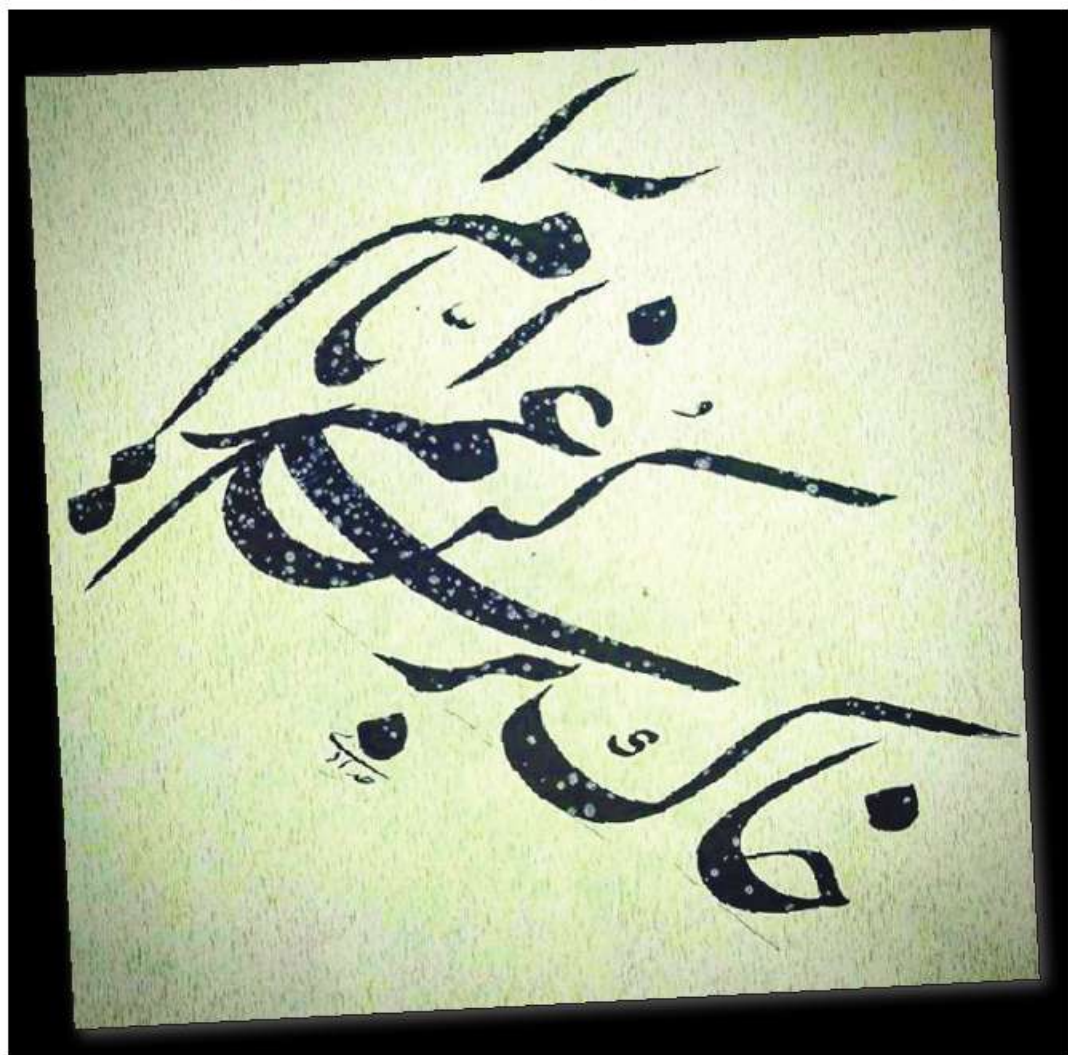


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



آرامش عالی مستدام!

آرامش عالی مستدام!

