



روش هایی شگفت انگیز برای آرام کردن ذهن

آیا معمولاً احساس راحتی و آرامش می‌کنید؟ آیا هر روز سرشار از لذت هستید، طوریکه انگار هیچ مشکل یا درد احساسی ندارید؟

سلامت نیوز : آیا معمولاً احساس راحتی و آرامش می‌کنید؟ آیا هر روز سرشار از لذت هستید، طوریکه انگار هیچ مشکل یا درد احساسی ندارید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ اگر هنوز مشغول خواندن هستید، پس جزء اکثریت مردم هستید که برای رسیدن به زندگی بهتر، آرام‌تر و لذت‌بخش‌تر تلاش می‌کنند. با اینحال به نظر چالشی غیرممکن می‌آید و در آخر بخاطر شکست در این راستا خودمان را از نظر ذهنی تنبیه می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که، «؛ اصلاً من برای با آرامش زندگی کردن آفریده نشده‌ام. «هدف ما در این مقاله این است که تکنیکی ساده برای وارد کردن آرامش، لذت و نظم بیشتر به زندگی‌تان معرفی کنیم.

چرا یافتن آرامش و لذت دشوار است؟

اگر به مشکلاتمان نگاه کنید می‌بینید که بیشتر این مشکلات ریشه در ذهن ما دارند. فرض ابتدایی همه آنها یکسان است: یک اتفاق خارجی روی می‌دهد، ما انتخاب می‌کنیم که فقط یک طرف جریان را ببینیم و بعد طوری آن را تفسیر کنیم که دچار تعارضات ذهنی شویم که نتیجه آن نوعی رنج احساسی است.

با اینکه گفتن «؛ مشکلات را رها کن» آسان است، همه ما می‌دانیم که عمل به آن، به این سادگی‌ها هم نیست. همه ما سالها در جذب مشکلات و تعارضات شرطی‌سازی کرده‌ایم. به همین دلیل فقط گفتن «؛ دیگر به مشکلات فکر نکن» چندان تاثیری روی ما نخواهد داشت. ما به ابزارهایی نیاز داریم که ریشه‌ای با مشکل برخورد کند.

اجازه بدهید چیزی را امتحان کنیم. یک دقیقه (یا ۵ دقیقه) چشم‌هایتان را ببندید و طی این مدت تصمیم بگیرید که سکوت و سکون کنید و نگذارید با افکارتان از این سکوت بیرون بیایید (حالا دست از خواندن بردارید و این کار را بکنید). خوب، حالا چه اتفاقی افتاد؟ احتمالاً متوجه شدید که لحظه‌ای که ساکت شدید، افکار دیگر به سراغتان نیامدند--منظور افکار نامربوط است. این افکار نوعی مایه پرت کردن حواس است و ما را از سکوت درونی‌مان دور می‌کند.

این فقط آزمایشی بود که در آن آگاهانه ذهنمان را مشاهده کرده و سعی کردیم ساکن بمانیم اما نتوانستیم. وضعیت فضای درونی‌تان را وقتی روزتان را می‌گذرانید و از افکار آلوده‌کننده غافلید، تجسم کنید. در نتیجه، فضای درونی ما با اطلاعات بی‌فایده، افکاری که برای سلامتی‌مان مفید نیستند، به هم خواهد ریخت. از آنجاکه فضای درونی‌مان به هم ریخته است، وضوح و روشنی درونی‌مان و خرد ذاتی‌مان دور و تار می‌شود. و در نتیجه تماسمان با بخشی از خود درونی‌مان که مقدس، منطقی، آرام و جاودان است را از دست می‌دهیم.

حواس‌پرتی‌هایی که فوری و مهم می‌دانستیم، مثل تماشای تلویزیون، به‌روز کردن صفحه فیسبوکمان، چک کردن ایمیلمان، غیبت کردن پشت تلفن، ریختن موزیک‌های جدید روی گوشی‌تان و از این قبیل، همگی شما را عقب می‌برند. همه آنها توجه شما را عقب کشیده و حواس شما را از مسائلی که واقعاً برایتان اهمیت دارند--چیزهایی که خوشبختی و شادی بادوام به زندگی خودتان و دیگرانی که قرار است بشناسید، می‌آورند-- پرت می‌کند.

