

مسیر بهبود و ترمیم روح چگونه طی می شود؟

روختن تکه های روح



ریحانه اوسطی

نوجوانه

همه ما در برهه هایی از زندگی رنج و مکافات را بر دوش کشیدیم که گاهی از توان شانه های کوچک مان سنگین تر بوده و ممکن است روحمان چهل پاره شده باشد. اما همیشه مسیر درمان و بهبودی وجود دارد که می توان با قرار گرفتن در آن جاده، باز دوباره تکه های روح مان را به هم کوک بزنیم و باز سر پا شویم، همچون شاخه خم شده ای که بعد از توفان حوادث به حالت اولیه خود بازمی گردد. تاب آوری یکی از مهم ترین اصول زندگی است که ما باید آن را یاد بگیریم تا از پس مشکلات بریاییم. امروز و اینجا می خواهیم به چگونگی ترمیم روح زخمی بپردازیم.

معنویت درمانی

این واژه شاید عجیب به نظر بیاید اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که واقعا معنویات در روان ما بسیار مؤثر است. آدمی که دیندار است و به چیزهایی معتقد است، کسی که حضور خدا را حس می کند و با او حرف می زند، کمتر دچار آسیب های خیلی بزرگ روحی و روانی می شود. چون از درون و عمیقاً پذیرفته که خدایی حضور دارد و آخرتی است که همه در آن حسابرسی می شوند. پذیرفته که این جهان بستر کافی برای تحقق عدل الهی نیست و شاید بعضی از عدالت ها در دنیایی دیگر محقق شود و در آخر پذیرفته که این دنیا همه پوچ و بازی و سرگرمی و امتحانی بوده که زودگذر و فانی است؛ پس هیچ چیز را آن قدر نباید جدی بگیرد. البته که معنویت با مذهبی بودن متفاوت است. خیلی آدم ها را شاید در ظاهر نتوانی متوجه آنچه در قلب شان هست بشوی ولی آن قدر دل باایمان و محکمی دارند که مشکلات به همین سادگی از پا در شان نمی آورد.



بازگشت به روتینی مشخص

این که ما یک روتین مشخصی در زندگی ایجاد کنیم بسیار می تواند برای مان انگیزه بخش باشد؛ حتی اگر در ابتدا هیچ انگیزه ای نداشته باشیم. اما نظم یا به قول خارجی ها دیسیپلین، خودش می تواند انگیزه و درپچه ای جدید برای زندگی تان ایجاد کند. باید سعی کنیم سراغ کارهایی برویم که هم از انجام دادن آن لذت می بریم هم در نهایت باعث می شود روتینی داشته باشیم که به آن افتخار کنیم. مثلاً هر روز تمرین کردن یک ورزش، انجام دادن یک هنر خاص، هر روز سر ساعت خاصی بیدار شدن و انجام دادن کارهایی مثل روتین پوستی، برنامه ریزی، شکرگزاری و... که بسیار در روند روز ما مؤثر است، می تواند این حس را القا کند که ما هنوز زنده ایم و تا زنده هستیم و نفس می کشیم، زندگی ادامه دارد. حتی در روزهای سخت و عجیب، زندگی منتظر شما نمی ماند و مسیرش را می رود. پس باید سعی کنیم این حس زیستن را در خودمان با اشتیاق بیشتری زنده کنیم تا روزهای مان جالب و دوست داشتنی بگذرد و روی یک غلتک منظمی بیفتد و زخم های وجودمان کم کم التیام پیدا کند.



مراجعه به درمانگر

اولین گام برای افتادن در ریل ترمیم و بهبودی، مراجعه به شخصی است که علم و تجربه ترمیم روح تان را دارد و می تواند حسابی به شما یاری بدهد تا دوباره به زندگی بازگردید؛ کسی که سال ها در این حرفه تحصیل کرده و تجربیاتی دارد که آماده امداد رسانی به شماست. این روزها مراجعه به درمانگر کمی جافاتده تر شده و آدم ها گارد خود را نسبت به جامعه روان شناسان و مشاوران پایین آوردند. بیشتر در مشکلات به سراغ آنها می روند و کمتر این تفکر که (روان شناس که کاری نمی تونه بکنه یا خودش مشکل داره!) وجود دارد. ما باید یاد بگیریم که مراجعه به روان شناس صرفاً برای مواقع خیلی سخت و بغرنج نیست؛ بلکه ما حتی در مواقع تصمیم گیری هم می توانیم از علم و راهنمایی آنها بهره ببریم تا در آینده کمتر دچار خطا شویم. پس از منی که عضو خیلی کوچکی از این جامعه هستم، بپذیرید که اتاق درمان می تواند محلی باشد تا روح زخمی و خسته تان را درآورد، موشکافانه بررسی کند و دوباره با روحی سالم تر و رنگی تر به زندگی برگرداند.



