

## چرا بالش من تا صبح می‌چرخد؟

چند وقت پیش این جمله را از تلویزیون شنیدم: «اگر بالش من یک توربین بود، تا صبح برق یک روستا را تأمین می‌کردم، از بس این بالش را تا صبح به این سو و آن سو می‌چرخانم.»



چند وقت پیش این جمله را از تلویزیون شنیدم: «اگر بالش من یک توربین بود، تا صبح برق یک روستا را تأمین می‌کردم، از بس این بالش را تا صبح به این سو و آن سو می‌چرخانم.»  
 اگرچه لایه اول این عبارت، طنزآمیز و شیرین به نظر می‌رسد، اما در درون خود واجد اتفاق تلخی است که امروزه برای بسیاری از آدم‌ها روی می‌دهد. ما گاهی به محض این که سرمان را روی بالش می‌گذاریم انگار که همه افکار منفی دنیا از سطح خارجی بالش زیرپوست سرمان نشت می‌کند. ساعت‌ها بیدار می‌مانیم و ذهنمان مثل یک آهن ربای بزرگ، روی براده‌های دلمشغولی‌ها و دغدغه‌های منفی روز می‌لغزد و جذب‌شان می‌کند.

امروزه کسب مهارت نزدیک شدن به دروازه‌های آرامش ذهنی و روانی از الزامات مهم زندگی بشری است. زمان با سرعت غیرقابل باوری می‌گذرد و ما مدام برای عقب نیفتادن از دغدغه‌هایی که در ذهنمان ساخته ایم می‌دویم و می‌دویم، غافل از آن که به موازات رشد دغدغه‌هایمان، تنش‌ها هم بر روان ما سایه می‌اندازند، تنش‌هایی که گاهی حتی در تاریکی شب هم رهایمان نمی‌کنند.

واقعیت آن است که اگر نتوان برای ترمیم حفره‌های ذهن چاره‌ای اندیشید، جسم ما نیز زیرسطله خستگی‌ها و خمودگی‌ها، بخش مهمی از قابلیت‌های خود را از دست خواهد داد.

### دنیای انسان از فکر او آغاز می‌شود

ارزیابی و نحوه تفکر ما از چالش‌های زندگی می‌تواند بر احساس، نحوه رفتار و عملکرد ما تأثیر قابل توجهی بگذارد. ارزیابی غلط و غیرمنطقی، واکنش‌های روانی ناخوشایندی را بر جسم و روح ما تحمیل می‌کند و در نهایت راه تصمیم‌گیری درست برای رسیدن به راه حل را می‌بندد.

دکتر حکیمه آقایی، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم، منشأ چالش‌ها و نگرانی‌ها را در دو دسته صورت‌بندی می‌کند: یک دسته از این چالش‌ها، عوامل محیطی مانند جامعه‌اند و دسته دیگر مشخصاً از سوی فرد و تا حدودی اطرافیانش به وجود می‌آید. ما اگر بتوانیم بر افکار و نحوه ارزیابی‌مان از چالش‌ها به وجود آمده، تغییراتی صحیح به وجود آوریم، به آرامش ذهنی و روانی دست پیدا خواهیم کرد.

دنیای انسان از فکر او آغاز می‌شود. افکار قدرت زیادی در راهبرد زندگی آدمی دارند، بنابراین اولین راهکار برای پیروزی و کسب موفقیت در حل مسائل، تفکر صحیح و ارزیابی اولیه منطقی از مشکل است. اگر در ارزیابی اولیه به این نتیجه رسیدیم که مشکل یا رویداد زندگی، به عنوان یک معضل اساسی قابل مطرح است، در ادامه به ارزیابی ثانویه می‌پردازیم.

به گفته دکتر آقایی، ما زمانی می‌توانیم با رویدادهای استرس‌زای زندگی‌مان مقابله بهتر داشته باشیم که آنها را به عنوان رویدادهای قابل کنترل در نظر بگیریم، بنابراین تفکر صحیح و اصولی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با تنش‌ها و رسیدن به آرامش ذهنی است.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.» پس تفکر، عامل اول تحول آدمی محسوب می‌شود. با تعویض تفکرات نادرست، روش غلط زندگی را می‌توان عوض کرد. افرادی که تفکر مبتنی بر مثبت‌اندیشی دارند، احساس خوشایندی را در طول زندگی تجربه خواهند کرد. ذهن آنها برای پذیرش مشکلات باز است و به شکل منطقی‌تری با استرس‌ها روبه‌رو می‌شوند، اما افراد بدبین راه ورود حل‌مسأله را بر ذهنشان می‌بندند و مدام احساسات ناخوشایندی را بازتولید و تجربه می‌کنند. امام علی (ع) می‌فرماید: «مراقب افکارت باش که کلامت می‌شود و مراقب کلامت باش که رفتارت می‌شود، مراقب عادت باش که شخصیت تو می‌شود و مراقب شخصیت باش که سرنوشتت می‌شود.» در واقع این شرایط زندگی نیست که ما را از رسیدن به اهداف بازمی‌دارد، بلکه نوع تصمیمات و تفکرات ماست که بر کامیابی یا ناکامی‌های ما سایه می‌اندازد.

