

## این استرس کشت منو...

میان هیاهوی بی‌امان این روزمرگی‌ها، ما گمشده‌هایی داریم که از شدت دلمشغولی گاه به کلی از یادشان می‌بریم.



حمیدرضا ابراهیمی: میان هیاهوی بی‌امان این روزمرگی‌ها، ما گمشده‌هایی داریم که از شدت دلمشغولی گاه به کلی از یادشان می‌بریم.

گاه چنان در تب و تاب رفتنیم که حواسمان از سمت و سوی هدف پرت می‌شود. یادمان می‌رود که جایی بایستیم و از خود پرسیم که به کجا چنین شتابان؟ کمی که به خود بیاییم می‌بینیم این همه دوندگی و خودکشی کردن‌هایمان برای چیزهایی است که دارند اتفاقاً با این سبک و سیاق زندگی ما از دست می‌روند به‌جای اینکه به‌دست بیایند و آرامش یکی از نخستین قربانی‌ها در فهرست بلند بالایی گمشده‌های فراموش شده ماست. اگر خوب دقت کنیم این خود ما هستیم که خیلی وقت‌ها با انتخاب‌های خواسته و ناخواسته، اسباب به هم خوردن آرامش‌مان را جور می‌کنیم. سر راه منزل خواربارفروش دنیا دیده‌ای هست که هر شب به بهانه خرید مایحتاج خانه به سر کلاس 10 دقیقه‌ای درسش می‌روم. رحیم‌آقا این معلم کلاس و درس و مشق ندیده هر شب ضمن خرید چند نکته‌ای از دنیا می‌گوید که ناخواسته به من ثابت کند علم را فقط پشت نیمکت دانشگاه یاد نمی‌گیرند. یکی از این شب‌ها با لهجه شیرین آذری جمله قصاری گفت که برای همیشه یادم ماند. گفت زندگی آدم‌ها آسان‌تر شده اما راحت‌تر نشده. اما چه باید کرد برای پیدا کردن این آرامش گمشده؟ اینجا کارمان بی‌شبهت به دوندگان دوومیدانی نیست. میدان زندگی ویک پرش 2 گام بلند.

### گام اول

#### شروع تعامل هوشمندانه با عوامل تنش‌زا

عوامل تنش‌زا یا همان مولدهای استرس؛ همه جای زندگی ما پیدا می‌شوند و همیشه هم در اختیار ما نیستند اما خبر خوب این است که امکان غیرفعال کردنشان قطعا در دست ماست. برای این کار مراحل زیر را دنبال کنید:

#### 1- موارد استرس‌آور زندگی خود را شناسایی و فهرست کنید

برای شروع نگاه کنید ببینید چه چیزهایی دارند آرامش‌تان را به هم می‌زنند. یادم هست در یک کارگاه، تخته چوبی که از سقف آویزان بود دائم به سر کارگران می‌خورد اما به مرور زمان دیگر کسی تخته چوب مزاحم را نمی‌دید. عادت شده بود به‌جای رفع این عامل مزاحم هر وقت کسی به منطقه برخورد می‌رسید به‌صورت خودکار مانور حرکات موزون به‌خود بدهد. استرس‌های روزانه ما هم اگر فکری به حالشان نکنیم به مرور در زندگی ما برای خود جاباز می‌کنند و ماندگار می‌شوند. در صورتی که این مهمانان ناخوانده کاملاً قابل رفع شر هستند.

#### 2- جرأت تغییر به‌خود بدهید

اگر حواسمان را جمع کنیم می‌بینیم بسیاری از این موارد استرس‌زا واقعا قابل حذف هستند فقط تا به حال همت نکرده‌ایم یا به تغییرشان فکر نکرده‌ایم و یا جرأت آن‌را به‌خود نداده‌ایم. پس بدنیست دست به کار شویم و فکری به حالشان کنیم. چیزهایی که دارند جسم و روحمان را می‌خورند و می‌شود که نباشند.

درحالی‌که خیلی از ما فقط بلدیم با روزگار بسوزیم و بسازیم می‌شود ساخت و نسوخت.

محیط‌های تنش‌زا از عوامل مهم از بین بردن آرامش هستند.

