

## در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست خواجه حافظ شیراز

شخصیت آدمی، این موجود شگفت آور و پیچیده با ویژگی ها، توانایی ها و مهارت ها، از پیشامدها، تجربه ها و خاطرات شخصی شکل می گیرد و قوام می آید. در رهگذر زندگی، عوامل گوناگونی چون رخدادهای تلخ و شیرین، محرومیت ها، فشارها بر او مستقیم و غیر مستقیم، تاثیر فراوان می گذارد و این تاثیرات و فعل و انفعالات در جایی از انسان برای همیشه ریشه دوانده و تا پایان عمر، نفس به نفس او را همراهی می کند. و آن "ضمیر ناخودآگاه" است که سالیان سال دانشمندان و بزرگان به وجودش پی برده و در باب آن پژوهش کرده و می کنند.

" شخصیت انسان، سلسله مراتب به هم پیوسته ی عادات اوست. به بیانی روشن تر، عادات منحصر به فرد هر انسانی، نقش به سزایی در هسته ی وجودی او ایفا می کند."  
پروفسور ژولیوس کول

رابطه ی تنگاتنگ آدمی با ضمیر ناخودآگاه یکی از حیرت انگیزترین مقوله های روانشناختی می باشد که با آشنایی و شناخت و درک آن، بسیاری از مسائل برای ما روشن می گردد. به عقیده ی پروفسور " ژولیوس کول"، شخصیت انسان، سلسله مراتب به هم پیوسته ی عادات اوست. به بیانی روشن تر، عادات منحصر به فرد هر انسانی، نقش به سزایی در هسته ی وجودی او دارد.

سهیلا مجتبابی، مشاور درمانگر، ساکن دیرینه ی آلمان، از "ضمیر ناخودآگاه" به نام مخصوص " لوملی" یاد کرده و ما را در شناختن آن، توانایی ها و کاربردهایش یاری می دهد. او در این باب در سایت آلمانی اشتارکس زلبست ( starkes selbst) به معنای "درون نیرومند" مقاله های علمی و روانشناختی فراوانی به زبان آلمانی دارد که پریسا خسروی گیلوانی، عهده دار برگرداندن آنها به پارسی ست. باشد که مفهوم ضمیر

ناخودآگاه و نیروی فوق العاده ی آن در این مقاله ها کمکی برای هم میهنان و پارسی زبانان گرامی باشد؛ دیدگاه و نگرش آنها را در مسائل گونه گونه روشن تر کرده و به آن وسعت بخشد.

با مهر و احترام  
پریسا خسروی گیلوئی  
دوسلدورف

## پدیده ی کرونا؛ بحران جهانی و عالم گیر

در دوره ای که کرونا و استرس ناشی از آن در دنیای بیرون می تازد، در دنیای درون ما چه می گذرد؟ دوره ی بحران کرونا آستن وقایع بسیار ناگواری ست که منجر به بیماری ها، اختلالات جسمی و روانی و مشکلاتی مانند ایجاد عدم اطمینان، نگرانی ها و ترس ها، شرایط اضطراری مالی و خطرناک می شود. دوره ی بحرانی حاضر دوره ای بس غیر عادی و دشواری ست که همه ی ما را دست به گریبان خود کرده است.

## استرس نفس گیر کرونا

ما می دانیم فشارهای روزمره، توانایی درست فکر کردن را از ما سلب می کند. استرس، اختلالات روانی و بیماری های جسمی فراوانی سبب می شود. مبحث این مقاله استرس با و در "خود" من است. دوران دشوار کنونی چیزهای بسیاری از ما طلب می کند؛ انرژی، اعصاب، صبوری، قدرت تحمل و تاب آوردن و توانایی احساسات را کنترل و مدیریت کردن. ما، ویروس شناسان، پزشکان و متخصصان در حال حاضر نمی توانیم اوضاع را تغییر دهیم. این به مانند روی یک سکه است که باید آن را بپذیریم و بدانیم این بحرانی ست که همه ی دنیا با آن دست و پنجه نرم می کند.

کنفسیوس می گوید: جای گله و شکایت از تاریکی, برخیز و شمع روشن کن!

ما برای خود و برای عزیزانمان می توانیم کارهای بسیاری انجام دهیم. ما بیش از هر چیز و هر کس, مسوول اندیشه های خود, احساسات و رفتار و اعمال خود هستیم. اینجا سخن از شخصیت (من وجودی) و شایستگی مدیریت ما و درون ماست.