### از ریسک‌پذیری پایین و پافشاری بر عادت‌ها بگذرید

باورها و ارزش‌های ما قدرت‌های درونی ما هستند که از گذشته به ارث می‌رسند. این باورها در طول زمان بر اساس میزان پختگی و بلوغ افراد تغییر می‌کنند. وقتی افراد در عقاید خود راسخ باقی بمانند، کمتر دچار دوگانگی – از دو سو کشیده شدن – و تزلزل فکری می‌شوند و به دنبال آن احساس گناه کمتری نیز تجربه می‌کنند. یکی از راه‌های کمک‌کننده در رسیدن به آرامش ذهنی و ایجاد هیجان مثبت در افراد، تغییر عادات و باورهای روزانه است؛ تغییری که حال افراد را در زندگی بهتر می‌کند.

راه تأمین قدرت درون، وقف زندگی و گذراندن ساعات و روزها در امور متعالی و بالا بردن کیفیت دغدغه‌هاست، اما چون تغییر همیشه سخت است، مردم از آن گریز می‌کنند و اگر در همان گام‌های آغازین با شکستی روبه‌رو شوند، از تلاش بیشتر دست خواهند شست. به طور مثال اگر شما طبق عادت روزانه بعد از آمدن از سر کار، بلافاصله و از سر عادت – بی آن که برنامه خاصی

را مد نظر داشته باشید - تلویزیون را روشن می کنید، این عادت را تغییر دهید و با خود بگویید از فردا بعد از آمدن به خانه و کمی استراحت، چند دقیقه ای را به پیاده روی در پارک اختصاص می دهیم. بیرون آمدن از حالت روزمرگی زندگی باعث می شود خودمان را از دایره چالش ها بیرون ببینیم و نگاه تازه ای به آن بیندازیم. ریسک پذیری پایین و پافشاری بر عادات معمول گذشته، موانع مهم رسیدن به آرامش ذهنی هستند.

### ذهن با کلام پارو می زند و پیش می رود

احتمالا شما هم این تجربه را از سر گذرانده اید. وقتی یکی از اطرافیان تن صبح را با کسالت، بی حالی و عبارات ناامیدکننده شروع می کند، این حال بد نیز به شما منتقل می شود به طوری که گاهی تا پایان روز احساس بی رمقی را تجربه می کنید. از نقطه نظر دکتر آقایی، کلام در درون خود حاوی نیروی شگرفی است که می تواند در رفتار و عملکرد افراد در طول روز تأثیر بگذارد. اگر با خود بگویید «من نمی توانم به آن چیزی که می خواهم برسم» بلافاصله احساس بی کفایتی تقویت شده و موتورهایی که در ذهن و روان شما برای رسیدن به خواسته هایتان روشن شده بود خاموش و سرد خواهد شد. قدرت کلام به ما انرژی می دهد و کمک می کند به مسائل نگاه تازه ای بیندازیم و نحوه پاسخ دهی به گره های پیش رو را ارزیابی کنیم. ما نه تنها در گفت و گوی درونی با خود بلکه در گفت و گو با دیگران نیز باید بسیار مراقب باشیم. جملات ناامیدکننده منفی و کم انرژی، تأثیرات بسیار ناخوشایندی بر ذهن و روان انسان برجا می گذارد و مشغولیت ذهنی زیادی به دنبال می آورد. ما می توانیم با تکرار جملاتی مثل «من امروز می خواهم با اعتماد به نفس و توکل کار کنم» هیجان مثبت فوق العاده ای ایجاد کنیم. این جملات را بلند بگویید تا گوشتان بشنود تا احساس خوشایندی به وجود آید. سعی کنیم در زمان حال زندگی کنیم و در گذشته و شکست های قبلی متوقف نشویم. تردید نکنید یکی از عوامل مهم پریشانی خاطر افراد هم زدن ادامه دار ته دیگ تجربه های تلخ گذشته است. یاد بگیریم اتفاقات گذشته را در حد یک تجربه بپذیریم و از «حال» و «اکنون» خود لذت ببریم. گالیله می گوید دنیا به حرف کسی گوش می دهد که دارای اراده قوی، طرز کلام قوی و طرز تفکر مثبت باشد. گاهی رسیدن به آرامش ذهنی، نیازمند سکوت ماست. زرتشت می گوید جایی بیابید و سکوت کنید، شاید خدا برای گفتن حرفی داشته باشد.

