



- اردیبهشت ماه - روز شمار هفته سلامت**
- | | |
|---|--|
| ۱ | جمعه ۱ اردیبهشت ۱۳۹۶ : تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی |
| ۲ | شنبه ۲ اردیبهشت ۱۳۹۶ : غذای سالم، جامعه سالم |
| ۳ | یکشنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۶ : سفیران سلامت، نهادهای اجتماعی |
| ۴ | دوشنبه ۴ اردیبهشت ۱۳۹۶ : طرح تحول سلامت، ارتقا کیفیت زندگی |
| ۵ | سه شنبه ۵ اردیبهشت ۱۳۹۶ : سلامت روان، نیاز همه و همیشه |
| ۶ | چهارشنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۶ : هنر و رسانه، سواد سلامت |
| ۷ | پنج شنبه ۷ اردیبهشت ۱۳۹۶ : نهاد خانواده و مسئولیت اجتماعی |

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



حفظ سلامت روان در ۷ حرکت

حفظ سلامت روان در ۷ حرکت

اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می‌کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب‌ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش‌به‌زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال، مراقبت از گوهر وجودی خود، حفظ و ارتقای سلامت، سرعت در درک وضعیت‌های مختلف و واکنش به موقع... افراد هوشیار معمولاً چالش‌ها و مشکلات زندگی را سریع‌تر از دیگران درک و مدیریت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دشواری‌های زندگی بر آرامش درونی آنها چیره شود و شادی و نشاطشان را مخدوش کند. آنها می‌دانند که برای حفظ هوشیاری ذهنی خود به تمرین نیاز دارند؛ درست به همان شکلی که بدن برای حفظ آمادگی و سلامت خود به تحرک و فعالیت نیاز دارد. آنها مطالعه می‌کنند تا به‌روز باشند و اخبار و اطلاعات روزآمد را پیگیری می‌کنند تا بدانند در دنیای اطراف‌شان چه می‌گذرد و هرگز از یادگیری درباره ایده‌ها و شیوه‌های جدید انجام کارها دست نمی‌کشند. آنها سلامت ذهن و روان خود را به این شیوه تقویت می‌کنند. چنین افرادی معمولاً احساس خوبی درباره خودشان دارند، از روابط رضایت‌بخشی بهره‌مندند و اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند. البته تجربیات زندگی آنها همیشه مثبت و خوشایند نیست؛ با این حال، آنها می‌دانند که حتی از تجربیات ناخوشایندشان نیز چگونه درس بگیرند تا به خوبی از پس مشکلات زندگی برآیند.

چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

ما برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می‌کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت‌های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. برای حفظ و ارتقای سلامت روان، بایدها و نبایدهای متعددی را باید مد نظر قرار داد اما ۷ توصیه عملگرایانه که می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان شما منجر شود و زندگی شما را زنده‌تر و هوشیارتر کند، از این قرارند:

- ۱) ورزش کنید؛
- ۲) مهارتی تازه بیاموزید؛
- ۳) خوب و آسوده بخوابید؛
- ۴) از سختی‌های زندگی نترسید؛
- ۵) از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید؛
- ۶) روابط اجتماعی خود را تقویت کنید؛ و
- ۷) استرس‌های خود را مدیریت کنید.

۱ < ورزش کنید

ورزش، تحرک یا فعالیت بدنی هم منافع جسمی دارد، هم فواید روانی (داگدیل و همکاران، ۲۰۰۹؛ جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰؛ تیسون و همکاران، ۲۰۱۰). ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود (فیلد، ۲۰۱۱). ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان‌های مهم بدن تقویت می‌کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می‌شود. ورزش منظم می‌تواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند. بنابراین برای برخورداری از سلامت روان بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهیم. ورزش حرفه‌ای، دوچرخه‌سواری و حتی پیاده‌روی ساده معمولاً به ایجاد یک حس خوشایند منجر می‌شوند و سطح استرس را پایین می‌آورند. در مبتلایان به افسردگی

مقایسه آثار ورزش و کم تحرکی

حداکثر ۲۰ درصد از بزرگسالان جهان در حدی که توصیه شده است، به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند و بقیه با کم‌تحرکی و عوارض ناشی از آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در نمای زیر می‌توانید برخی از آثار ورزش و کم‌تحرکی در یک فرد سالم را در حوالی ۴۰ سالگی مقایسه کنید.



خفیف، ورزش می‌تواند مانند یک داروی ضدافسردگی، موثر باشد. به نظر می‌رسد ورزش باعث افزایش تولید نوروترانسمیترهایی در مغز می‌شود که آثار ضدافسردگی دارند (گریب و تریودی، ۲۰۰۹؛ هانسبرگر، ۲۰۰۷).

ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می‌شود و با بهبود جریان خون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم‌گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ ساله، دست‌کم روزی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند (جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰). منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط، پیاده‌روی سریع یا دویدن با سرعت آهسته است. علاوه بر این، می‌توان از منافع ورزش‌های هوازی سنگین نیز دست‌کم ۳ روز در هفته بهره برد. به بزرگسالان (افراد ۱۸ سال به بالا) نیز هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و نیم در هفته) فعالیت بدنی با شدت متوسط توصیه می‌شود.

۲ < مهارتی تازه بیاموزید

همانطور که فعالیت بدنی، بدن را نیرومند و کارآمد می‌کند؛ فعالیت ذهنی نیز ذهن را توانمند و هوشیار می‌کند. برای هوشیارسازی ذهن خود بهتر است ذهن‌تان را به فراگیری مهارت‌های تازه مشغول کنید. این چالش می‌تواند به رشد و تکامل ذهنی کمک کند. فعالیت ذهنی باعث می‌شود ارتباطات جدیدی بین سلول‌های عصبی موجود در مغزتان شکل بگیرد؛ ارتباطاتی که کمک می‌کنند اطلاعاتی را که در طول روز به هر شکلی دریافت می‌کنید، راحت‌تر ذخیره و بازیابی کنید. با افزایش سن، نیاز به چالش‌های ذهنی برای حفظ و ارتقای سلامت روان افزایش می‌یابد (پاپ، والش و سپندر، ۲۰۰۹). ایده‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند ذهن خود را به چالش بکشید:

- یک زبان خارجی بیاموزید؛
- نحوه نواختن یک ساز را آموزش ببینید و تمرین کنید؛
- شغل‌تان را عوض کنید یا مشغولیت جدیدی برای خودتان دست‌وپا کنید؛

- تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل یوگا، نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید؛
 - برای کمک به دیگران داوطلب شوید؛ و
 - در کلاس دلخواهتان نام نویسی کنید.
- همیشه خودتان را یک دانش آموز مادام‌العمر بدانید و در هر سن و سالی که هستید، مشتاق یادگیری مطالب جدید باشید. برای این که ذهن‌تان را فعال و هوشیار نگه دارید، باید بیشتر مطالعه کنید، از اخبار روز دنیا مطلع باشید، پازل و معمّا حل کنید و از ارتباط و تعامل با دیگران لذت ببرید (بنیاد آلازایمر، ۲۰۱۰).

