

چگونه می توانیم اصیل زندگی کنیم؟

# در جستجوی آرامش از دست رفته

## مقایسه، ممنوع!

فردی که می‌خواهد حکیمانه زندگی کند، نباید خودش را با این و آن مقایسه کند؛ چرا که حکیم هرگز خودش را در حال مسایفه با دیگران نمی‌بیند. بلکه تنها خودش را با خودش مقایسه می‌کند. و به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند از چیزی که در حال حاضر هست، بهتر شود. افرادی که خود را ملام در حال مسایفه با دیگران می‌بینند، در واقع، به این امر توجه ندارند که در هر مسایفه‌ای در لحظه‌ای که سوت آغاز مسایفه به صدا درمی‌آید، تمام مسایفه‌دهندگان شرایط مکانی و زمانی یکسانی دارند؛مثلا در مسایفه دو همگی دوندگان تا قبل از شلیک تانچه آغاز مسایفه، پشت خط واحدی ایستاده‌اند تا همگی از یک جا شروع به مسایفه کنند؛ در حالی که ما انسان‌ها زمانی که به دنیا می‌آییم، همه در یک جایگاه واحد و برابر نسبتیم؛ نه از لحاظ جسمانی، نه از لحاظ ذهنی، نه از لحاظ روانی و…

این جمله مونتسکیو مشهور است که:«انسان‌ها اگر بخواهند شاد و خوشبخت باشند،می‌توانند اما اگر بخواهند شادتر و خوشبخت‌تر از دیگری و دیگران باشند، نمی‌توانند؛ چون همیشه دیگری و دیگران را شادتر و خوشبخت‌تر از آنی که واقعاً هستند، تصور می‌کنند.» واقعیت این است که ریشه بسیاری از احساسات‌ها و رقابت‌ها و قیاس‌ها سالم را می‌توان در همین مقایسه‌کردن‌های غیر حکیمانه جستجو کرد.■

## ۵ مرحله عبور از بحران

گاهی تفاوت ما با دیگران یک تفاوت طبیعی و رایج (مانند تفاوت در چاقی و لاغری یا زیبایی و نازیبایی) است. اما گاهی ممکن است تفاوتی که بین ما و اطرافیانمان ایجاد می‌شوند، تفاوتی اثر گذارتر باشد. مثلا فردی را در نظر بگیرید که به هر دلیلی در گرم‌گرم زندگی‌اش دچار یک بیماری صعب‌العلاج می‌شود. یا یکی از عزیزانش دچار چنین تغییر بارزی در زندگی‌اش می‌شود و به این ترتیب، زندگی آن فرد نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی چگونه باید با تغییر و تفاوت کنار آمد؟ بیشتر مردم در مواجهه با این قیبل بحران‌های زندگی خود، مراحل پنج‌گانه زیرات کوپلر راس (۲۰۱۰) را پشت سر می‌گذارند:

- انکار:** امتناع از پذیرش این حقیقت که بحرانی رخ داده یا در حال وقوع است؛
- خشم:** عصبانی شدن از آنچه رخ داده یا در حال وقوع است؛
- چانه‌زنی:** قول و قرار و وعده و وعید دادن با امید به تغییر شرایط؛
- افسردگی:** افسرده شدن در شرایطی که می‌بینند شرایط قابل تغییر نیست؛ و

