

هوای خودت را داشته باش

رهایی از زندان ذهن با بزرگ عمل کردن و سبز ماندن

خود مراقبتی به وقت پشامدهای استرسزا

نویسنده: فریده پهلوانی

برگزیده جشنواره ملی زن و علم با جایزه مریم میرزاخانی

برگزیده جشنواره مجازی انجمن های ادبی استان آ. ش

گرافیت: دکتر کاوه معتمدیان

ویراستار: دکتر هوشمند

دستم را که دراز کردم به سمت **خودم** بازگشت و افکارم را سر جایش جاسازی کرد که ببین در ظلمت چه ها می شود آموخت؟

حالا وقت آن شده **خود مان** را تماشا کرده و تصمیم بگیریم چطور با ناملایمات تا کنیم.

درد را به **درک** و تاریکی را به **نور** پیوند زنیم.

#زندگی_بهتر_از_من_بهتر_با_شروع_از_خود

نظر استاید محترم

کس چو حافظ نکشود از رخ اندیشه قتاب تا سر زلف سخن را به قلم شاذ زود "حافظ"
به حدیث من و حسن تو نیز آید کس حدیثین است سخنانی و زیبایی را "سعدی"

اظهار نظرهای دو سخنور بی همتا در مورد اعجاز قلمشان را متذکر شدم، تا برسم به اصل مطلب و یادآور شوم که در زمان فعلی هم، قلم به دستانی هستند که با قدرت قلم و صداقت سخن مهرآلودشان، بدون ادعا در آموزش یک زندگی سالم، در خدمت بشریت هستند.

ضمن تبریک به استاد فرزانه فریده پهلوانی در آفرینش این مجموعه که بی گمان حاصل یک عمر تلاش ایشان در ساحت فرهنگ می باشد. آرزو دارم که خوانندگان محترم نه یکبار بلکه مستمراً با مراجعه و دقت نظر در گوهر مطالب، زندگی بی دغدغه و آرامی داشته و به رستگاری برسند.

دکتر جواد هاشم زاده

استاد فرزانه کتابخوانی و دایر المعارف زنده

باشد که روزی بیشتر از این با بدایم و آرایش رایافته انسان تر زندگی کنیم.

وقتی کتاب حاضر به دستم رسید بعد از مطالعه صفحه به صفحه آن نه تنها از پختگی مطالب لذت بردم بلکه ایشان حق مطلب را ادا و خود آن را مزمره کرده بودند. لذا هر آنچه از دل بر آید لاجرم بر دل نشیند.

ضمن تبریک به قلم فرهیخته گرامی فریده پهلوانی عزیز امیدوارم این نوشته به دست اهله رسیده و مخاطبان واقعی خود را دریابد.

دکتر هشیار هوشمند

پژوهشگر و محقق

بنام خداوند آرا بخش دل ها

فهرست

تأمل اول

فصل اول: خود مراقبتی (آغاز سفر درونی با بیداری از خواب ذهن)

- ۱۳.....مقدمه 
- ۱۴-۱۷.....بعد از خدا نوشتن بود (حافظ من) 
- ۱۸-۲۱.....بیا در آغوش گرم خودت 
- ۲۲-۲۴.....آرام کردن ذهن با چند سؤال 
- ۲۵-۲۷.....با نوشتن افکار و گفتار می بینی (چه شکلی اند) 
- ۲۸.....تمرین فصل اول 

فصل دوم: تعریف استرس و روش های مقابله و مهار آن

- ۳۰-۳۴.....شناخت استرس با تمرین فصل دوم 
- ۳۵-۳۸.....عصبانیت و استرس با ما چه می کند 
- ۳۹-۴۲.....پیشانی و بهداشت روانی برای مهار آن 
- ۴۳-۴۶.....حالت برانگیختگی یا تشدید 
- ۴۷-۴۹.....درد نجویده بلعیدن زندگی، با پهن کردن سفره دل 
- ۵۰-۵۱.....بخشش 
- ۵۲-۵۳.....تنها و قوی شو 
- ۵۴-۵۵.....هر حلقه را که بشکنی، زنجیری را گسسته ای 
- ۵۶-۵۸.....کسی دریا نیست تا غرقش شوی 
- ۵۹-۶۰.....برخی اذیت شدن ها موقتی است 
- ۶۱-۶۴.....ندانستن ها و نتوانستن ها 

