

### سبک آرامش



در جست‌وجوی معنویت گمشده زندگی‌مان

# دنده عقب بگیرید و به مقصد آرامش تغییر مسیر دهید

**■ اردوان فرج پور**

انسان‌ها برای رسیدن به آرامش راه‌های متفاوتی را در زندگی خود طی می‌کنند. برخی از آنها برای دست‌یافتن به آرامش، خود را درگیر مسائل متفاوتی می‌کنند. اکثر افراد راه رسیدن به آرامش را در دنیای مادیات جست‌وجو می‌کنند اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که چنین انسان‌هایی هیچ‌گاه با پیمودن چنین راهی به مقصد مورد نظر نمی‌رسند. انسانی که برای رسیدن به مقصد خود راه را اشتباه برود، هیچ‌گاه به مقصد نخواهد رسید. این قبیل آدم‌ها تا زمانی هیچ‌گاه به آرامش حقیقی دست نمی‌یابند. منظور از آرامش حقیقی همان آرامشی است که انسان آن را به‌طور دائم و پیوسته و به‌صورت پایدار در وجود و در زندگی خود احساس می‌کند. چنین آرامشی نشانه‌هایی نیز به همراه دارد که در ادامه به چند مورد از آنها اشاره خواهیم کرد.

■ ■ ■

**■ اتومبیلی که ما را به مقصد نمی‌رساند**

انسان‌هایی که به آرامش حقیقی می‌رسند، نگاه و بینشی عمیق و پاک‌نسبت به زندگی و محیط پیرامون خود پیدا می‌کنند. آنان همواره افکاری مثبت و سازنده را در ذهن خود می‌پرورانند. آنها هیچ‌گاه پس از رسیدن به چنین آرامشی در زندگی خود احساس خلأ نمی‌کنند و دچار پریشانی و مشکلات روحی و روانی نمی‌شوند. چنین انسان‌هایی آرامش حقیقی را بسا پرداخت هزینه‌های گزاف مادی به دست نمی‌آورند، بلکه برعکس، آنها بدون پرداختن هزینه خاصی به آرامشی پایدار و حقیقی دست پیدا می‌کنند.

بنابراین از همین مورد آخر که به آن اشاره شد، می‌توان فهمید که آرامش حقیقی بسه هیچ عنوان با متحمل شدن هزینه‌های گزاف حاصل نمی‌شود. در نتیجه اتومبیل، مادیات و... ما را به مقصد و هدف مورد نظر نمی‌رسانند. حال ممکن است برای عده‌ای این سؤال پیش‌پیدا بد که راه رسیدن به آرامش حقیقی را چگونه می‌توان یافت؟

### سبک مراقبت

**■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ\***

بزنامه‌ریزی، زندگی انسان را هدفتند کرده و باعث می‌شود فکر انسان به صورت مثبت درگیر و مشغول بزنامه‌ها شود. این امر باعث جبران گذشته و انتقال روحیه امید به انسان می‌شود. عمر را نباید تلف کرد، بلکه باید از لحظات ارزشمند آن استفاده کرد. در این زمینه قطعاً مطالعه زندگی کسانی که به رغم گذشته خوبی که نداشته‌اند اما ناامید نشده‌اند و درصدد جبران بر آمدند و توانستند بر ناامیدی غلبه کنند، ما را کمک خواهد کرد تا به آرامش برسیم. در این زمینه مراقبت‌ها و مواظبت‌های فردی بسیار اثربخش خواهد بود.

**مواظبت بر نماز:** یکی از راه‌های کسب آرامش در زندگی، مواظبت بر نماز است. نماز می‌خواند و به موقع آن گناه هم می‌کند. نماز می‌خواند و اهل شرکت در جلسات گناه است؛ وقتی اینطور شد، لذت شهواتی در درویش ایجاد می‌شود و از عبادت لذت خوبی نمی‌برد. این شخص وقتی نتواند به همه شهوات خود برسد، ناراحت می‌شود. از طرفی لذت ایمان را نیز نمی‌چشد. پس نه این طرف را دارد و نه آن طرف را؛ این باعث ناآرامی انسانی است که مواظبت بر نماز خود ندارد.

