برای زندگی انتخاب می کنید.

نوع نگاه شما را به زندگی، عینکی مشخص می کند که برای گذراندن زندگی به چشم می زنید. بنابراین اگر شما یکی از افراد بسیاری هستید که از نگرانی و اضطراب رنج می برند و می خواهید این واقعیت را تغییر دهید با تعویض عینک خود شروع کنید.

صلح با خود به این بستگی ندارد که در کجا زندگی می کنید، موقعیت و عوامل بیرونی زندگی تان چگونه است یا چه اتفاق هایی برایتان افتاده یا می افتد. صلح با خود که همان دست یافتن به آرامش درونی یا صلح درونی است؛ همان طور که از نامش برمی آید، بستگی به نگاهی دارد که با آن زندگی را می بینید، دیدگاهی که شما بر اساس آن برای خودتان تصمیم می گیرید و طرزى که به زندگی نگاه می کنید.

اگر می خواهید به صلح درونی برسید، به شما توصیه می کنیم:

اضافه ها را دور بریزید و ساده زندگی کنید

اگر بیش از حد در مسائل زندگی غرق شده اید و از دست زندگی تان به تنگ آمده اید، مجبورید برخی محدودیت ها را برای خودتان تعیین کنید. شاید لازم باشد برخی کارهای بی اهمیت را انجام ندهید. باید با خودتان صادق باشید و آن چه را واقعاً به آن نیاز ندارید، حذف کنید. این حذف کردن می تواند حذف برخی روابط باشد یا کاستن از تعداد لباس های اضافی کمدها، میلمانی که بیخود فضای اتاق تان را تنگ کرده است، دورانداختن وسایل زائدی که انبار کرده اید، یا دست کشیدن از خاطرات، افکار و حرف های دیگران که ذهن شما را پر کرده اند.

نکته مهم این است که به هر صورت که می توانید زندگی خود را ساده کنید.

یک زبازد ذن می گوید: وقتی تشنه باشم، آب می خورم. وقتی گرسنه باشم، غذا می خورم.

ساده سازی زندگی یکی از گام های رسیدن به آرامش درونی است. ساده سازی مداوم، سلامتی درونی و بیرونی ایجاد می کند که موجب ایجاد تعادل و هماهنگی در زندگی فرد می شود.

به قول سهراب سپهری: «ساده باشیم! چه در گیشه یک بانک، چه در زیر درخت.»

دست از نگرانی بردار

برای رسیدن به صلح درونی، یکی از مهم ترین تغییراتی که باید ایجاد کنید این است که نگرانی را از زندگی خود دور کنید. نگرانی، هر چند گاهی اجتناب ناپذیر است، اما واقعاً بی فایده است. در واقع بیهوده است که بارها و بارها روی موضوعی تمرکز کنید و هر بار همان سفر ذهنی را انجام دهید که تنها فایده اش این است که شما را به بن بست می کشاند و اضطراب تان را افزایش می دهد.

تمرکز خود را تغییر دهید و به جای نگرانی، با دقت فکر کنید. هنگامی که با موقعیتی نامطلوب مواجه می شوید، آن را به دقت تجزیه و تحلیل کنید. سپس ببینید که آیا راه حلی برای آن مشکل وجود دارد و بعد تصمیم بگیرید که آیا می توانید کاری در مورد آن انجام دهید یا خیر؟ اگر می توانید، ادامه دهید و اقدام کنید. به عنوان انسان خردمند این وظیفه شماست که برای اصلاح آن چه دوست ندارید، اقدام کنید. از سوی دیگر، اگر راه حلی ندارید همچنان باید اقدام کنید. اما این بار باید برای کنترل ذهن خود اقدام کنید. به خود اجازه ندهید که در دور باطلی از نگرانی و مکالمه ذهنی قرار بگیرید.

بنابراین بر پذیرش واقعیتی که واقع شده است، تمرکز کنید. با جریان پیش بروید، از آن درس بگیرید و ادامه دهید.