فصل سوم: شناخت اضطراب یا دلوایسی و روش‌های مهار آن

- ✎ ۶۶-۷۰..... شناخت اضطراب و روش مهار آن
- ✎ ۷۱-۷۳..... مقابله با اضطراب به روش ACT
- ✎ ۷۴..... تفاوت استرس و اضطراب به طور خلاصه
- ✎ ۷۵-۷۶..... مهار استرسی که تبدیل به اضطراب شده

فصل چهارم: تکنیک‌های خودمراقبتی و مدیریت عوارض آن

- ✎ ۷۸-۸۱..... مسئولیت شما شناخت و درمان خود
- ✎ ۸۲-۸۴..... زمان با توجه به اتفاقات درونِ تو می‌گذرد
- ✎ ۸۵-۸۷..... قدر خود را بدانید
- ✎ ۸۸-۹۰..... تنها و به ناچار قوی
- ✎ ۹۱-۹۵..... تا شقایق هست زندگی باید کرد
- ✎ ۹۶-۹۸..... خودت را در آغوش بگیر
- ✎ ۹۹-۱۰۰..... خانواده پناهگاه یا خودِ طوفان
- ✎ ۱۰۱-۱۰۳..... مدیریت ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ فکر در هر روز
- ✎ ۱۰۴-۱۰۵..... غصه هر اتفاقی را یکبار خوردن
- ✎ ۱۰۶-۱۰۷..... فقط باش، نگرانی بس
- ✎ ۱۰۸-۱۰۹..... سوزنت گیر نکند
- ✎ ۱۱۰-۱۱۲..... nobody is coming نمی‌آید
- ✎ ۱۱۳-۱۱۵..... تو جز شخص خودت روی هیچ‌کس کنترلی نداری
- ✎ ۱۱۶-۱۱۸..... مراحل پیمودن سفر درونی با کشف چند باره خود
- ✎ ۱۱۹-۱۲۱..... عینک روی بینیات بود
- ✎ ۱۲۲-۱۲۵..... کاش به‌جای دستی بالای، دست توی دستش بود
- ✎ ۱۲۶..... تأمل دوم

فصل پنجم: آرامش یافته به درمان زخم‌های خود

- ✎ ۱۲۸-۱۳۰.....آرامش با ارزش‌ترین حس دنیاست
- ✎ ۱۳۱-۱۳۲.....موانع آرامش
- ✎ ۱۳۳-۱۳۴.....راز آرامش در رها کردن ذهن از نگرانی‌هاست
- ✎ ۱۳۵-۱۳۶.....خوب کردن حال آدم‌ها وظیفه تو نیست
- ✎ ۱۳۷-۱۳۹.....وظیفه زندگی کردن
- ✎ ۱۴۰-۱۴۳.....اشک درمان شدن و شوق پذیرش
- ✎ ۱۴۴-۱۴۶.....مراقب لیوان وجودت باش تا سرریز نشود
- ✎ ۱۴۷-۱۴۹.....با این همه نشخوار فکری چه باید کرد؟
- ✎ ۱۵۰-۱۵۲.....پناهگاهی در طوفان
- ✎ ۱۵۳-۱۵۶.....خوددرمانی امکان‌پذیر شد
- ✎ ۱۵۷-۱۵۹.....داستان هفت مرحله‌ای از دوران افسردگی یک پژوهشگر
- ✎ ۱۶۰-۱۶۱.....توضیح چند کلید واژه
- ✎ ۱۶۲.....تأمل آخر
- ✎ ۱۶۳.....کتاب‌های به چاپ رسیده از نویسنده
- ✎ ۱۶۴.....کتاب مناسب چه کسانی است؟
- ✎ ۱۶۵.....تماس با ما