یک شغل اعصاب خردکن و پراسترس نباید لزوماً شغل اول و آخر زندگی‌تان باشد، می‌شود با برنامه‌ریزی درست و بدون بی‌گدار به آب‌زدن به شغلی بهتر مشغول شد.

یک محله نامناسب برای زندگی؛ چاره‌اش لزوماً

سر و کله‌زدن دائمی با مشکلاتش نیست. یک راه چاره اسباب‌کشی به محله‌ای مناسب‌تر است که فقط قدری همت می‌خواهد و بعد عمری آسودگی.

یک کارفرما یا همکار بدقلق را گاهی با گرفتن یک انتقالی می‌توان از زندگی روزمره حذف کرد.

پس قسمت عمده‌ای از انرژی ما به‌جای سر و کله‌زدن دائمی با عوامل استرس‌زا می‌تواند با حذف هوشمندانه آنها از زندگی‌مان، صرف فعالیت‌های مفیدتر و کسب آرامش بیشتر شود.

#### 3- عوامل قابل حذف و غیرقابل حذف را درست ازهم تشخیص دهیم

همه استرس‌های ما به‌راحتی قابل حذف نیستند. خیلی از آنها یا از دست ما خارج هستند یا حذفشان خسارت‌های جبران‌ناپذیری به زندگی‌مان وارد می‌کند.

دو خطایی که گاه مرتکب می‌شویم حذف عواملی است که قابل مدیریتند و مدیریت عواملی که قابل حذفند.

یعنی با خیلی از چیزها کنار می‌آییم در صورتی که نباید کنار بیاییم و با خیلی چیزهای دیگر کنار نمی‌آییم که باید کنار بیاییم. طلاق نمونه‌ای از این نوع انتخاب‌هاست. بعضی از زوجها با حذف شریک زندگی خود همین نخستین و به ظاهر راحت‌ترین گزینه را برای کسب آرامش از دست رفته و آزاد کردن جانشان انتخاب می‌کنند. جایی که حذف و پاک کردن صورت مسئله همیشه بهترین و حتی راحت‌ترین گزینه نیست و عوارض جانبی آتی هم خیلی وقت‌ها این را نشان داده.

خسارات این اشتباه گاهی از اصل مشکل بیشتر می‌شوند. مثل پدیده‌ای به نام فرزندان طلاق که غالباً دردآورند.

پس باید بتوانیم این دو را از هم تشخیص دهیم و تفکیک شده عمل کنیم.

برای انجام درست این کار از مشاوره با متخصص یا افراد باتجربه غافل نشوید.

4- برای عوامل غیرقابل حذف راه تعامل مناسب پیدا کنیم

اما چه کنیم اگر نشود حذفشان کرد.

اینجاست که نوبت به گام دوم یا یاد گرفتن مدیریت استرس می‌رسد. جایی که شناختن حقیقت آرامش و هنر مدیریت عوامل تنش‌زا می‌تواند اثرشان را بر روی‌تان به حداقل ممکن برساند و در واقع آنها را دور می‌زنیم.

گام دوم

مدیریت استرس

نقل است بودرجمهر به علی مورد خشم شاه واقع شد، شاه دستور داد او را در خانه تاریکی زندانی کنند. او را به زندان انداختند، پس از مدتی، شاه چند نفر از بزرگان دربارش را برای اطلاع از حال بودرجمهر به زندان فرستاد، آنها وقتی به زندان رفتند، او را سرحال و شاداب یافتند و به او گفتند: تو با اینکه در این وضع سخت هستی، با نشاط و شاداب به نظر می‌رسی؟ او در پاسخ گفت: من داروی معجونی درست کرده‌ام که از 6 چیز آمیخته شده، از آن استفاده می‌کنم، از این رو چنین بانشاط هستم، گفتند آن داروی معجون چیست؟ تا ما نیز هنگام سختی از آن استفاده کنیم؟ گفت: ترکیب آن دارو از 6 چیز است:

1- اطمینان به خدا 2- هر چیزی مقدر شده خواهد رسید 3- صبر و استقامت بهترین چیز برای امتحان شدن است. 4- اگر صبر نکنم چه کنم؟ و با بی‌تابی چه کاری می‌توان کرد؟ 5- افرادی هستند که کارشان از من سخت‌تر است، باید به آنها نگاه کرد 6- از این ساعت تا ساعت دیگر (و از این ستون تا ستون دیگر) فرج و راه‌گشایش است. فرستادگان جریان را به شاه خبر دادند، شاه دستور داد او را آزاد کردند و از آن پس به او احترام می‌کرد.