با دلت نفس بکش! (تنفس شکمی)

مطالعات بسیاری نشان داده اند که بین وضعیت جسمانی و وضعیت روحی افراد ارتباط مستقیمی وجود دارد. بنابراین هنگامی که اضطراب بر شما غلبه کرد، بنشینید و نفس بکشید: آهسته، عمیق و شکمی (دیافراگمی) نفس بکشید. این گونه بلافاصله احساس آرامش جسمی خواهید کرد. سپس خواهید دید که چگونه تنش ذهنی شما نیز کاهش می یابد. یادتان باشد از تکنیک تنفس شکمی فقط به عنوان اقدامی اورژانسی و موقتی استفاده نکنید. در واقع اگر واقعا می خواهید به صلح درونی برسید، لازم است تا تنفس عمیق را به شیوه تنفسی خود تبدیل کنید.

هر روز حداقل دو دوره ۱۰ دقیقه ای را به تمرین تنفس شکمی اختصاص دهید. خیلی زود خواهید دید که سطح کلی اضطراب و تنش ذهنی شما به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.

فعالیتی آرامش بخش پیدا کنید که برایتان مفید باشد

چندین راه موثر برای دستیابی به صلح درونی وجود دارد. مواردی را پیدا کنید که برای شما مفید است و آنها را به کار ببرید. از گوش دادن به موسیقی گرفته تا پیاده روی یا دویدن، انجام یوگا یا تمرینات مراقبه، تمرین تنفس شکمی، رنگ آمیزی، نظافت منزل، کوه نوردی و غیره.

نکته مهم این است که شما مجموعه وسیعی از راه های دستیابی به آرامش درونی در آستین داشته باشید تا بتوانید در هر لحظه از شیوه ها و راه هایی که بیشتر مورد علاقه شما هستند، استفاده کنید. علاوه بر این، اختصاص زمانی در هر روز برای انجام یک تمرین تمدد اعصاب به شما در حفظ تعادل کمک می کند.

مثبت فکر کنید

همان طور که قبلاً اشاره کردیم، انتخاب دقیق عینک هایی که می خواهید از پشت آن به دنیا نگاه کنید، ضروری است. اگر با عینک غرزدن و شکایت، قربانی یا گناهکار و ناتوانی و ترس به دنیا نگاه کنید، فقط احساس ناامیدی و درماندگی خواهید کرد. چرا این گونه است؟ به این دلیل که شما ذهن خود را عادت داده اید که دنبال چیزهای منفی بگردد، چشمتان چیزهای منفی را می بیند و ذهن تان چیزهای منفی را دنبال کند. مانند مشکلات، دشواری ها و محدودیت های زندگی روزانه.

به این ترتیب معلوم است که شما نمی توانید خوشحال باشید و احساس آرامش کنید، وقتی فکر می کنید و می بینید که با نامایمات احاطه شده اید. اما خبر خوب این که شما به راحتی می توانید مغز خود را برای شناسایی فرصت ها، منابع و جنبه مثبت زندگی آموزش دهید.

آگاهانه، انجام آن را شروع کنید: هر روز همه چیزهای خوبی را که دارید، مرور کنید و دوباره بشناسید و به خاطر داشته هایتان سپاسگزار باشید. با گذشت زمان، این عملکرد آگاهانه، خودکار می شود و شما ناگهان متوجه خواهید شد که چقدر خوش شانس هستید.

ورزش کنید

شاید از نظر شما، این که برای رسیدن به آرامش درونی لازم است تا ورزش کنید، غیرمنطقی بیاید. با این حال، واقعاً چنین است. ورزش منظم نه تنها برای سلامت جسمانی شما فواید دارد بلکه سلامت روان شما را نیز بهبود می بخشد. ورزش منظم به شما کمک می کند تا ذهن خود را پاک کنید، از نگرانی های خود جدا شوید و اعتماد به نفس و عزت نفس خود را به دست آورده یا احیا کنید و ارتقا بخشید.

به قدر لازم بخوابید و سالم بخوابید

این که تا دیشب چه وقت، چقدر و چطور خوابیده اید، دیگر اهمیتی ندارد. از امشب مراقب باشید خواب شما از نظر کمیت و کیفیت کافی و سالم باشد. مطالعات بسیاری انجام شده که نشان می دهند بی خوابی، بدخوابی یا مشکل در به خواب رفتن یکی از رایج ترین تظاهرات اضطراب است و کمبود کلی خواب، فقط آن را بدتر و وضعیت را تشدید می کند. بنابراین لازم است تا برای داشتن خوابی کافی و سالم و کنار گذاشتن مکالمه ذهنی و نشخوار نگرانی های خود در رختخواب، قاطعانه تصمیم بگیریم.

