

#### سبک مراقبت



#### حل شدن استرس در جریان زندگی

## ترس‌های مان را زیر میکروسکوپ تبدیل به هیولا نکنیم!

#### ■ هما ایرانی

چطور می‌شود که برخی در پر خوردها یا بحران‌ها توانمند برخورد می‌کنند و برخی دیگر ناتوان؟ برخی با دیدن کوچک‌ترین مشکلی به اصطلاح جا می‌زنند و از رویارویی با آن سر بساز می‌زنند و برخی دیگر می‌ایستند و با مشکل روبه‌رو می‌شوند. این احساس ناتوانی مشکلات دیگری هم برای ما به وجود می‌آورد که استرس یکی از آنهاست. خیلی‌ها از روبه‌رو شدن با مشکلات می‌ترسند و به این ترتیب شاید در حالت ایستایی و سکون قرار بگیرند. به عبارتی، ممکن است در جریان زندگی پویا و به‌طور خودانگیز، جاری نباشند. نمود تمامی این‌ها را این روزها در قرنطینه و استرس ناشی از بیماری دیده و احساس کرده‌ایم. حتی اگر خودمان رنج استرس دربارہ گرفتن بیماری را نداشته‌ایم، ولی در گوشه و کنار جامعه دیده و شنیده‌ایم.

#### ■ آیا توانمندی مان را باور داریم؟

چه بسیار دوستان و آشنایانی را دیده‌ایم که نگران بوده و از نگرانی و ترس بیماری کرونا زندگی را بر خود و اعضای خانواده و اطرافیان‌شان تلخ کرده‌اند. این افراد از رنج استرسی که در وجودشان گه بالا می‌گرفت و بیشتر نرجشان می‌داد، عذاب کشیده‌اند. شاید بارها خود را ملامت کرده باشید که آخر این چه طرز فکری است که من دارم. این چه جور زندگی است که برای خود ساخته‌ام ولی بی آنکه دلشان بخواهد در این عذاب باقی مانده‌اند.

#### قصه زندگی

#### ■ لیلا جعفری

یک روز در یکی از کارخانه‌های شهر چسب مایع کوچکی به دنیا آمد. چسب مایع مثل بقیه چسب‌ها توسط کارگرها در کارتن‌های مقوایی چیده شد و به همراه کامیونی سمت مغازه‌های نوشت‌افزار شهر راه افتاد. هر یک از کارتن‌ها به مغزای فروخته شد و کار تونی که چسب مایع درونش بود هم به مغازه مرکز شهر.

مرد فروشنده، او و بقیه چسب‌ها را زیر گیشه شیشه‌ای مغازه چید. چند روز گذشت، در این مدت فروشنده روی صندلی می‌نشست و با صدای بلند کتاب می‌خواند. چسب مایع هم از قلمه‌های مرد چیزهای زیادی یاد گرفت و از این یادگیری لذت برد.

مهم‌ترین چیزی که او یاد گرفت این بود که کارهای بیهوده انجام ندهد. برای همین آرزو کرد کسی او را بخرد که هیچ وقتی از او کارهای بیهوده نخواهد.

از آن روز او به مشتریانی که وارد مغازه می‌شدند خوب نگاه می‌کرد و در دل آرزوی مردمی کرد که به انسانی فروخته شود که او را هدر ندهد.

چند روزی گذشت. دخترکی که لباس مدرسه به تن داشت به مغازه رفت و چسب را خرید. چسب با نگرانی در دست دخترک قرار گرفت. دختر، کودکی بیش نبود و چسب می‌ترسید که نکند دخترک قطره قطره‌هاش را بیهوده هدر دهد. دخترک او را به خانه برد و با قطره‌هایش اشکال کاغذی را به هم چسباند و کار دست‌های زیبایی درست کرد. وقتی دخترک چسب را دوباره درون جعبه گذاشت، چسب مایع به این فکر می‌کرد که آیا کار مهمی انجام داده است؟ فردای آن روز به همراه دخترک به مدرسه رفت. وقتی در

شاید یک باور در این افراد پایین آمده باشد؛ باور به توانمندی. این باور که ما توانمندیم و می‌توانیم به لطف خدا از پس هر آنچه برای‌مان مقدر شده و در تقدیرمان قرار گرفته‌است برپاییم. اینکه ما تلاش‌مان را می‌کنیم و خودمان را در جریان زندگی قرار می‌دهیم.