### اگر دنبال آرامش هستید فقط گیرنده حمایت نباشید

حضور اطرافیان در کنار ما همیشه مایه قوت قلب و آرامش روان بوده است. از آنجا که آدمی موجودی اجتماعی است، تمایل دارد با دیگران ارتباط برقرار کند و نه تنها به این طریق نیازهای خود را برطرف می کند، بلکه به کمک آنها بر مشکلات روحی خود فائق می آید.

دکتر آقایی در این باره می گوید: برقراری ارتباطی مؤثر و سالم قطعاً نیازمند مهارت های چندلایه است. یک ارتباط خوب، زمانی پایان خوشایندی خواهد داشت که با حسن نیت و روی گشاده آغاز شود. پس جملات را با صدایی رسا و صمیمانه بیان کنیم تا فرد مقابل، متوجه حال خوب درونی ما شود. انتقال این حس که «تو آدم مهمی هستی» نه تنها انرژی فوق العاده ای را به اطرافیان منتقل می کند بلکه حال درونی ما را نیز دگرگون می کند. در ارتباطمان با دیگران، قدردان زحمات آنها باشیم. متأسفانه برخی افراد همیشه متوقع هستند و لحن طلبکاری دارند. انگار این دیگران هستند که باید آنها را درک کنند، اما آنها کوچک ترین مسئولیتی را در این باره متوجه خود نمی بینند. همین عامل باعث می شود ارزیابی غیرمنطقی از مسائل در ذهن ما شکل بگیرد و گاهی با الفاظ و القاب نامناسب یا با اختصار نام ها، همدیگر را مورد خطاب قرار دهیم. اگر مجموعه ظرافت هایی که برای یک ارتباط مؤثر نیاز است، یاد بگیریم هم به دیگران انرژی می دهیم و هم از دیگران انرژی دریافت می کنیم، در این صورت است که می توان به آرامش ذهنی رسید. مطالعات نشان داده افرادی که از یک سامانه حمایت اجتماعی قوی و خوب برخوردارند کمتر مضطرب و افسرده می شوند و در مقایسه با افرادی که از حمایتگری ضعیفی برخوردارند، خوشبینانه ترند. آنها در غلبه بر آسیب ها و ناتوانی های جسمی و همین طور حس تنهایی موفق تر عمل می کنند.

### این 3 مرحله حل چالش را جدی بگیرید

حرف زدن با خود هنگام مواجهه با مشکلات، یکی از روش هایی است که ما را برای روبه رو شدن با مشکلات و حل آنها آماده تر می کند و در نهایت ذهن ما را آرام تر می سازد. برای این منظور باید نسبت به این سه مرحله به مهارت رسید؛ اول، آماده شدن برای مواجهه با چالش ها. دوم، روبه رو شدن عملی و عینی با همان چالش ها و در نهایت درس گرفتن از آموخته ها. موضوع اینجاست که وقتی پیش از به وجود آمدن هرگونه موقعیت استرس آمیزی، ذهن خود را آماده مقابله می سازید، ناخودآگاه با تنش فراوانی در مواجهه با آن چالش روبه رو نخواهید شد. استفاده از این عبارات به شما در رسیدن به آن هدف کمک می کند؛ «این اتفاق تجارب خوبی برای من خواهد داشت» یا «احساس ناخوشایند و اضطراب فراوانی دارم، اما در این شرایط کاملاً طبیعی است».

نکته مهم دیگر این که در مرحله مواجهه شدن با مشکل مورد نظر، خود را به عنوان یک مقابله کننده قوی ببینید؛ مقابله کننده ای که با درایت و اعتماد به نفس می تواند بر تنش ایجاد شده فائق آید. با خود بگویید «این موقعیت دشواری است ولی از عهده آن برمی آیم» یا «من باید آرامش ام را حفظ و توجه خود را بر کاری که باید انجام دهم، متمرکز کنم»، در نهایت از آنچه پیش آمده تجربه کسب کنید. ساعاتی را به تنهایی خود اختصاص دهید و یک بازنگری درونی درباره مجموعه اتفاقات و عکس العمل هایتان داشته باشید. ببینید که کدام کار، حال شما را خوب می کند و از کدام رفتار تان دلگیر و گرفته اید.

شکوفه شبیانی / جام جم