

آرامش در زندگی چگونه به دست می آید / منیت مانع بزرگ آرامش انسان

به عنوان یکی از خواست های همیشگی انسان مطرح بوده، اما باید بدانیم که این آرامش بیشتر در فکر و درون ما شکل می گیرد ...



"آرامش در زندگی" به عنوان یکی از خواست های همیشگی انسان مطرح بوده، اما باید بدانیم که این آرامش بیشتر در فکر و درون ما شکل می گیرد و نباید آن را بیرون از خود جستجو کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، حالت طبیعی انسان تندرستی و سرور است. شادی درست هم با مشیت و خواست الهی هماهنگ است. آشفته‌گی و پریشانی که منجر به بروز بیماری جسمی، روحی و روانی می شود حالت های طبیعی انسان را بر هم می زند.

باید به خاطر داشته باشیم شادی درست حالت طبیعی انسان بوده و کاملاً طبیعی است که احساس شادی را تجربه کند. شاید زمان هایی بدلیل وقایع پیرامونی احساس بد و ناخوشایند نگرانی و یا حتی افسردگی به انسان دست بدهد. پس همه ما باید هر زمان که لازم است به خودمان یادآوری کنیم هر زمان که نگران، عصبی افسرده یا وحشت زده هستیم حالت طبیعی خود را کنار گذاشته ایم.

یک نکته دیگر درباره حالت طبیعی زندگی این است که افکار ما سبب نگرانی ما می شوند نه جهان. افکار ما واکنش های سرشار از نگرانی را درجسم ما فعال می سازد. افکار سرشار از نگرانی و اضطراب در برابر شادی و سروری که آرزو داریم در زندگی خود داشته باشیم مقاومت به وجود می آورند. این افکار عبارتند از من نمی توانم، من بیش از حد عصبی هستم، من نگرانم، من بی ارزش هستم. این فهرست همچنان ادامه می یابد. این افکار همچون سدی در برابر آرامش مقاومت می کنند و اجازه نمی دهند زندگی خوبی داشته باشیم.

انسان در هر لحظه می تواند افکار سرشار از نگرانی خود را تغییر دهد و با این کار نگرانی چند لحظه یا حتی چند ساعت و چند روز را از بین ببرد. انسان وقتی آگاهانه تصمیم می گیرد که هرگونه نگرانی را از خود دور کند روند کاهش اضطراب و نگرانی را آغاز کرده است.

البته باید توجه داشت که باید همیشه آگاهانه تصمیم بگیریم و افکاری را انتخاب کنیم که احساسات خوبی را در ما فعال کند. در لحظه ای که اندیشه سرشار از نگرانی و اضطراب را تجربه می کنیم مسیر فکری خود را تغییر دهیم و اندیشه ای را برگزینیم که سبب می شود احساس خوبی داشته باشیم به این اندیشه بپیوندم اگر می توانیم آن را تصور کرده و در جسم مان احساس کنیم این فکر جدید که سبب می شود احساس خوبی داشته باشیم به جای تحقیر و توهین ارزش و احترام به ما خواهد بخشید.

یک راه برای تجربه سرور و شادی این است که زمانی را به مشاهده کودکان اختصاص دهیم و شادی بی آرایش آنها را مشاهده کنیم. ما به این دنیا نیامده ایم که عصبی، وحشت زده یا نگران و افسرده باشیم. به کودکان نگاه کنیم آنها برای خوشحال بودن کار خاصی انجام نمی دهند، ما هم برای شاد بودن نیازی به علت و دلیل نداریم، خواست ما برای شاد بودن کفایت می کند.

همچنین باید "منیت" را که سبب جدایی ما از آرامش می شود کنار بگذاریم. وقتی باید بین حق به جانب بودن و یا مهربان بودن یکی را انتخاب کنیم، مهربان بودن را برگزینیم و منیت را از خود دور کنیم.

همیشه لازم است سکوت و مراقبه را تمرین کنیم، چرا که هیچ عاملی به اندازه سکوت و مراقبه نمی تواند نگرانی، افسردگی، اضطراب را تسکین دهد. هر روز زمانی را برای سکوت در نظر بگیریم و همیشه شکرگزار هر آنچه که داریم و هر آنچه که هستیم باشیم.