۳ خوب و آسوده بخوابید

به تمام اعضای بدن‌تان، به ویژه به مغزتان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب می‌تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه‌تان باید مدت زمان استراحت روزانه‌تان را کم کنید و دست‌کم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید. توصیه‌های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام‌سازی ذهن (با انجام برخی فعالیت‌ها) قبل از خواب. بنیاد ملی خواب (۲۰۱۱) برای این باور است که کودکان ۵ تا ۱۱ ساله باید بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه داشته باشند و نوجوانان ۱۰ تا ۱۷ ساله، بین ۸/۵ تا ۹/۲۵ ساعت. بزرگسالان ۱۸ سال به بالا نیز در یک شبانه‌روز به طور میانگین به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. البته این نیاز در افراد مختلف ممکن است اندکی متفاوت باشد.

۴ از سختی‌های زندگی نترسید

یکی از جنبه‌ها مهم سلامت، سالم ماندن در شرایطی است که زندگی سخت می‌شود. برخی از مردم توان رویارویی با مشکلات را ندارند و قادر نیستند از پس مشکلات زندگی برآیند. چنین افرادی ممکن است در شرایط سخت زندگی، به رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر روی آورند و کم‌کم

۱۰ نکته برای خواب بهتر

۱۰. به ساعت بیولوژیک خود احترام بگذارید!

۹. تشنگ، ملخه و بالش راحت استفاده کنید.

۸. اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید.

۷. قبل از خواب، معده و مثانه خود را خالی کنید.

۶. هر روز مدت زمانی را به ورزش و تحرک اختصاص دهید.

۵. با معده خالی (خیلی گرسنه) نخوابید.

۴. با معده پر (خیلی سیر) نخوابید.

۳. در ساعات پایانی روز، تونریون و رایانه را خاموش کنید.

۲. در ساعات پایانی روز از مصرف چای و قهوه خودداری کنید.

۱. برنامه ریزی داشته باشید و سر ساعت های مشخصی بخوابید.

به دام اعتیاد بیفتند. منظور از اعتیاد به مواد مخدر، احساس نیاز به مصرف مداوم مواد است. بیشتر معتادان کسانی هستند که توان حل و فصل مشکلات زندگی خود را نداشته‌اند و در شرایط سخت زندگی به مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه برده‌اند و حالا با وجود تبعات سنگین و زیانباری که اعتیاد برای خود و اطرافیانشان داشته، قادر به ترک مخدر یا الکل نیستند (مرکز ملی مقابله با سوء مصرف مواد، ۲۰۱۱).

بسیاری از معتادان هنگام خستگی و ناامیدی، احساس نیاز به استفاده از مواد مخدر دارند و دلیلش این ذهنیت غلط است که خیال می‌کنند از این طریق می‌توانند حال خود را تغییر دهند. البته اعتیاد فقط به الکل و مواد مخدر نیست. خیلی‌ها ممکن است به رفتارهای خنثی و حتی برخی رفتارهای سالم معتاد شوند. به طور مثال، افرادی که در مواقع ناراحتی، همیشه باید خرید کنند یا غذا بخورند یا ورزش کنند نیز به انواعی از اعتیاد دچارند. در هر صورت، اعتیاد بر شیوه فکری و احساسی افراد نیز تأثیر می‌گذارد. معتادان بخش عمده توجه خود را به مواد مخدر یا رفتارهای افراطی اختصاص می‌دهند. آنها روابط خود با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و همکلاسی‌هایشان را نادیده می‌گیرند و به همین ترتیب، نادیده گرفته می‌شوند. آنها اغلب در باره رفتارهای خود دروغ می‌گویند و به این ترتیب، به روابط خود آسیب می‌زنند؛ سلامت جسمانی و روانی خود را به خطر می‌اندازند؛ احساس امنیت را از خود و اطرفیان خود دریغ می‌کنند و همواره در مشکلات مالی و قانونی دست و پا می‌زنند.

امروزه حتی کودکان و نوجوانان نیز در معرض اعتیادهای نسل جدیدند؛ به ویژه آنهایی که زیاد از رسانه‌های نوین استفاده می‌کنند؛ اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، پیامک، ایمیل، چت‌روم و ابزارهای موبایلی (براون و بابکوفسکی، ۲۰۱۱). در واقع، نوجوانان بیشتر از بزرگسالان در معرض اعتیادهای اینترنتی هستند (کیم و همکاران، ۲۰۱۰). برخی جوانان در استفاده از اینترنت و ابزارهای ارتباطی افراط می‌کنند و قادر به کنترل خود نیستند؛ در نتیجه، به ناچار باید با تبعات منفی این اعتیاد دست و پنجه نرم کنند. مطالعات نشان می‌دهد که این جوانان در معرض اختلالات روانی، افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی‌اند.

۵ از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید

مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی باعث افت توان ذهنی می‌شود و توانایی‌های ادراکی و قضاوتی را کاهش می‌دهد. الکل بر بخش‌های مختلف مغز تأثیر می‌گذارد. حساس‌ترین سلول‌های مغزی در مواجهه با الکل، سلول‌های مرتبط با حافظه، تمرکز، خواب، هماهنگی و قضاوت هستند. الکل به حافظه بلندمدت آسیب وارد می‌کند. سیگار نیز سطح اکسیژن مورد نیاز مغز را کاهش می‌دهد؛ این در حالی است که اکسیژن کافی برای سلامت و فعالیت مطلوب مغز ضرورت دارد.

نتایج تحقیقات نشان داده است که نوجوانان سیگاری، نسبت به نوجوانان غیرسیگاری، حافظه ضعیف‌تری دارند (سایبا و همکاران، ۲۰۰۸). با در نظر گرفتن ارتباط سیگار، الکل و زوال حافظه، دانشمندان توصیه می‌کنند که برای حفظ سلامت روان و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، باید از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کرد (ناگورنی، ۲۰۰۸).





۶ روابط اجتماعی خود را تقویت کنید



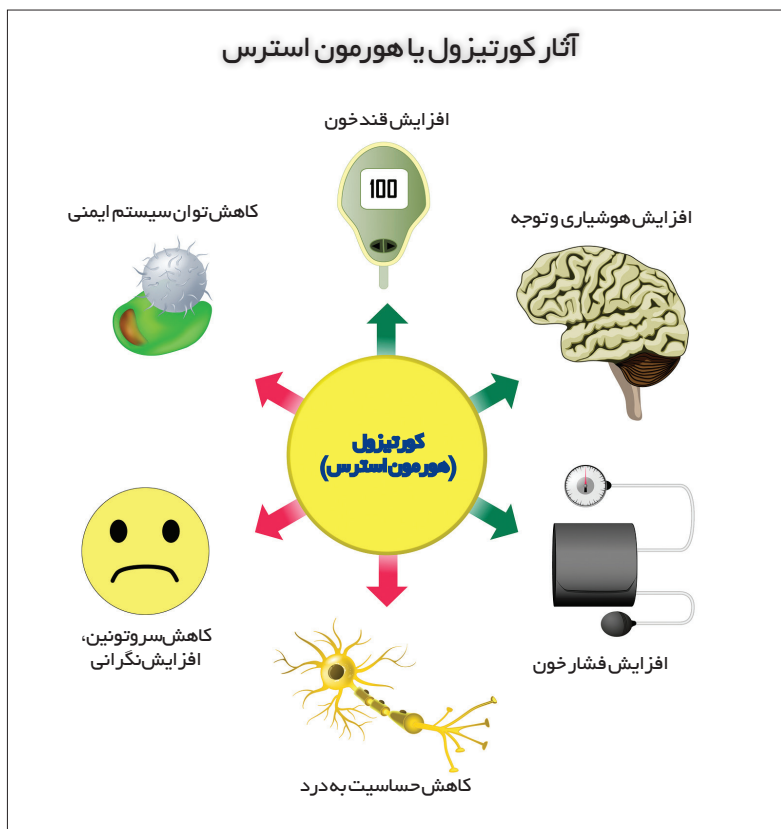
برخورداری از یک زندگی اجتماعی فعال می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان کمک کند؛ احساس خودارزشمندی به وجود آورد و در بلندمدت به حفظ و ارتقای عملکرد حافظه و قوای ادراکی منجر شود. در میان بزرگسالان، آنهایی که زندگی اجتماعی فعال‌تری دارند، کمتر دچار آلزایمر می‌شوند (ارتل و همکاران، ۲۰۰۸). ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مستلزم توجه، تلاش و هوشیاری است و همه این موارد می‌توانند به سلامت حافظه کمک کنند. افرادی که بیشتر درگیر تعاملات اجتماعی می‌شوند، معمولاً سالم‌تر، امیدوارتر و شاداب‌ترند. اما مساله این است که معمولاً با افزایش سن، حفظ تعاملات اجتماعی دشوارتر به نظر می‌رسد.

