

چهار گاه برای رهایی از اضطراب

مراجعی از من خواست تا برای کمک به دیگران در زمان اضطراب، هراس، و حمله های اضطرابی چند نکته بگویم. وقتی همسره با شنیدن اخبار هراس انگیز دچار حمله های اضطرابی می شود، تا اندازه ای میتواند کمکش کنم و به او آرامش بدهم، اما چه کنم تا دوباره دچار اضطراب نشود؟

این پرسش بسیار مهم است، چون پاسخش ما را با یکی از مهمترین چالش های ممکن روبرو میکند: چگونه خود کمک کنیم تا بتوانیم به دیگران کمک برسائیم؟

کار را با این فرض شروع میکنیم که مخاطب این متن کسانی هستند که در محل کار و در خانه، هادی و پیش بر هستند و دیگران به آنها نگاه میکنند مسئولیت اصلی هر هدایتگر این است که اول خود را به درستی هدایت کند و به پیش برد. اگر می خواهید دیگران را هدایت کنید، اول باید از خود شروع کنید.

این چهار مرحله طراحی شده است تا در خانه و محل کار، خود و دیگران را هدایت کنید: توجه، الگوسازی، گوش دادن، شریک شدن

چهار گام برای رهایی از اضطراب

۱. توجه کنید که چگونه راهنمای خودتان می شوید.

کار را از خود شروع کنید. به خود بنگرید که چگونه در این روزهای پراضطراب با دنیا مواجه می شوید. اگر به باورتان همه چیز به نسبت خوب پیش می رود، چه عاملی را در این حالت مؤثر میدانید؟ کافی است اندکی توجه کنید. آیا برای دریافت اخبار روزانه برای خودتان مد و مدودی قائل هستید؟ آیا در طول روز زمانی برای نشست، تنفس، و مراقبه صرف می کنید؟ برای تمرین بدنی چگونه؟ آیا نسبت به خود و دیگران رواداری می کنید و زمانی را برای تمرین مدارا میگذرانید؟

۲. سرمشقی باشید برای دیگران تا رفتار صمیمی را از شما الگو بردارند.

هر رفتاری که به نظرتان درست است و دوست دارید تا دیگران به همان ترتیب رفتار کنند، نمونه ای است از آنچه شما پیش از همه باید بازتاب دهید. اگر به راستی مسئولیت هدایت دیگران را بر دوش می گیرید، باید خودتان بهترین الگو باشید. هرچه از دستتان برمی آید انجام دهید تا نظر و عملتان یکی شود. اگر به کسی توصیه می کنید که کمی کمتر از قبل اخبار را دنبال کند و ده بار نفس عمیق بکشد، متما خودتان هم به همین کار عمل کنید.



آموزشگاه موسیقی پارس
PARS MUSIC INSTITUTE

چهار گام برای رهایی از اضطراب

۳. به دیگران توجه کنید و سعی نکنید همه ی مشکلاتشان را از میان بردارید. هیچ لازم نیست تا با اعلام توافق یا با پریدن در میان صحبتشان و ابراز همدلی و نقل کردن داستان های مشابه خودتان، هیزمی بر آتش فشم یا اضطراب دیگران بیفزایید. فقط گوش کنید. هیچ کار راحتی نیست که برای دیگران فضای کافی فراهم آورید تا عواطف خود را در مصورتان آشکار کنند. راهنمایان همیشه یاد میگیرند تا این فضا را به خوبی بازسازی کنند. لازم نیست که اسیر هراس ها و اضطراب های دیگران بشوید، فقط باید به آنها گوش بدهید. خوب به سخنانشان گوش دهید و شکیبا باشید.

۴. از تجربه های خود استفاده کنید و با دیگران در میان بگذارید. هیچ ضرورتی ندارد که به کسی بگوییم چه کار باید انجام دهد و چه مسی باید داشته باشد. هرگاه مرفشان تمام شد و دل خود را سبک کردند، فقط بگویید که مرفشان را شنیده‌اید یا دردشان را میفهمید. حالا وقتش از تا ار تجربه های خودتان بگویید و از آنچه در موقعیتی مشابه شما را نجات داده پرده بردارید. سعی کنید که سخنانتان کوتاه باشد. راه گشودن از میان ابر ابهام کاری دشوار و پردردسر است. تمام جهان به شکلی بی سابقه امروز در حاله ای از ابهام فرو رفته است. باید خود را در هر دقیقه بازیابیم و به وضعیت عواطف خودمان توجهی دوچندان نشان دهیم تا بتوانیم از این روزهای پرابهام گذر کنیم. هرگاه به انسانها الگویی برای مراقبت و توجه به خود عرضه کنید، بی درنگ آن را درمییابند. یادتان باشد که مراقبت از خود به معنی مراقبت از دیگران است.

