



۷ دلیل عالی برای اینکه در زمان حال زندگی کنید

قبول داریم زندگی کردن در زمان حال چندان ساده نیست. ممکن است درگیر گذشته و آینده شوید، ولی هیچ اشکالی ندارد. فقط کافی است...

قبول داریم زندگی کردن در زمان حال چندان ساده نیست. ممکن است درگیر گذشته و آینده شوید، ولی هیچ اشکالی ندارد. فقط کافی است آن را تشخیص داده و خیلی زود خودتان را از آن بیرون بکشید. همین باعث می‌شود حالتان بهتر و آرام‌تر شود. در این مورد هم مثل بقیه چیزها، ایدآل‌گرایی باعث ایجاد اضطراب و خودخوری می‌شود. پس سعی کنید کم‌کم خودتان را به این سبک زندگی کردن عادت دهید و زیاد سخت نگیرید. مهم این است که پشتکار داشته باشید و به تدریج کمتر و کمتر به عادت‌های سابقتان برگردید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، «فقط یک زمان است که اهمیت دارد: اکنون! این مهمترین زمان است چون تنها زمانی است که روی آن قدرت داریم.» لئو تولستوی

«من هیچوقت نمی‌توانم به آینده فکر کنم. خودش به زودی می‌رسد.» آلبرت انیشتین

«راز سلامت جسم و فکر این است که نه بخاطر گذشته غصه بخوریم و نه بخاطر آینده نگران باشیم، بلکه هوشمندانه و صادقانه در زمان حال زندگی کنیم.» بودا

احتمالاً نوشته‌های زیادی در مورد زندگی کردن در زمان حال و اینکه چطور می‌تواند کمکتان کند، خوانده‌اید.

امروز می‌خواهیم هفت فایده شگفت‌آور زندگی کردن در زمان حال را برایتان عنوان کنیم. البته خیلی از این فواید به هم مرتبط هستند.

قبول داریم زندگی کردن در زمان حال چندان ساده نیست. ممکن است درگیر گذشته و آینده شوید، ولی هیچ اشکالی ندارد. فقط کافی است آن را تشخیص داده و خیلی زود خودتان را از آن بیرون بکشید. همین باعث می‌شود حالتان بهتر و آرام‌تر شود. در این مورد هم مثل بقیه چیزها، ایدآل‌گرایی باعث ایجاد اضطراب و خودخوری می‌شود. پس سعی کنید کم‌کم خودتان را به این سبک زندگی کردن عادت دهید و زیاد سخت نگیرید. مهم این است که پشتکار داشته باشید و به تدریج کمتر و کمتر به عادت‌های سابقتان برگردید.

این را هم بگوییم، زندگی کردن در زمان حال قرص جادویی نیست که همه مشکلاتتان را برطرف کند. این هم مثل ورزش منظم، به طرق مختلف به مرور کمکتان می‌کند.

۱. مهارت‌های اجتماعی‌تان را تقویت می‌کند.

وقتی شروع به تجربه زمان حال کنید، این یکی از اولین چیزهایی است که متوجه‌اش می‌شوید. اگر حس می‌کنید در برخورد با آدم‌ها عصبی یا خجالتی هستید یا نمی‌دانید چه باید بگویید، این راهکار خوبی است.

وقتی در زمان حال زندگی کنید، ذهنتان دیگر مملو از اتفاقاتی که در گذشته افتاده (وقتی فلان چیز را گفت منظورش چه بود؟) یا اتفاقاتی که در آینده خواهد افتاد (اگر فلان چیز را بگویم چه فکر خواهند کرد؟) نخواهد بود. خودآگاهی‌تان را کنار بگذارید.

همین جا هستید و توجهتان دقیقاً روی فردی که مقابلتان است و با او صحبت می‌کنید متمرکز می‌شود.