**مواظبت بر گفتار:** بی‌تقوایی در گفتار نیز از این نوع مصداق است. نماز می‌خواند و از طرفی پشت سر مردم غیبت می‌کند؛ نماز می‌خواند و ابروی دیگران را می‌برد؛ این شخص قطعاً با این کارهای ناپسند و زنده‌مزه ایمان رانمی‌چشد و تنها هدفش از تخریب دیگران این است که می‌خواهد خود را از کم‌آما یا واقعاً کسی که دیگری را تخریب می‌کند، آرامش دارد؟ حتماً اینطور نیست. نماز می‌خواند و بزبانش کنترل نمی‌شود؛ وقتی این اتفاق افتاد،

**■ تنها مسیری که به مقصد می‌رسد**

تنها و تأثیر گذارترین راه برای رسیدن به آرامش حقیقی، ارتباط با جهان معنویت است. چنانی که برای درک آن باید خود را وارد آن کنیم و تغییرات به وجود آمده در روح و جسم خود را پس از ورود به آن مورد ارزیابی قرار دهیم. ممکن است در ابتدا ورود به جهان معنویت برای آن دسته از افرادی که سال‌ها خود را در جهان مادیات زندانی کرده‌اند، کمی مشکل باشد اما اگر واقعاً به دنبال دست یافتن به آرامش حقیقی باشیم، باید تمام سختی‌ها و موانع موجود در این راه را با موفقیت پشت سر بگذاریم.

تغییر هر چقدر بزرگ‌تر باشد، صبر و تحمل بیشتری را نیز می‌طلبد. انسان برای رسیدن به قله کوه باید از راه دشوار و طاقت‌فرسایی عبور کند تا به چشم‌اندازی فوق‌العاده دست یابد. بنابراین در ابتدا ممکن است دل‌کندن از جهان جذاب مادیات برای او غیر ممکن به نظر برسد اما اگر تعریف صحیح و درستی از آرامش به دست بیآورد، دیگر جهان مادیات جذابیت چندانی برایش نخواهد داشت. همانند انسانی که سال‌ها زرمی را به نیت یافتن گنج حفر می‌کند اما پس از مدتی متوجه می‌شود

که گنج مورد نظرش در جای دیگری قرار دارد.

بنابراین اولین قدم آن است که برای رسیدن به هدف خود یعنی رسیدن به آرامش واقعی باید ابتدا در جاده معنویت قدم بگذاریم. زمانی که راه صحیح را پیدا کردید، دیگر رسیدن به مقصد خیلی دشوار نخواهد بود. حال برای اینکه درک این موضوع برایتان ساده‌تر شود، باید معنوی شرح داده شود. معنویت به حقیقت نهایی یا غیر یک تعریف قابل فهم و ساده و مختصر از معنویت و جهان معنوی شرح داده‌شده. معنویت به حقیقت نهایی یکی دیگر مادی اشاره دارد. راهی درونی که شخص را قادر به کشف ماهیت هستستی یا عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی زندگی مردم می‌سازد. معنویت یعنی تمام مسائلی که با روح و روان و باطن انسان‌ها سر و کار دارد. جهان معنوی جهانی است که در آن انسان‌هانگاهی متفاوت نسبت به مسائل موجود در اطراف خود دارند و با نگاهی فیلسوفانه به چیستی و اهمیت همه مسائل می‌پردازند. جذا از مسئله دید و تفاوت بینش انسان‌ها در این دو جهان، یکی دیگر از تفاوت‌هایی که این دو جهان با هم دارند این است که

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

### سبک درمان



آنهايي که خلق و خوی‌شان مدام بين دو قطب در سفر است

## وقتی کاه نگرانی‌ها کوه افسردگی می‌سازد

**■ بهنام صدقی**

بعضی وقت‌ها، خیلی خسته و ناامید هستیم اما شروع می‌کنم به تند تند حرف زدن و خندیدن و کلی سر و صدا اما بعد از دو سه دقیقه، انگار تک تک تک سلول‌های داخل مغزم شروع می‌کنند به پاره شدن و در شلوغی درون خودم گم می‌شوم. بعضی وقت‌ها، خیلی انرژی دارم و با سرعتی پاور نکر دنی همه کار‌ها را راست و ریست می‌کنم، اما یک‌دفعه بادم می‌افتد که قرار است یک روز بمیرم ! پس چرا اینقدر کار می‌کنم ؟! زندگی‌ام حتی برای خودم هم بیگانه است چه برسد به اطرافیان. وسط جشن تولد خودم ناگهانی می‌زنم زیر گریه و به گوشه‌ای دنج پناه می‌برم. دوست دارم این دنیا را جمع و جور کنم و در چندانی بگذارم و برای مدتی به ناگجا آباد و دوردست‌ها سفر کنم.

من اختلال افسردگی – شیدایی (دوقطبی) دارم اما انگار صدایی در گوشم همیشه به من یاد آوری می‌کند که باید بانم، دوام بیاورم و بجنگم. آن صدا می‌گوید: هر کس به اندازه قدرتی که دارد، آز مایش می‌شود. پس قطعاً توانایی من زیاد است.