ایمان، امید و آرامش از یک گوهرند. این سه مولفه در کنار یکدیگر، سلامت معنوی ما را پایه‌ریزی می‌کنند و از ما انسان سالم‌تری می‌سازند. اما در این دنیای ماشینی که از در و دیوارش ناآرامی و استرس می‌بارد، چگونه می‌توان به آرامش رسید و آرام ماند؟ خیلی‌ها به این پرسش پاسخ داده‌اند. دکتر ریچارد کارلسون نیز یکی از آنهاست؛ نویسنده‌ای که راه و رسم دستیابی به آرامش را خوب بلد است. او لااقل در نوشتن پر فروش‌ترین کتاب‌های «دستیابی به آرامش» همیشه موفق بوده است.

Don't sweat the small stuff تقریباً به معنای «گاه را کوه نکنید»، عنوان کتابی است که او در سال ۱۹۹۸ نوشت تا پر فروش‌ترین نویسنده انگلیسی‌زبان سال لقب بگیرد. dontsweat.com از همان موقع، سایت رسمی ریچارد کارلسون شد تا تمام آنهایی که از استرس‌های دنیای مدرن جان به لب شده بودند، با او ارتباط بگیرند و نشانی آرامش را از او بگیرند. او صد فرمول برای آرامش پیدا کردن در این دنیای ناآرام ارائه کرده است که در این بسته آموزشی به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره کرده‌ایم.

هر روز یا هر هفته به یک نفر بگویید که چرا و چقدر دوستش دارید

شاید استفان لوائین اولین نویسنده‌ای باشد که این پرسش مهم را با لحن کوبنده و منحصربه‌فردش مطرح کرده است: «اگر فقط یک ساعت از زندگی‌تان باقی مانده باشد و در این یک ساعت بتوانید فقط و فقط به یک نفر تلفن بزنید، به چه کسی تلفن می‌زنید و چه می‌گویید؟» و بعد بلافاصله می‌پرسد: «و حالا چرا معطلید؟! منتظر چه هستید؟!»

حق با اوست. واقعاً چرا معطلیم؟ منتظر چه هستیم؟ مگر قرار است برای همیشه بمانیم یا مگر قرار است عزیزانمان برای همیشه زنده و منتظر بمانند؟

چرا باید چنین کارهایی را هر روز به فردا و فرداهای نامعلوم موکول کنیم؟
پیشنهاد آرامش بخش: ریچارد کارلسون از همین جای حرف استفان لوائین وارد ماجرا می‌شود و پیشنهاد می‌کند که چنین کاری را هر روز یا لااقل هر هفته انجام دهیم: «با او تماس بگیرید و بگویید من فقط تلفن کرده‌ام تا علاقه و ارادتم را به شما ابراز کنم و بگویم که خیلی دوست‌تان دارم و برای‌تان احترام و اهمیت قائلم و... حتی اگر خجالتی هستید و رویتان نمی‌شود چنین حرف‌هایی را پای تلفن به زبان بیاورید، می‌توانید یک نامه صمیمانه بنویسید (ایمیل بزنید یا پیامک و تلگرام و...) نتیجه این کار در بیشتر مواقع به طرز حیرت‌انگیزی مثبت و انرژی‌بخش است: هم برای خودتان، هم برای فرد دریافت‌کننده محبت... بیشتر مردم تمام عمرشان را با این آرزو زندگی می‌کنند که دیگران آنها را بشناسند و قدرشان را بدانند. این احساس البته در رابطه با والدین، همسر، بچه‌ها و دوستان خیلی شدیدتر است اما تعریف و تمجید غریبه‌ها هم اگر صادقانه و صمیمی باشد، احساس خوبی به همراه دارد و طبع خود آدم را هم آرامش‌بخش و صلح‌آمیز می‌کند.»

