



زندگی سالم یا افکار سالم

ناامیدی همچون دنیای تاریکی است که فرد را گرفتار اندیشه‌های غلط، غیرمنطقی و ترسناک می‌کند. افکار تخریب‌کننده معمولاً زمانی بشدت خود را نشان می‌دهد که فرد گرفتار افسردگی و ناامیدی شده باشد.

ناامیدی همچون دنیای تاریکی است که فرد را گرفتار اندیشه‌های غلط، غیرمنطقی و ترسناک می‌کند. افکار تخریب‌کننده معمولاً زمانی بشدت خود را نشان می‌دهد که فرد گرفتار افسردگی و ناامیدی شده باشد. درحالی که چنین فردی در روشنائی ذهن هرگز رفتارهای پراز ناامیدی از خود بروز نمی‌دهد و حتی آنها را بسیار پوچ و بی‌معنی می‌داند. **جام جم سرا:** حقیقت این است که ما اگر اشتباه فکر کنیم حتماً اشتباه زندگی خواهیم کرد. خلاف آن نیز درست است. اگر می‌خواهیم زندگی سالمی داشته باشیم باید درست فکر کنیم. افکار صحیح، زندگی سالم و بی‌نقص به دنبال خواهد داشت. انسان می‌تواند زندگی‌اش را با نحوه افکارش تغییر دهد. وقتی دچار افسردگی می‌شویم الگوهای مخرب افکارمان به بزرگ‌ترین منبع ترس و نگرانی در زندگی تبدیل می‌شود. این افکار شوم و بدطینت ما را گرفتار خود محکومی و در نتیجه ناامنی می‌کند تا آنجا که ممکن است دست به اعمال خطرناک بزنیم. برای درست زیستن باید با این نوع تفکرات مبارزه کرد. گام‌های زیر می‌تواند در پردازش و بازبینی افکار تان مفید باشد. شما می‌توانید اندیشه‌های تان را دوباره برنامه‌ریزی کنید و شرایط زندگی‌تان را تا حد چشمگیری بهبود بخشید.

گام نخست: قدرت اندیشه را بپذیرید

پیش از هر چیز باید قبول داشته باشیم «ما چیزی هستیم که می‌اندیشیم». در حقیقت، بزرگ‌ترین میدان نبرد زندگی‌مان همان ذهن‌مان است. افکار، واقعی و بسیار قدرتمند هستند. اعمال، طرزفکر و عادات ما همه و همه ابتدا در ذهن تولید می‌شود و سپس در زندگی‌مان اثرشان را نشان می‌دهد. ما با تغییر دادن نحوه تفکرمان می‌توانیم نوع زندگی‌مان را تغییر دهیم. مثلاً اگر بتوانیم به وجود خود و اراده‌مان اعتماد کنیم، می‌توانیم به خواسته‌هایمان برسیم و به دنبال آن از آرامش و شادی روح برخوردار شویم. بنابراین اولین قدم در راه داشتن اندیشه صحیح تشخیص قدرت اندیشه است.

گام دوم: شناخت استانداردهای افکار و اندیشه

منظور از استاندارد همان سیستم پاکسازی و ارزیابی شده افکارمان است. با این کار تصمیم می‌گیریم که آیا اندیشه‌ای خاص ارزش جای گرفتن در ذهن‌مان را دارد یا خیر. در حقیقت طبق این تعریف، پنج استاندارد درخصوص افکار وجود دارد؛ افکاری که مناسب اندیشیدن است:

استاندارد اول: افکار واقعی

باید افکار دروغین و پوچ را دور بریزیم و ذهن‌مان را با حقایق محض پر کنیم. وقتی توانستیم ذهن‌مان را سرشار از افکار واقعی و صحیح کنیم در آن صورت می‌توانیم بین راست و دروغ تفاوت قائل شویم. متأسفانه انسان معمولاً افکار منفی را – که همچون دروغ می‌ماند و صحت ندارد – به ذهن خود راه می‌دهد و بر مبنای آنها تصمیم‌گیری می‌کند. با این کار اجازه می‌دهد این افکار منفی و دروغین روی زندگی‌اش اثر گذاشته و امور او را تحت سلطه خود بگیرد. باید از ورود این افکار بد جلوگیری کنیم. وقتی دروغ به اندیشه‌مان قدم می‌گذارد، هر لحظه از زندگی‌مان همراه با تخریب است و درنهایت ما را به سوی نابودی می‌کشاند. در واقع اندیشه‌های دروغین در مورد هرچیزی از ظاهرتان گرفته تا روابط، ارزش و هویت، ترس‌ها و رویاهایتان به شما دروغ می‌گوید و گمراهتان می‌کند. مراقب باشید حتی ذره‌ای از ذهن‌تان را با دروغ فکری پوچ پر نکنید. ذهن باغی است که می‌توانیم هرچه بخواهیم در آن کاشته و پرورش دهیم. بنابراین هرگاه موضوعی به ذهن‌تان آمد آن را بررسی کنید که آیا منفی است یا خیر و اگر منفی است چرا، سپس آن فکر را به نوع مثبت تبدیل کنید. ابتدا اگر نتوانستید خودتان این کار را انجام دهید، می‌توانید از مشاوران کمک بگیرید تا این کار به نوعی عادت تبدیل شود؛ مانند ادیسون که در آزمایش‌هایش برای تولید لامپ، هزار ماده را آزمایش کرد و نتیجه‌ای نگرفت. وقتی به او گفتند هزار بار شکست خوردی او پاسخ داد: «نه، من هزار ماده‌ای را که برای تولید لامپ مناسب نیست، شناختم» و سرانجام توانست لامپ را اختراع کند.