از اختلال دو قطبی با نام افسردگی – شیدایی نام برده می‌شده. همان گونه که از نام قبلی آن پیداست، فرد مبتلا به اختلال دوقطبی، دارای تغییرات خلقی شدید است. این تغییرات معمولاً هفته‌ها یا ماه‌ها به طول می‌انجامد و با آنچه مردم عادی در زندگی روزمره تجربه می‌کنند، متفاوت است. خلق افسرده یعنی احساس افسردگی شدید و خلق شیدا، احساس شادمانی بسیار و ناامیدی معنی می‌دهد و خلق مختلط را می‌توان خلق افسرده همراه با بی‌قراری و فعالیت افراطی ناشی از شیدایی معنی کرد.

**■ دوره‌ای طولانی‌تر از دوره‌های جنون!**

بروز افسردگی– شیدایی (دوقطبی) در افرادی شایع‌تر است که افسردگی شدید، جنون خفیف و شیدایی را تجربه کرده باشند. چنین شرایطی دست کم، یک درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و افسردگی اولین پله به شرايطی مانند تاریخچه خانوادگی از ابتلا است. عواملی مانند تاریخچه خانوادگی از ابتلا به اختلال دو قطبی، وجود علائم روان‌پریشی، دوره طولانی افسردگی، شروع از سنين پایین و بروز علائم ناهنجار مثل بی‌خوابی شدید در اختلال دوقطبی مؤثر هستند.

**■ آمادگی بهتر از غافلگیر شدن است**

اتخاذ تدابیر آموزش روانی در برنامه خانواده مدار مستلزم سه شرط است. نخست اینکه بیمار، تحت نظر روانپزشک، برنامه دارویی معینی را آغاز کند باشد. دوم اینکه در جاتی از یادگیری بالینی در او دیده شود، لزومی به بهبود کامل دوره حاد بیماری نیست و سوم اینکه نگرش‌ها و رفتارهای تعاملی خانواده بیمار ارزیابی شده باشد.

متخصصان همانند آنچه در بیشتر تدابیر درمانی رایج است، نخست خطوط و محورهای اصلی این برنامه درمانی را بسرای بیمار و نزدیکانش شرح می‌دهند. با این زمینه‌سازی در هدف از دنبال می‌کنیم. اول اینکه خانواده بیمار را متوجه کنیم و آتش‌های هیجانی حتی بسیار منفی اعضا به بیمار، واکنشی بهنجار است و باید انتظار داشته باشیم. بخشی از درمان وابسته به دریافت و شناخت واکنش‌های هیجانی است و هدف دوم تشریح چشم‌انداز تدابیر درمانی است.

**■ بازگشت یعنی شروع از ابتدا**

با به پایان رسیدن روان‌درمانی، بیمار و خانواده بیمار با نخستین مورد از موفقیت حل مسئله روبه‌رو می‌شوند که بازبینی نشانه‌های هشدار برای تشخیص است.

آنان باید بتوانند تدابیر عملی معینی را برای جلوگیری از بروز شیدایی یا افسردگی تدارک ببینند. علاوه بر این، از هر عضو خانواده خواسته می‌شود پیشهادی عملی می‌دارند، به طوری که بیمار در جامعه عملکرد مناسبی داشته باشند. بیشتر روانپزشکان سه دوره برای درمان دارویی می‌شناسند: دوره حاد که هدف آن کنترل نشانه‌های شدید شیدایی، مخلوط یا افسردگی است، دوره استوار سازی که هدف آن بهبود کامل و در بیشتر موارد به معنای حذف نشانه‌های باقی مانده بیماری (از قبیل افسردگی خفیف) یا ایجاد توازن و نظم در زندگی اجتماعی– شغلی بیمار و دوره نگهداری که هدف آن جلوگیری از بازگشت بیماری و

بیمار و اطرافیان ایجاد شود.

**■ کاه نگرانی، کوه افسردگی نشود**

ختم کلام اینکه آموزش روانشناختی خانواده‌گی سودمندتر از تدابیر دارو درمانی است. با این حال، برخی از بیماران دوقطبی خانواده هستند و باید رویکردهای انفرادی اتخاذ شود. در میان مبتلایان به افسردگی – شیدایی کسانی قرار دارند که از پذیرش نام دوقطبی آگاه‌ه‌اند و در برابر آن مقاومت می‌کنند.

پس در نتیجه می‌توان گفت آموزش‌های انفرادی نسبت به برنامه خانواده مدار و دارو درمانی نیز مهم‌تر است. این بیماران مشکل و اختلال خود را بر خاسته از عوامل بیرون از خویش می‌دانند و از پذیرش مسئولیت و ختم کلام اینکه آموزش

روانشناختی خانواده‌گی سودمندتر از تدابیر دارو درمانی است. با این حال، پر خسی از بیماران دوقطبی فاقد خانواده هستند و باید رویکردهای انفرادی اتخاذ شود.



