

درباره آزادی روانی و مدیریت آن در بند اضطراب

نوید شفیعی
روانشناس

همه ما دوست داریم به آزادی دست پیدا کنیم؛ ولی همیشه در مورد چستی یا چگونگی دستیابی به آن مطمئن نیستیم. آزادی صرفاً به این معنا نیست که خارج از زندان هستیم. اگر اینگونه بود، اکثریت قریب به اتفاق مردم باید آزاد می‌بودند. ولی اغلب خودشان را در بند اضطراب‌های درونی، نگرانی‌ها، عادت‌ها، اجبارها، ترس‌ها، افسردگی، اعتیادها و دیدگاه‌های نادرست قرار می‌دهند. برای این است که شما می‌توانید افرادی مانند سقراط، توماس مور، مهاتما گاندی یا نلسون ماندلا را زندانی کنید ولی آنها از بسیاری جهات آزادتر از زندانبانان خود هستند.

آزادی، طبق تعریف روانشناس اجتماعی و فیلسوف اومانیست آلمانی، اریک فروم، هدف نهایی در فرایند فردیت است. فیلسوفان و روانشناسان در طول هزاران سال درباره ماهیت آزادی و ذهن حرف‌های زیادی برای گفتن داشته‌اند. آزادی واقعی

در درجه اول یک وضع روانی است، نه یک وضع فیزیکی. این آزادی، فرایند رهایی از برچسب‌ها و قضاوت‌های دیگران، کنار گذاشتن انتظارات آنها و صرفاً بودن آن چیزی است که هستید. آزادی روانی شامل در نظر نگرفتن صدای دیگران در اطرافمان و گوش دادن به خواسته‌های قلبی خودمان است. برای خوب زندگی کردن و پذیرفتن یک زندگی خوب، باید از آزادی روانی برخوردار باشیم. هنگامی که احساس می‌کنیم تحت کنترل اضطراب، افسردگی، روابط سمی یا موارد دیگر هستیم، اغلب تصور می‌کنیم در قفس زندگی می‌کنیم. در این شرایط سلامت روان و شادی ما آسیب می‌بیند. برای رهایی از چیزی که ما را به قفس انداخته است، بیش از یک راه حل سریع، یک سبک زندگی طولانی مدت لازم است. این فرایند بیداری، افزایش آگاهی در مورد این است که چگونه به دام افتاده‌ایم و چرا می‌خواهیم از آن بیرون بیاییم. هنگامی که فرد به آزادی روانی دست یابد، دیگر حاضر نیست خود را در قفس حبس کند. زیگموند فروید، پدر علم روانکاوی، معتقد بود: «آزادی یک توهم است و تصمیمات ما

محصول سرنوشت ما است، این سرنوشت بدون آنکه دخالتی در آن داشته باشیم تعیین شده است و اساساً ما قادر به انتخاب نیستیم.» اما نظریه‌پردازان دیگر مانند ویکتور فرانکل، روانپزشک و پدیدآورنده معنا درمانی، معتقد بودند که «آزادی یک امر بیرونی نیست، بلکه یک موضوع روانی است که هر شخص بسته به نوع نگرشی که به مسائل دارد، می‌تواند دست به تصمیم‌گیری بزند.» در واقع فرانکل ویژگی‌های غریزی و جبری انسان را نفی نمی‌کرد ولی معتقد بود انسان موجودی بالاتر از حیوان است. به عقیده ویکتور فرانکل، همه چیز را می‌توان از انسان گرفت جز آزادی.

برخورداری از آزادی روانی این امکان را به ما می‌دهد تا بتوانیم واکنش خود را نسبت به اتفاقات اطرافمان بهتر کنترل کنیم. این موضوع شامل مدیریت رویدادهای استرس‌زا یا مدیریت ارتباط با افرادی است که با ما ناعادلانه رفتار می‌کنند. اگر بتوانیم واکنش‌های عاطفی خود را مدیریت کنیم، می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف با آرامش تصمیم‌گیری کنیم.

روش‌های رسیدن به آزادی روانی

تصور کنید در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که براحتی می‌توانید به اطلاعات دسترسی داشته باشید. آیا از این آزادی بخوبی استفاده می‌کنید یا باورها و ترس‌هایتان باعث شده از مواجهه با اخبار و دانش جدید فرار کنید؟ آیا براحتی می‌توانید علایق خود را دنبال کنید یا اسیر باورهای عصر و نظام سرمایه‌داری مدرن

شده‌اید؟ آیا هدفی مشخص دارید و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید یا بدون مسیر شغلی روشن و رئیسی که به شما بگوید چه کاری باید انجام دهید، احساس سرگردانی می‌کنید؟ آیا به دنبال دستیابی به دانش جدید هستید یا به دنبال تأیید آنچه از قبل به آن اعتقاد داشتید؟ آیا برای به وجود آوردن

تغییر احساس آزادی می‌کنید یا به خاطر ترس مقاومت می‌کنید؟ با پاسخ به این سؤال‌ها، می‌توانیم به طور نسبی متوجه شویم تا چه حد از آزادی روانی برخوردار هستیم. در واقع آزادی روانی، زیربنای کرامت و اختیار انسان و همچنین سنگ بنای حقوق بشر تلقی می‌شود.