■ **همه ما استرس می‌گیریم، اما...**

این را درک می‌کنم که وقتی استرس در استرس قرار گرفته است، شاید نتواند این حرف‌ها را از کسی بپذیرد یا اینکه نتواند بپذیرد و خودش هم به خوبی بداند، ولی به خاطر غلبه استرس به درونش، نتواند آنها را در باور بیاورد و با ایمان به این‌ها باور درونش را آرام کند. این استرس‌ها را بسیاری از ما از جمله خود من در دوره‌هایی از زندگی تجربه کرده‌ایم و درد بزرگ ناشی از آن را چشیده‌ایم.

افرادی را می‌شناسم که با داشتن آگاهی‌های لازم درباره باور به خود و ایمان به پروردگار و بسیاری باورهای مثبت که می‌تواند استرس را از وجود آدم دور کند، باز هم گرفتار استرس شده‌اند. مثلاً در این روزهای قرنطینه که بیماری ویروسی پیش‌روی ما گذاشت، از ترس خواب به چشم‌شان نیامده یا لذت‌های زندگی خود را تباه کرده باشند چون ترس رهایی‌شان نکرده است. واقعیت این است که همه ما کمابیش استرس می‌گیریم، اما نحوه برخورد ما با موضوع متفاوت است.

#### ■ به قدرت درونت اعتماد کن

برخی عوامل مانند تحلیل رفتن انرژی درونی و حیات یا برخی ذهنیات منفی که در پس‌ان جذب نیروهای

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

صورت می‌گیرد، می‌تواند درون ما را و روح ما را شفاف کند. در کتاب چاکراها نوشته اولیویالاج. میلر که سمیه پیلوار تجربه کرده آمده است: «در بدن انسان هفت مرکز انرژی بسیار مهم وجود دارد. آنها را نه می‌بینیم، نه احساس می‌کنیم. این مراکز باشعه ایکس و MRI هم دیده نمی‌شوند. اما هزاران سال است که شرقی‌ها از اهمیت آنها در سلامت روح‌روان جسم و ذهن بشر آگاهند. انرژی زندگی از میان این مراکز، که آنها را چاکرا می‌نامیم، جریان می‌یابد.»

چاکراها یا مراکز انرژی هفتگانه در ستون فقرات در کالبد اثری قرار دارند و در واقع رابط بین روح و جسم هستند. چاکرا کلمه‌ای سانسکریت و به معنای چرخ است. چاکراها مدام در حال چرخش هستند که به آنها نیروی حیات هم می‌گویند و از میان شبکه‌های از مجراهای باریک به نام نادی در سراسر بدن جریان دارند. حدود ۷۲ هزار نادی در کالبد انسان وجود دارد. چاکرا‌ها روی نادی اصلی قرار دارند و در سرتاسر ستون فقرات امتداد دارند. چاکراها در حقیقت دوار هستند. زمانی که مجرای چاکرا‌ها بسته شود یا از حالت تعادل خارج شوند، منجر به بیماری می‌شود. سرکوب کردن هر نوع احساسات و عواطف و شوک عصبی و هر نوع ناراحتی و لطمه روحی باعث می‌شود که چاکراها، یعنی مراکز انرژی حیاتی از حالت تعادل خارج شوند.