انزوای اجتماعی غالباً تاثیر نامطلوبی بر سلامت روانی و قوای شناختی دارد (آمبرسون و مونتز، ۲۰۱۰). اجتناب از روابط اجتماعی و دوری‌گزیدن از دوستان و انزواطلبی را می‌توان از نشانه‌های ابتلا به افسردگی نیز به حساب

آورد. روان‌شناسان، اجتماعی شدن را ابزار مهمی برای کاهش افسرده‌خویی و پیشگیری از افسردگی می‌دانند. آنها به همین دلیل، افزایش مشارکت در روابط و فعالیت‌های اجتماعی را به افراد مبتلا به افسردگی توصیه می‌کنند.

۷ استرس‌های خود را مدیریت کنید

وقتی دچار استرس می‌شوید، مغز شما هورمون‌هایی ترشح می‌کند که اگر بدن‌تان چند روز در معرض آن هورمون‌ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید (مک‌ایون و گیناروس، ۲۰۱۰). استرس در صورتی که به خوبی مهار و مدیریت



نشود، مزمن می‌شود و استرس می‌تواند سطح شادی و نشاط درونی شما را به شکل محسوسی کاهش دهد و حتی به احساس افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند.

به همین دلیل، در ادامه، عمدتاً به چگونگی مواجهه موثر با استرس خواهیم پرداخت. حتی استفاده از برخی راهکارهای ساده می‌تواند به شما کمک کند استرس خود را مدیریت کنید و به این ترتیب شادی و نشاط درونی خود را حفظ نمایید و از ابتلا به افسردگی جلوگیری کنید. ساده گرفتن زندگی، ورزش کردن، ایجاد تعادل بین کار و تفریح و استراحت، نوشتن، آرام‌سازی ذهن و بدن (ریلکسیشن) و اموری از این قبیل می‌توانند به شما در مدیریت استرس‌های روزمره کمک کنند.

استرس‌ها هم خوب و بد دارند!



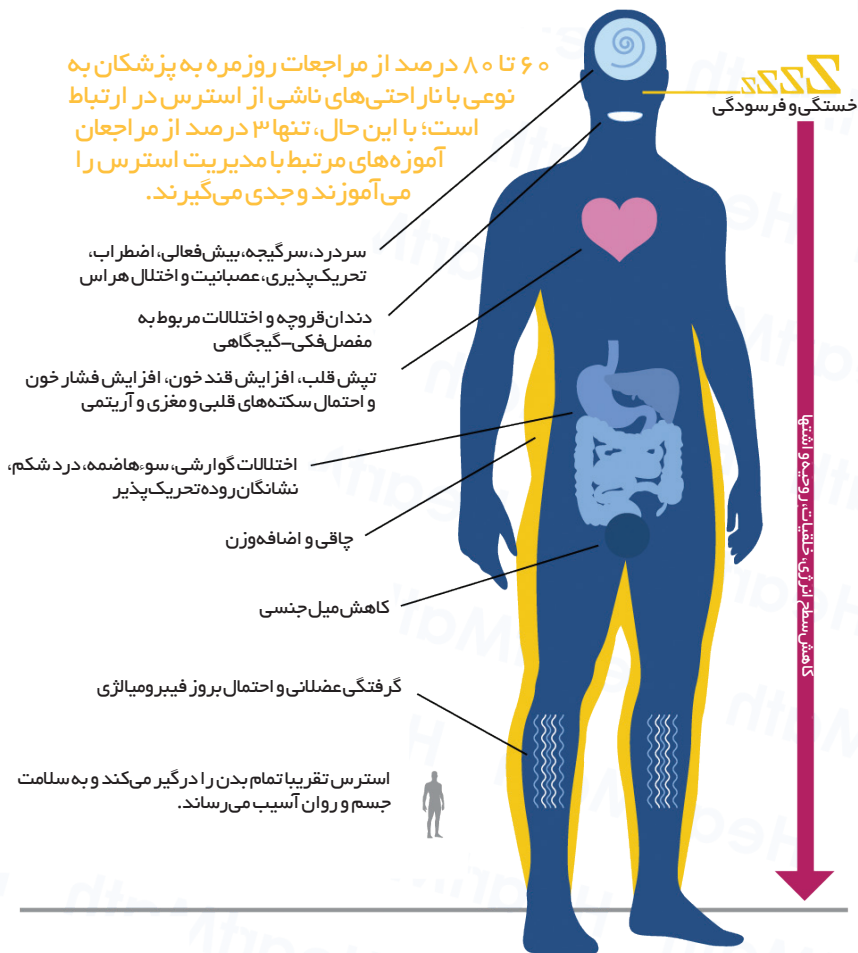
پیش از ورود به بحث مدیریت استرس، بد نیست بدانید که استرس‌ها را می‌توان به دو گروه کلی تقسیم کرد:

- استرس خوب (Eustress)؛ و
- استرس بد (Distress).

استرس خوب، در واقع، همان واکنش طبیعی به یک محرک تنش‌زاست که به نتایج مثبتی ختم می‌شود؛ مثلاً باعث می‌شود یک ورزشکار به تمرین‌های دشوار و طولانی‌تن بدهد تا در نهایت در مسابقه برنده شود و پس از کسب پیروزی، به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کند. اما استرس بد، نوعی واکنش زیان‌بار و ناسالم نسبت به منبع تنش‌زاست که غالباً به نتایج منفی ختم می‌شود؛ مثلاً باعث می‌شود ورزشکار تمرکز فکری‌اش را از دست بدهد و به خاطر احساس ناامیدی، بی‌انگیزه شود و دست از تلاش بردارد. چنین استرسی ممکن است دانش‌آموزی را که در یک درس نمره ضعیفی گرفته، به بی‌انگیزگی مفرط بکشاند و باعث شود او تلاشی در یادگیری سایر درس‌هایش نیز به خرج ندهد.