چه آن را تشخیص دهید و چه ندهید، اطلاعاتی که خودتان را در معرض آن قرار می‌دهید، فضای درونی شما را تا حدی پر می‌کند و بر احساسات و خواسته‌هایتان اثر می‌گذارد. و اگر دقت نکنیم، ممکن است خیلی راحت زمانی که وقت با ارزشمان را صرف چیزهای بی‌ارزش می‌کنیم، زندگی‌مان را از دست دهیم و بعد با خود فکر کنیم که زندگی‌ام چه شد؟ چرا احساس بی‌ثباتی می‌کنم و اینقدر زود آسیب می‌بینم؟ چرا احساس خوشبختی و موفقیت نمی‌کنم؟ و بعد با همین فکرها از دنیا می‌رویم.

اگر هنوز اینجا هستید. نفس می‌کشید و اینجا را می‌خوانید، امروز نعمتی از سوی خداوند برای شماست که بیدار شوید! بیدار شوید و کنترل سرنوشتتان را به دست گیرید، و با چیزهایی که بر آن تمرکز می‌کنید و اجازه می‌دهید وارد زندگیتان شوند شروع کنید.

راهنمای ساده برای پاکسازی درونی

یک راه برای پاکسازی به هم ریختگی فضای درونی‌مان حفاظ گذاشتن برای حیاط ذهنمان است؛ اینکه از چیزهایی که وارد ذهنمان می‌شود آگاه باشیم، با کلمات، افکار و توجه‌مان شروع کنیم.

ممکن است از این آگاه نباشیم اما انرژی زیادی را صرف غیبت کردن، بدگویی درمورد دیگران، قضاوت کردن مردم، پیدا کردن اشتباهات آنها و غرق شدن در افکار منفی مثل حسادت، گناه یا ترس و بهانه آوردن برای پوشاندن احساس واقعی‌مان می‌کنیم. شاید همه اینها به نظر تان کمی اغراق‌آمیز بیاید اما اگر واقعاً مراقب خودمان، افکار و کلماتمان باشیم، متوجه خواهیم شد که هر روز در نقطه‌ای، حتی ناآگاهانه، خیلی از این احساسات را داریم.

خیلی وقت‌ها این تخطی بسیار ظریف است مثل یک قضاوت منفی درمورد گارسن یک رستوران یا خسته شدن از یک مشتری تلفنی و بدگویی درمورد او و یا گفتن یک دروغ کوچک برای بهانه آوردن به جای نه گفتن. این نیست که با داشتن این احساسات یا گفتن این کلمات به آدم‌های بدی تبدیل می‌شویم. یعنی این چیزها زباله‌هایی بی‌فایده هستند که فضای درونی ما را اشغال می‌کنند و به درد سلامت درونی‌مان نمی‌خورند.

برای پاکسازی درونی خود این چهار قانون را رعایت کنید:

۱. چیزی که واقعاً منظورتان است بگویید. به چیزی که می‌گویید واقعاً اعتقاد داشته باشید.

۲. چیزی را به کسی نگویید مگر اینکه بتوانید آن را به همه بگویید.

۳. چیزی را که نمی‌توانید بیرون بگویید، درون نگویید.

۴. چیزی نگویید مگر اینکه درست، مفید و بامحبت باشد.

اینجا هر کدام از این موارد را با جزئیات بیشتر بررسی می‌کنیم :

۴ قانون برای آرام کردن ذهن

۱. چیزی که واقعاً منظورتان است را بگویید. به چیزی که می‌گویید واقعاً اعتقاد داشته باشید.

قسمت اول: چیزی که واقعاً منظورتان است را بگویید.

آیا برای جلوگیری از برخورد کامل با یک موقعیت ناراحت‌کننده می‌فهمید که مشغول بهانه آوردن هستید؟

بعنوان مثال، دوستتان از شما می‌خواهد که در یک مهمانی شرکت کنید. واقعاً دوست ندارید به آنجا بروید اما بهانه می‌آورید که، «نمی‌توانم جور کنم پیام» یا «خیلی سرم شلوغه»، تا بتوانید به آرامی از چیزی یا کسی یا فعالیتی جلوگیری کنید.

نمونه دیگر می‌تواند این باشد که کسی از شما می‌خواهد کاری برای او انجام دهید که شما خیلی به آن راغب نیستید، اما احساس گناه می‌کنید و نمی‌توانید به او نه بگویید، به همین دلیل از برخورد با آن فرد جلوگیری می‌کنید (تلفن‌ها یا ایمیل‌های او را جواب نمی‌دهید) یا بهانه‌ای می‌تراشید که حقیقت ندارد.