### شانسی که در هر بحران, نهفته است کجاست?

نخستین شانس و فرصت برای ما بیرون آمدن از دایره ی تکرار بیهودگی هاست. ما زمان بیشتری برای زندگی و آزادی بیشتری برای انتخاب زمان بندی های خود داریم.

ماکس فیشر می گوید: زمان, ما را تغییر نمی دهد بلکه ما را به پیشرفت و ترقی سوق می دهد.

هر کدام از ما می تواند تصمیم بگیرد چگونه اوقات فراغت خود را با کار خوب پر کند. مثلا وقت بیشتری برای خود, برای رابطه ی عاشقانه , برای فرزندان و یا سرگرمی های خود صرف کند.

## ما چه تاثیری می توانیم بر خود و زندگی خود داشته باشیم؟

هر چه قدرت مقاومت ما در برابر پدیده های زندگی بیشتر باشد، از استرس ما نیز کاسته خواهد شد. با نگرش مثبت می توانیم بر روی خیلی چیزها تاثیر بگذاریم. ما می توانیم استعدادها و مهارت هامان را شناسایی کرده و بهشان اعتماد کنیم. بدین سان می توانیم رابطه ای تاثیرگذار با خود ایجاد کنیم. همه ی ما از توانایی ها و شانس پیشرفت برخورداریم و شگفت آنکه کلید همه ی مشکلات در درون خود ماست.

## چه اتفاقی در ما می افتد اگر:

- همه ی زوایای وجودی خود را به خوبی بشناسیم و آن را بپذیریم؟
- به خود و توانایی هامان ایمان بیاوریم و به خویشتن اعتماد کنیم؟

اینگونه به جای اینکه هوش از کف دهیم و با فکر و خیال بیهوده خود را بیازاریم، حال خوشی خواهیم داشت؛ چه ما خود را شناخته و مهارت ها و توانایی هامان را عملاً کشف کرده ایم. ما همانند درختی خواهیم بود که ریشه هایش تا دل خاک فرو رفته و از طوفان هیچ ابایی ندارد.

## آنچه می توانیم و آنچه می توانیم بیاموزیم:

- به خود ایمان بیاوریم
- به توانایی ها و استعدادهامان اعتماد کنیم

- زندگی خود را به تناسب امکانات، شکل بخشیده و سازماندهی کنیم  
- در وقایع زندگی خود، موثر واقع شویم ( نقش و تاثیر در زندگی خود)  
این گونه می توانیم بدون آن که خود را فراموش کنیم، به دیگران نیز یاری  
رسانیم، در کنارشان باشیم و از آنها حمایت کنیم.

در "خود دوستی"، فرد رنج کشیده ی صبور و فرد قربانی و  
فنا شده، محلی از اعراب ندارد.

در استرس ناشی از کرونا دو انتخاب و دو نوع تصمیم گیری  
پیش رو داری:

- خود و روابط خود را با چیزهای اجتناب ناپذیر مربوط به این دوران، همچو  
عدم اطمینان، نگرانی، ناشکیبایی و ترس، متزلزل کنی و به مشاجره و بحث  
های بیشتر دامن بزنی،

- یا بحران کرونا را فرصتی تلقی کنی که در آن قدرت مقاومت خود را افزایش  
داده و در رابطه ی دو نفره، آن را تقویت کنی؛ بر مبنای این اصل که ما "با  
هم" قدرتمندیم. ( یک دست صدا ندارد!)

تحرك، ورزش و تغذیه ی سالم

جسم و روان آدمی در رابطه ای تنگاتنگ، لازم و ملزوم یکدیگرند. ما دنیا را توسط جسم (حضور فیزیکی) خود تجربه می کنیم. در خانه هم می توان تحرک داشت و این کار را کانال یوتیوب با ارائه دادن انواع ویدئوهای "ورزش در خانه" میسر کرده است. نکته ی مهم این است که از آنچه که انجام می دهی شاد و مسرور باشی. همچنین در اینترنت، نکات و راهنمایی های فراوان در باب تغذیه ی سالم و مقوی یافت می شود که می تواند بسیار کارساز و مفید باشد.