استرس

با بدن چه می‌کند؟





مهارت‌های مدیریت استرس

مهارت‌های مدیریت استرس، در واقع، راهکارهایی هستند که می‌توان به کمک آنها از بروز آثار زیانبار استرس جلوگیری کرد. با یادگیری و استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری مسوؤلانه می‌توان به بهترین نحو با عوامل تنش‌زا مواجه شد و به تنش‌زدایی پرداخت. راهکارهای ساده‌ای مانند ورزش منظم و تغذیه سالم می‌توانند در حفظ سلامت و مدیریت استرس به ما کمک کنند. بهره‌گیری از راهکارهای مدیریت استرس می‌تواند به حفظ سلامت شما کمک کند:

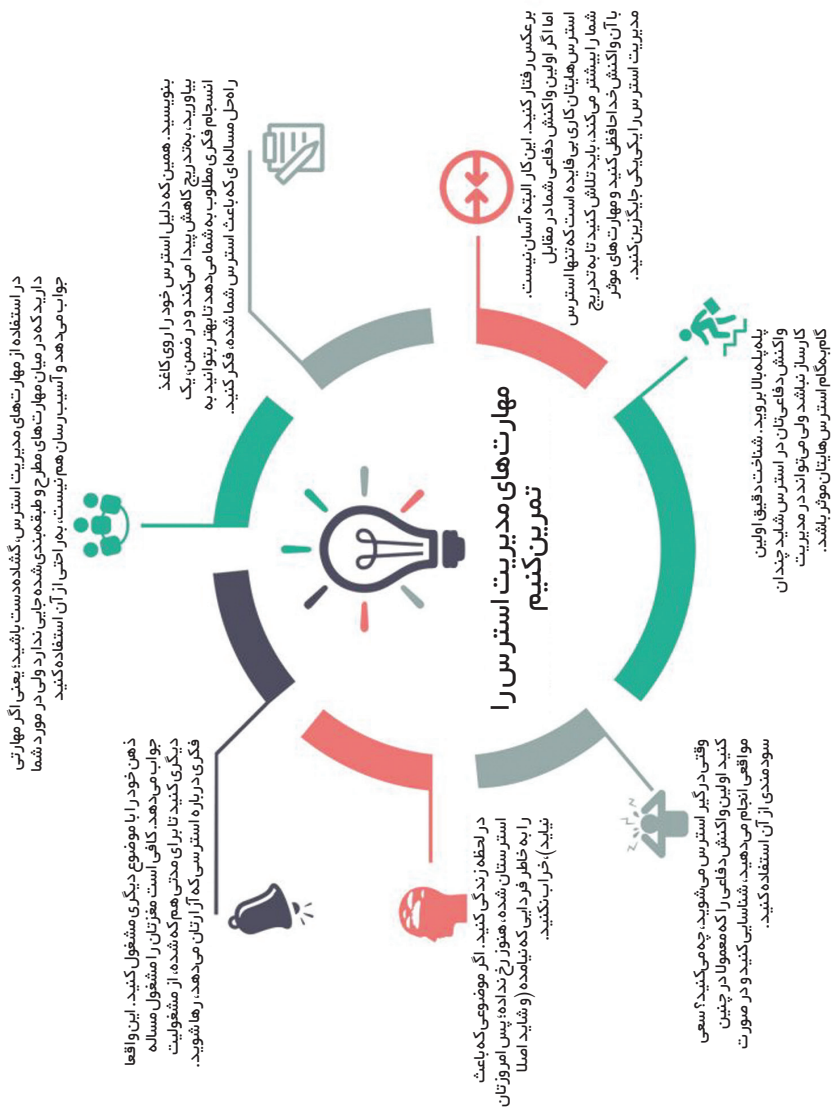
۱. **مهارت تصمیم‌گیری:** از مهارت‌های تصمیم‌گیری مسوؤلانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت‌ها در شرایط سخت باعث می‌شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی‌تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

۲. **خواب کافی:** به قدر کافی بخوابید و خوب استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، کاهش سطح استرس دشوار خواهد بود. استراحت باعث می‌شود فشار خون و ضربان قلب متعادل شود و عضلات از تنش و انقباض رها شوند. خواب و استراحت کافی، شما را برای مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره‌تان آماده‌تر می‌کند.

۳. **ورزش و فعالیت بدنی:** از فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های گروهی غافل نشوید. ورزش و فعالیت را می‌توان جزو مهم‌ترین منابع مدیریت استرس دانست.

۴. **مدیریت زمان:** اصول مدیریت زمان را فرا بگیرید. اگر هر روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، یک تقویم روزانه برای خودتان دست و پا کنید. کارهای هر روزتان را اولویت‌بندی کنید. گاهی بهتر است کارهای دشوارتر را زودتر به سرانجام برسانید.

۵. **نوشتن:** بنویسید. نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می‌تواند به شما کمک کند آسان‌تر از پس استرس‌هایتان برآیید. درباره استرس‌هایتان در یک دفترچه یادداشت، هرچه خواستید، بنویسید و اگر تمایل داشتید، محتوای آن دفترچه را با والدین، دوستان، معلم یا



مشاور خود به اشتراک بگذارید.

- ۶ < **رفاقت:** دوستی هایتان را بیشتر و گسترده‌تر کنید. وقتی با دوستان خود هستید، به آسانی می‌توانید احساسات و استرس هایتان را با خیال راحت و بدون ترس از قضاوت شدن، به اشتراک بگذارید. این کار باعث می‌شود استرس شما کاهش یابد. ضمن این که ممکن است برخی از دوستان شما نیز توصیه‌هایی ارائه کنند که عمل به آنها باعث شود استرس‌تان کمتر شود.
- ۷ < **مشورت:** با والدین، معلمان یا یکی از بزرگترهای مورد اطمینان خود صحبت کنید. آنها می‌توانند به حرف‌ها و استرس‌های شما گوش بدهند و با توجه به تجربیاتی که دارند، توصیه‌های سودمندی به شما ارائه کنند.
- ۸ < **کمک:** به دیگران کمک کنید. کمک به دیگران می‌تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پرتنش برایتان آسان‌تر شود.
- ۹ < **ابراز احساسات:** احساسات و عواطف خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنید. ابراز احساسات به شیوه‌ای سالم و مناسب می‌تواند احساس آرامش خاطر به وجود آورد و از سطح استرس‌تان بکاهد.
- ۱۰ < **مراقبت از گل و گیاه:** از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می‌تواند شادی آور و رضایت‌بخش باشد و میزان استرس هایتان را کاهش دهد.
- ۱۱ < **اصلاح نگرش‌ها:** دیدگاه خود را تغییر دهید. منظور از تغییر دیدگاه، این است که به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالش‌هایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و از آنها عبور کنید. این تغییر دیدگاه باعث می‌شود تلقی مناسب‌تری از شرایط داشته باشید و مثبت‌اندیش‌تر به مسایل خود نگاه کنید.
- ۱۲ < **شوخ طبعی:** شوخ طبع باشید. خندیدن می‌تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود. خنده‌ای که از ته دل باشد، می‌تواند شما را آرام‌تر کند و به کاهش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی‌تان منجر شود.
- ۱۳ < **نفس عمیق:** از تکنیک‌های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می‌تواند به آرام‌سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند و مرحله هشدار استرس (جنگ و گریز) را متوقف سازد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید

فلسفه نشاط و آرامش

فلسفه نشاط و آرامش

فست فود یکی از نمادهای بارز دنیای مدرن و ماشینی امروز است؛ دنیایی که در آن، سرعت اصالت دارد؛ سرعت در انجام کارها، عجله در رسیدن به مقصد و حتی تهیه و مصرف غذا و... اما اگر می‌توانستیم از فیلسوفان، به ویژه فیلسوفان یونان باستان که فلسفه را به معنای کلاسیکش آغاز کرده‌اند، درباره آثار و تبعات این ویژگی دنیای مدرن بپرسیم؛ احتمالا اولین حرفی که آنها به ما می‌زدند، این بود که افزایش روزافزون این سرعت و عجله، نخستین نتیجه طبیعی‌اش کاهش لذت، آرامش و نشاط درونی آدم‌هاست. «اپیکور»، یکی از فیلسوفان یونان باستان که به خاطر مطالعات و تاملاتش در باب لذت به «فیلسوف لذت» مشهور است، هر وقت کسی را می‌دید که با عجله به سمتی می‌دود، به او می‌گفت آهسته قدم بردار تا هم لذت رسیدن به مقصد را بچشی، هم از مبدأ و مسیر لذت ببری.