روش: برای آخرین ساعت قبل از رفتن به رختخواب انجام فعالیتی آرامش بخش و لذت بخش را در نظر بگیریم. این فعالیت باید ذهن شما را از مسائل اضطراب زا دور کند، فعالیت هایی مانند خواندن رمان و کتاب (فردی یا با خانواده)، گپ زدن در جمع خانواده یا دیدن فیلمی مفرح یا شنیدن یا نواختن قطعاتی موسیقی، طراحی و رنگ آمیزی (کتاب های رنگ آمیزی خوبی در بازار هست)، حل کردن جدول و معما. خلاصه، کاری که ذهن شما را با رغبت به خود معطوف کرده و از این طریق بر آن چه تجربه زیسته روزتان بوده بیند.

مهم ترین اختلال در این زمینه - مبتنی بر تازه ترین پژوهش های علمی- پرهیز از موبایل، تبلت و پرسه زدن در شبکه های اجتماعی است. نور ساطع از این فناوری ها طبق مطالعات دانشگاهی با تاثیراتی که بر چشم و بینایی می گذارد، موجب اختلال در خواب و مراحل طبیعی آن می شود. توصیه اکید این است که یک ساعت قبل از خواب گوشی تان را به حالت بی صدا درآورید و به هیچ عنوان آن را به اتاق خواب یا در رختخواب با خود همراه نبرید.

فرآیند صلح درونی را شروع کنید

برای آن چه تا به حال بوده اید، کاری نمی توان کرد اما از فردا با اولویت دادن به هفت یا هشت ساعت خواب آرام شبانه از خود مراقبت کنید.

کجا با این عجله؟ از سرعت زندگی تان بکاهید

زندگی با عجله باعث ایجاد هرج و مرج عاطفی می شود. اگر هنگام حرکت، صحبت کردن یا انجام کارها (از جمله رانندگی، غذا خوردن یا کار پشت میز)، سرعت اعمال فیزیکی خود را کاهش دهید، سطح استرس شما به طور خودکار کم می شود. با کاهش سرعت، چیزهای کمتری در ذهن شما جمع می شود و می توانید جزئیات را بهتر و با دقت بیشتری ببینید. کاهش خستگی ذهنی و جسمی ناشی از کاهش سرعت به شما این امکان را می دهد که با خودتان هماهنگ و با محیط پیرامون در تعادل باشید.

«کاری که شده، شده!» بپذیر و رهاکن!

اتفاقی که افتاد، افتاده و نه تو و نه هیچکس دیگر نمی تواند آن را برگرداند. گلدان کریستالی که شکست، دیگر شکسته و عزیزی که از دنیا رخ بریست، برای همیشه رفته است. پس با هوشیاری و دقت بین و بپذیر و سپس رهاکن! مثل عزیزانمان که رهایشان می کنیم با پذیرش قطعی مرگ وقتی می میرند.

دنیال مقصر نگرد نه در خودت نه در بیرون. فرقی نمی کند مقصر چه کسی بوده یا در شرایط مختلف چه سلسله اتفاقات احتمالاتی دیگری می تواند افتاده باشد. آن چه مهم و مسلم است مواجهه با موج احساسات ناشی از وقایع است. شما باید این احساسات را تجربه کنید و سپس اجازه دهید همان طور که آمده اند بروند و دیگر آن را در مکالمه ذهنی خود، احضار و نشخوار نکنید.

برای آرام کردن ذهن خود، باید افکار منفی و خاطرات ناخوشایندی که شما را آزار می دهند، از خود دور کنید. این کار با تکنیک مرور، پس از به یاد آوردن جزئیات خاطرات و مرور با فاصله و دقیق آن انجام می شود.

مشکلات حال حاضر را حل کنید

اگر در حال حاضر و اکنون، مشکلی دارید حلش کنید. اجازه ندهید زمان به جای شما تصمیم بگیرد یا حکمش را صادر کند.

حل مشکلی که دارید، شما را از استرس رها کرده و به شما اجازه می دهد از آن عبور کنید. شما باید با مشکلات خود روبه رو شوید؛ حتی زمانی که راه حل را دوست ندارید یا پذیرش آن سخت است.