## نشست خانوادگی / نشست زوجین

گپ و گفتگو درباره ی موضوع خاص، امری ست که می تواند جلوی مشکلات و بحث و جدل را بگیرد. برای حل مشکلات در روابط، که به آرامش ما می انجامد، نیاز به زمان و فضای مناسب داریم. برای تبادل نظر درباره ی خواسته ها، آرزوها، تصمیم گیری ها، اختلاف عقیده و مشاجره، عوامل مختل کننده ی رابطه و مباحث دیگر خانوادگی، باید وقت مشخصی را تعیین کنیم. با مشورت می توانیم زمان و مکان (روز و ساعت) نشست خانوادگی و تعداد دفعات آن را (مثلا یکبار در هفته، یکبار در دو هفته، یکبار در ماه) تعیین کنیم. تصمیم با خودتان است!

"نشست خانوادگی" شیوه ی هدفمندی ست که توسط روانشناس اتریشی،  
"رودولف درای کورس"، برای تمرین دموکراسی در خانواده و تشکیل  
خانواده ی سعادتمند به کار گرفته می شود.

چنانچه صاحب فرزند هستید، نشست و گپ و گفتگوی خانواده، برای کودکان  
و آموزش و پرورش آنها بسیار اهمیت پیدا می کند. این گفتگوهای تعیین  
شده ی خانوادگی، نقاط قوت و احساس مسوولیت، احساس خودباوری و حس  
تعادل و هماهنگی در آنها را افزایش می دهد. همه ی اینها برای شکوفایی  
شخصیت آنها بسیار مهم و اثربخش هستند. فرزندان در چنین نشست های  
خانوادگی، احساس تعلق داشتن به یک کل ( خانواده) می کنند و می آموزند با  
یکدیگر ارتباط کلامی داشته باشند. آنها حرمت و قدرشناسی را یاد می گیرند  
و خودباوری و اعتماد به نفس در آنها رشد می کند. شورای خانگی موجب  
می شود فرزندان توانایی هوشمندانه در روابط اجتماعی و احساس مسوولیت  
نسبت به اعمال خود داشته باشند.

## نکات کلیدی نشست ها و گفتگوها:

- قواعد گفتگوی زوجین و نشست خانوادگی
- نظر دادن و امکان ابراز عقیده برای همه ی اعضای خانواده
- زمان بندی یکسان گفتگو برای همه ؛ گوش فرا دادن با رغبت
- سخن گفتن با ضمیر اول شخص (من) آرزوها و خواسته های محبوب خود  
را بیان کردن؛ بدون مقصر جلوه دادن ، قضاوت و تهمت دیگران

- مشکلات و دعوای خانوادگی را با هم حل کردن

- تصمیم گیری های مشارکتی و انجام دادن آنها

- همه ی موارد را بروی کاغذ ثبت کردن

تا قرار نشست بعدی، هر کسی می تواند برای خود نکات مورد نظر را یادداشت کند تا در گپ و گفتگوی جمعی، چیزی از قلم نیفتد.

در باره ی "برنامه های اگر... آن وقت..." ( اگر این کار را بکنی، آن وقت فلان خواسته ات بر طرف خواهد شد) می توان با فرزندان به خوبی سخن گفت؛ کودکان از ایده های خلاقانه ی خارق العاده ای برخوردارند و در چنین نشست هایی از بیان آن احساس شادمانی می کنند.

**افزایش قدرت مقاومت/ استرس بر طرف کردن / شانس را از**

**استرس ناشی از کرونا گرفتن**

نفس کشیدن، زندگی ست و زندگی به نفسی بند است. هشیارانه نفس عمیق بکش. (در دل) آرام از 10 تا 0 بشمار. به حالات درونت توجه و دقت داشته باش. اکنون چه احساس می کنی؟

**نگرش و بینش ما تعیین کننده است**



نگرش درونی مثبت موجب می شود ناامیدی و سرخوردگی به خود راه ندهیم و نیز به استرس ناشی از کرونا فرصت تاخت و تاز ندهیم.