لذت در آهستگی است!

فیلسوفان رواقی بر این باور بودند که آهستگی و آرامش در زندگی موجب تراکم لذت می‌شود و در مقابل، مواجهه شتابناک و عجولانه با زندگی مانع لذت بردن از تمام آن چیزهایی می‌شود که می‌توانند زندگی ما را لذت‌بخش کنند. به بیان دیگر، زندگی در سکون و طمانینه است که طعم لذت‌هایش را به آدمی می‌چشاند. تمثیل مشهور رواقیون این بود که زندگی مثل تکه‌نانی است که در معرض آفتاب قرار گرفته و به آرامی و اندک‌اندک روغن این نان به بیرون درز می‌کند و آن را تر می‌کند. آنها معتقد بودند که لذت زندگی در حکم این روغن نان است که متعاقب روندی آرام و آهسته، خود را آشکار

می‌سازد. رواقیون بر همین مبنا می‌گفتند که هر کاری را که دوست ندارید، اگر با طمأنینه انجام دهید، از آن لذت خواهید برد و هر کاری را که دوست دارید، اگر با عجله انجام دهید، از آن لذت نخواهید برد. اگر دقت کرده باشید، در هر کتاب و فیلمی که نقل یا تصویری از فرزندانگاران می‌شود، نخستین نشانه ظاهری آنها آرامش آنهاست، چرا که می‌خواهند هیچ چیز زندگی را از دست ندهند و از این رو با آهستگی و آرامش با تمام زندگی مواجه می‌شوند. با آهستگی و طمأنینه است که انسان می‌تواند مزه‌ها و رنگ‌های جدید را کشف کند و رنگ‌ها و مزه‌های قبل را نیز زیباتر و متفاوت‌تر احساس کند. اما وقتی که انسان عجله می‌کند، جز از دست دادن تمرکز چیزی حاصل نمی‌کند.

مواجهه حکیمانه با زندگی

آلن دوپاتن در کتاب «تسلی‌بخشی‌های فلسفه» از قول یکی از مشهورترین حکیمان روم باستان، سنکا، درباره مواجهه حکیمانه با زندگی، این نقل قول را ذکر می‌کند: «حکیم خودبسند است و می‌تواند تحت هر شرایط بیرونی، شرایط درونی خود را باثبات و بانشاط نگه دارد؛ مثلاً اگر در اثر بیماری یا جنگ، دستش را از دست بدهد یا اگر حادثه‌ای چشمش را از او بگیرد، همچنان می‌تواند رضایت درونی خود را حفظ کند.» او پس از بیان این جمله‌های سنکا می‌گوید: «این جمله‌ها پوچ و بی‌معنی به نظر می‌رسند، مگر اینکه فهم خود را از مفهوم رضایت مورد نظر حکیمانی مانند سنکا اصلاح کنیم. طبیعی است که ما نباید خوشحال باشیم که دستمان یا چشممان را از دست داده‌ایم ولی زندگی حتی بدون دست و چشم نیز ممکن است، هرچند که مرجح نیست... آنچه سنکا تحت عنوان حکمت از آن یاد می‌کند، در واقع، تشخیص این واقعیت است که ما تا کجا آزادیم که واقعیت‌ها را مطابق با خواسته‌های خودمان سر و شکل بدهیم و از کجا به بعد باید واقعیتی را که در قالب امر تغییرناپذیر جلوه‌گر شده است، با طمأنینه و آرامش بپذیریم.» درباره این نکته اخیر، در ادامه مباحث این بسته آموزشی، توضیحات بیشتری ارائه خواهد شد.

آزمون رضایت باطنی

آزمون رضایت باطنی، مشتمل بر دو آزمون مجزا است که توسط دکتر جارد کاس در سال ۱۹۸۹ برای ارزیابی سطح سلامت روان و میزان رضایت از زندگی در افراد مختلف تهیه و تنظیم شده است. پرسش‌های این دو آزمون، طیفی از نمرات (از ۱ تا ۷) را در بر می‌گیرد و شما باید پاسخ خود را در نقطه‌ای از این طیف انتخاب کنید. شما جای خودتان را کجای این مقیاس می‌دانید؟ به متن گزینه ۱ نزدیک‌ترید یا متن گزینه ۷؟ چه نمره‌ای به خودتان می‌دهد؟ دور عددی که با شرایط کنونی شما سازگارتر است، دایره بکشید.

آزمون هدف زندگی و رضایت باطنی

۱. در طول روز غالباً سطح انرژی من... خیلی کم است
۲. در مجموع، زندگی‌ام... کسل‌کننده به نظر می‌رسد
۳. فعالیت‌های روزانه‌ی من... رضایت‌بخش نیست
۴. من هر روز زندگی را... تکراری می‌دانم
۵. وقتی عمیقاً فکر می‌کنم، به این نتیجه می‌رسم که... زندگی هیچ هدفی ندارد
۶. حس می‌کنم زندگی‌ام تاکنون... پربار نبوده است
۷. حس می‌کنم کارهایم... بی‌ارزشند
۸. کاش آدم دیگری بودم... شدیداً موافق
۹. زندگی‌ام در حال حاضر... هیچ هدفی ندارد
۱۰. وقتی حادثه تلخ و ناخوشایندی اتفاق می‌افتد... نمی‌توانم به آینده امیدوار و خوش‌بین بمانم
۱۱. وقتی به این فکر می‌کنم که با زندگی‌ام چه کرده‌ام... احساس بی‌ارزشی به من دست می‌دهد
۱۲. زندگی‌ام در حال حاضر... رضایت‌بخش نیست
۱۳. شادی را در قلبم حس می‌کنم... هرگز
۱۴. حس می‌کنم در شرایط سخت زندگی گیر افتاده‌ام... شدیداً موافق
۱۵. وقتی به گذشته‌ام فکر می‌کنم... بسیار تأسف می‌خورم
۱۶. وقتی با خودم خلوت می‌کنم، می‌بینم... از خودم خیلی بدم می‌آید
۱۷. وقتی به مشکلاتم فکر می‌کنم... هیچ‌امیدی به حل آنها ندارم

* منظور از «کار» صرفاً فعالیت‌های درآمدزا نیست؛ «کار» می‌تواند مراقبت از کودکان، خانه‌داری یا مطالعه نیز باشد.

شیوه امتیازدهی

در هر پرسش، عددی که دور آن دایره کشیده‌اید، بیانگر امتیاز شماست. امتیازهای خودتان را در هر بخش جمع کرده و حاصل جمع را بر تعداد پرسش‌های آن بخش تقسیم کنید.

- هدف زندگی و رضایت باطنی (آزمون همین صفحه): $--- \div 17 = ---$
 - اعتماد به نفس در استرس (آزمون صفحه بعد): $--- \div 15 = ---$
 - نمره میانگین (مجموع امتیازهای شما در دو آزمون): $--- \div 32 = ---$
- هر امتیاز باید بین ۱ تا ۷ باشد و ممکن است شامل اعداد اعشاری (مثلاً ۵/۱۵) نیز باشد.