تجربه شخصی: ریچارد کارلسون یک داستان شخصی هم در همین زمینه بازگو می‌کند که شنیدنش خالی از لطف نیست: «چند روز پیش برای خرید به فروشگاه‌های رفته بودم. یکی از مشتریان که اصلاً معلوم نبود چه می‌گوید و چه می‌خواهد، آنقدر حرف‌های درشت و نامربوط نثار متصدی فروش کرد که اعصاب همه مشتریان به هم ریخته بود اما آن فروشنده با متانت فوق‌العاده‌ای عصبانیتش را کنترل کرد و آرام باقی ماند تا آن مشتری فروشگاه را ترک کند. وقتی نوبت من شد تا پول جنس‌هایی که خریده بودم پرداخت کنم، به او گفتم که نحوه برخوردت با آن مشتری واقعا مرا تحت تاثیر قرار داد! او لبخند زد، خیره خیره به من نگاه کرد و گفت شما اولین نفری هستید که دارید از کار من توی این فروشگاه تعریف می‌کنید. متشکرم آقا، روزتان به خیر!»
 کارلسون آن داستان را این‌گونه تمام می‌کند: «به زبان آوردن این کلمات برای من دو ثانیه بیشتر طول نکشید اما روز و روحیه‌ام را از انرژی مثبت لبریز کرد، روز و روحیه آن فروشنده را هم.»

بازی دو سر برد: در زندگی همه ما آدم‌هایی پیدا می‌شوند که استحقاق دریافت یک تلفن یا یک نامه صمیمانه را داشته باشند. اما کارلسون می‌گوید: «حتی اگر در زندگی شما هیچ کسی وجود ندارد که احساس کنید می‌شود برایش نامه نوشت، دست به کار شوید و برای یک نفر که نمی‌شناسیدش، نامه بنویسید؛ مثلا برای یک شخصیت، یک هنرمند، یک نویسنده یا یک چهره‌ای که به هر حال، کارهایش مورد تحسین و توجه شماست. اگر مهارتی در نامه‌نگاری دارید، اصلا نگران نباشید! منظور شما از نوشتن چنین نامه‌ای فقط ابراز محبت و حق‌شناسی است، نه هیچ چیز دیگر. با دلتان باید این هدیه را بفرستید، نه با مغزتان. چنین نامه‌ای را هر هفته بنویسید، حتی اگر هیچ وقت آن را نفرستید!» کارلسون معتقد است که ما با انجام چنین کارهایی، نه تنها انرژی مثبت خودمان را شارژ می‌کنیم، بلکه دریافت‌کننده نامه‌مان را هم آرام‌تر و مهربان‌تر خواهیم کرد.

آرامش را با آسایش اشتباه نگیرید!

جان کابات زین، کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است با این عنوان: «به هر کجا بروی، آسمان همین رنگ است.» ریچارد کارلسون، این فرمول را که «شما خودتان را با خودتان همراه می‌برید» دقیقاً از روی حرف‌های جان کابات زین اقتباس کرده است. کابات زین می‌گوید: «این میل و اشتیاق را احتمالا همه ما داشته‌ایم و داریم که کاشکی مثلا در جای دیگری به دنیا آمده بودیم، زندگی مرفه‌تری داشتیم، معروف‌تر از این بودیم، ثروتمندتر از این بودیم، خانه بهتری داشتیم، موفق‌تر از این بودیم و... اما حقیقت این است که آسایش با آرامش فرق دارد و آنچه آدم را به آرامش و خوشبختی می‌رساند، آسایش نیست؛ وگرنه هیچ آدم دارا و موفقی در طول تاریخ دست به خودکشی نمی‌زد، در حالی که می‌دانیم خیلی‌هایشان این کار را کرده‌اند. واقعیت این است که ما فقط خودمان را با خودمان این‌ور و آن‌ور می‌بریم. اگر همه شرایط بیرونی‌مان هم به دلخواه ما تغییر کند، باز هم تا وقتی که درون ما پر از عادت‌های مخرب ذهنی باشد، اوضاع‌مان همین است که هست؛ یعنی باز هم بیشتر اوقات ناراضی