- قدردانی و سپاسگزاری: ثبت کردن نکات کلیدی روزانه در دفتر خاطرات: امروز از چه چیزی سپاسگزارم؟ امروز چه کار نیکی (ولو کوچک) کرده ام؟

- جنبه های مثبت زندگی را یافتن: چه اتفاقی افتاد؟ جنبه های مثبت فلان پیشامد چیست؟ چگونه می توانم از موضوع مورد نظر نتیجه ی خوب و مقبول به دست بیاورم؟

- دیدگاه ها را تغییر دادن: از جوانب گوناگون به موضوع نگریستن, امتحان کردن و دقیق تر شدن به موضوع مزبور. به توانایی های خود ایمان بیاوریم و آن را تقویت کنیم. هر موفقیت و هر تجربه ی تازه ی خوب را در دفتر خاطرات ثبت کردن. آنگاه از خود می پرسیم: من بر چه چیزی می توانم تاثیر بگذارم؟ چه چیزی را می توانم تغییر دهم؟

من قدرت رویارویی با اشتباهات را دارم و از اشتباهاتم درس می گیرم.

**نیچه می گوید: آنچه مرا نابود نمی کند, مرا قدرت می بخشد!**

- من توانایی تحمل احساسات ناخوشایند و درد و رنج ها را دارم؛ آنها مرا از پا در نمی آورند.

- من توانایی ایجاد احساسات خوش را دارم.

- تعیین کننده منم: من تعیین می کنم چه چیزی برای من و زندگی ام خوب است.

عبارت " اگر... آن وقت... " بسازید و مانند مانترا ( ذکر )  
تکرارش کنید

با تکرار برنامه ی " اگر... آن وقت... " می توانیم عادات زندگی جدیدی  
برای خود بسازیم. از خود می پرسیم:

- چه چیزی مرا زیر فشار و استرس قرار می دهد؟ آیا می توانم در برابرش  
نه بگویم و حد و مرز بگذارم؟

- آیا می توانم افکار پریشان را مهار کنم و دست از فکر و خیال بیهوده  
بردارم؟

به منظور ساختن عادات جدید زندگی, چند موضوع را می  
آوریم:

- اگر نیاز به آرامش بیشتر در خود حس کنم, به اتاقم رفته و دراز می کشم.

- اگر نیروی جمع کردن افکار و ذهنیاتم را از دست داده ام و نمی توانم جلوی

اندیشه های بی سر و ته و لگام گسیخته را بگیرم, برای دریافت انرژی مثبت

و دوپامین, به جای آدرنالین و کورتیزول و سایر هورمن های مضر, برای

دویدن به پارک می روم، دوش آب خنک می گیرم، آواز می خوانم، با موزیک می رقصم و یا با "یوگای خنده" در یوتیوب همراه می شوم.

- یک تابلوی ایست درست می کنم و نباید ها را برای خود مشخص می کنم.

- اگر فلانی پرسشی مطرح کرد که برایم خوشایند نیست، نفس عمیق می کشم، احساساتم را در درونم شناسایی می کنم و دوستانه می گویم: «نه!» و یا «الان نه!»

- اگر ترس هایم، خود را به هر دلیلی بروز دهند، برایشان وقت می گذارم و تلاش می کنم متوجه شوم این ترس ها با چه چیزی و از چه چیزی سر بیرون آورده اند و من چگونه می توانم آنها را فرو بنشانم.

- اگر دریابم استرس و یا هر احساس منفی دیگری در من ایجاد شده، آن را بروی کاغذ می آورم، آنگاه از آن فاصله می گیرم و وقت خود را با کارهایی مانند رقصیدن، طناب بازی، یوگای خنده، مکالمه تلفنی با دوستان پر می کنم. فراموش نکنیم؛ ایده های خوب و سازنده، حد و اندازه نمی شناسند!

**نباید هایی که در برابر استرس کرونا تعیین کرده ام؛ چگونگی**

**فاصله گرفتن از شرایط استرس زا**

به توالی رفتن

یک گام دور شدن از عامل استرس زا

هوا را در ریه ها فرو دادن

از 10 تا 0 ( برعکس ) شمردن

- پنجره ها را باز کردن, سه بار نفس عمیق کشیدن, نفس را نگه داشتن و

عمیق بیرون دادن

- تکیه دادن در جای راحت ( صندلی, مبل ) و دست را مشت کردن

- تعویض لباس و یا دوش آب خنک گرفتن

- آب نوشیدن, فکر آماده کردن خوراک لذیذ بودن

با آرزوی بهترین ها برای شما

سهیلا مجتبایی, مشاور و درمانگر

برگردان: پریسا خسروی گیلوانی

