

## روش‌هایی عملی برای رسیدن به آرامش

آیا از زندگی روزمره و فشارهای روانی که هر روز متحمل می‌شوید خسته شده‌اید؟ آیا می‌دانید برای رسیدن به آرامش درونی چه کار کنید؟

آیا از زندگی روزمره و فشارهای روانی که هر روز متحمل می‌شوید خسته شده‌اید؟ آیا می‌دانید برای رسیدن به آرامش درونی چه کار کنید؟

زندگی هر یک از ما انسان‌ها مملو از استرس‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌هاست. گاه این استرس‌ها چنان شدید و زیاد می‌شوند که باورمان می‌شود زندگی فقط به همین صورت است و صورت دیگری ندارد. اما روان‌شناسان، روانکاوان و رفتارشناسان همگی بر این باورند که به رغم تمام این استرس‌ها و دلمشغولی‌ها می‌توان لحظاتی را خلق کرد که همراه با آرامش باشد. آنها برای رسیدن به این لحظات چهار نکته را پیشنهاد کرده‌اند.

نقاط ضعف خود را بپذیرید

به گفته دومینیک میلر، روانکاو: «#171;نگرانی یا اندوه همواره نشان‌دهنده امری واقعی است که در درون ما می‌گذرد. بهتر است به جای تلاش برای از بین بردن آنها، سعی کنیم علتشان را بفهمیم.» درک عمیق منشأ اضطراب و کار کردن روی خود به ما امکان می‌دهد مسائل را روشن‌تر ببینیم. این روانکاو ادامه می‌دهد: «#171;اگر لحظاتی توأم با آرامش داشته باشیم، می‌دانیم که این لحظات ادامه‌دار نیستند. در واقع، به دنبال نبود هرگونه تنش و کشش، درونی بودن اشتباه است و ناآگاهی از طبیعت درون را نشان می‌دهد، زیرا انسان در عمق وجود خود، آنقدر که مشتاق لحظات هیجان‌انگیز است، مشتاق آرامش نیست.»

پذیرفتن تضادها و ضعف‌های خود، مرحله‌ای ضروری است. این احساسات که در روانکاو: «#171;بیمارگونه» توصیف شده‌اند، بدون این که بخواهند از ما مردان و زنان بدی بسازند، ما را وادار به عمل می‌کنند. مساله این است که چگونه ناراحتی‌هایمان را تغییر دهیم. بعضی‌ها راه خلق هنری را برمی‌گزینند و برخی دیگر به فعالیت‌های خیرخواهانه رومی‌آوردند و همین «#171;تغییر ناگهانی» است که آرامش به وجود می‌آورد.

به جسم خود مسلط باشید

میشل دکلرک، روان‌شناس فرانسوی، هشدار می‌دهد: «#171;احساس منفی پیامی است از جسم به روح. بنابراین، اشتباه است که از روح انتظار داشته باشیم بدون کمک جسم از احساسات منفی خلاص شود. اگر گاهی نمی‌توانیم در مقابل آشفتگی ذهنی که مثلاً به ما می‌قبولاند که هرگز موفق نمی‌شویم، کاری انجام دهیم، می‌توانیم ببینیم جسممان از ما چه می‌خواهد. برای این که حالات روحی ما با تصوراتمان تقویت نشود و برای این که اجازه ندهیم اضطراب بر ما چیره شود مکتی چند دقیقه‌ای می‌تواند زمان و پریشان‌گویی ما را متوقف کند. در این میان، نقش اساسی تنفس را فراموش نکنیم؛ دم و بازدم عمیق باعث انبساط جسم و روح می‌شود.»

قطعاً مدیتیشن برای آرامش جسم و روح بسیار مناسب است. فردریک رزنفلد، روانپزشک یادآور می‌شود که کمک مدیتیشن «#171;احساسات مثبت رشد می‌کند، احساسات منفی کاهش می‌یابد و توانایی ما برای حل مشکلات افزایش پیدا می‌کند.» آیا رهاسازی خویش و مدیتیشن موجب الهام بخشی ما نمی‌شود؟ این روان‌پزشک تأکید می‌کند: «#171;فعالیت جسمانی به سیستم عصبی پاراسمپاتیک که سیستم آرامش است، در حالت بی‌حرکتی بدن کمک می‌کند. قلب به آرامی می‌تپد، عضلات منبسط است، دهان خشک نیست و تنفس عادی است.»