دلیلش این نیست که نمی‌توانید کاری انجام دهید. واقعیت این است که تصمیم گرفته‌اید آن کار را انجام ندهید اما عمل بهانه آوردن یا اجتناب از آن، جنبشی در فضای درونیتان آغاز می‌کند که برای حفظ آن نیاز به انرژی دارید. به جای سکون و آرامش حالا خود را مشغول فکر کردن به این «دروغ» می‌کنید.

وقتی می‌خواهید چیزی بگویید، تصمیمی آگاهانه بگیرید که حقیقت محض یا آنچه واقعاً منظورتان است را بگویید. حقیقت محض لازم نیست خشن یا ناراحت‌کننده باشد، می‌توانید این کار را با مهربانی اما قاطعانه انجام دهید. وقتی چیزی که می‌گویید حرف خودتان باشد، هیچکس نمی‌تواند آن را رد کند، حتی اگر آنچه می‌شنوند را دوست نداشته باشند؛ چون حقیقت را گفته‌اید و دقیقاً به

آن اعتقاد داشته‌اید.

قسمت دوم: به چیزی که می‌گویید واقعاً اعتقاد داشته باشید.

گاهی اوقات برای رد کردن مسئولیت از سرمان یا از سر عادت چیزی می‌گوییم که واقعاً به آن اعتقاد نداریم. بعنوان مثال، به والدین یا نزدیکانمان پشت تلفن می‌گوییم «دوستت دارم»، نه به این دلیل که واقعاً منظورمان این است، بلکه از سر عادت. این کلمات به طور خودکار از دهانمان خارج می‌شوند، طوریکه معنای واقعی خود را از دست می‌دهند.

در مثالی دیگر می‌گوییم، «زود بهت زنگ می‌زنم»، یا «فردا بهت زنگ می‌زنم». یا به دوستی پیشنهاد کمک می‌دهیم اما چندان تمایلی برای انجام حرفمان نداریم و فقط به این دلیل به زبانش می‌آوریم که ساده بوده و باعث خوشحال شدن فرد مقابل می‌شود.

ممکن است تصور کنیم که این نظرات عادی بی‌ضرر هستند اما در عمق درونمان می‌دانیم که درست نیستند. اینها شروع دروغهای کوچک ما هستند و به مرور زمان به افکار گناه‌آلود تبدیل می‌شوند که حواس شما را از این لحظه پرت می‌کنند.

به خودتان متعهد شوید که به هر چه که به زبان می‌آورید واقعاً اعتقاد داشته باشید و وعده توخالی که قدرت یا قصد انجام آن را ندارید به کسی ندهید.

۲. چیزی را به کسی نگویید مگر اینکه بتوانید آن را به همه بگویید.

چه قبول کنیم یا نه، بیشتر ما نوعی غیبت کردن را دوست داریم. همچنین خیلی سریع اشکالات دیگران را پیدا می‌کنیم و با دوستانمان درمورد آن حرف می‌زنیم. یا بیچارگی کسی را می‌فهمیم و دوست داریم به دیگران هم اطلاع دهیم.

مطمئناً نمونه‌های زیادی از این را در زندگی خودتان داشته‌اید اما برای برای نمونه به یک مورد اشاره می‌کنیم: نسیم دچار مشکل احساسی شد و امروز در محل کار سر یکی از همکاران داد می‌زند و ما به محض اینکه به خانه می‌آییم موضوع را فوراً به همسرمان می‌گوییم.

نمونه دیگر اینکه علی از کار خود اخراج شده است و وقتی درمورد آن می‌شنویم چون از او خوشمان نمی‌آید حتی درموردش جوک هم درست می‌کنیم.

در دو هر نمونه، نمی‌توانیم همان چیز را برای همه بازگو کنیم، مخصوصاً خود نسیم یا علی. و اگر واقعاً فضای درونمان را موقع و بعد از گفتن این کلمات مشاهده می‌کردیم، ته دلمان احساس خوشحالی زیادی نمی‌کردیم.

وقتی آگاهانه چنین گفتگویی را مشاهده می‌کنیم، یاد می‌گیریم که هیچ کاری برای غذا دادن به روحمان انجام نداده‌ایم، همه کاری که کردیم ایجاد انرژی منفی و تعارض درونی بوده است که فضای درونی ما را آلوده کرده است.

به خودتان متعهد شوید که هیچ چیزی را به کسی نگویید مگر اینکه بتوانید آن را به همه دنیا اعلام کنید. برای پراکنده نکردن انرژی منفی به خودتان متعهد شوید.

