

امنیت و آرامش درون شماست

برای همه ما پیش آمده که احساس کنیم با وجود تلاشی که می‌کنیم، نمی‌توانیم بهره کافی را از تلاش خود ببریم و متأسفانه با شکست مواجه می‌شویم و آن را به حساب بدشانسی و کم‌اقبالی خود می‌گذاریم. ولی آیا واقعا ما بدشانسیم و اصولا چنین تعبیری درست است؟

ما می‌توانیم تمام عمر خود را صرف برچسب‌زدن به رویدادها کنیم «این خوب است، آن بد است»... بی‌فایده است. علت اینکه به هر حادثه‌ای برچسب فاجعه و مصیبت می‌زنیم آن است که تنها یک درصد از کل واقعیت را می‌بینیم. تا زمانی که به بدبودن اوضاع و احوال، ایمان داشته باشید هیچ تغییری در اوضاع و احوال به وجود نخواهد آمد. تا هنگامی که با داد و فریاد و جنگ و دعوا به استقبال روزهای زندگی‌تان می‌روید هیچ پیشرفتی در زندگی نخواهید داشت. اما درست در همان لحظه‌ای که نوع نگاه خود را به زندگی تغییر می‌دهید همه چیز دستخوش تغییر می‌شود. فرض کنید که قصد سفر با هواپیما را دارید و جای شما را به دیگری داده‌اند، می‌گویید: «واقعا افتضاح است. من عجله دارم. الان همه منتظر من هستند. من حتما باید با این پرواز بروم...».

اگر با این روحیه و طرز برخورد، دیگران به شما تنه زدند، قهوه روی لباستان ریخت، چمدانتان گم شد و... اصلا تعجب نکنید. اگر با زندگی بجنگید، همیشه بازنده می‌شوید. به محض اینکه به خود بگویید: «در زندگی من هیچ چیزی تصادفی نیست. اگر اینجا هستم به خاطر آن است که باید اینجا باشم»، آن وقت است که همه چیز رو به بهبودی می‌گذرد. چه بسا در همان زمان انتظار تا پرواز بعدی یک دوست جدید پیدا می‌کنید یا دوستی قدیمی را دوباره می‌بینید یا فرصتی برای مطالعه می‌یابید.

اگر در پی آرامش بیشتر هستید به رویدادهای زندگی برچسب خوب یا بد نزنید.

اصولا هر کسی می‌تواند دنیا را از زوایای مختلف بنگرد؛ دنیای ما دنیای پلیدی است یا اینکه دنیا به همین صورت هم که هست، زیباست.

اغلب ما برای یافتن عیب‌ها و کاستی‌های دیگران انرژی فراوانی صرف می‌کنیم و می‌کوشیم تا ثابت کنیم که آنها آدم‌هایی متقلب، پرخور، تنبل یا ولخرج هستند اما نتیجه این تلاش‌ها و انتقادها چیست؟ هیچ، جز اینکه زندگی خود ما از شادی و نشاط تهی می‌شود. می‌توانیم دائم ناراحت باشیم و بگوییم دنیا رو به ویرانی می‌رود اما این می‌تواند بهانه‌ای باشد برای شانه‌خالی کردن از زیر بار مسئولیت زندگی.

راه دوم این است که دنیا را به همین صورتی که هست بپذیریم. ما هرطور که فکر می‌کنیم دنیا همان‌طور باقی می‌ماند. درواقع این امکان برای همه ما وجود دارد که جهان را به همین صورتی که هست بپذیریم و آنگاه برای بهتر کردن آن، بخشی از مسئولیت‌ها را به گردن بگیریم.

اما واقعا چگونه می‌توانیم از حساسیت‌های خود بکاهیم؟ اولاً باید بپذیریم که منشأ همه آزرده‌گی‌ها و ناراحتی‌ها قوانینی هستند که خودمان برای خودمان تعیین می‌کنیم که در ذهن ما جای گرفته‌اند. اگر خود ما این قوانین را تعدیل کنیم یا آنها را از بین ببریم، آن وقت دیگر از بی‌اعتنایی دنیای واقعی نسبت به قوانینمان آزرده‌خاطر نخواهیم شد.

