



نقشه راه بازیابی نشاط و سلامت روان  
خانواده در گفت‌وگو با بهناز بیوکی

## چطور بعد از روزهای سخت دوباره به زندگی لبخند بزنیم؟

احمدی! گاهی زندگی چنان گره می‌خورد که حتی وقتی گره‌ها باز می‌شوند، باز هم انگشت‌هایمان می‌لرزد. ما روزهایی را پشت سر گذاشتیم که هر آرام‌گوشی مثل یک تیر به قلبمان می‌خورد و هر خبر جدید خواب را از چشمان می‌گرفت. حالا شاید آسمان کمی صاف شده باشد، اما آن ترس لعنتی که نکند دوباره طوفان شود، دست از سرمان بر نمی‌دارد. انگار یادمان رفته چطور باید بدون دلهره نفس بکشیم، چطور به چشم‌های نگران بچه‌ها نگاه کنیم و چطور دوباره برای فردا نقشه بکشیم بدون اینکه منتظر یک اتفاق بد باشیم. راستش را بخواهید، این روزها حال خوب داشتن یک جور مبارزه است. مخصوصاً برای ما که ستون خانه‌ایم و باید حواسمان به همه باشد؛ از دل کوچک بچه‌ها که با هر حرفی می‌لرزد تا سفره‌ای که انگار هر روز کوچک‌تر می‌شود. اما سؤال اینجاست: وقتی خودمان هم ته دلمان خالی است، چطور می‌توانیم چراغ امید را در خانه روشن نگه داریم؟ اصلاً چطور می‌شود لایه‌لای این همه خبر بد، دوباره خنديد و عذاب وجدان نداشت؟ چطور می‌توانیم هم از اخبار باخبر باشیم و هم اجازه ندهیم ترکش‌هایش زندگی‌مان را سیاه کند؟

برای پیدا کردن راه دررو از این بن‌بست روانی، سراغ بهناز بیوکی رفتیم. او روان‌شناس و متخصص تروماست و بلد است چطور با کلماتش، آرامش را به رگ‌های زندگی برگرداند. این گفت‌وگو یک جعبه‌ابزار واقعی است برای هر کسی که می‌خواهد دوباره صاحب اختیار روان خودش باشد و اجازه ندهد سایه حوادث، خنده‌راز لب‌های خانواده‌اش بدزدد. اگر شما هم این روزها میان ماندن در اضطراب و برگشتن به زندگی مردد هستید، این راهنما برای شماست.

**خانم بیوکی، بیاید از همین حس سنگینی شروع کنیم که این روزها خیلی‌ها تجربه می‌کنند؛ چرا حتی وقتی طوفان تمام می‌شود و اوضاع به ظاهر آرام است، باز هم ته دلمان منتظر یک اتفاق بد هستیم؟ چطور می‌توانیم این دل‌شوره همیشگی را مهار کنیم تا زندگی روزمره‌مان فلج نشود؟**

باید بدانیم که این اضطراب و حالت آماده‌باش دائمی، در واقع واکنش طبیعی ذهن برای محافظت از ما در برابر ابهام‌های آینده است. وقتی توانایی پیش‌بینی حوادث را نداریم، سیستم عصبی برای حفظ بقا در وضعیت هشدار باقی می‌ماند؛ اما اگر این وضعیت طولانی شود، به فرسودگی روانی و مشکلات جسمی مثل اختلال خواب، بی‌قراری، تمرکز نداشتن و وسواس در چک کردن مداوم اخبار منجر می‌شود. برای عبور از این حالت، اولین قدم پذیرش این احساسات و سرکوب نکردن آن‌هاست. صحبت کردن درباره این نگرانی‌ها با افراد امن یا متخصص و حفظ پیوندهای اجتماعی، بار این فشار را تا حد زیادی سبک می‌کند. همچنین بسیار حیاتی است که ورودی‌های خبری خود را محدود کنیم و تنها در زمان‌های مشخص به سراغ منابع معتبر برویم تا ذهن فرصت بازسازی داشته باشد. در کنار این‌ها، توجه به بدن از طریق تمرین‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی عضلانی، پیوند مستقیمی با آرامش ذهنی دارد و پیام امنیت را به مغز مخابره می‌کند. در نهایت، تمرین برای تمرکز بر لحظه حال و رها کردن ذهن از سناریوهای احتمالی آینده، کمک می‌کند تا دوباره رشته زندگی را در دست بگیریم و اجازه ندهیم اضطراب، توانمندی‌های روزمره ما را فلج کند.