#### ■ درون‌مان را پاکسازی کنیم

در ادیان مختلف پاکسازی درونی و بالا بردن ایمان از راه‌های گوناگون توصیه شده است. مکتب انسان ساز اسلام در این زمینه از همه پیشروتر بوده و نسخه‌هایی شفافیش برای انسان دارد. نماز و گرفتن روزه در اسلام، روزه‌های متفاوت سکوت، برهیز از خوردن و آشامیدن و... یکی از این پاکسازی‌هاست. روزه در ماه مبارک رمضان می‌تواند مراقبه‌ای پر قدرت برای بالا بردن روحیه و ایمان درونی و قلبی ما باشد. انجام پاکسازی‌ها می‌تواند برای همه ما مفید باشد. استرسی که بسیاری از ما این روزها پیدا کردیم و تمام زندگی ما را تحت تأثیر قرار داد، در برخی تا جایی پیش رفت که خلافت‌مان را فراموش کردیم و تمرکزمان را از دست دادیم. این اتفاق تلنگر خوبی بود تا به خودمان ببایسیم. به خود ببینیم و فکری به حال استرس‌ها و مواردی که آن را در وجودمان تقویت می‌کند کنیم. این استرس‌ها همان‌هایی هستند که ما را می‌ترسانند و از یادمان می‌برند که چقدر توانایییم. از یادمان می‌برند که در برابر قدرت‌مان پیش‌روی قدرت ندارند، به شرط آنکه قدرت خود را باور کنیم. پاکسازی معنوی و درونی کاری می‌کند که شفاف‌تر درون خود را ببینیم و آنچه را ببینیم که به راستی هست و با شعار ناتوان بودن به خود دروغ نگوییم. هم‌اکنون که حال و هوای قرنطینه هنوز تمام نشده است، فرصت خوبی است که به داد درونیات خود برسیم. حالا که زندگی هست و فرصت ادامه زندگی به ما داده شده است، سپاسگزار باشیم و با نادیده گرفتن توانایی‌های خود فرصت درست زندگی کردن را از خود بگیریم. بسیاری از مردم، دیگر در جمع ما زندگی نمی‌کنند و برای‌شان خیر و رحمت می‌طلبیم ولی برای سایرین زندگی در جریان است و فرصت هنوز باقی است. پس چه خوب است از این فرصت تبادل‌مانه استفاده کنیم و حال‌مان را به حالی خوب تبدیل کنیم تا هیچ ترسی شهامت جولان دادن در دل‌مان را پیدا نکنیم. فقط آگاهی است که توانایی‌های مان را به یاد بیاوریم و برای شکوفا کردن آنها و آنچه برایش به این هستی آمده‌ایم، اگر هنوز کاری نکرده‌ایم، زودتر دست به کار شویم.

این را به یاد داشته باشیم، که ترس زاینده ذهن است و می‌توان به راحتی از کنارش گذشت، اگر خودمان با آن بال و پر ندیم. اگر نه خودمان به این احساس کوچک ممکن است آفت‌ها با ترسیدن، پسر و بال بدهیم که در برابر مان قد علم کند و بخواهد عرض اندام کند. با توانمندی‌های‌مان ترس را ریز زنگه داریم و آنان را با بزرگ‌نمایی زیر میکروسکوپ تبدیل به هیولا نکنیم.

#### سبک نگرش



#### چرا در برابر توانمندی‌های‌مان مقاومت می‌کنیم؟

## باور کنیم آدم مفیدی هستیم

#### ■ حسین گل محمدی

احساس ما درباره توانایی‌های‌مان چیست؟ خودمان را شخص ناتوان و ضعیفی می‌دانیم یا شخصی قوی و توانمند؟ فکر می‌کنیم اگر مشکلی پیش بیاید از پیش برنی‌آییم یا آنقدر از درون، خود را باور داریم که خود را بر هر مشکل و مسئله‌ای فائق و مسلط می‌بینیم؟