تأمل ۱

آرام سازی احساسات در حالتی به ناچار پذیرا.
آرامش و شادی حقیقی، والاترین ارزش زندگی،
باتخلیه هر چیزی که در ذنیت پرسه می زند حتی فریادی در دل، اشکی در چشم و بغضی در گلو...
امروز برای تجربه ی امروز است
نه مرور دیروز و دیروزها و نه آینده نآمده (پرسه در مغز یا خانه ای ناآرام)
اگر داخل وجودت هنوز زخم باز داری
روح همیشه رام درمان خود را می داند سختی کار در ساکت کردن ذهن است و
طبیعی است که برای یک زخم، بیشتر از یک بار درمان شویم
در هر حال زندگی درد فکشی است که جریان دارد.
وقتی انسان آموخت چگونه بارنج هایش تنها بماند، آنوقت چیز زیادی مانده که یاد بگیرد. «آلبر کامو»
خلوتی باید... با خود غریب مانده تر از همیشه، و به ناچار قوی
چون تو جز شخص خودت روی هیچکس کنترلی نداری پس مراقب خودت باش.

**تقديم به آنهایی که زخم‌هایشان را خود درمان می‌کنند
و ارزش خود را یافته با خود خوشحالند
و مدیر احساسات خود هستند.**

شناخت تاریکی‌های خود، بهترین روش برای کنار آمدن با تاریکی دیگران است. "کارل یونگ"

می‌توانیم به همه کمک کنیم دیدن در تاریکی را بیاموزند با:

- نحوه‌ی برخورد با واقعیت‌های سخت زندگی

- ایستادن و تماشای زندگی با یادگیری مدام، خودمشاهده‌گری و ذهن‌آگاهی

- بیرون کشیدن حداکثر توانایی‌های خود

- متوجه نوع شدن و رشدمان بودن

اما قبل از اکسیژن‌رسانی به دیگران باید ماسک اکسیژن خود را به «خودمراقبتی»

زده باشیم، تا بتوانیم ضمن مراقبت از خود به دیگران نیز عشق بورزیم.

جمعی از پرندگان در جلسه‌ای پس از بحث فراوان برای انتخاب پادشاهی برای

سرزمین‌شان "سیمرغ" را برای این کار نامزد می‌کنند و برای یافتنش به راه می‌افتند.

از میان صدها مرغ فقط سی تایی آنها موفق شدند به مقصد برسند!

ولی پس از جستجوی شاه، پرندگان متوجه شدند که معشوقی که قبل از شروع سفر

به قله قاف تصور می‌کردند (یعنی پرنده مخصوص بنام سیمرغ) موجودی جز خود

آنها نبوده است و در حقیقت آن مرغان یکی شدند و خودشان تبدیل به سیمرغ

شدند و این نغمه را شنیدند:

"من آینه‌ام هر کس درون من نگاه کند به خویش نگاه کرده و حتی اعمال نیک شما

هم تحت اراده من انجام شده از من است. تو خود را چو سیمرغ می‌بینی ولی من

جوهر سیمرغ هستم. اگر خودت را در من فانی کنی در من باقی خواهی ماند...

چنانچه سایه در نور خورشید ناپدید می‌گردد."

یافتن خود به خودمراقبتی یعنی؛ امن‌ترین و صمیمی‌ترین آدم زندگی خود باشیم،

کسی که بهترین شنونده‌ی احساسات در برون‌ریزی‌های روزمره‌مان باشد تا رشد کنیم

و مورد تأیید قرار گیریم و به وقت اشتباه، فرصت جبران داده و نگران خودمان باشیم

و بهترین‌ها را برای شدن بیاموزیم و بسازیم. که مهربانی با خود و تلاش بدون تعصب،

مهم‌ترین مهارت برای حفظ سلامت جسم و روان و داشتن شخصیت سالم است. کسی که اینچنین باشد با دیگران نیز مهربان خواهد بود. اگر دقت کنید، بیشتر وقت‌ها ما بیش از آنکه در دنیای بیرون حضور داشته باشیم در دنیای ذهن خود زندگی می‌کنیم و گاهی با باورها و تروماهای گذشته خود واکنش نشان می‌دهیم. نتیجه، آن است که با بالا آمدن هر تصویر و تصویری، احساسات ما هم بالا و پایین می‌شود و ما غمگین و خوشحال یا مضطرب و نگران می‌شویم.