ما می‌توانیم با خود قرار بگذاریم که «هیچ‌کس نمی‌تواند روز مرا خراب کند، نه کارمند وظیفه‌شناس بانک، نه پلیس راهنمایی و رانندگی و نه هیچ‌کس دیگری».

کنترل اندیشه‌ها

- شما نمی‌توانید بر محیط پیرامون خود و بر اوضاع یا عقایدی که دیگران درباره شما دارند کنترل داشته باشید، مهم‌ترین و تنها چیزی که می‌توانید بر آن تسلط کامل داشته باشید افکار و اندیشه‌های خود شما هستید.

- آنچه مایه خوشبختی و شادی انسان می‌شود، درون اوست و نه عوامل بیرونی! سعی کنید یک حادثه آزاردهنده را به‌خاطر بیاورید؛ مثلاً به هفته گذشته فکر کنید، به دزدیده شدن کیف پولتان یا فراموش شدن روز تولدتان یا هر مسئله دیگری که شما را آزرده‌خاطر کرده است.

حالا به این جمله دقت کنید؛ «آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نیست بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است».

شاید بگویید هر کس دیگری هم جای من بود همین احساس را پیدا می‌کرد؛ اما اشتباه است! بهتر است بگویید اکثریت آدم‌ها همین احساس را پیدا می‌کنند. ما در تمام طول زندگی خود به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنیم که در هر زمینه خاص، تفکری خاص داشته باشیم و همین تفکرات خاص هستند که شادی و خوشبختی ما را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهند اما همیشه به‌خاطر داشته باشید که ما می‌توانیم اندیشه‌های خود را تغییر دهیم.

یادگرفتن زندگی کردن در زمان حال یکی دیگر از مواردی است که به حفظ آرامش بیشتر ما کمک می‌کند. در واقع بیشترین وقت ما به افسوس خوردن نسبت به گذشته یا هراس از آینده صرف می‌شود.

آرامش خیال بیشتر آدم‌ها قبول دارند که در زندگی به دنبال عشق، محبت، صلح و آرامش‌اند اما جست‌وجوی آرامش خیال را زیر سؤال می‌برند! راستی چرا باید به دنبال این آرامش باشیم؟ زیرا عشق و آرامش خیال عناصری جدانشدنی هستند. اگر به دنبال عشق بگردید آرامش را می‌یابید و اگر در جست‌وجوی آرامش باشید به عشق می‌رسید. معنای آرامش خوردن قرص‌های آرامش‌بخش نیست؛ آرامش یعنی رسیدن به توازن.

گاهی به‌نظرمان می‌رسد به محض اینکه قسط‌های عقب‌افتاده‌مان را پردازیم خیالمان آسوده خواهد شد. این آسودگی خاطر شاید در کوتاه‌مدت حاصل شود اما همیشگی نخواهد بود.

بزرگ‌ترین بانک‌ها ورشکست می‌شوند، هواپیماهای غول‌پیکر سقوط می‌کنند، بزرگ‌ترین برج‌ها فرو می‌ریزند و... ما باید امنیت را در وجود خودمان جست‌وجو کنیم. اما چگونه می‌توانیم با اینگونه حوادث کنار بیاییم؟ راهش این است؛ آنها را قبول کنید و لذت ببرید. نیمی از لذت زندگی در همین است که از اتفاقات آینده بی‌خبریم. برای برخورداری از آرامش بیشتر باید با خودمان عهد کنیم که هر اتفاقی بیفتد با آن کنار بیاییم و رودرروی همه ترس‌هایمان بایستیم و به خود بگوییم: بالاخره هر مشکلی روزی پایان می‌یابد و این واقعیت زندگی است. اگر توجه کرده باشید تمام کسانی که زندگی‌شان سرشار از آرامش است از یک نظر وجه تشابه دارند و آن این است که این افراد خود را ملزم به حفظ یک توازن همیشگی کرده‌اند.

بسیاری از آنها از طریق دعا و نیایش پروردگار به این توازن دست یافته‌اند. گروهی دیگر به تکنیک‌های تمرکز ذهن روی آورده‌اند و... همه آنها خلوت و سکوت را می‌جویند و با غرق شدن در خویشتن است که دنیای بیرون را بهتر می‌بینند. بخش دیگری از آرامش با اصلاح فکر و اندیشه شما به‌وجود می‌آید. اگر معتقد باشید که زندگی جز یک کشمکش بی‌پایان نیست، حقیقتاً نیز برایتان همانطور خواهد بود. یادگرفتن زندگی کردن در زمان حال یکی دیگر از مواردی است که به حفظ آرامش بیشتر ما کمک می‌کند. در واقع بیشترین وقت ما به افسوس خوردن نسبت به گذشته یا هراس از آینده صرف می‌شود.