و عصبانی و دلخوریم و آرزو می‌کنیم کاشکی همه چیز جور دیگری بود...»
نگاه آرامش‌بخش: کارلسون پس از نقل این جمله‌های جان کابات زین می‌گوید: «زندگی دقیقاً مثل یک اتومبیل است که فرمانش درون خود ماست. اتومبیل زندگی از درون رانده می‌شود، نه از بیرون؛ وگرنه چطور ممکن است آدم‌های دیگری در شرایطی بدتر از شرایط ما زندگی کنند اما از ما شادتر باشند؟ به محض این که همین نکته ساده را درک کنید، اتفاق حیرت‌انگیزی در درون شما به وقوع خواهد پیوست؛ صلح و آرامش وجودتان را در بر می‌گیرد، چیزهای تازه‌تر را با اشتیاق امتحان می‌کنید، با آدم‌های دیگر راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنید و این احساس آرامش خودتان را به هر کجا بروید، همراه خودتان می‌برید و به دیگران نیز آرامش می‌بخشید.»

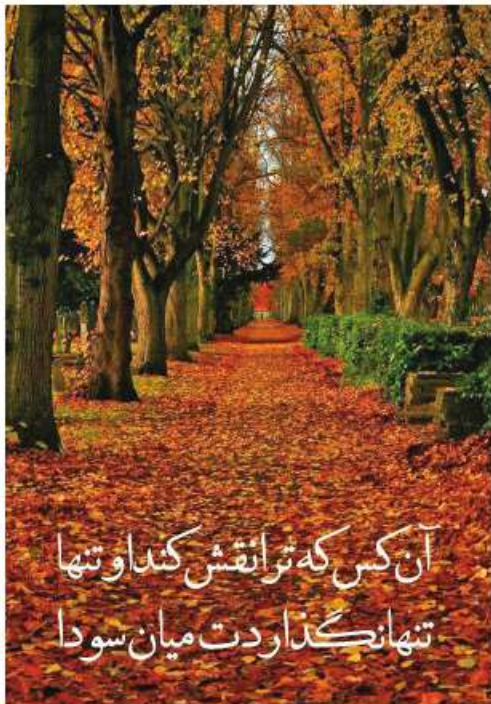
بیشتر لزوماً بهتر نیست!

وقتی دلایی لاما جایزه صلح نوبل سال ۱۹۸۹ را دریافت کرد، یک خبرنگار از او پرسید: «حالا بعد از این چه؟ می‌خواهید پس از دریافت جایزه چه کار کنید؟» او لبخندی زد و گفت: «انگار هر کاری که ما آدم‌ها انجام می‌دهیم؛ مثلاً خانه یا ماشینی می‌خریم و حتی به جوایز بزرگی دست پیدا می‌کنیم، هرگز برایمان کافی نیست! ما آدم‌ها همیشه دنبال بیشتر و بیشتریم اما بیشترها لزوماً بهتر نیستند. من فقط آرزو می‌کنم که خودم و همه آدم‌ها هر چه زودتر بفهمیم که شادی و رضایت را نباید در بیرون از خودمان جستجو کنیم.»
نگاه آرامش‌بخش: آرزوی دلایی لاما دقیقاً همان دغدغه‌ای است که ریچارد کارلسون را یک لحظه رها نکرده و نمی‌کند. او می‌گوید: «آلفرد دی سوزا جمله‌ای دارد که من هر وقت یادش می‌افتم، پشتم می‌لرزد. می‌گوید همیشه در زندگی من موانعی بودند که شادی را از من می‌گرفتند. همیشه وام‌هایی بود که باید پرداخت می‌شد، همیشه کار نیمه‌تمامی بود که باید به پایان می‌رسید و همیشه چیزی بود که باید تمام می‌شد تا زندگی من آغاز شود. اما امروز دیگر نفهمیده‌ام که این موانع همان زندگی من بودند و من هیچ راهی به شادی نداشتم چرا که هرگز نفهمیدم شادی همان راه بود!»