تا زمانی که به آزادی روانی دست پیدا نکنیم، نمی‌توانیم بر اضطراب غلبه کنیم



برخورداری از آزادی روانی این امکان را به ما می‌دهد تا بتوانیم واکنش خود را نسبت به اتفاقات اطرافمان بهتر کنترل کنیم. این موضوع شامل مدیریت رویدادهای استرس‌زا یا مدیریت ارتباط با افرادی است که با ما ناعادلانه رفتار می‌کنند

چگونه می‌توانیم به آزادی روانی دست یابیم؟

خارج است، قضاوت دیگران و نظر آنها است. ما نمی‌توانیم شیوه رفتار دیگران را تعیین کنیم و تنها می‌توانیم با بکارگیری مهارت‌ها، تأثیر آنها را بر زندگی خود کاهش دهیم.

۶- از خودتان مراقبت کنید؛ رژیم غذایی سالم داشته باشید و ورزش کنید.

یکی از مؤثرترین راه‌هایی که می‌توانید از آن طریق آرامش روانی خود را بالا ببرید، مراقبت از خود است. سلامت جسمی و روانی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و هنگامی که جسم فرد سالم است، با آرامش بیشتری می‌تواند ذهن خود را مدیریت کند.

۷- اهداف خود را متناسب با استعداد و علایق خود تعیین کنید.

هنگامی که فرد در مسیر رسیدن به اهداف خود گام برمی‌دارد، انگیزه‌اش برای پیشرفت بیشتر می‌شود و در طول این مسیر، از زندگی لذت می‌برد. ممکن است گاهی روزها انرژی مورد انتظار را نداشته‌ولی اگر هدف مشخص و طبق استعداد و علاقه ما قرار گیرد، خیلی زود با انگیزه مضاعف به ادامه مسیر می‌پردازیم. این موضوع باعث تأثیر انتخاب خود بر زندگی را به وضوح مشاهده کنیم و ذهنمان را از درگیر شدن با حواشی نجات دهیم.

موارد مطرح شده در این بخش، از مؤثرترین روش‌ها برای رسیدن به آزادی روانی هستند. اگر احساس کردید این روش‌ها نمی‌توانند برای شما مؤثر واقع شوند، به مشاور متخصص مراجعه کنید.

بارها از نظر ذهنی به دام می‌افتید. خودتان را بپذیرید و انرژی خود را صرف حرکت به جلو و رسیدن به آزادی کنید.

برای دستیابی به این هدف، می‌توان از مشاورانی که با رویکرد درمان پذیرش و تعهد فعالیت دارند کمک گرفت.

۴- **موقعیت فعلی خود را در نظر بگیرید.** اکنون می‌توانید کمی عمیق‌تر به موضوع نگاه کنید و برای ایجاد رفاه و آزادی روانی برنامه‌ریزی کنید؛ موقعیتی را در نظر بگیرید که شرایط از کنترل شما خارج شده است و عصبانی شده‌اید. در این شرایط می‌خواهید چه رفتاری داشته باشید؟ احساسات شما چگونه است؟ اگر آزادی روانی داشته باشید، عکس‌العمل شما در مواجهه با مشکلات به چه صورت خواهد بود؟

۵- **آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید یا کنترل کنید را بپذیرید.**

درست است که ما موجودی انتخاب‌گر هستیم و می‌توانیم برای مسیر زندگی خود تصمیم بگیریم؛ ولی بخشی از زندگی تغییرناپذیر است یا ایجاد تغییر در آن از اختیار ما خارج است. در این شرایط، ما برای رسیدن به آرامش راهی نداریم جز اینکه واقعیت موجود را بپذیریم و تمرکز خود را روی آن بخش از مسائلی بگذاریم که قادر به ایجاد تغییر در آنها هستیم.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که از حیثه اختیار ما

۱- **با یک تصویرسازی شروع کنید.** آزادی روانی برای شما چه معنایی دارد؟ شرایطی را تصور کنید که می‌توانید بر تمام جنبه‌های زندگی خود کنترل داشته باشید و با خیال راحت برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنید. به چنین تصاویری در ذهن خود پروبال بدهید و به آن بیندیشید.

۲- **آگاهی و بینش خود را افزایش دهید.** ذهن انسان به طور مداوم به دنبال حل مسائل مبهم و ناشناخته است؛ بنابراین تا زمانی که متوجه نشوید چه موضوعی شما را به دام انداخته است، به آرامش نمی‌رسید. صادقانه به دنبال حل این موضوع بیفتید که چرا / چگونه احساس می‌کنید در دام افتاده‌اید. نسبت به این موضوع که چگونه احساسات و رفتار شما تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، آگاه شوید.

برای دستیابی به این موضوع، لازم نیست خودتان را روانکاو کنید و به طور عمیق این موضوع را ریشه‌یابی کنید؛ شما به سادگی می‌توانید آگاهی خود را نسبت به آنچه شما را از نظر ذهنی به اسارت گرفته است، افزایش دهید.

۳- **افکار و احساسات خود را بپذیرید.** افکار و احساسات شما بخشی از موقعیت فعلی شما را تشکیل می‌دهند. اگر بخواهید با حقیقت مقابله کنید و یا شخصیت خود را پنهان کنید، رفتار خواهید شد و بارها و



دستیابی به آزادی روانی، تنها راه نجات زندگی

خاطر، آشنایی با روش‌های رسیدن به آزادی روانی دغدغه‌ای جهانی است که قدمتی به اندازه تاریخ حیات بشر دارد.

مادر تمام بیماری‌های روانی و جسمی است. تا زمانی که به آزادی روانی دست پیدا نکنیم، نمی‌توانیم بر اضطراب غلبه کنیم. به همین

بسیاری از روانشناسان معتقدند اضطراب موضوعی است که تمام جنبه‌های زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به نوعی،