۳. چیزی را که نمی‌توانید بیرون بگویید، درون نگویید.

بیشتر ما منتقد خودمان هستیم. چون چیزهایی که به خودمان، در حریم شخصی ذهنمان می‌گوییم را نمی‌توانیم به دنیا اعلام کنیم، باور داریم که تنها کسانی هستیم که از این گفتگوهای شخصی منفی، اعتمادبه‌نفس کم و اضطراب آسیب می‌بینیم.

وقتی چیزی خوب پیش نمی‌رود، اولین کسی که مقصر می‌دانیم خودمان هستیم و اشتباهاتمان را نقد می‌کنیم.

همه ما با خودمان حرف می‌زنیم اما زمانی مشکل ایجاد می‌شود که به این گفتگو با خود ایمان می‌آوریم، طوریکه باورهای اشتباهی درباره خودمان در ما شکل می‌گیرد. این باورهای اشتباه برای روحمان و سلامت آینده‌مان حیاتی می‌شود مگر اینکه برای فراموش کردن این باورها کاری نکنیم.

دفعه بعدی که این صدا را در سرتان شنیدید که «من احمقم» یا «من به اندازه کافی خوب نیستم» یا «من موفق نیستم» یا هر فکر منفی دیگری، بفهمید که این خودتان نیستید. می‌توانید با صدای بلند بگویید، «این من نیست. این درست نیست!» و این فکر را در سرتان پرورش دهید، «از امروز به بعد، من انتخاب می‌کنم که فراموش کنم، چون دیگر در خدمت من نیستی. تو واقعی نیستی و از امروز به بعد از دست تو آزاد می‌شوم.»

فرض اصلی در قانون سوم برای پاکسازی درون این است که هر فکری را که نمی‌توانید با صدای بلند برای بقیه (هر کسی) عنوان کنید، اصلاً به درون سرتان راه ندهید. فضای درونیتان را تمیز نگه دارید.

۴. چیزی نگویند مگر اینکه درست، مفید و توام با محبت باشد.

بعضی‌ها اینقدر با خودشان حرف می‌زنند که به صورت حرف‌های پوچ از دهانشان بیرون می‌زنند.

به آدمهایی که در اتوبوس حرف می‌زنند یا دوست دارند در محل کار با حرف زدن، خودشان را سرگرم کنند، نگاه کنید. اگر تعداد حرف‌های به دردخور و واقعاً جالب آنها را بشمارید، تعدادشان بسیار کم خواهد بود.

اینها نه تنها موجب حواس‌پرتی اطرافیانشان می‌شود، مقدار بسیار زیادی انرژی برای حرف زدن از آن فرد می‌گیرد. آخرین باری که به مدت طولانی درمورد مسئله‌ای حرف زدید و خستگی که بعد از آن داشتید را به خاطر آورید. علاوه‌براین، هرچه چیزهایی که می‌گوییم بی‌فایده‌تر باشند، چیزهای بی‌فایده‌تری هم به ذهنمان برمی‌گردانیم.

اما نگران نشوید، راه‌هایی برای خاموش کردن آن وجود دارد.

بعضی‌ها روزه سکوت را امتحان می‌کنند، روزهایی که در آن نه حرف می‌زنند، نه چیزی می‌خوانند و نه از کامپیوتر استفاده می‌کنند. و در پایان آن روز، حس آرامش و انرژی بی‌اندازه‌ای می‌کنند.

مراقب چیزهایی که می‌گویید باشید و فقط چیزهایی بگویید که موارد زیر درمورد آن صدق کند:

آیا چیزی که می‌گوییم...

• به نظرم درست است؟ از ته قلبم برمی‌آید؟

• برای کمک کردن به یک فرد یا موقعیت خاص مفید است؟

• مهربانانه و بامحبت است؟ مثل تحسین یا پیشنهاد کمک؟

حرف‌های آخر: برای پاک کردن ذهن

این مقاله از ۴ قانون ساده تشکیل شده است. اجرای این قوانین ممکن است در ابتدا برایتان دشوار باشد اما اگر آن را ۳ روز به طور منظم انجام دهید، بسیار ساده‌تر خواهد شد. آن را به ۷ روز گسترش دهید و بعد به ۲۱ روز.

بعد از مدتی ببینید چطور دنیای بیرون‌تان تغییر می‌کند، چون دنیای درونیتان تغییر کرده است.