افکار نجیب

«نجیب» در لغت به معنای «سزاوار عزت و احترام» است. سخن پسندیده نیز بسیار شبیه افکارنجیب و چیزی است که ارزش بیان شدن دارد. به عبارت دیگر اگر ما درست فکر کنیم، می‌توانیم درست نیز صحبت کنیم. اگر تعداد کلماتی را که در طول روز و ماه و سال صحبت می‌کنید، جمع کنید مسلماً کتاب قطوری خواهد شد. حال با خود بیندیشید کتابی را که هر روز بخشی از آن را می‌نویسید چگونه کتابی است؟ پر از سخنان و افکار دلگرم‌کننده است یا سرزنش و بدگویی، عشق است یا تنفر، صلح است یا خشونت. کلمات ادا شده قدرتمند و درست مانند دانه‌هایی است که برای پرورش کاشته می‌شود. کلمات می‌توانند موجب رحمت یا لعنت ما شوند. می‌توانند مشوق یا مخرب باشند. بنابراین برای کنترل زبان‌مان باید افکارمان را مهار کنیم؛ افکاری که ستودنی، پسندیده و نجیب و با روشنائی همراه است، نه تاریکی.

استاندارد سوم: افکار صالح

«صالح» به معنای «منطبق بودن با اصول اخلاقی و درست‌کاری» است. اگر به معیارهای اخلاقی صحیح آشنایی نداشته باشیم و از آنها پیروی نکنیم معمولاً در اعمال مان دچار شک و تردید می‌شویم و چه بسا ممکن است انتخاب‌های غلط داشته باشیم و رو به تباهی گام برداریم. افکارمان را باید با اصول صحیح تربیت کنیم و فراموش نکنیم افکار نادرست معمولاً نقاط ضعف ما را بروز و ما را در مسیر بسیار نامناسبی قرار می‌دهد. فردی که افکار ناصواب در ذهن دارد به خاک حاصلخیزی برای برداشت انواع و سوسه‌ها تبدیل می‌شود و وسوسه‌ها او را وادار به انجام اعمال پلید کرده و در نهایت به تباهی می‌کشاند. با انتخاب‌های صحیح اخلاقی می‌توانیم از بدی و شکست در زندگی جلوگیری کنیم.

استاندارد چهارم: افکار پاک و روشن

این افکار در واقع دربرگیرنده افکار سالم و بی‌خطر است. در حقیقت افکار پاک، پاکی زندگی‌مان را موجب می‌شود. تاریکی از افکار ناپاک و شرور تغذیه می‌کند. جنگ با افسردگی حمله مستقیم به افکار ناپاک است. با این کار ما می‌توانیم افکار تیره و تار را از خود دور و در مقابل افکار منفی ایستادگی کنیم. برای این‌که به این حد از تعهد به خودمان برسیم و افکارمان را کنترل کنیم باید اثرات عوامل بیرونی مانند فیلم‌ها، کتاب‌ها، تلویزیون، موسیقی، روابط و گفت‌وگوهایمان را مهار و همیشه بهترین‌ها را انتخاب کنیم.

یک ذهن پاک آرزوهای پاک و مناسب دارد و آرزوهای پاک، تولید عادات درست و صحیح و در نهایت موفقیت و سربلندی می‌کند.

افکار دوست داشتنی

افکار دوست‌داشتنی درواقع جذاب و دوست‌داشتنی است. روش زندگی‌مان تا حد زیادی تحت تسلط ذهن‌مان است، ذهنی که هرروز طبق شرایط موجود تنظیم می‌شود. افکار نامطلوب مانند انتقام، خشم، انتقاد و از این نوع، زندگی‌مان را به آهنگریایی تبدیل کرده که تلخی و آزرده‌گی بیشتری را به سمت خود جذب می‌نماید. چرخه مرگبار آن نیز غالباً تاریکی و افسردگی است. برای این‌که از شر این افکار رها شویم باید افکارمان را به سمت افکار دوست‌داشتنی و جذاب سوق دهیم؛ افکاری چون مهربانی، نجابت، عشق، شکیبایی و خودداری. در نتیجه می‌توانیم تمام خوبی‌های دنیا و هستی را به سمت خود جذب و زندگی سالم‌تر و بهتری را تجربه کنیم.

گام سوم: تمرین اندیشه‌های فوق

در این مرحله وقتی به اندازه کافی به شناخت رسیدید، می‌توانید در مورد هر چیزی که با ارزش و ستودنی است بیندیشید، در مورد دیگران حرف‌های مناسب بزنید و تمام آموخته‌های‌تان در خصوص افکار صحیح را به کار بندید تا به آنها کاملاً عادت کنید و حـاء حدانشدن، زندگی‌تان، شود. در این صورت، می‌توانید امیدوار باشید از زندگی، سالم، بهره‌مند می‌شوید.

marysoutherland / مترجم: ناديا زكالوند