۵. **پذیرش:** قبول حقیقت و کنار آمدن و سازگار شدن با آن.
مراحل پنج‌گانه فقدان و سوگ را می‌توان با ذکر مثالی درباره مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج شرح داد. بیشتر افرادی که از پزشک‌می‌شنوند بیماری صعب‌العلاجی مبتلا شده‌اند، معمولا در مرحله اول، بیماری خود را انکار می‌کنند. آنها ممکن است در این مرحله، تشخیص پزشک را نادرست قلمداد کند و پزشک خود را عوض کنند. آنها پس از طی این مرحله معمولا وارد مرحله خشم می‌شوند. در این مرحله، آنها ممکن است از دست اعضای خانواده، دوستان و پزشکان خود خشمگین شوند. در مرحله بعدی (چانه‌زنی)، آنها برای اجتناب از پذیرش مرگ سعی می‌کنند یا خدا یا خودشان یا دیگران عهد و پیمان ببندند یا نذر و نیاز کنند. در مرحله بعدی، وقتی متوجه می‌شوند این چانه‌زنی‌ها قادر به تغییر حقیقت نیست، دچار افسردگی می‌شوند. اما وقتی حقیقت مرگ را می‌پذیرند، کمک‌م با خودشان و دیگران آشتی می‌کنند و احساسات و افکار خود را به زبان می‌آورند و سعی می‌کند از باقیمانده زندگی خود لذت ببرند. افراد مختلف، مدت زمان متفاوتی را در هر یک از این مراحل پنج‌گانه سپری می‌کنند. بعضی‌ها تمام این مراحل را به ترتیب پشت سر می‌گذارند، در حالی که بعضی دیگر در یکی از این مراحل متوقف می‌شوند یا به عقب بازمی‌گردند. اعضای خانواده و دوستان نزدیک بیمار نیز ممکن است همزمان این مراحل را تجربه کنند. گریستن یکی از توصیه‌های سالم و موثر برای احساسات است که به مهار تنش‌ها کمک می‌کند. تلاش برای گریه نکردن و کنترل احساسات، نتایج خوبی به دنبال ندارد و باعث می‌شود مراحل سوگ در مدت زمان بیشتری طی شود. اما در عین حال، هیچ برنامه قطعی و غیرقابل‌تغییری برای بیמודن صحیح این مراحل پنج‌گانه وجود ندارد. به‌هر حال آنچه‌های شیوه‌های گوناگونی در دوستان خود جدا می‌شوند، با گذشت زمان بهبود می‌یابند و به زندگی برمی‌گردند. نوع واکنش ما به فقدان و سوگ بستگی دارد به:

- اینکه ما چه کسی هستیم؛
  - اینکه ما چه کسی یا چه چیزی را از دست داده‌ایم؛ و
  - اینکه زندگی روزمره ما تا چه حدی دست‌خوش تغییر شده است.
- ۳) در ادامه، با توصیه‌هایی آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کند هنگام مواجهه با بحران‌هایی از چنین فقدان و سوگ،به‌بترین واکنش را داشته باشید. اما همواره باید این نکته را به خاطر داشت که هر کسی به‌شیوه‌خودش نسبت به این پدیده واکنش نشان می‌دهد.■