وضع روح و روان ما مثل قایقی است که در دست امواج دریا رها شده و اختیاری از خود ندارد. چاره آن است که اولاً بر کارکرد و جایگاه درست خود، ذهن آگاه شویم. بدانیم که ذهن، یک وسیله یا یک دستگاه است که باید از آن به صورت فعالانه استفاده کنیم نه اینکه منفعلانه بازیچه دست او باشیم. ذهن می‌تواند دستخوش اشتباه، فریب، هرزه‌گردی یا خیالبافی بشود و ما باید آگاهانه او و حرکاتش را نگاه و آن را نقد و راهبری نماییم. در برخورد با واقعیت‌های سخت زندگی است که چشم شروع به دیدن می‌کند. از اینرو افراد رنج دیده، توانایی تماشای خود و رنج دیگران را دارند. لذا اگر خود را در تلخ‌کامی‌هایمان غرق نکنیم؛ یا حل می‌شوند یا بالاخره از بین می‌روند. در مواجهه با چالش‌های زندگی، دو راه بیشتر پیش روی ما نیست:

۱. کناره‌گیری و انفعال ۲. پیشروی با شجاعت

این توانایی که پس از هر زمین‌خوردنی دانای‌تر بر خیزیم، نشان می‌دهد که گرگ سیاه یا سفید اندرون وجودمان هیچ قدرتی ندارند، مگر اینکه ما آن‌ها را تغذیه و قدرت بدهیم. حتی می‌توانیم از آنها به عنوان آموزگارانی برای رشد شخصی استفاده کنیم تا هر دو گرگ پیش پایمان، کنار هم آرام گیرند.

اگر این تمرین‌ها را به طور مداوم و آگاهانه انجام دهیم، به آزادی درونی و «حضور در لحظه» دست خواهیم یافت. این حضور به ما کمک می‌کند تا جریان افکارمان را مدیریت و به جای قربانی بودن، راننده هشیار ذهن و سیم‌رغ خود باشیم.

در این صورت، سپاس و تشکر، از آن

خودمان و برای خودمان خواهد بود.

فصل اول:

خون مراقبتی

فصل اول: آغاز سفر درونی – بیداری از خواب ذهن

*****؟؟؟؟*****

تا به حال شده احساس کنید

زیر بار سنگینی از استرس، نفس کشیدن برایتان سخت شده؟

یا اینکه دیگر کنترلی روی افکارتان ندارید؟

چقدر برای خودتان وقت می‌گذارید؟

آیا واقعاً به نیازهای خودتان اهمیت می‌دهید؟

بیایید معنای درد را عوض کنیم.

به یاد دارم روزی را که در اوج یک پروژه سنگین کاری، درست زمانی که باید مهم‌ترین تصمیم را می‌گرفتم، احساس کردم تمام وجودم منجمد شده است.

قلبم به شدت می‌کوبید، نفس‌هایم کوتاه و بریده شده بود و ذهنم پر از افکار آشفته بود. آن لحظه، نقطه‌ای عاطفی بود که مرا به جستجوی راهایی برای مدیریت استرس و خودمراقبتی برای امن‌ترین بودن برای خود، برای ترمیم جسم و روان، تغییر و رشد سوق داد. تا متوجه اوضاع ذهنی خود بوده حداقل تا حد ممکن هوای خودم را داشته باشم.

ما آدم‌ها در رویارو شدن با درد دو مدل برخورد داریم:

یا یک لایه به پوست‌مان اضافه می‌شود مثل کرگدن یا یک لایه از پوست‌مان کنده شده شکننده می‌شویم به مانند پروانه؛ اما این بسته به لباس معنایی دارد که به تن رنج می‌کنیم. نوع نگاه‌مان، آن آسیب را برایمان رقم می‌زند.

