

مهم‌تر از همه احساس شماست



بزرگترین دزد شادمانی و رضایت‌مندی‌های انسان، ناسپاسی و زیاده‌خواهی است. این جمله زیبا و بسیارغنی از نظرمفهومی را در یک مقاله خواندم. از آن جمله‌هایی است که علاقه‌مندید چند بار آن را تکرار کنید تا هرچه بیشتر به منظور نویسنده نزدیک شوید و درهربارتکرار، مفاهیم جدیدی نظر شما را به خود جلب می‌کند.

دقیقا در این جمله می‌توان اهمیت دسترس‌ی به دایره وسیعی از واژگان را به خوبی دید و احساس کرد. در واقع در یک جمله عمیق‌ترین ارتباط ملموس بین ناسپاسی و احساس خوب رضایت از خود و شادی نسبتا پایدار، بیان شده است.

فردی که نسبت به آنچه دارد و آنچه بدست می‌آورد، ناسپاس است و همواره بیشتر و بیشتر می‌خواهد؛ در عمل، اجازه بروز شادمانی و احساس رضایت را در خود نمی‌دهد و به دیگر معنا، هرگونه شادی را از وجود خود می‌رباید.

احساس کمبود درموارد مختلف، به لحاظ مالی، جسمانی و روحی و در روابط فردی و اجتماعی، زمینه‌ساز ایجاد احساس ناسپاسی و قدرشناسی است. به عبارت دیگر وقتی شما صرفا بر روی کمبودهایتان در زندگی متمرکز می‌شوید به طور طبیعی، این نوع برخورد باعث افزایش این احساس در زندگی‌تان می‌شود. درحالی که یک سیاست‌گذاری ساده بر هر چیزی در زندگی شما انعکاس دارد؛ به گونه‌ای که حداقل باعث توقف این روند می‌شود.

بی‌تردید شما می‌توانید با این روش، زندگی خود را تغییر دهید اما مهم‌ترین نکته این است که شما در صورتی به دگرگونی مثبت و تحول خواهید رسید که با تمام وجود احساس قدردانی کنید؛ به گونه‌ای که از سلول سلول بدن شما احساس رضایت‌مندی و سپاس‌گذاری منعکس شود.

بسیاری از روانشناسان برآنند شکرگزاری صرفا یک تمرین ذهنی نیست بلکه در واقع این ساده‌ترین روش سپاس‌گذاری است. اما شکرگزاری واقعی زمانی نمود می‌یابد که از فکر و ذهن گذر کرده و با رسوخ در قلب، نهایتا به بیان و احساسی قوی و ماندگار منتهی شود.

اگر می‌خواهید این روش برخورد با مسایل زندگی، در وجود شما پایدار و تثبیت شود باید بدون وقفه آن را بکار ببندید تا شادمانی و آثار مثبت حاصل از آن را فراسوی تصور خود تجربه کنید.

این آثار مثبت دقیقا به دلیل انتخاب روش قدردانی در زندگی است. به طور طبیعی کسی که این روش را با قوت بکار می‌گیرد به آنجا می‌رسد که اساسا خواست خاصی را دنبال نمی‌کند و چه بسا جاده برای رسیدن به هر چیزی برایش هموار شده است. زیرا روش سپاس‌گذاری همچون جسمی مغناطیسی هر فردی را به سوی فرد باز می‌کند.

همشهری آنلاین - معصومه کیهانی