خیلی زیاد است	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پر جنب و جوش به نظر می‌رسد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
رضایت بخش است	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
روز تازه‌ای می‌دانم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
زندگی هدف مشخصی دارد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پر بار بوده است	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ارزشمندند	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
شدیداً مخالف	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
اهداف مشخصی دارد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
همچنان به آینده بسیار امیدوار و خوش بینم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
احساس خودارزشمندی به من دست می‌دهد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
رضایت بخش است	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
همیشه	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
شدیداً مخالف	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
اصلاً تأسف نمی‌خورم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
از خودم خیلی خوشم می‌آید	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
کاملاً به حل آنها امیدوارم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

آزمون اعتماد به نفس در استرس

با توجه به اینکه در شرایط پر استرس چه احساسی دارید، به پرسش‌های این آزمون پاسخ دهید. کافی است دور عددی که با شرایط کنونی شما سازگارتر است، دایره بکشید.

۱. وقتی فشار زندگی زیاد می‌شود... بی‌قرار می‌شوم
۲. واکنشم به مسایل و مشکلات زندگی... مایوسانه است
۳. مطمئنم که در شرایط سخت بالاخره کسی به دادم می‌رسد و مشکلم حل می‌شود... شدیداً مخالف همیشه
۴. من آدم مضطربی هستم... همیشه
۵. وقتی اشتباهی از من سر می‌زند... به شدت از خودم متنفر می‌شوم همیشه
۶. نگرانم که برای خودم یا عزیزانم اتفاق بدی بیفتد... همیشه
۷. در شرایط پر استرس... نمی‌توانم به آسانی تمرکز کنم همیشه
۸. من آدم ترسوئی هستم... همیشه
۹. وقتی باید روی پای خودم بایستم... توانش را ندارم همیشه
۱۰. احساس بی‌کفایتی می‌کنم... همیشه
۱۱. در شرایط سخت، احساس تنهایی می‌کنم... شدیداً موافق
۱۲. در شرایط سخت... قادر به واکنش مثبت نیستم
۱۳. وقتی به استراحت نیاز دارم... از فرط نگرانی، اصلاً آرامش ندارم
۱۴. وقتی مرا می‌ترسانند... دچار حمله هراس می‌شوم همیشه
۱۵. نگران آینده‌ام هستم... همیشه

* منظور از «کار» صرفاً فعالیت‌های درآمدزا نیست؛ «کار» می‌تواند مراقبت از کودکان، خانه‌داری، مطالعه، خدمات داوطلبانه و مواردی از این قبیل نیز باشد.

تفسیر آزمون

- ۱ تا ۲/۴۹: خیلی پایین
 ۲/۵ تا ۳/۹۹: متوسط رو به پایین
 ۴ تا ۵/۴۹: متوسط رو به بالا
 ۵/۵ تا ۷: خیلی بالا

شیوه امتیازدهی

در هر پرسش، عددی که دور آن دایره کشیده‌اید، بیانگر امتیاز شماست. امتیازهای خودتان را در هر بخش جمع کرده و حاصل جمع را بر تعداد پرسش‌های آن بخش تقسیم کنید.

آرامشم را حفظ می‌کنم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
امیدوارانه است	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
شدیداً موافق							
هرگز	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
همچنان خودم را دوست دارم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
هرگز	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
می‌توانم به آسانی تمرکز کنم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
هرگز	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
توانش را دارم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
هرگز	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
شدیداً مخالف	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
قادر به واکنش مثبت هستم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
بدون هیچ نگرانی، آرامش کامل دارم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
اصلاً نمی‌ترسم و خونسردی‌ام را حفظ می‌کنم	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
هرگز	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

امتیاز شما می‌تواند بیانگر نگرش و منش شما در زندگی باشد. هر پرسش را دوباره مرور کنید. امتیازی که در هر بخش گرفته‌اید، اطلاعاتی درباره‌ی زمینه‌هایی از زندگی که در آنها ضعیف یا قوی هستید، ارائه می‌کند و به شما نشان می‌دهد که در کدام زمینه‌ها نیاز به تمرین و تقویت دارید. اگر امتیاز شما در آزمون «هدف زندگی و رضایت باطنی» با امتیاز شما در آزمون «اعتماد به نفس در استرس» تفاوت فاحشی دارد، باید بر نقاط ضعف خودتان متمرکز شوید و به اصلاح آنها بپردازید. اگر امتیازتان در هر دو آزمون بسیار پایین است، بدنیست با یک مشاور یا دوست درباره‌ی نوع نگاهتان به زندگی صحبت و همفکری کنید.



چند توصیه ساده برای ارتقای سطح رضایت از زندگی

همان‌طور که می‌توانید سلامت جسم خود را ارتقا دهید، می‌توانید سلامت ذهن و روان خودتان را هم بهبود بخشید و نگرش و منش خود را در مواجهه با سختی‌های زندگی ارتقا بخشید. توصیه‌های زیر، ناظر به همین هدف است:

• احساسات‌تان را بشناسید و بروز دهید: سرکوب احساسات به خشم و افسردگی ختم می‌شود.

• خودخوری نکنید: به جای اینکه مدام به مساله فکر کنید، به راه حل بیندیشید.

• قدم به قدم پیش بروید: وقتی مشغول حل مساله‌اید، در واقع، مشغول سازگار کردن خودتان با شرایط سخت زندگی هستید و می‌توانید به این کار مثبت‌تان افتخار کنید.

• برای کارهایی که خوب از پس آنها برمی‌آید، زمان بیشتری اختصاص دهید: مثلا اگر آشپز خوبی هستید، یک وعده غذای عالی برای عزیزان‌تان تهیه کنید.

• حساب خودتان را از کارهایتان (به ویژه خطاهایتان) جدا کنید: وقتی خطایی مرتکب می‌شوید، خودتان را سرزنش نکنید و توانایی‌هایتان را نادیده نگیرید. به جای اینکه به خودتان نهیب بزنید که: «عجب احمقی هستم!»

به خودتان بگویید: «کار درستی نکردم ولی از این اشتباهم درس می‌گیرم.»

• از جملاتی که به تقویت جنبه‌های مثبت شخصیت‌تان می‌انجامد، بیشتر استفاده کنید: مثلا هر روز به خودتان بگویید: «من آدم مهربان و ملاحظه‌کاری هستم» یا «من در ابراز احساساتم صداقت دارم». چند جمله مثبت درباره خودتان یادداشت کنید و هر از گاه به آنها رجوع کنید.

• فهرست آرزوهایتان را بنویسید: از تلفیق این فهرست با گزاره‌های تاکیدی مثبت، جمله‌های انرژی‌بخشی بسازید که با «من» شروع می‌شود؛ مثلا: «من از اینکه در مدرسه یا اداره موفقم، حس بسیار خوبی دارم.»

• وقتی ندای منتقد درون‌تان را می‌شنوید، نترسید: در چنین مواقعی باید به جای سرزنش خودتان، موفقیت‌هایی را که قبلا کسب کرده بودید،

به خاطر بیاورید.

- در احساس ترحم نسبت به خودتان افراط نکنید: مثلا به خودتان بگویید: «امروز صبح دلم به حال خودم می‌سوخت ولی بعد از ظهر حالم بهتر شد و حالا روبراهم.»
- داوطلب امور خیریه شوید: بسیاری از مردم جهان به خاطر روحیه همیاری‌شان به امور خیریه می‌پردازند و با این کار به احساس بهتری دست می‌یابند. شما نیز می‌توانید چنین کنید.
- ورزش کنید: مطالعات متعددی که در نقاط مختلف جهان انجام شده، نشان داده است که ورزش و فعالیت بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای تبدیل حال بد به حال خوب، افزایش انرژی و کاهش تنش است.