## شناخت و پذیرش تغییر ناپذیرها

افرادی که حکیمانه و در آرامش زندگی می‌کنند، با بصیرت و ژرف‌نگری خود توانسته‌اند واقعیت‌های تغییرپذیر جهان را از واقعیت‌های تغییرناپذیر تفکیک کنند. و به تغییرناپذیرها رضا بدهند. رضا ندادن به واقعیت‌های تغییرناپذیر، در واقع، یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند آرامش را از بین ببرد. تمام فیلسوفان معنوی جهان بر این آموزه تاکید کرده‌اند که آنچه تغییرناپذیر است، صرفا با پذیرش و رضا دادن به آن است که می‌توان به آرامش دست یافت. تلاش برای تغییر دادن واقعیت‌های تغییرناپذیر، حکایت‌هایمان بزی است که فکر می‌کرد می‌تواند با شاخ زدن به کوه، کوه را تکان بدهد ولی جز شکستن شاخ خودش به نتیجه دیگری نرسید. در این مسیر تغییرناپذیر، دنیا کم شاخ‌شکسته ندارد؛ در بسیاری از موقعی که دچار عصبانیت می‌شویم و آرامش و نشاط درونی‌مان را منهدوش می‌کنیم، پس از اندکی تأمل متوجه خواهیم شد که به‌نوعی می‌خواستیم واقعیت تغییرناپذیری را تغییر بدهیم. به عنوان مثال، وقتی با مرگ یک عزیز مواجه می‌شویم و یا هنگامی که یکی از نزدیکانمان به ما خیانت می‌کند، از کوره درمی‌رویم، چرا که مرگ و خیانت را اگر چه در اطراف خود زیاد می‌دیدیم، اما انتظار جزیره‌اش را در زندگی خودمان نداشتیم؛ در حالی که یکی از قواعد اصلی دنیا همین مرگ است و یکی دیگر از قواعد جهان همین است که انسان‌ها ممکن است در حق همدگري خیانت کنند. خلاصه اینکه، شناخت قواعد تغییرناپذیر جهان و پذیرش و صبوری در مقابل آنها می‌تواند جنبه حکیمانه زندگی ما را پرورش دهد و ما را یک گام به آرامش و نشاط درونی نزدیک‌تر کند. دیدناران افرادی که معنویت بیشتری در زندگی دارند، راحت‌تر و صبورانه‌تر از دیگران می‌توانند با تغییر ناپذیرهای جهان مواجه شوند. در سخت‌ترین شرایطی که دیگران امید خود را از دست می‌دهند، آنها معمولا امید خود را نمی‌بازند و نشاط درونی خود را حفظ می‌کنند.■

## شیوه‌های سالم برای کنار آمدن با فقدان و سوگ

برای کنار آمدن با غم فقدان و سوگ می‌توانید از توصیه‌های زیر استفاده کنید:

- با اعضای خانواده، دوستان، آشنایان یا مشاوران قابل اعتمادتان هم‌فکری و از آنها طلب حمایت کنید؛
- اگر دوست ندارید در چنین شرایطی تنها باشید، از یکی از نزدیکان‌تان بخواهید مدتی کنارتان بماند؛
- درخلوت خود دست‌مرامی‌هایی برای ابراز احساسات همگنانه خود (مثلا گریستن) در نظر بگیرید؛
- احساسات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنید:
  - راحت گریه کنید؛
  - احساسات خود را به شیوه‌های سالم ابراز کنید؛
  - اگر عصبانی هستید، با مهارت‌های کنترل خشم کمک بگیرید؛
  - از راهکارهای مواجهه با افسردگی استفاده کنید تا در شرایط غم به اندوه به کارتان بیاید؛ و
  - احساسات و بیاداری‌تان را منظم کنید و پس از نوشتن احساسات‌تان به شما کمک می‌کند راحت‌تر با این غم و اندوه کنار بیایید.
- حتی‌المقدور برنامه منظمی برای خودتان تدارک ببینید و کمک‌م به آن عمل کنید تا بتوانید بدون احساس خستگی، آرام‌آرام به زندگی برگردید؛
- از سلامت خود مراقبت کنید؛

• فعالیت جسمی و ورزش، تنش را مهار می‌کند و با آزادسازی بتالانورفین در بدن، به شما کمک می‌کند احساس نشاط و سلامت کنید؛

- مصرف شکر و کالئین را محدود کنید. این کار به کاهش استرس‌هایتان منجر می‌شود؛
- برنامه منظمی برای خواب و استراحت داشته باشید. ساعت خواب و بیداری‌تان را منظم کنید و پس از بیداری از چرت زدن بپرهیزید؛
- از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. عمیق و آرام از بینی بده و درون ریهای خود بکشید؛ سپس به آرامی دهان خود را باز و بازدم خود را خارج کنید.
- جهاز تن پمچ مرتب‌توالی این حرکت را تکرار کنید؛ و
- از روی آوردن به رفتارهای ناسالم برای کاهش غم و اندوه خود استفاده کنید؛ یعنی سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید؛ و از همه انواع مواد مخدر اجتناب کنید.
- اگر با وجود عمل به این توصیه‌ها همچنان نمی‌توانید به زندگی برگردید و احساس می‌کنید خشم و افسردگی‌تان طولانی‌شده، از روان‌پزشک یا روان‌شناس یا مشاور خود کمک بخواهید.■