تمرین آغازین: در خلوت چند دقیقه‌ای، به خودت گوش کن. بدون قضاوت، احساسات را یادداشت کن. بنویس چه چیزهایی ذهن تو را اشغال کرده‌اند. فقط ثبت کن، نه تحلیل. این آغاز بازیابی ارتباط با خودت است.

در ادامه، با ابزاری ساده اما قدرتمند به نام «نوشتاردرمانی» بیشتر آشنا خواهیم شد...

مقدمه

زندگی می‌چرخد عین تاس

یک روز حکم می‌کند، یک روز التماس...

با این همه، هنر تنها چیز است که باعث می‌شود

در آن واحد خود را فراموش کرده، پیدا کنیم. (هنر نحوه‌ی حل مسئله)

گاهی زندگی با تمام زیبایی‌هایش، مانند طوفانی ناگهانی، ما را در میانه‌ی آشفتگی‌ها، اضطراب‌ها، و زخم‌های روانی رها می‌کند. در چنین لحظاتی، ما نه تنها به پناهی بیرونی، بلکه بیش از آن به تکیه‌گاهی درونی نیاز داریم. کتاب «هوای خودت را داشته باش» دعوتی است برای بازگشت به خویشتن؛ سفری به سوی کشف دوباره‌ی خود، التیام زخم‌ها و یافتن آرامش در دل ناآرامی با بزرگ عمل کردن و سبز ماندن. سعی شده با زبانی ساده و صمیمی، از تجربه‌های شخصی، آموزه‌های روان‌شناسی و حکمت‌های فرهنگی بهره گرفته مخاطب را به خودمراقبتی، خودآگاهی و شفقت با خویش ترغیب کند. این کتاب نه نسخه‌ای تخصصی برای درمان روانی، بلکه همراهی انسانی است؛ مانند دوستی که کنارت می‌نشیند، دستت را می‌گیرد و بی آن که قضاوت کند با تو از دردهای مشترک حرف می‌زند در نهایت، ناجی خودت هستی. این نسخه، نه صرفاً یک کتاب، بلکه آیینه‌ای است برای دیدن خود، و چراغی برای روشن کردن مسیر تاریکی‌ها.

چون زندگی نه همیشه آسان است نه همیشه سخت، مثل یک تاس هربار، عددی متفاوت به ما نشان می‌دهد. آنچه اهمیت دارد نگاه ما به این اعداد و چگونگی برخورد با آن است.

بدانیم که روزگاری وجود ندارد هر چه هست آموزگار است.

فریده پهلوانی

بعد از خدانوشتن بود حافظ من

احساس می‌کرد حرف‌های زیادی در دل دارد، اما نمی‌دانست کجا باید بگوید. هر وقت می‌خواست با کسی درد دل کند، بغض راه گلویش را می‌گرفت. تا اینکه یک شب، بعد از یک روز پرتنش، دفتری برداشت و شروع کرد به نوشتن. خط اول لرزان بود، اما خط پنجم، گریه‌اش گرفت. از آن شب به بعد، هر شب با خودش قرار نوشتن گذاشت. او بعدها گفت:

● «دفترم شد دوستی که قضاوتم نمی‌کرد، نظر نمی‌داد، فقط

صبورانه گوش می‌داد.»

چه شنیده شدنی، چه همدلی!!!

وقتی مدت‌ها کسی نبوده ما را بفهمد به فرصت نوشتن یا یافتن همدلی، همه چیز را به یکباره بیرون می‌ریزیم.

دیگر نوشتن برایمان چیزی فراتر از کلمات می‌شود. جایی برای سبک شدن، برای شنیدن صدای واقعی درون. وقتی می‌نویسی، گویی چراغی روشن می‌کنی در اتاقی تاریک.