با «اگر»ها زندگی نکنید

ما عادت کرده ایم با «اگر»هایمان زندگی کنیم؛ کنکور را اگر قبول بشوم، دیگر همه چیز حل است... اگر بروم دانشگاه، دیگر آرزویی ندارم... اگر فارغ التحصیل بشوم، اگر ازدواج کنم، اگر ماشین بخرم، اگر بچه دار شوم، اگر خانه بخرم و...

این «اگر»ها را همه ما کم و بیش می‌شناسیم؛ بهانه‌های آشنایی که در متن زندگی ما زندگی می‌کنند؛ بهانه‌هایی که دست به دست هم می‌دهند تا ما شادی و آرامش خودمان را با داستان خودمان به تاخیر بیندازیم. اما حقیقت پاکسی شوخی ندارد. حقیقت دقیقاً به همین تلخی



آن کس که توانش کند او تنها
تهازنگذاردت میان سودا

است که زندگی ما در فاصله همین «اگر»ها پیش می‌رود و اصلاً منتظر ما نمی‌ماند و هیچ وقتی برای شاد زیستن و شاد بودن بهتر از لحظه حال (همین لحظه‌هایی که الان داریم پشت سر می‌گذاریم) نیست. درست در همان وقتی که ما داریم برای تحقق «اگر»هایمان نقشه می‌کشیم و در خستگی‌های زندگی غرق می‌شویم، بچه‌هایمان بزرگ می‌شوند، خودمان پیر می‌شویم و آنهایی که دوست‌شان داریم از ما دور می‌شوند و از ما می‌رنجند و...

نگاه آرامش‌بخش: دکتر ریچارد کارلسون این پرده را به همین سادگی از پیش چشمان ما کنار می‌زند تا ببینیم که: «مشکل ما در آنچه نداریم، نیست. مشکل ما در حرص و فزون‌خواهی ماست. ما همیشه با داستان خودمان و با بهانه‌هایی که خودمان دست و پا می‌کنیم، شادی امروزمان را به فردا می‌اندازیم و فردا که به آن رسیدیم، بهانه تازه‌ای پیدا می‌کنیم تا رضایت‌مان

را به پسفردا موکول کنیم و پسفردا هم به روزها و فرداهای دیگر. اما همه ما همانی خواهیم شد که بیشتر تمرینش را می‌کنیم. پس چاره‌ای نداریم جز اینکه تمرین‌هایمان را عوض کنیم.»

فکر کنید امروز آخرین روز زندگی شماست!

این حرف ریچارد کارلسون البته برای دینداران تازگی ندارد اما این عین حقیقت است که روی حرف‌های عمیق، گرد و غبار کهنگی نمی‌نشیند: «امروز را طوری زندگی کنید که انگار آخرین روز زندگی شماست.» نگاه آرامش‌بخش: کارلسون این بحث را با این سوال شروع می‌کند که: «من که نمی‌دانم که قرار است در چند سالگی بمیرم. شما می‌دانید؟! آخرین باری که پیش پزشکم بودم، مرگ قریب‌الوقوعی را برایم پیش‌بینی نکرد اما هر بار که اخبار حوادث را می‌شنوم، حیرت‌زده از خودم می‌پرسم: آنهایی که توی این تصادف، جان‌شان را از دست داده‌اند، آیا یادشان بوده است به خانواده‌هایشان بگویند که چقدر دوست‌شان داشته‌اند؟»

بله، حقیقت این است که ما هیچ‌کدام نمی‌دانیم که قرار است چقدر زندگی کنیم اما بیشترمان طوری زندگی می‌کنیم که انگار اصلا قرار نیست بمیریم. بسیاری از کارهایی که دلمان می‌خواهد انجام دهیم، بی‌دلیل به تاخیر می‌اندازیم و برای انجام ندادن و به تاخیر انداختنش هم هزار و یک عذر و بهانه می‌تراشیم. انگار عادت‌مان شده است که برای نقطه ضعف‌هایمان دلیل و مدرک جمع کنیم و آنقدر از آنها دفاع کنیم تا همیشه بیخ ریشمان بمانند.