کمی دقت در داستان بودرجمهر ما را به این نکته می‌رساند که راه برخورد با عوامل تنش‌زای که از زندگی‌مان قابل حذف نیستند، یک تغییر تاکتیکی است یعنی تغییری در خود؛ به صورتی که اثر این عوامل بر ما خنثی شود. شما باید یاد بگیرید یا عامل تنش‌زا را حذف کنید یا اثرش را بر روی خودتان به حداقل برسانید.

نکته اینجاست که حتی اگر نتوانید حذفشان کنید وقتی بتوانید اثرشان را بر روی‌تان خنثی کنید اصل کار را انجام داده‌اید. یاد گرفتن راه مدیریت و تعامل با عوامل تنش‌زا یعنی یک گام بلند برای نفس راحت کشیدن در زندگی. برای این کار باید با ماهیت آرامش آشنا شویم.

آرامش ذاتاً ماهیت درونی دارد. محصولی است که از حاصل جمع دریافت‌های بیرونی و باورهای درونی ما به دست می‌آید واقعیت این است که آرامش خیلی بیشتر از آنکه منشأ خارجی داشته باشد، به درون ما برمی‌گردد، حتی اگر بیرون هوای چندان دلچسبی نداشته باشد.

حتماً کسانی را دیده‌اید که در مقابل نقد شدن عصبانی می‌شوند. همین نقد شاید برای عده دیگری حکم عیب‌یابی و رفع مشکل از خود را داشته باشد. همانگونه که امام صادق (ع) می‌فرماید بهترین دوستان من کسی است که عیب‌های مرا به من هدیه کند. این افراد از شنیدن نقد خود آشفته نمی‌شوند که هیچ بلکه از آن استقبال هم می‌کنند.

این برداشت‌های ما از دنیا هستند که دنیای حقیقی ما را می‌سازند.

و این یعنی تفاوت درونی در برداشت از وقایع خارجی.

در جمعی دوستانه شاید شوخی یک دوست، برای ما معنی نیشی گزنده و برای دیگران نشانه خوشمزگی باشد. این برداشت‌های ما هستند که دنیای ما را می‌سازند.

وقتی عینک آفتابی می‌زنیم روز بدل به شب می‌شود. پس گر درون تیره نباشد همه دنیا است بهشت. پس نحوه نگریستن ما به دنیا حتی از آنچه واقعاً در حال اتفاق افتادن هم است مهم‌تر است.

وقایع اطراف ما و آنچه دور و برمان می‌گذرد با تفسیر درونی ما از آنها، معنای آرامش‌بخشی یا مزاحمت پیدا می‌کنند.

پس این ترجمه ما از وقایع دنیا است که دنیا را برایمان بهشت یا جهنم می‌کند.

شاید خیلی جاها برداشت‌های ما با کمی تغییر عامل تنش‌زا را به عاملی خنثی یا حتی خوشایند تبدیل کنند.

به همین سبک خیلی وقایع برای اکثر مردم تهدید و برای افرادی که اینطور فکر می‌کنند فرصت محسوب می‌شوند. دسته اول مضطرب و دسته دوم سرحال و قیروتر می‌شوند.

برای موفقیت درگام دوم و ایجاد یک درون و ذهنیت قوی برای مقابله با مراحل زیر را دنبال کنید:

1- کمی به خدای خود تکیه کنیم

گاه به روی این خدای مهربان و مالک داروندار هستی کمتر از بنده تکیه می‌کنیم. بیایید امتحان کنیم توکل کردن بر او را که وعده داده هر که بر او توکل کند او برایش بس است.

بیایید کمی اطمینان کنیم به اینکه اطمینان گرفتن دل‌ها به یاد اوست. بدن نیست به یاد بیاوریم عالم در دست قدرت اوست.

امتحان‌ش ضروري ندارد.