در چنین وضعیت ذهنی، باید وانمود کنید این فرد یکی از نزدیک‌ترین دوستانتان است و با آن چارچوب ذهنی با او حرف بزنید.

وقتی با دوست صمیمی‌تان هستید مطمئناً به چیزی که در آینده اتفاق می‌افتد یا برداشت او از حرفتان فکر نمی‌کنید. فقط از مکالمه‌تان لذت می‌برید و همان لحظه که با او هستید برایتان مهم است.

زندگی کردن در زمان حال مهارت گوش دادن‌تان را هم تقویت می‌کند. عادت بد فکر کردن به آینده و اینکه در جواب او چه باید بگویید را هم از بین می‌برد. این باعث می‌شود روی حرف طرفتان بیشتر تمرکز داشته و با زبان بدن‌تان انرژی‌ای بسیار مثبت به او منتقل کنید که بفهمد واقعاً حرف‌هایش شنیده می‌شود.

زندگی کردن در زمان حال تمرکزتان را هم تقویت می‌کند تا بتوانید بهتر از پس وقفه‌ها و چیزهایی در محیط پیرامونتان که باعث پرت شدن حواس می‌شود، برآیید.

۲. خلاقیتان را بالا می‌برد.

اگر نویسنده یا هنرمند هستید یا کارهای خلاقانه دیگری انجام می‌دهید، متوجه خواهید شد که وقتی زیاد فکر نمی‌کنید، ذهنتان بازتر می‌شود و الهامات بیشتری به سراغتان می‌آید. وارد وضعیتی می‌شوید که ایده‌هایی نو بدون اینکه بدانید چطور، به ذهنتان می‌رسد.

این مورد تقریباً شبیه به مورد اول است. از این جهت که وقتی مثلاً نویسنده هستید و چیز می‌نویسید، این شبیه به یک مکالمه است. وقتی در مکالمه یا نوشته حضور داشته باشید همه چیز خیلی بهتر از زمانی که خیلی جلوتر از خودتان یا پشت سرتان می‌بینید پیش خواهد رفت. با فکر کردن به گذشته و آینده فقط موانع ذهنی برای خودتان ایجاد می‌کنید که خلاقیتان را نابود می‌کند.

۳. کمک می‌کند بیشتر قدردان زندگی‌تان باشید.

یکی از بزرگترین مزیت‌های زندگی کردن در زمان حال این است که میزان تمایل به تحلیل کردن‌ها و برچسب زدن‌ها به آدم‌ها و مسائل در شما کم می‌شود. دیگر به اندازه گذشته قضاوت نخواهید کرد.

شاید به نظرتان عجیب برسد ولی وقتی در زمان حال زندگی می‌کنید، زندگی عادی برایتان جذاب‌تر و جالب‌تر می‌شود. رنگ‌ها به نظرتان روشن‌تر خواهد رسید. سرزندگی بیشتری در گیاهان، طبیعت و آدم‌ها می‌بینید. شگفتی همه تکنولوژی‌های ساخته دست بشر را بهتر درک می‌کنید و چیزهایی که همیشه به نظرتان عادی و روزمره می‌آید، جالب می‌شود.

مثل این می‌ماند که با روشنی و کنجکاوی بیشتری به دنیا نگاه کنید. انگار دوباره بچه شده‌اید و دوست دارید همه چیز را کشف کنید.

۴. استرس‌تان را خالی می‌کند.

وقتی در زمان حال زندگی می‌کنید، آرامش و تمرکز خاصی درونتان به وجود می‌آید. اگر در طول یک روز عادی استرس داشته‌اید، یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد این آرامش درونی یک یا دو دقیقه تمرین تنفس عمیق است.

این تمرین نه تنها جسمتان را آرام می‌کند بلکه تمرکز بر دم و بازدم‌ها ذهنتان را هم از گذشته و آینده دور کرده و روی زمان حال متمرکزتان می‌کند.