#### ■ خودمان را دست کم نگیریم

اگر به گذشته خود نگاهی بکنیم، می‌بینیم که به راستی چه کسی بوده‌ایم و در واقع چه کسی هستیم! مثلاً می‌بینیم ما همانی هستیم که سال گذشته در کنکور پیچیده‌ای پذیرفته شدیم یا می‌بینیم همانی هستیم که توانستیم افرادی را که باهم در اختلاف بودند آشتی دهیم، یا همانی هستیم که ظرف چند ساعت یک‌سال گردن زینا بافتیم که همه با آب و تاب از آن تعریف می‌کردند یا همانی هستیم که توانستیم نقشه ساخت یکی از بهترین خانه‌های محله را بدهیم، و یا... ولی باز هم ممکن است با وجود این یادآوری‌ها نتوانیم یا این‌ها که کار مهمی نیست! خیلی‌های دیگر هم می‌توانستند انجامش بدهند! ممکن است این نگاه خود کم‌بینانه تا جایی پیش برود که حتی تأثیر آن کارهای مثبت خود را هم نبینیم و آنها را بی‌ثمر و بی‌فایده ببینیم. در حالی که ممکن است تأثیر آن کارهای مثبت ما تأثیرات مثبت گرفته‌اند، کسانی که از عملکرد ما تأثیرات منفی گرفته‌اند، در دل از ما سپاسگزار باشند یا از آن کارها به نوعی بهره‌برند. در حالی که نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم این نکته را باور کنیم، مثلاً ممکن است ششال گردن زینا گلوی نحیف کودک‌مان را چندان مه‌زستان از سرما محفوظ نگه داشته باشد، ساکنان خانه‌ای که محفوز نقشه را دارد، در راحتی و آسایش زندگی کنند و یا... ولی ما همچنان اصرار داشته‌باشیم به اینکه اینها چندان مهم نیست و خیلی‌های دیگر هم می‌توانستند انجام‌شان بدهند.

و به راستی چشم‌مان را به روی آنچه از دست ما برآمده و انجام داده‌ایم بیندیم و حتی جوری با خودمان برخورد کنیم که گویی این ما نبوده‌ایم. بکشیم و در برابر خودمان حس سرکوب‌گری ممکن است اگر این کارها در برابر جمعی مطرح شود، از شدت شکسته‌نفسی از خجالت بزنیم زیر همه چیز. به نوعی، در برابر دیگران خجالت زدیم و در برابر خودمان حس سرکوب‌گری داشته باشیم. مثلاً به خود بگوییم: حالا به کاری توانستی انجام بدهی، واقعا می‌خواهی باور کنی که خیلی کارت درست است؟! یا اینکه:خب حالا به شانسی آوردی و فلان کار را توانستی انجام بدهی، معلوم نیست اگر با هم می‌خواستی انجامش بدهی، می‌توانستی یا نه!

انگار با زبان بی‌زبانی به خودمان می‌گوییم: این‌ها را فراموش کن، شاید روزی بیاید که بتوانی کارهای مهم و به‌راستی خوبی انجام بدهی!

وقتی دچار این‌جسور احساس‌های منفی و رفتارهای نادرست در برابر خودمان باشیم نیاز داریم. به تلنگری احساس می‌شود تا ما را به خودمان بیاورد. تا به ما بگوید: ما همان شخص مفید هستیم، یا این را به یاد ما بیاورد که با وجود اینکه خودمان را در انجام بسیاری از امور ناتوان می‌دیدیم ولی توانستیم از پس بسیاری از کارهای ناشدنی و دشوار برپایییم.



یکی از مواردی که ما می‌توانیم از توانمندی‌های خودمان برداشت کنیم سازگاری است. ما سازگار می‌شویم. شاید یاد فکر کنیم، شاید یاد زندگی خودمان را ساخته‌ایم، یا دیگر کامل شده‌ایم یا قابل تغییر نیستیم. ولی واقعیت این است همین ما که فکر می‌کنیم تغییر یافتنی نیستیم، سازگار می‌شویم و در واقع تغییر می‌کنیم. تغییر می‌شود اما در این همین تغییرات دیده شسود. از اثر روز در روز و این رابطه مستقیم بین تغییر و توانایی، پیام‌های بزرگی وجود دارد است، بروز کند و نمودش را ببینیم.