معجزه معاشرت

من معتقدم که حضور بعضی آدم ها در زندگی دست خودت نبوده و انگار خدا برای نجات تو آنها را سر راهت گذاشته، برای این که به تو یادآور بشود که چقدر هنوز دوستت دارد و حواسش به تو هست. بعضی از دوستان یا اهالی خانواده دقیقاً مثل فرشته نجات می مانند. یک ساعت صحبت عمیق با آنها می تواند حالت را دگرگون کند. پس از معجزه این آدم های خوب غافل نشوید. با آدم های خالص و پاک که خرده شیشه ای درون روح شان نیست مروده کنید، با آدم هایی با روح های رنگی رفت و آمد کنید تا رنگ بپاشند بر وجود تیره و تار تان. آنهایی که در روزهای سخت شانه ای برای گریستن تان بودند و در روزهای خوشی پایه ای برای خندیدن و تفریح کردن. باید قدر حضور این آدم ها را دانست و بیشتر با آنها وقت گذراند تا به ما یادآوری شود که با این که لحظات سخت زیاد داشتیم اما زندگی هنوز قشنگی های خودش را دارد.

تغییر عینک جهان بینی



گاهی نیاز است وقتی از یک اتفاق سهمگین و مهیب خارج می شویم و هنوز ترکش هایش را روی خودمان حس می کنیم، کمی دیدمان را نسبت به مسیر تغییر دهیم تا از باری که روی دوش مان حس می کنیم کم شود و میزان آسیب ما جرا برای مان کاسته شود. مثلاً بیاییم به نیمه پر لیوان نگاه کنیم. نگاه کنیم که چقدر این اتفاق با تمام تلخ بودنش کاسه صبر ما را بزرگ تر کرده، روحمان را رشد داده و تجربه های مفیدی در اختیارمان گذاشته تا به قول قدیمی ها دوباره از یک سوراخ گزیده نشویم. یا نگاه کنیم و ببینیم آدمی که ممکن است به ما بدی کرده باشد آیا هیچ وجهه مثبتی ندارد؟ یا خودش در زندگی چه چیزهایی را متحمل شده که الان این شخصیت را دارد. در روان شناسی به این کار قاب بندی مجدد می گوئیم. گاهی اوقات بزرگ ترین کار درمانگر نیز همین است؛ همین که به شما کمک کند تا از زاویه ای دیگر به مسیر نگاه کنید.

انجام فعالیت های هدفدار یا داوطلبانه

وقتی روح خسته و زخمی است، نیاز دارد تا دوباره آن ذوق زیرپوستی درونش ایجاد شود. پس باید هدفی انتخاب کنیم تا یک امید و نگاه به آینده در ما شکل بگیرد. این هدف می تواند تحصیلی، شغلی یا در هر حیطه ای باشد اما باید هدف مان دقیق و شفاف باشد و برایش به صورت منظمی تلاش کنیم. حتی اگر هدف تان کاهش وزن است، باید برای خودتان قانونی قرار دهید که مثلاً این ماه می خواهید چند کیلو گرم کم کنید و گام های تان را بررسی کنید. برای موفقیت های خیلی کوچک تان هم جشن بگیرید و خوشی کنید؛ چون روح ما با همین خوشی ها و لذت های اندک جانی دوباره می گیرد. مثلاً اگر در مسیر تحصیلی هستید، اگر در یک امتحان نه چندان مهم کلاسی هم نمره خوبی کسب کردید، برایش خوشحالی کنید. انجام کارهای داوطلبانه و کمک کردن به انسان های دیگر و مخلوقات دیگر پروردگار از آن کارهایی است که کیلو کیلو حس خوب به ما تزریق می کند. پس اگر می توانید در کارهای خیر و جهادی شریک شوید تا تأثیر این کمک ها و این لبخند ها را در روزهای تان حس کنید.