## وقتی تفاوت باعث عصبانیت می‌شود…

بسیاری از افراد ممکن است در اثر بروز تفاوت‌های طبیعی زندگی خود دچار خشم یا عصبانیت شوند؛ احساسی که معمولا با تغییرات فیزیولوژیک همراه است؛ تغییری که گویی بدن را برای نزاع آماده می‌کند. این احساس غالبا در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می‌گیرد. جرقه اولیه عصبانیت، فکر یا کلام یا رفتاری است که باعث می‌شود فرد به یکی از احساس‌های بالا دچار شود. عصبانی شود. مثلا ممکن است یک نفر به دنبال یک آسیب فیزیکی، احساس درد کند و عصبانی شود یا یک نفر به دلیل قرار گرفتن در موقعیت خاصی احساس ناامیدی یا توسط اطرافیانش طرد و عصبانی شود. واکنش فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را «واکنش جنگ و گریز» می‌نامند؛ چون تغییراتی که متعاقب این واکنش در بدن اتفاق می‌افتد به گونه‌ای است که فرد را برای جنگ و گریز و مواجهه با یک شرایط اضطراری آماده می‌کند. مهم‌ترین این تغییرات عبارتند از: افزایش سرعت و تعداد تنفس، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و خشکی دهان. عصبانیت، احساس زبانیاری نیست، بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگونی ضرورت می‌یابد. با این حال، فراگیری روش‌های کنترل خشم و آرز آن به شیوه‌ای مناسب، بسیار مهم و لازم است. تمرین مهارت‌های زیر می‌تواند به شما در کنترل خشم کمک کند:

- یک دفترچه عصبانیت برای خودتان درست کنید.** در این دفترچه، فهرستی از موضوعاتی که می‌تواند شما را عصبانی کند بنویسید. این فهرست به شما کمک می‌کند ریشه‌های خشم خود را بشناسید. این دفترچه می‌تواند به شما کمک کند نشانه‌های بروز خشم خود را نیز بشناسید. سپس با اطلاع از این موارد، ارزیابی ساده‌ای از خودتان به عمل آورید و ببینید آیا نسبت به فرد یا موقعیت خاصی واکنش افراطی نشان داده‌اید یا نه؟ یا در ابراز خشم خود تحت تاثیر محیط قرار گرفته‌اید یا نه؟ اگر درباره دلیل خشم‌تان به اطلاعات کافی دست پیدا کردید، می‌توانید واکنش خود را ارزیابی کنید و پرسش‌هایی از این دست از خودتان پرسید:
  - من چه احساسی دارم؟
  - چه چیزی باعث شده من این احساس را داشته باشم؟
  - آیا احساس من قابل توجهی است؟
  - آیا من همچنان درباره آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارم؟
  - نحوه درست ابراز خشم من چگونه می‌توانست باشد؟

۲. **برای مهار خشم‌تان از خودگوی استفاده کنید.** منظور از خودگوی، کلماتی است که خطاب به خودتان می‌گویید. کلماتی که می‌توانید هنگام عصبانیت نیز به خودتان بگویید، مثلا:

- من می‌توانم این وضعیت را مدیریت کنم.
- من می‌توانم قبل از اینکه چیزی بگویم، چند نفس عمیق بکشم.
- من می‌توانم قبل از هر واکنشی تا ۱۰ بشمرم. یک… دو… سه…
- من می‌توانم خردم را کنترل کنم و از کوره درروم.