چه بخواهیم؟ و چقدر؟

- فیلسوفانی که درباب مسایل روزمره زندگی مطالعه و تامل کرده‌اند، خواسته‌ها و نیازهایی را که ما در زندگی مان داریم، به دو دسته عمده تقسیم کرده‌اند:
- دسته اول، آن خواسته‌ها و نیازهایی هستند که وقتی برآورده می‌شوند - دیر یا زود - از آنها سیر می‌شویم. از خواسته‌ها و نیازهایی که به این گروه تعلق دارند، می‌توان به نیازهای غریزی مثل خوردن، نوشیدن، خوابیدن و میل جنسی اشاره کرد؛ و
 - دسته دوم، خواسته‌ها و نیازهایی هستند که هرچه بیشتر آنها را ارضا می‌کنیم، گویی گرسنگی ما را نسبت به خودشان بیشتر می‌کنند و به تعبیر «اپیکور» به آب شور شباهت دارند. از خواسته‌ها و نیازهایی که به این گروه تعلق دارند، می‌توان به نیازهایی مثل قدرت، ثروت، شهرت، محبوبیت و حیثیت اجتماعی اشاره کرد.
- بر این مبنا، یکی از هشدارهایی که فلسفه اپیکور به انسان‌های جویای لذت و نشاط می‌دهد، این است که همهٔ خواسته‌ها و نیازهای خود را مثل خوراک و پوشاک، سیری‌پذیر تلقی کند. او بر این باور بود که تمام انسان‌هایی که در جستجوی نشاط درونی و لذت متراکم هستند، باید در مسیر دستیابی به

خواسته‌ها و نیازهای سیری ناپذیر، واقع بین و محتاط باشند؛ وگرنه برآورده کردن بی حساب و کتاب این دسته از خواسته‌ها و نیازها، نه تنها لذت و نشاط درونی را بیشتر و متراکم تر نمی‌کند، بلکه تراکم لذت را کمتر و محدودتر می‌کند. اپیکور خواسته‌ها و نیازهای سیری ناپذیر را نیز به دو دسته تقسیم می‌کرد:

- دسته اول، آنهایی که در عین اینکه لذت انسان را تراکم نمی‌بخشند، مشکلات متعددی نیز به دنبال می‌آورند؛ مثل قدرت، ثروت، حیثیت اجتماعی و شهرت؛ و
- دسته دوم، آنهایی که مشکلات دسته اول را در پی ندارند؛ مثل حقیقت طلبی، علم طلبی، جمال طلبی و عدالت طلبی.

اگر از منظر معنوی به این ادعای اپیکوریان نگاه کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که حرکت در مسیر لذت‌های دسته دوم (حقیقت طلبی، علم طلبی، جمال طلبی و عدالت طلبی) ماهیتی شبیه به سیر و سلوک معنوی دارد که در آن، هرچه انسان پیشتر می‌رود و پاک‌تر می‌شود، طالب پیشرفت و پاکی بیشتر و عمیق‌تری می‌شود.

زندگی در لحظه اکنون

سهراب سپهری در یکی از اشعار مشهورش این نکته را تذکر داده است که: «من که از بازترین پنجره با مردم این ناحیه صحبت کردم / حرفی از جنس زمان نشنیدم...» واقعیت به همین سادگی است. بیشتر ما با جنس زمان بیگانه‌ایم. اغلب ما در لحظه اکنون و در زمان حال زندگی نمی‌کنیم؛ بلکه در بیشتر اوقات شبانه روز مشغول فکر کردن به گذشته یا آینده‌ایم. این در حالی است که مشغولیت فکری مفرط به گذشته، نتیجه‌ای جز حسرت خوردن و افسرده‌خویی در پی ندارد و مشغولیت فکری مفرط به آینده نیز نتیجه‌ای جز اضطراب و نگرایی به دنبال نخواهد داشت.

اگر از منظر معنوی، به این آموزه ژرف‌نگرانه فیلسوفان رواقی نگاهی بیندازیم، می‌بینیم که زندگی در لحظه اکنون تقریباً معادل همان چیزی است که در ادبیات عارفانی مانند مولانا از آن به «هشیاری» یاد شده است و در نقطه

مقابل نیز زندگی در گذشته و آینده، مانع این «هشیاری» و سدی در مسیر قرب الهی توصیف شده است. مولانا می‌گوید:

«هست هشیاری ز یاد ماضی

ماضی و مستقبلت پرده خدا

آتش اندر زن به این دو تا به کی

پرگره باشی از این دو همچونی»

به بیان دیگر، آرامش و نشاط درونی عمدتاً در وجود کسانی جریان می‌یابد که همیشه در لحظه حال زندگی می‌کنند و جز به وقت ضرورت و به قدر ضرورت از اندیشه حال بیرون نمی‌آیند. مثال مشهوری که می‌شود در این زمینه بیان کرد، داستان معروف کنفوسیوس حکیم است.

مشهور است که کنفوسیوس در زمانی که به زندان افتاده بود و منتظر اجرای حکم اعدام بود، دید که پروانه‌ای در داخل زندان مشغول پرواز است. او به دنبال پروانه شروع به جست‌وخیز کرد و با حرکت انگشتانش مسیر حرکت پروانه را بازیکوشانه دنبال کرد. زندانبانی که این صحنه را مشاهده می‌کرد، به کنفوسیوس گفت که من همیشه فکر می‌کردم تو واقعاً انسان بزرگی هستی اما اکنون می‌بینم که بچه‌ای بیش نیستی! چطور شخصی که قرار است فردا اعدام شود، می‌تواند دل خود را به پرواز یک پروانه خوش کند؟ کنفوسیوس در جواب او گفت: «اگر من اعدام‌شدنی باشم، چه از دیدن این پروانه لذت ببرم و چه لذت نبرم، اعدام می‌شوم و اگر اعدام‌نشدمی باشم، باز هم چه از دیدن این پروانه لذت ببرم و چه لذت نبرم، اعدام نمی‌شوم. پس چرا این لحظه ناب را از دست بدهم؟! انسان از دیدن و لذت بردن یک پروانه بمیرد بهتر است یا بدون لذت آن؟!»

این حکایت، روایت نابی از زندگی در لحظه اکنون است. به تعبیر فیلسوفان رواقی، هرگز در لحظه حال، هیچ چیز نامطوبعی وجود ندارد و در واقع، انضمام لحظه حال به گذشته یا آینده است که آن را نامطوبوع می‌کند و شکلی از اندوه یا نگرانی به آن می‌دهد.