#### ■ روزهای سخت قرنطینه درس‌های بزرگی داشت

این روزهای سخت قرنطینه با تمام یکنواختی و انزوایی که به ما داد، توانست برای خیلی از ما درس‌های بزرگی داشته باشد. به‌طور مثال شاید بسیاری از ما تصورمان بر این‌سن بود که هرگز نمی‌توانیم چند روز پشت هم در خانه بمانیم. هرگز نمی‌توانیم چند روز بی‌دری عزیزان‌مان را نبینیم یا روزهای نرسوز را بدون اجرای مراسم خاص خودش بگذرانیم و... ولی وقتی پای قرنطینه و ضرورت بایبند ماندن به آن به میان آمد در خانه ماندیم. از خانه بیرون نرفتیم، نه تنها برای چند روز پشت سر هم که برای چند هفته متوالی. عزیزان‌مان را ندیدیم، باز هم برای هفته‌های بی‌دری، تفریح و گردش نرفتیم و دید و بازدیدهای نوروز را برپا نکردیم تا فقط و فقط در خانه بمانیم. این روزها ما را وادار کرده است تا باورمان بشود از پس سخت‌ترین کارها هم برمی‌آییم. شاید با کمی تأمل درباره این روزها دیگر شکسته‌نفسی‌هایی را که بیشتر شبیه به خودسر کوگری است را کنار بگذاریم. شاید دیگر به‌سر خود بگوییم که ما از پس هر کاری برنی‌آییم یا خودمان را فرد ناتوانی که در تصورمان بود نبینیم.

#### ■ قدرت سازگاری‌ات را جدی بگیر

یکی از مواردی که ما می‌توانیم از توانمندی‌های خودمان برداشت کنیم سازگاری است. ما سازگار می‌شویم و در واقع تغییر می‌کنیم. تغییر می‌شود اما در این همین تغییرات دیده شسود. از این رو در این رابطه مستقیم بین تغییر و توانایی، پیام‌های بزرگی وجود دارد. به‌نظن می‌رسد یکی از مهم‌ترین ایسن پیام‌ها، انعطاف‌پذیری باشد. استادی می‌گفت پس از طوفان و پادهای شدید، به گیاهان و درختان نگاه کنید. ممکن است تعدادی از درختان یا شاخه‌های بزرگ بسیاری از درختان نپومند شکسته باشند، ولی علف‌ها و بوته‌های نرم و نهال‌های نپوا که انعطاف‌پذیرتر هستند، سر پا می‌مانند. ممکن است خیلی‌ها تصور کنند، درخت به خاطر قدرتش در طوفان سرپا می‌ماند، اما این درباره تمام درختان صدق نمی‌کند.

■ **در برابر توانایی‌های‌مان مقاومت نکنیم**
بسیاری از ما هنگام بروز توانایی‌های‌مان مقاومت داریم. مثلاً هنگام کشیدن نقشه ساختمانی که بهترین نقشه محله شناخته شده است، بارها میز کار را رسا کرده در درباره کشیدنش تردید کرده‌ایم. ممکن است بارها طرح نقشه مورد نظر را با ساختمان‌های همسایگان مقایسه کرده و حتی ترسیده باشیم که آن را روی کاغذ پیاده کنیم. شاید هر بار که شهامت کشیدنش را پیدا کرده‌ایم، تلفن زنگ زده یا یادمان افتاده است که برویم و برای خودمان فنجانی جای بیاوریم یا هزار جور چیز دیگر که ما را از انجام کار سربراز زده‌اند. این مقاومت‌ها که شروع کار یا پائانش را به تعویق انداخته‌اند، همان‌هایی هستند که نمی‌خواهند توانایی ما تجلی پیدا کند. کمی آگاهی در برابر این مقاومت‌ها می‌تواند مشکل ما را حل کند. آگاهی از اینکه مثلاً به خودمان بگوییم: خب مقاومت ذهنی به‌نظر برسد، ولی می‌تواند مفید عمل کند این روش اگر نتیجه‌ای را که می‌خواهیم به دنبال نداشته باشد، دست کم می‌تواند ما را به توانایی خودامیدوار کند. به اینکه حتماً توانایی بزرگی در وجود ما هست که می‌تواند در جایی که مناسبش است، بروز کند و نمودش را ببینیم.