۳. **از «من پیام» استفاده کنید.** «من پیام» پیامی است که می‌تواند خشم شما را از یک فرد یا موقعیت خاصی به شیوه‌ای مناسب و آشکار بیان کند. چنین پیامی، مخاطب شما را به واکنش تدافعی و پرحاشاکانه وادان نمی‌کند؛ دقیقا بر عکس «ت پیام» که هدفش صرفا متهم کردن و مقصر نشان دادن طرف مقابل است. با لحنی نامناسب و بدون ارائه دلایل کافی.

۴.**نامه بنویسید.** نگارش نامه، شیوه‌ای سالم و ایمن برای ابراز خشم است. شما می‌توانید واکنش‌های خشمگانه خود را بدون وقفه مکتوب کنید و سپس در فرصتی دیگر، نامه را مطالعه و قبل از ارسال، تغییری در آن اعمال نمایید. حتی می‌توانید نامه‌ای که آرام‌تر شوید، صبر کنید و سپس به نامه‌نگاری مشغول شوید. مدتی بعد، حتی ممکن است تصمیم بگیرید که نامه را فقط خودتان بخوانید و آن را ارسال نکنید.

۵. **یک دفترچه ویژه داشته باشید؛** دفترچه‌ای که بتواند در کنترل خشم، کمک‌تان کند. چنین دفترچه‌ای می‌تواند صرفا متشکل از پرسش‌هایی باشد که در بند اول این توصیه‌نامه به آنها اشاره شد. شما می‌توانید در این دفترچه فقط پاسخ‌های خودتان را در پرسش‌های مطرح‌وجه درباره هر موقعیتی که عصبانی‌تان کرده، مکتوب کنید و در فرصتی دیگر، به مرور دفترچه و ارزیابی رفتار خود پرداختید.

۶. **آثار منفی عصبانیت را با ورزش و فعالیت جسمانی کاهش دهید.** ورزش و تحرک می‌تواند سطح عصبانیت شما را پایین آورد. به طور مثال، می‌توانید به ورزش‌های هوازی، شنا، اسکیت‌سواری یا دوچرخه‌سواری بپردازید.

۷.**از رفتارهای ایمن برای مهار خشم خود استفاده کنید.** شما می‌توانید در ابراز عصبانیت خود از شیوه‌هایی کمک بگیرید که عواقب زیانباری برای خودتان و دیگران ندارد؛ مثلا می‌توانید مهر را محکم توی استامپ بگویید، به بالش خودتان مشت بزنید یا یک توپ تنیس را محکم فشار دهید.

۸. **حس شوخ‌طبعی خودتان را از دست ندهید.** گفتن یا شنیدن یک لطیفه یا پراختن به یک سرگرمی ترفنی و بامزه (البته به شیوه‌ای که برای دیگران توهین‌آمیز نباشد)، می‌تواند شما و شرایط شما را آرام‌تر کند. خندیدن می‌تواند آثار و تبعات عصبانیت را به وضوح کاهش دهد.

۹. **کنترل خشم را تمرین کنید.** یک موقعیتی که می‌تواند عصبانی‌تان کند، تجسم کنید و خوب فکر کنید و ببینید در چنین شرایطی برای کنترل خشم خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید، چه حرفی می‌توانید به زبان آورید و… سپس در مقابل آینه، همان رفتارها را انجام دهید و همان حرف‌ها را به‌زبان آورید. این کارها را بهتر است در مقابل دوست خود، والدین خود یا یکی از معلمان یا مشاوران خود نیز تکرار و بررسی کنید.

۱۰. **با اعضای خانواده، دوستان یا مشاوران خود حرف بزنید.** آنها می‌توانند به شما کمک کنند خشم خودتان را کنترل کنید و ریشه‌هایش را بهتر بشناسید و آن را به درستی ابراز کنید. آنها می‌توانند اقدامات مفید و کم‌عارضه‌ای را در چنین شرایط خاصی به شما پیشنهاد کنند و به این ترتیب، به خوبی از شما حمایت کنند.■