2- با مشکلات، سخت و غیرمنعطف برخورد نکنید

مشکلات برای از بین رفتن به وجود آمده‌اند. همانقدر که ما را آزار می‌دهند می‌توانند به رشد ما هم کمک کنند. برای قوی‌تر کردن قوای روي و جسمي ما. مشکلات بخش جدانشدني زندگي ما هستند و زنده بودن حقيقي ما يعني روبه‌رو شدن و گذشتن از آنها. اگر اينطور به آنها نگاه کنیم از دیدنشان جا نمی‌خوریم. به هم نمی‌ریزیم، دست و پاي خود را گم نمی‌کنیم و برایمان حکم مصیبت پیدا نمی‌کنند.

3- ذهنیت مثبت را در خود تقویت کنید

جايي که می‌شود با داشتن ذهنیت خوب دنیا را برای خود گلستان کرد چرا باید روي خارها متمرکز باشید چرا باید با نصفه خالي لیوان دعوا کنید و از نیمه پر آن لذت نبرید. ذهنیت مثبت نصف راه حل بسیاری از مشکلات ماست.

4- ناراحت بشوید اما غصه نخورید

ناراحت شدن چیزی نیست که بتوانیم جلوي آن را بگیریم اما غصه خوردن چرا. خودتان را در معرض غصه‌ها قرار ندهید. گاهی این قضیه به يك عادت تبدیل می‌شود. به جاي غصه خوردن فکر چاره کردن هنري است که ما باید یاد بگیریم.

5- از کسی کینه به دل نگاه‌ندارید

عقده در لغت به معنی گره است. وقتی از کسی کینه‌اي به دل می‌گیرید اول از همه به خودتان لطمه می‌زنید. دلتان گره می‌خورد، کدر می‌شود و کدر شدن برای قلب خوب نیست حال آدم را خراب می‌کند. هیچ وقت کاری نکنید که به خودتان لطمه بزنند. گذشت کنید تا دلتان جلا بگیرد و راحت شوید.

6- آدم‌ها را همانگونه که هستند بپذیرید

وقتي نمی‌شود، سعی نکنید دیگران را عوض کنید، در عوض قلق برخورد با آنها را یاد بگیرید. اگر کودکی یا دیوانه‌اي به ساق پای شما لگد بزند اگر چه خیلی درد دارد اما قطعاً با او درگیر نمی‌شوید بلکه وضعیت او را درک می‌کنید. بسیار خوب، پس سعی کنید خودتان را گاهی جاي دیگران بگذارید و از دریچه آنها به دنیا نگاه کنید. آن وقت رفتار مناسب را در برخورد با رفتار نامناسب آنها در شرایط خاص پیدا می‌کنید. ظرفیت خود را در برخورد با مردم بالا ببرید و زود از کوره در نروید.

7- خودتان را برای اشتباه کردن سرزنش نکنید

از اشتباهات درس بگیرید اما خودخوري نکنید. اشتباهات پیش می‌آیند برای اینکه به ما بیاموزند چطور از پیش آمدنشان جلوگیری کنیم.

پس خود را برای یاد گرفتن این درس تشویق کنید نه سرزنش. با خودتان مثل فرزندانتان مهربان باشید. با خودتان آشتی کنید و مثل يك معلم مهربان به خودتان درس گرفتن از اشتباهات را یاد بدهید.

8- هیچ وقت از دنیا انتظار صد درصد نداشته باشید

دنیا جاي راحتی صد درصد نیست. اگر این را بپذیرید انتظاراتان از دنیا کاهش می‌یابد و رضایت‌تان از زندگی افزایش.

9- غم فردا را نخريد و نخوريد

فردا جزء نسيه‌هاي عمر ماست. نسيه‌خر نباشید. از شلوغ کردن ذهنتان پرهیز کنید.

بسیاری از غصه‌هاي فردا، اصلاً پیش نمی‌آیند و اگر هم بیایند معمولاً به اندازه غصه‌اي که برایشان خوردیم بزرگ نیستند. دیروزهاي ما بارها آن را ثابت کرده‌اند. پس دست از این نسيه خریدن زجر آور بکشید.

10- کمی از معجون بودرجمهر را برای خود درست کنید و برای لحظات سخت به همراه داشته باشید

در داستان بودرجمهر دیدیم می‌شود حتی اگر عوامل بیروني جسم ما را آزار دهند با داشتن ذهن و ذهنیتی قوي می‌توان جهنم بیرون را همان بیرون نگه داشت و درون را بهشت کرد.