زندگی اصیل

سقراط می‌گفت زندگی ناآزموده، ارزش زیستن ندارد. او معتقد بود که شرط زندگی حکیمانه و حفظ آرامش، این است که بر حسب فهم و تشخیص خودمان عمل کنیم. واقعیت این است که بسیاری از ما در بسیاری از موارد تابع همرنگی با جماعت هستیم و از آنچه به تعبیر هگل، «روح زمانه» است، تبعیت می‌کنیم؛ نه درک و تشخیص خودمان. در بسیاری از موارد نیز تحت تأثیر بزرگان جامعه هستیم یا تحت تأثیر مربیان و معلمان دوران کودکی مان و حتی تحت تأثیر تلقیناتی هستیم که از محیط پیرامون خود می‌گیریم. در واقع، زندگی ناآزموده‌ای که سقراط از آن انتقاد می‌کرد و آن را مانع دستیابی به نشاط درونی و آرامش می‌دانست، زندگی‌ای است که قواعد آن را دیگران برای ما معین کنند. البته اگر سخنی را بشنویم که بر اساس قوای ادراکی خودمان دلیلی بر تبعیت از آن سخن داشته باشیم و پس از این درک و تشخیص، از آن سخن پیروی کنیم، به این معناست که آن را آزموده‌ایم و از زندگی ناآزموده‌ای که سقراط با آن مخالف بود، پرهیز کرده‌ایم. قرآن کریم نیز به افرادی که سخنان مختلف را می‌شوند و از بهترین‌ها تبعیت می‌کنند، بشارت می‌دهد: «فبشر عباد الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه». امروزه فیلسوفان جدید از زندگی آزموده و حکیمانه‌ای که مورد تأکید و رضایت سقراط بود، با عنوان زندگی اصیل یاد می‌کنند و آن را ملازم با آرامش، نشاط درونی و رضایت باطنی می‌دانند.

آرامش در حضور دیگران

یکی از کلمات قصاری که از امام علی (ع) نقل شده، این است که: «رضی الناس غایه لاتدرک». معنای این سخن، آن است که رضایت همه مردم، غایتی است که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت. فیلسوفان اگزیستانسیالیست مانند کی‌یرکه‌گارد، سارتر و گابریل مارسل بر این باورند که این یکی از شروط اصلی زندگی اصیل است که هر فرد پس از آنکه بر معنای معیارهای راستین و اصیل خود دست به انتخاب

و عمل زد، نسبت به داوری دیگران بی‌اعتنا باشد. واقعیت این است که اگر بخواهیم دایما به داوری‌های دیگران درباره خودمان اعتنا کنیم، روی آرامش را در زندگی مان نخواهیم دید. البته از این بی‌اعتنایی نباید بی‌مهری به دیگران را استنباط کرد؛ بلکه مراد از این بی‌اعتنایی، آن است که اولاً ما نمی‌توانیم چنان زندگی کنیم که همه مردم را از خودمان خشنود کنیم. ثانیاً حتی اگر این امر امکان‌پذیر باشد، چرا باید زندگی خودمان را صرفاً با خوشایند و بد آیند دیگران میزان کنیم؟ خاصه اینکه دیگران انتظار واحدی از



عکس: صابر ایر

ما ندارند؛ یعنی اگر بخواهیم به خوشایند دیگران زندگی کنیم، با معیارها و مرادهای متناقضی مواجه خواهیم بود.

قرآن در باب آموزه فوق‌الذکر، تمثیل بسیار زیبایی دارد که به موجب آن از ما دعوت می‌کند فردی را در نظر بگیریم که نوکر یک ارباب است و او را مقایسه کنیم با فرد دیگری که نوکر چند اربابی است که با همدیگر اختلاف نظر دارند. در این تمثیل، روشن است که آن فردی که ارباب واحدی دارد، هرچقدر هم اربابش ظالم و بی‌منطق باشد، تکلیفش روشن است؛ چرا که از یک منبع واحد دستور می‌گیرد. اما آنکه چندین ارباب دارد و ارباب‌هایش نیز با یکدیگر اختلاف نظر دارند، هرگز نمی‌تواند رضایت تمام آنها را جلب کند، چرا که آنها خواسته‌های متناقضی از او خواهند داشت و دستورهای متناقضی صادر خواهند کرد. در یک کلام، میزان کردن زندگی خود با خوشایند دیگران نه ممکن است، نه مطلوب.



مقایسه، ممنوع!

فردی که می‌خواهد حکیمانه زندگی کند، نباید خودش را با این و آن مقایسه کند؛ چراکه حکیم هرگز خودش را در حال مسابقه 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 مدام در حال مسابقه با دیگران می‌بینند، در واقع، به این امر توجه ندارند که در هر مسابقه‌ای در لحظه‌ای که سوت آغاز مسابقه به صدا درمی‌آید، تمام مسابقه‌دهندگان شرایط مکانی و زمانی یکسانی دارند؛ مثلاً در مسابقه دو، همگی دوندگان تا قبل از شلیک تپانچه آغاز مسابقه، پشت خط واحدی ایستاده‌اند تا همگی از یک جا شروع به مسابقه کنند؛ در حالی که ما انسان‌ها زمانی که به دنیا می‌آییم، همه در یک جایگاه واحد و برابر نیستیم؛ نه از لحاظ جسمانی، نه از لحاظ ذهنی، نه از لحاظ روانی و...

این جمله مونتنسکیو مشهور است که: «انسان‌ها اگر بخوانند شاد و خوشبخت باشند، می‌توانند. اما اگر بخوانند شادتر و خوشبخت‌تر از دیگری و دیگران باشند، نمی‌توانند؛ چون همیشه دیگری و دیگران را شادتر و خوشبخت‌تر از آنی که واقعا هستند، تصور می‌کنند.» واقعیت این است که ریشه بسیاری از حسادت‌ها و رقابت‌های ناسالمرامی توان در همین مقایسه کردن‌های غیر حکیمانه جستجو کرد.



عشقی که آرامش‌بخش است

تقریباً تمام فیلسوفان معنوی جهان از کنفوسیوس گرفته تا سیمون وی بر این نکته تاکید کرده‌اند که آرامش با عشق دهنده (آگاپه) پیوند دارد؛ نه عشق گیرنده (اروتیک). منظور از عشق گیرنده، عشقی است که در آن شما عاشق معشوق هستید برای اینکه چیزی از او دریافت کنید و در نقطه مقابل، منظور از عشق دهنده، عشقی است که در آن شما می‌خواهید چیزی از جانب شما به معشوق تان برسد. به بیان دیگر، شما در عشق دهنده (آگاپه) به معشوق خود به چشم یک هدف نگاه می‌کنید، نه یک ابزار. فیلسوفان معنوی بر این باورند که چنین عشقی می‌تواند آرامش‌بخش و نشاط‌آور باشد. اما عشق گیرنده (اروتیک) در بیشتر موارد سرشار از تشویش و اضطراب است.



زندگی یعنی دیدن داشته ها نه دیدن نداشته ها...





شناخت و پذیرش تغییرناپذیرها

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، صرفاً با پذیرش و رضا دادن به آن است که می‌توان به آرامش دست یافت. تلاش برای تغییر دادن واقعیت‌های تغییرناپذیر، حکایت همان 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 کم‌شاخ‌شکسته ندارد! در بسیاری از مواقعی که دچار عصبانیت می‌شویم و آرامش و نشاط درونی‌مان را مخدوش می‌کنیم، پس از اندکی تأمل متوجه خواهیم شد که به نوعی می‌خواسته‌ایم 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 اگرچه در اطراف خود زیاد دیده‌ایم، اما انتظار تجربه‌اش را در زندگی خودمان نداشته‌ایم؛ 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 همدیگر 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. دینداران و افرادی که معنویت بیشتری در زندگی دارند، راحت‌تر و صبورانه‌تر از دیگران می‌توانند با تغییرناپذیرهای جهان مواجه شوند و در سخت‌ترین شرایطی که دیگران امید خود را از دست می‌دهند، آنها معمولاً امید خود را نمی‌بازند و نشاط درونی خود را حفظ می‌کنند. در این باره در بسته آموزشی «دل آرام‌گیر» به یاد خدا» توضیحات بیشتری ارائه شده است.