آن وقت افکار پراکنده، شکل می‌گیرند؛ احساسات پیچیده، معنا پیدا می‌کنند در دنیایی که بیرون از ما پر از صدا و تصویر است، نوشتن خلوتی است که تو را به خودت بازمی‌گرداند. و همین بازگشت، اولین قدم **خودمراقبتی** است.

این روش را می‌توان «نوشتن درمانی» یا «کتاب درمانی» یا به تعبیری

دقیق‌تر «خوانایی و نویسایی» نامید.

به گفتن شعری یا کشیدن طرحی یا خوشنویسی جمله‌ایی یا خواندن مطلب یا کتابی یا حتی خواندن خویش به ورزشی یا خلوتِ مدیتیشنی یا راز و نیاز و عبادتی به مشاوره با خدا یا بنده‌ی کاربلدی...

بگذاریم دل و قلم‌هایمان بنالند، هر چند که توانِ نالیدن ساز را نداشته باشند. فریاد و خروش آن‌ها بر صفحه‌ی دل، موجب خودآگاهی می‌شود و از درون‌ریزی احساسات جلوگیری می‌کند.

هنگامی که با مسائل روبرو می‌شویم، مغز به طور پیش‌فرض تحت تأثیر احساسات عمل می‌کند و دچار آشفتگی می‌شود.

بنابراین، لازم است روی کاغذ یا به شکلی دیگر به تفکر و تعمق بپردازیم. برای تمرکز، شفافیت بیشتر و نظم ذهنی، می‌توانیم بر اندیشه‌ی خود تکیه کنیم و از تجربیات نوشتاری دیگران یا مشاوره بهره ببریم تا راهی بیابیم یا راهی بسازیم.

به روش جمع کردن دگمه^۲، دگمه‌هایی رنگارنگ در شکل و اندازه‌های مختلف، تا برای هر یک لباسی دوخت یا برای هر مسئله، راه حلی مناسب یافت. همانطور که گفته می‌شود «همه چیز را همگان دانند و همگان از مادر زاده نشده‌اند» و عقل، عقل را کامل می‌کند.

به جای تشویش و بی‌قراری بدون تعمق، باید مانند یک خیاط ماهر، با

^۲ مرا مانند دگمه بنداز وسط، هزار لباس جوراجور تنم کن تا راه ایده را بگشایم. چون اگر با چشم سنجیده به «گوز و گره» حروف بنگری ناگفته‌های بسیار می‌یابی. نوعی گره خوش‌نما که مانند دگمه بر چیزها زنند.

توکل به خدا، هر چیز را در جای مناسب خود قرار دهیم تا به بهترین شکل ممکن جلوه کند.

با نوشتن، می‌توانیم دل خود را به نیکی ورق بزنیم و خود را روی کاغذ خالی کنیم و بهترین روزنه‌ی امید را بگشاییم.

به همین دلیل **صورت قلمم را شستم و گفتم:**

«**هر وقت دلت گرفت خودت را روی کاغذ خالی کن.**» "کاریکلماتوری"

وظیفه‌ی اصلی ما، صرف فعل «زندگی کردن» است. این شامل نوشتن، حتی نوشتنِ «بد» و رها کردن خود از قید و بندها نیز می‌شود، تا «سانسورچی ذهن» مدائم با ایراد گرفتن، مانع از جریان آزاد افکار و احساسات ما نشود.

نوشتنِ مطالب غیر داستانی و غیر تخیلی، نیز شبیه ساختن ساختمان است. نویسنده، معمار است، اما لزوماً تک‌تک آجرهای آن را با دست

نساخته است. "محمدرضا شعبانعلی در دم بریده"

نوشتن، پیشه‌ای است که در حین انجام آن، پاداشش را دریافت می‌کنیم. این کار به درک عمیق‌تر از خود و یافتن راه‌حلهایی برای بهبود و توسعه فردی منجر می‌شود. آهنگ نوشتن، خود ساز زندگی است. با این پرسش که: «اکنون چه کاری می‌توانم انجام دهم که حالم بهتر شود؟» آنگاه درمی‌یابیم که در حین نوشتن، زندگی کرده‌ایم و حالمان بهبود یافته است. در همین حین، با غوطه‌ور شدن در یافته‌ها و بافته‌هایمان بدون کلافگی، گویی عسل خود را تولید کرده‌ایم

