

سکوت چه تاثیری در روح و روانمان دارد؟



زمانی که غمگین و عصبانی هستیم سکوت می‌کنیم. یا در مشاجره با دیگران - بویژه همسرمان - وقتی مجبور به سکوت شویم، بارها به دلیل سکوت کردنمان خود را ملامت کرده‌ایم و از سکوت بیزاریم. گاهی در برابر ابراز احساسات همسرمان سکوت می‌کنیم.

یک فنجان آرامش

زمانی که غمگین و عصبانی هستیم سکوت می‌کنیم. یا در مشاجره با دیگران - بویژه همسرمان - وقتی مجبور به سکوت شویم، بارها به دلیل سکوت کردنمان خود را ملامت کرده‌ایم و از سکوت بیزاریم. گاهی در برابر ابراز احساسات همسرمان سکوت می‌کنیم. آیا تا به حال به گونه ای متفاوت، به سکوت نگریسته ایم؟ سکوت می تواند آرامش و سرانجام سلامت روان ما را تامین کند به شرط آن که درست و به جا از آن استفاده کنیم. مثلا خانم ها از صحبت کردن خوششان می آید و مردان از سکوت، پس باید حواسمان باشد که حرف زدن زیادی ما، همسرمان را نیاززاد یا سکوت ما برای دیگران مرگبار نباشد.

سکوت مرد در مقابل ابراز احساسات همسرش برای او به این معناست که مرا دوست ندارد یا من برایش جذاب نیستم و همین زمینه ساز بروز اضطراب و افسردگی در زنان می شود. در زمان تنش و مشاجره لازم است قدری سکوت و تامل کنیم تا شرایط آرام تر شود و بعد به صحبت بپردازیم. برای رسیدن به آرامش می توانیم دست کم روزی یک ساعت را به اتاقتان برویم و در سکوت بگذرانیم و به صداهای درونمان گوش فرا دهیم و به نیازهای واقعی خود و چیزهایی که داریم، فکر کنیم. سکوت دقیقا دو روی یک سکه است، در عین این که می تواند مایه آرامش شود، می تواند باعث بر هم خوردن آرامش هم باشد. با اجبار نمی توان زمینه آن را ایجاد کرد، وقتی به اجبار ساکت می شویم، افکار شروع به خودنمایی می کنند و معمولا افکار بی ربط و مخرب به ذهنمان هجوم می آورند و باعث می شوند که ارتباط خود را با قسمتی از ذهنمان که آرامش بخش است از دست بدهیم و باعث آزار خود شویم. زمانی که از خواب بیدار می شویم، پیچ پیچ های درونی شروع می شود.

درباره برنامه و کارهایی که آن روز داریم با خود فکر می کنیم، پشت چراغ قرمز با عصبانیت با خودمان حرف می زنیم. در مورد گذشته افسوس می خوریم و با نگرانی به آینده فکر می کنیم. حتی گاهی در خواب هم از این صداها در امان نیستیم و کابوس می بینیم. چنین صداها و افکاری، شادی ما را از بین می برند و ذهنمان را همیشه درگیر و سرگردان می کنند. حتی اگر بخواهیم خود را سرگرم کنیم، باز هم کم و بیش درگیر چنین افکاری هستیم. بنابراین صداهای درونی به اندازه صداهای بیرونی خطرناک هستند و سکوت معنای واقعی خودش را که همان آرامش است از دست می دهد و به یک فضای زجرآور تبدیل می شود که همیشه سعی در فرارکردن از آن داریم. فقط سروصدای ماشین ها و صداهای بیرونی نیستند که ما را آزار می دهند، صداهای درونی هم می توانند آزاردهنده باشند. سکوت یکی از تکنیک های مدیتیشن است که ثابت کرده در آرامش ما تاثیر بسزایی دارد. سکوت در مدیتیشن در حالی که الگوهای کهنه و محدودکننده را دور می سازد، به گسترش و پیشرفت الگوهای فکری نو فرصت می دهد.

با قدرت سکوت می توان یاد گرفت که چگونه به زبان خود توجه کنیم و چگونه مناسب و مقتضی سخن بگوییم. باید تلاش کنیم که از هیاهو به سکوت و از سکوت به آرامش برسیم و این می تواند در طولانی مدت، سلامت روان برایمان به ارمغان بیاورد.

تارا خسروی / روان شناس بالینی