انسان‌هایی که به آرامش حقیقی می‌رسند، نگاه و بینشی عمیق و پاک نسبت به زندگی و محیط پیرامون خود پیدا می‌کنند. آنان همواره افکاری مثبت و سازنده را در ذهن خود می‌پرورانند. آنها هیچ‌گاه پس از رسیدن به چنین آرامشی در زندگی خود احساس خلأ نمی‌کنند و دچار پریشانی و مشکلات روحی و روانی نمی‌شوند. چنین انسان‌هایی آرامش حقیقی را بسا پرداخت هزینه‌های گزاف مادی به دست نمی‌آورند

بنابراین از همین مورد آخر که به آن اشاره شد، می‌توان فهمید که آرامش حقیقی به هیچ عنوان با متحمل شدن هزینه‌های گزاف حاصل نمی‌شود. در نتیجه اتومبیل، مادیات و... ما را به مقصد و هدف مورد نظر نمی‌رسانند. حال ممکن است برای عده‌ای این سؤال پیش‌پیدا بد که راه رسیدن به آرامش حقیقی را چگونه می‌توان یافت؟

**■ تنها مسیری که به مقصد می‌رسد**

تنها و تأثیر گذارترین راه برای رسیدن به آرامش حقیقی، ارتباط با جهان معنویت است. چنانی که برای درک آن باید خود را وارد آن کنیم و تغییرات به وجود آمده در روح و جسم خود را پس از ورود به آن مورد ارزیابی قرار دهیم. ممکن است در ابتدا ورود به جهان معنویت برای آن دسته از افرادی که سال‌ها خود را در جهان مادیات زندانی کرده‌اند، کمی مشکل باشد اما اگر واقعاً به دنبال دست یافتن به آرامش حقیقی باشیم، باید تمام سختی‌ها و موانع موجود در این راه را با موفقیت پشت سر بگذاریم.

تغییر هر چقدر بزرگ‌تر باشد، صبر و تحمل بیشتری را نیز می‌طلبد. انسان برای رسیدن به قله کوه باید از راه دشوار و طاقت‌فرسایی عبور کند تا به چشم‌اندازی فوق‌العاده دست یابد. بنابراین در ابتدا ممکن است دل‌کندن از جهان جذاب مادیات برای او غیر ممکن به نظر برسد اما اگر تعریف صحیح و درستی از آرامش به دست بیآورد، دیگر جهان مادیات جذابیت چندانی برایش نخواهد داشت. همانند انسانی که سال‌ها زرمی را به نیت یافتن گنج حفر می‌کند اما پس از مدتی متوجه می‌شود

که گنج مورد نظرش در جای دیگری قرار دارد. بنابراین اولین قدم آن است که برای رسیدن به هدف خود یعنی رسیدن به آرامش واقعی باید ابتدا در جاده معنویت قدم بگذاریم. زمانی که راه صحیح را پیدا کردید، دیگر رسیدن به مقصد خیلی دشوار نخواهد بود. حال برای اینکه درک این موضوع برایتان ساده‌تر شود، باید معنوی شرح داده شود. معنویت به حقیقت نهایی یا غیر یک تعریف قابل فهم و ساده و مختصر از معنویت و جهان معنوی شرح داده‌شده. معنویت به حقیقت نهایی یکی دیگر مادی اشاره دارد. راهی درونی که شخص را قادر به کشف ماهیت هستستی یا عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی زندگی مردم می‌سازد. معنویت یعنی تمام مسائلی که با روح و روان و باطن انسان‌ها سر و کار دارد. جهان معنوی جهانی است که در آن انسان‌هانگاهی متفاوت نسبت به مسائل موجود در اطراف خود دارند و با نگاهی فیلسوفانه به چیستی و اهمیت همه مسائل می‌پردازند. جذا از مسئله دید و تفاوت بینش انسان‌ها در این دو جهان، یکی دیگر از تفاوت‌هایی که این دو جهان با هم دارند این است که

### رفتار مؤمنانه مواظبت می‌خواهد

## دور ایمانمان حصار ایمنی بکشیم

■ آرامش خواهیم داشت.

**تقوا و پرهیزگاری:** تقوا یعنی حفظ و نگهداری و مواظبت بر ایمان و اعتقادات. یعنی کشیدن حصارى به دور ایمان تا هر کسى وارد این حریم نشود. از آثار مهم تقوا، آرامش در زندگی است. یکی از مهم‌ترین آثار مواظبت بر خود و ایمان این سرمایه الهی است. تا جایی که کتاب خدا نیز دستور به مواظبت آن داده و معنای فرموده علیکم انفسکم این است که تقوا باعث نزول آرامش در درون انسان می‌شود. خدای متعال در آیه شریفه ۶۱ سوره مبارک زمر، یکی از آثار مهم تقوا و خدا بدان راضی است می‌رسیم و در این دنیای وانسا



✽ پژوهشگر و کارشناس سبک زندگی