شفیعی کدکنی می‌گوید: «چراغ حروف را تو از کدام صاعقه روشن کردی؟»

بردی مرا بدان سوی ملکوت زمین نوشتن وین زادن دوباره بهاری بود.»
تأکید نهایی:

ضمن نوشتن بی محابا هر از گاهی باید برای چندمین بار نسخه‌ی حاضر را از کتابخانه‌تان برداشته برای خود یادآوری و تجویز مکرر نمایید. با صدای بلند تکرار کنید تا ارتباطات عصبی جدید در مغزتان شکل بگیرد و اطلاعات در مغزتان نهادینه گردد. تا متوجه شوید چقدر قوی و متفاوت و تاب‌آور گشته‌اید.

کلک هوس تو هر چه زاید بنویس

از نقطه و خط آنچه نماید بنویس

دارد این دشت و در سیاهی بسیار

هر چیز که در خیالت آید بنویس "بیدل دهلوی"

البته بسته به سلیقه‌ی هر کس، علاوه بر نوشتن می‌شود از راهکارهای پیشرفته دیگری به مانند نوروفیدبک، واقعیت‌های مجازی و درمان مبتنی بر هنر و روانکاوی بهره برد. نوشتن و مطالعه عاملی مؤثر برای من بوده که تلفیقی از خوشنویسی و نقاشی و بهره از هنر آرام‌سازی ذهن با ترکیبی از یوگا، مخصوصاً پیاده‌روی و راز و نیاز با خدا بوده است. امید که اشتراک تجربم مفید واقع گردد و با تکرار، کاملاً در ذهن و عمل‌مان جا بیفتد.

بعضی از لحظات زندگی را دو بار زیسته‌ام،

یکی آنگاه که آن‌ها را زیسته‌ام، دیگر آنگاه که آن‌ها را نوشته‌ام.

به یقین آن‌ها را هنگام نوشتن عمیق‌تر زیسته‌ام. "شارل بودلر فرانسوی"

بیایه آغوش کرم خودت

باسیستم حمایتی خود یافته

بسیاری از اوقات نیاز به آغوشی حمایت‌گر یا کلام محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده را در اعماق وجودمان حس می‌کنیم.

چرا آن یک نفر، خودمان نباشیم؟

چرا خودمان همراه و همدلِ جان خویش نشویم؟!

این پرسش، جرقه‌ای بود برای نوشتن این نامه به خودم. من همواره در مسیر خودشناسی و خودسازی، تلاش کرده‌ام، اما این‌بار، این پرسش، هدفی متفاوت را نشانه گرفت: همدلی با خود.

نامه‌ایی از من به خودم

سلام بر جانم، روحی که گاه بهاری نبوده و زمستان‌های سرد و طوفانی را تجربه کرده است. زمستان‌هایی که نه تنها آرامش و خواب را از چشمانت ربود، بلکه رنگ از رخسارت زدود و قلبت را تکه‌تکه کرد.

تو نه تنها شکوفه بهاری نبوده‌ایی، بلکه بارها در کورانِ درد و رنجِ روزگار، رشد کرده‌ای تا بتوانی خود را دوست بداری، و به بهاری ماندن، امیدوار باشی. من به تماشای خودم بودم و دیدم که چه بی‌رحمانه تنه‌است و به ناچار قوی از ایستادن و نشکستن.

البته ناشکری نباشد این تجربه‌ها برای همه، در شکل‌ها و زمان‌های مختلف، وجود دارد. مهم، نحوه برخورد و مدیریت آن‌ها با علم و صبوری است.

با این همه خودِ عزیزم! در تمام ذرات وجودیم رخنه کرده‌ای به طوری که لحظه‌ایی جز تو و جدا از تو نتوانم بود.