زیستن در زمان حال مانند راه رفتن روی طناب است. در ابتدای کار، افتادن اجتناب ناپذیر است اما با تکرار و تمرین می توان حفظ تعادل را آموخت. برای نگهداشتن ذهن در زمان حال می توانید شتاب را از زندگی خود حذف کنید.

وقتی که نظام اعتقادی شما می گوید «همیشه وقت کم می آورم»، انتظار دارید چه اتفاقی بیفتد؟ مطمئن باشید همیشه با کمبود وقت مواجه خواهید شد، همیشه از آسانسور جا خواهید ماند و همیشه دیر به اتوبوس خواهید رسید. بنابراین سعی کنید در حال انجام هر کاری با خود بگویید: «تا وقتی سرگرم این کار هستم هیچ وقت عجله نمی کنم، تمام حواسم اینجاست و وقت کم نمی آورم».

برای رسیدن به آرامش بیشتر می توانید این روش را هم امتحان کنید؛ هر وقت که کارتان به بحث و مشاجره می کشد و هر گاه که با همسر، دوست، رئیس و... خود مشکل پیدا می کنید، برای مدتی کنار بکشید و کاری نکنید تا به آرامش برسید.

تردیدی نیست هنگامی که پرانرژی هستیم در برابر انواع بیماری ها و در برابر افسردگی ها و کسالت های دیگران مقاوم تریم و هنگامی که از سطح انرژی پایینی برخوردار هستیم همه بیماری ها و افسردگی ها را به طرف خود جذب می کنیم

با خود خلوت کنید و سعی کنید همه افراد را با همان خصوصیتی که دارند بپذیرید، نه آنگونه که خودتان توقع دارید و خواستار آن هستید. به هر طریقی که می توانید در تجسم خود عشق و محبتتان را نثارشان کنید. حتی اگر این روش، به نظر درست نمی آید، باز هم امتحانش کنید. سعی نکنید با منطق و استدلال درکش کنید. فقط آن را به کار ببندید. خیلی ها همین کار را می کنند و نتایج خارق العاده ای می گیرند بنابراین شاید شما هم بتوانید از ثمرات آن بهره مند شوید.

به خود استراحت بدهید!

تا به حال توجه کرده اید که گاه ما تمام روز را کوهنوردی می کنیم و در پایان همان روز همچنان سرشار از انرژی هستیم و در مواقعی دیگر با چند ساعت خرید از فروشگاه های بزرگ آنچنان احساس خستگی می کنیم که گویی تمام روز را کار کرده ایم. تمام اشیای پیرامون ما ارتعاش مخصوص به خود دارند و ما این ارتعاشات را جذب می کنیم. باغ ها و جنگل ها دارای ارتعاشاتی شفا بخش هستند. آنها انرژی از دست رفته ما را جایگزین می کنند. فروشگاه های بزرگ و پارکینگ ها انرژی ما را کاهش می دهند زیرا معمولاً سر و صدا و ازدحام در آنها زیاد است.

تردیدی نیست هنگامی که پرانرژی هستیم در برابر انواع بیماری ها و در برابر افسردگی ها و کسالت های دیگران مقاوم تریم و هنگامی که از سطح انرژی پایینی برخوردار هستیم همه بیماری ها و افسردگی ها را به طرف خود جذب می کنیم.

شکرگزاری نیز موجب آرامش بیشتر انسان می شود. هر بار که از نعمات موجود خود شاکر باشید در حقیقت خاطر نشان می کنید که آنچه را دارید می پذیرید و آنچه را باید یاد بگیرید و بیاموزید، می آموزید. منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر نعماتی است که از آنها بهره مند شده ایم و نه آنچه نصیبمان نشده است. بنابراین حس سپاسگزاری داشته باشید اما اگر اعتقادات این باشد که «وقتی اوضاع زندگی بهتر شد آن وقت شکر گزار خواهیم بود»، مطمئن باشید که هرگز اینگونه نخواهد شد!