از مال و ثروت دل بکنید

الکساندر ژولین، روان‌شناس روسی می‌گوید: «#171;دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم ما را به این باور می‌رساند که آرامش با ثروت به دست می‌آید، در حالی که آرامش در وجود انسان یافت می‌شود. در این بین، تبلیغات گسترده هم ما را متقاعد می‌کند که بیشتر داشتن، به معنی بهتر بودن است. خیلی پیش از اختراع تلویزیون و پیدایش چنین تبلیغاتی رواقیون از «#171;اموال کاذب» می‌گفتند و آنها را اشیای فریبنده می‌نامیدند.» از این که نمی‌توانیم آخرین مدل بازی را به کودکان هدیه دهیم، ناراحت می‌شویم. از این که در خانه بزرگ تری زندگی نمی‌کنیم سرخورده می‌شویم. در عذابیم از تحصیلاتی که نداریم. بناتریس میلتر، روان‌درمانگر یادآور می‌شود: «#171;ناراضی‌ای از داشته‌های خود یا از آنچه هستیم اعتماد به نفس ما را دچار مشکل می‌کند.» چگونه می‌توان این روند را مهار کرد؟ دیوید لوبروتون پاسخ می‌دهد: «#171;برای رسیدن به آرامش باید در فاصله‌ای معقول از اجزای جامعه مصرفی قرار بگیریم.» اما این مرز کجاست؟ فردریک رزنفلد، روان‌شناس فرانسوی، پاسخ می‌دهد: «#171;پناه بردن به غار چیزی را عوض

نمی‌کند. عاقل کسی است که بخوبی در دنیای خویش زندگی می‌کند. بیش از آن که درصدد عوض کردن دنیا باشیم باید به دنبال تغییر رابطه خود با آن باشیم. اگر بیاموزیم با توجه به ارزش‌های خاصمان خود را از مال و ثروت جدا کنیم، می‌توانیم از ارزش‌هایی که جامعه به ما تحمیل می‌کند رها شویم؛ حال هر جامعه‌ای که می‌خواهد باشد، چرا که راه حل در وجود خود فرد است.» بنابراین، آرامش نه با مصرف نکردن برق یا خوراک و پوشاک، بلکه با مصرف صحیح و متعادل به دست می‌آید.

توجه کامل را در خود پرورش دهید

برانژر کازینی، روان‌شناس ایتالیایی، می‌گوید: «#171؛ تمرین‌های روحی برای افزایش لحظات توأم با آرامش ضروری است. برای مثال، اگر سعی کنیم روی زمان حال تمرکز کنیم، وضع درونی ما کاملاً عوض می‌شود، عطش به آینده و ترسی که همراهی‌اش می‌کند و به همین ترتیب، گذشته و حس پشیمانی توأم با آن تضعیف می‌شود.» باید به خویشتن، به چیزی که به آن می‌اندیشیم، به کاری که انجام می‌دهیم و همچنین به دنیا، صداها، بوها و سکوتی که اطراف ما را احاطه کرده است بیشتر توجه کنیم. یک لبخند واقعی و یک سلام از صمیم قلب می‌تواند مفهوم توجه کامل را تحقق ببخشد. فابریس میدال، روان‌شناس، می‌گوید: «#171؛ منظور موضوعی ارادی یا راهی پرفراز و نشیب نیست. باید از منطق حسابگری خارج شویم تا زیبایی‌های دنیا از جمله یک قطعه موسیقی یا یک منظره را درک کنیم. با اینهاست که هرکس می‌تواند به آرامش واقعی دست یابد.» الکساندر ژولین می‌گوید: «#171؛ برعکس فلسفه یونان که آرامش درون یعنی فقدان هرگونه تشویش و پریشانی را می‌ستاید، اسپینوزا ما را ترغیب می‌کند در چیزی که شادی می‌نامید زندگی کنیم یعنی آگاهانه چیزی را که هست بپذیریم، چه خوب باشد چه بد. بنابراین، آرامش، خیلی ساده، به معنای داشتن نگاهی خنثی و محبت‌آمیز به خود، به دیگری و به دنیاست. با نگاهی آزاد و کنجکاو مثل یک کودک.» / ضمیمه سبب