عزیزیِ تو در سایه همین روح الهی است که همواره احاطه‌ات کرده، در آرامش و آسایش، در هدایت و راهنمایی و حتی در رنجت، حضور دارد و رنج‌هایت را نیز به جان می‌خرد و برای رضایت و شکوفایی‌ات می‌کوشد؛ چرا که شادابی ما، در گرو سلامتی و سرزندگی یکدیگر است.

می‌دانم که گاه، یا اغلب، در زیر بار سنگینِ «چرا»های زندگی، رنج می‌کشی؛ اما این رنج‌ها، ما را پخته‌تر می‌کند، که گامی به سوی رشد و شکوفایی است.

با این همه به هوش باش! دیگر بس است! شاید تاب و توانمان تمام شود، می‌ترسم دیگر یارای همراهی نداشته باشیم و با بزرگ شدن افکار منفی ذهن، سیاهی آن ما را در خود ببلعد و تو نیز با ما بلعیده شده و به دیار نیستی سفر کنی؛ یا بسازی و بپوسی به بیماری‌های رنگارنگی که در اعضا و جوارحت ظاهر می‌شود.

بدان که موسیقی زیبای زندگی، از نواختن صحیح هر نُت در جای خود و نحوه واکنش ما، نواخته می‌شود؛ و گرنه ملال و ناخوشی به بار می‌آورد. باید همه این‌ها را به عنوان بخشی از قواعد بازی هستی بپذیریم.

وسواس به گذشته و تحلیل بی‌پایان آن یا نگرانی از آینده، می‌تواند اشتباهات بیشتری را رقم بزند و بر «حال» سنگینی کند.

در هر حال شب‌های هجر را گذرانده‌ایم و زنده‌ایم هرگز به سخت جانیمان این گمان نبود. بدان این دنیا بدون تو تعریفی ندارد و هر چیزی نباید بتواند تو را بهم بریزد. باید در اولویت هر چیزی خودت باشی، با خودت

غریبه نباش. اینکه اتفاقی، سوهان روح و جسم‌مان شود یا حامی و نگهبان سلامتی و رشد‌مان به درس گرفتن از آن بستگی دارد. تا شاید بهاران را تجربه کند با در خزان نماندن و یخ نزدن.

عزیزم، بدان تو به همین شکل که هستی، دوست داشتنی و ارزشمندی، و تلاشت ستودنی است.

بیا در آغوشم، دست‌انم را به سویت دراز می‌کنم. ما به توجه و مراقبت یکدیگر نیازمندیم. بدان که «هیچ‌کس» نخواهد آمد.

جانان جان، ما با هم از پس همه چیز بر می‌آییم.

بدان انسان‌ها شبیه هم عمر نمی‌کنند، یکی زندگی می‌کند، یکی تحمل... انسان‌ها شبیه هم تحمل نمی‌کنند، یکی تاب می‌آورد، یکی می‌شکند... انسان‌ها شبیه هم نمی‌شکنند، یکی از وسط دو نیم می‌شود، دیگری تکه‌تکه می‌شود هر تکه‌ای ناله‌ای دارد و تکه‌ای دیگر در سکوت خود می‌نالد به بی‌صدایی و ناچاری...

تکه‌ها شبیه هم نیستند، تکه‌ای یک قرن عمر می‌کند، تکه‌ای یک روز... در این میان **خوددرمانی** و خودمراقبتی راهی است برای محافظت از خود، بدون نگاه به عقب، مگر برای گرفتن درس‌هایش و با شیوه‌ای جدید پیش رفتن برای جبران آن در آینده، با ذهنیتی آماده برای عوض شدن مسیر، قوی بمان و رهایش کن تا شروعی جدید را شاهد باشی. آنگاه دل آسیب دیده‌ات سامان خواهد گرفت.

من عزیزم؛

سپاسگزارم برای همراهی‌ات در یافتن راه‌حل‌ها و سبک‌بال شدن و آرامش یافتن. هرچند که باید یافته‌هایمان بارها بارها تکرارش می‌کردیم تا عادت