۵. نگرانی‌هایتان را کمتر کرده و فکرکردن افراطی را از شما دور می‌کند.

اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که قبل از اینکه کاری انجام دهند، بیش از اندازه به همه چیز فکر می‌کنند، زندگی کردن در زمان حال بهترین راه چاره برای این عادتتان خواهد بود. البته منظورمان این نیست که دیگر آن عادت فکر کردن را نخواهید داشت، همین که لحظه‌ای به زمان حال بیاورید برایتان خوب است. می‌تواند جلو نگرانی‌های غیرضروری درمورد اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد را بگیرد و باعث شود وارد عمل شوید و در واقعیت ببینید که چه اتفاقی خواهد افتاد.

۶. روشنفکرترتان می‌کند.

شاید این بهترین فایده آن باشد. زندگی کردن در زمان حال برچسب‌هایی که روی آدم‌ها و چیزهای مختلف می‌زدید را برمی‌دارد و دیدتان را برای دیدن و تجربه کردن چیزها بدون تفکرات قبلی‌تان باز می‌کند. این بزرگترین نقشی است که زندگی کردن در زمان حال در بالا بردن خلاقیت و مهارت‌های اجتماعی‌تان دارد. دیگر می‌توانید بدون موانع فکری که قبلاً داشتید به همه چیز نگاه کنید.

به خودتان هم آسان‌تر خواهید گرفت و در عین حال می‌بینید که نتایج بهتری هم از تلاش‌هایتان می‌گیرید.

۷. شوخ‌طبعی‌تان را بیشتر می‌کند.

وقتی وارد زمان حال می‌شوید، متوجه خواهید شد که شوخ‌طبعی و بازیگوشی‌تان هم بیشتر می‌شود. وقتی از این دیدگاه به مسائل نگاه می‌کنید، دیگر به اندازه قبل سخت و چالش‌انگیز به نظر نخواهند رسید. آن طرزفکر و سواسی از شما دور خواهد شد.

انجام هیچ کاری بیش از اندازه راحت نخواهد شد ولی انجام خیلی از کارها راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود.

بچه‌ها معمولاً بیشتر از بزرگسال‌ها در زمان حال زندگی می‌کنند و بازیگوش‌ترند. با زندگی کردن در زمان حال می‌توانید بازیگوشی کودکی را به خودتان برگردانید.

۳ راه برای زندگی کردن در زمان حال

آمدن به زمان حال و زندگی کردن در آن چند روش دارد که می‌توانید چند مورد از آن را امتحان کنید تا ببینید کدام برای شما موثرتر است. اینها سه مورد از روش‌های محبوب ما هستند:

روی تنفستان تمرکز کنید: این را بالا هم ذکر کردیم. مقالات مختلفی درمورد تکنیک تنفس عمیق هست که می‌توانید به آن مراجعه کنید.

روی چیزهای درستی که مقابلتان است تمرکز کنید: از حواستان استفاده کنید. نگاهی به دوروبرتان بیندازید. ببینید چه چیزهایی اطرافتان وجود دارد که درست و بی‌مشکل هستند. به صداهای اطرافتان گوش کنید. پارچه لباس‌هایتان را لمس کنید و روی حسی که به شما می‌دهد تمرکز کنید. حتی می‌توانید روی نور آفتاب تابستانی یا باران پاییزی و حسی که روی پوستتان ایجاد می‌کند تمرکز کنید.

انرژی دیگران را دریافت کنید: اگر کسی را می‌شناسید که بیشتر از دیگران در زمان حال زندگی می‌کند، انرژی او را بگیرید. اگر چنین کسی را نمی‌شناسید، توصیه می‌کنیم به سیدی‌های افرادی که در این رابطه حرف می‌زنند، گوش کنید. البته خواندن این دست کتاب‌ها هم خوب است ولی گوش دادن حس بیشتر و بهتری ایجاد می‌کند.

منبع مقاله : positivityblog.com