در زمان حال زندگی کنید

در دوران دانشجویی در نیمه دوم دهه ۶۰ گاه با هیجان و احساسات مهارناشده و تنش های عاطفی یا حسی جوانی ۲۰ ساله، نزد دوستی می رفتم که در اتاق ۲۱۰ خوابگاه صناعی دانشگاه تهران ساکن بود. سعید بعد از این که غرها و شکایات فراوانم را می شنید و به نگرانی از گذشته و آینده گوش می داد، به سادگی می پرسید: «الان و اکنون در اینجا چه چیزی کم است یا چه نگرانی ای وجود دارد؟» طرح این پرسش و تأمل در پاسخ آن موجب می شد که به لحظه حال در اتاق ۲۱۰ برگردم و ببینم همه چیز سر جای خودش است. واقعا هیچ چیز کم نبود و هیچ نگرانی واقعی وجود نداشت. به همین سادگی آرام می شدم.

زندگی در زمان حال، مستلزم توجه اکید به «اینجا و اکنون» است و آن چه در «اینجا و اکنون» اتفاق می افتد. به عبارت دیگر زیستن در زمان حال به این معناست که با آن چه در حال حاضر اتفاق می افتد، هماهنگ باشید و نیز آگاه باشید که به سادگی، جز آن چه اکنون هست، چیز دیگری وجود ندارد؛ مگر در ذهن و تخیل شما. اگر بتوانید خود را برای زندگی در زمان حال تربیت کنید، نه ارواح، نه زندگی و خاطرات گذشته و نه ترس از آینده، شما را عذاب نخواهد داد و ارمغان آن صلح درونی است.

یکی از راه های زندگی در حال، انجام تمرین های مراقبه یا ذهن آگاهی است.

خودتان باشید

«خودت باش!» می دانم که این عبارت در انبوه کتاب های روانشناسی شبه علم، زرد و تجاری به کلیشه &irm؛ای آزارنده بدل شده است. با این همه حقیقت آن است که یادگیری «خود بودن» چالشی جدی است که مواجهه و پیروزی بر آن سلامت شما را تضمین می کند. حتما متوجه شده اید که بسیاری از افراد اغلب از بیان نظرات، خواسته ها، سلیق و انتقادهای خود می ترسند و آگاهانه ترجیح می دهند خود اصلی شان را پشت ماسکی که هر صبح به تن می کنند، به بند کشند. بنابراین نقطه مطلوب این

است که یاد بگیرید با خودِ خودتان ارتباط داشته باشید، خود را (افکار، نظرات و هیجانات) بیان و ابراز کنید و بدون اهمیت دادن به حرف های دیگران زندگی کنید.

خلاصه:

اگر از زندگی خود به تنگ آمده اید، مدام در اضطراب و نگرانی غوطه می خورید و کامتان تلخ و افکارتان منفی است و دچار مکالمه های بی وقفه درونی هستید، اگر از خود و کار خود رضایت ندارید و با خود در جنگ و تنش هستید، شما آرامش درونی تان را از دست داده اید و با خود در صلح نیستید. برای همین در مکالمه درونی کشداری گرفتار می شویم که گاه وامی دارمان سر به دیوار ناامیدی بکوبیم. اما کافی است. اولویت های زندگی روزانه تان را دوباره مرور و از نو بر اساس آن چه برایتان واقعا ارزش دارد، برنامه ریزی کنید. نترسید. تغییر همیشه رو به جلو دارد و حاکی از حرکت و زنده بودن است.

ذله شدن از شرایط ناخشنود کنونی اولین نشانه تمایل شما به تغییر است. توصیه های این درس را فرابگیرید و بدون عجله و با صبر و حوصله گام به گام تغییرات کوچک روزانه ایجاد کنید. پس از یک ماه در شگفت خواهید ماند که به رغم ناتوانی خویش، چه اندازه توانایی به درک خودتان در اکنون و دستیابی به صلح درون.

به این ترتیب با طی فرآیند صلح درونی، شما قادر خواهید بود به آرامش درونی که آرزوی آن را داشتید اما دور از دسترس و لامحال می نمود، دست یابید.»