خلاصه این که «زندگی با ارزش‌تر از آن است که خیلی جدی گرفته شود.» حق با ریچارد کارلسون است: «ده سال پیش، یکی از دوستانم به من گفت که زندگی با ارزش‌تر از آن است که جدی گرفته شود اما من آن موقع نفهمیدم معنای حرفش چه بود. حالا ولی خوب می‌فهمم که او چه می‌گفت. زندگی واقعا با ارزش‌تر از آن است که خیلی جدی گرفته شود.»

تجربه شخصی: وقتی از ریچارد کارلسون درباره پژوهش‌ترین کتابش می‌پرسند، پشت‌پرده جالبی از آن کتاب نقل می‌کند: «چند سال پیش، یک

ناشر خارجی با من تماس گرفت و گفت که می‌خواهد یکی از کتاب‌هایم را در کشور خودش منتشر کند. از پیشنهادش استقبال کردم. آن ناشر به من توصیه کرد تا از دکتر وین دایر، یکی از پرفروش‌ترین نویسندگان جهان، تاییدیه‌ای برای کتابم بگیرم تا با چاپ آن در پشت جلد، فروش کتابم تضمین شود. به او گفتم که وین دایر قبلاً برای یکی از کتابهایم چنین تاییدیه‌ای نوشته و بعید می‌دانم که دوباره برایم چنین کاری انجام بدهد ولی با این وجود، من تقاضایم را کتبا برایش می‌فرستم. چند هفته‌ای از تقاضایم گذشت و خبری از تاییدیه نشد. به هر حال او مختار بود و من هم باید به تصمیمش احترام می‌گذاشتم. با ناشر تماس گرفتم و به او گفتم که ظاهراً وین دایر قصد ندارد چیزی برایم بنویسد. چند ماه بعد در کمال تعجب مطلع شدم که آن ناشر، کتاب جدیدم را با تاییدیه‌ای که وین دایر برای کتاب قبلی‌ام نوشته بود، به چاپ رسانده است. با وکیل‌م تماس گرفتم و او به من گفت که وین دایر می‌تواند به دادگاه شکایت کند و به این ترتیب، نه تنها اعتبارم به خطر می‌افتد، بلکه دادگاه هم جریمه‌های خانمان‌براندازی در این موارد تعیین می‌کند و من و ناشرم به اتهام شراکت در ارتکاب جرم در دادگاه محکوم خواهیم شد. به اتفاق وکیل‌م یک نامه رسمی برای معذرت‌خواهی از دکتر وین دایر تنظیم کردیم و در آن نامه متعهد شدیم که اگر او از ما شکایت نکند، تمام نسخه‌های کتاب را از بازار جمع کنیم و در رسانه‌ها هم از او عذرخواهی کنیم. یک هفته طول کشید تا وین دایر به نامه‌مان جواب بدهد. در این یک هفته، من آرام و قرار نداشتم، داشتم دیوانه می‌شدم... اما وقتی جوابیه وین دایر به دستم رسید، حالم دگرگون شد: «ریچارد عزیز! ما که به مردم درس زندگی می‌دهیم، باید پیش‌تر و بیشتر از آنها خودمان باور داشته باشیم که اولاً گاه را کوه نکنیم و ثانیاً تمام زندگی گاه است. بگذار آن تاییدیه در پشت جلد کتاب جدیدت هم باقی بماند. خدانه‌دار. وین دایر.» این نامه کوتاه برای ریچارد کارلسون آنقدر انرژی‌بخش بود که او تحت تاثیر همین نامه و آرامشی که در ورای این نامه کشف کرده بود، پرفروش‌ترین کتابش را در همان سال به بازار نشر عرضه کرد.