

سبک نگرش



به جای همه چیز، یک دل آرام از خالق هستی طلب کنیم

آرامش خود را به اگرها گره نزنیم

حسین گل محمدی
برای لذت بردن از زندگی همه چیز لازم است؟ آیا برای اینکه خوشحال باشیم و احساس خوشایندی به آنچه در زندگی برایمان مقدر شده است، داشته باشیم، نیاز به کامل بودن همه چیز داریم؟ آیا

کاش از خدا آرامش می خواستیم

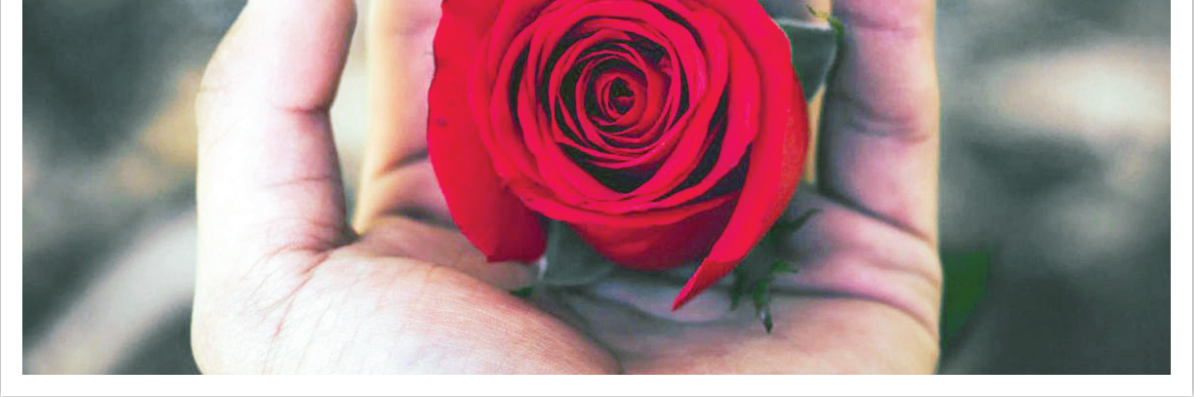
بسیاری را می شناسم هنگامی که مشکلی برایشان پیش می آید و آرامش از زندگی شان می رود، چنان احساسات منفی و ناخوشایندی را تجربه می کنند که گاه شاید از زندگی ناامید شوند. این مورد شاید برای ما نیز در زمان های که احساس می کنیم آرامش نداریم و نسبت به زندگی مایوس و ناامید هستیم، پیش آمده باشد. در میان درد دل افرادی که سستین پایانی میانسال را تجربه می کردند، بارها شنیده ام که از خدا طلب آرامش می کردند. جالب اینکه این افراد در زندگی مادی خود متمتع بوده و شرایط مالی خوب یا عالی را دارا بودند، ولی همواره خلأیی از بابت نداشتن آرامش را در وجود خود احساس می کردند. یادم می آید یک روز از مردی که در ورزش فعالیت داشت و چیزی نمانده بود که صاحب عروس و نوه هم بشود و شرایط مالی خوبی را برای خود و خانواده اش فراهم کرده بود، جمله ای شنیدم که ناراحت کننده بود. او در نگاه دوستانمان شخصی رئیس مسلک و مصمم بود، اعتراف کرد که از زندگی خود چندان رضایتی ندارد و با وجود تمام داشته هایش در زندگی، کاش از خدا آرامش می خواست. این جمله اش را پس از آن همه سال به یاد دارم که گفت: «همیشه به همسر می گویم، کاش آن زمان که از خدا می خواستیم که فلان چیز را به ما بدهد و بهمان چیز را به زندگی مان بیاورد، از می خواستیم که ابتدا آرامش را به زندگی مان ببخشد، یک دل آرام نصیب ما کند، چیزی که هم اکنون به آن نیاز اساسی دارم و کمبودش در حال بیمار کردنم است.» گفته او در دست بود چون با اینکه به ورزش علاقه زیادی داشت و برای پیدا کردن آرامش یکی یکی قله های کشور را پشتسر می گذاشت، پس از سال ها بیماری سختی گرفت، ولی با روحیه مبارزانه ای که داشت در حال مبارزه با آن بود و تا جایی که اطلاع دارم، توانسته بود تا اندازه زیادی آن بیماری را شکست بدهد و تا حد زیادی درمان شود. از این رو آرامش چیزی نیست که سرسری از کنارش بگذریم، بسیاری از ما حاضریم هر آنچه آرامان می دهد را حتی به توانی گراف، رها کنیم و به موقعیت و جایی برسیم که آرامش داشته باشیم.

قصه زندگی

لیلا جعفری

سال ها سبزی می شد و آرامش را نمی فهمیدم، نه اینکه درکش نکنم، نبود که درکش کنم، به دنبالش بودم، در میان تلفن های طولانی با دوستان، در میان خرید لوازمی که مورد نیازم نبود و تنها به خاطر دوری از افکار مزاحم به سراغ شان می رفتم، دین بین مشاجرات و بحث های خانوادگی یا تنش با دوستان و همکاران. در بین تعویض پشت سر هم اثاثیه منزل، در بین کارهای نیمه تمایی که روی ما انداخته شده بود نیز به دنبال یافتن آرامش بودم. با شروع هر کار و فکر تازه ای، تمرکز کافی برای پایان دادنش نداشتم و به زودی به سراغ کار دیگری می رفتم، برای همین در بین کارها و موقعیت های نیمه کاره ای سردرگم بودم. در آن روزها و سال ها تمام هم و غم من داشتن آرامشی بود که هرگز نداشتم. زندگی ام با

این پرسش که چگونه آرام شوم، پر شده بود. به چشم می دیدم که برخی برای فرار از این پرسش که هیچ پاسخی برایش نمی یافتند، دست به مصرف مواد مخدر یا تأخیر کننده های متفاوت می زدند و برخی دیگر نیز دست به برخی تنوع طلبی ها... که خود فکری تازه و یک نگرانی دیگر به حساب می آمد. خودم هم نمی دانستم که چه چیز کم است و چه چیز زیاد. همه چیز بود، ولی آرامش نبود! سال ها بعد با مطالعات معنوی در این باره



به جای همه چیز، یک دل آرام از خالق هستی طلب کنیم

آرامش خود را به اگرها گره نزنیم

لازم می دانیم فراهم و سپس شروع کنیم
به لذت بردن و خوشحال بودن؟ بسیاری از ما ممکن است خوشحال باشیم، در حالی که در نگاه بسیاری از مردم زندگی مان پر از کاستی باشد.

پر داختن به این نکته، می تواند زندگی ما را

اگرهایی که به آرامش پیوند می زنیم

اما برای داشتن آرامش چه چیزی مورد نیاز است؟ آیا می توانیم فهرستی تهیه کنیم و بگوییم که برای رسیدن به آرامش لازم است این فهرست را برای زندگی خود تهیه کنیم؟ وقتی می خواهیم خوراکی درست کنیم، مثلاً برای پختن یک پلو و خورشت قورمه سبزی، نیاز داریم به برنج، آب، روغن، نمک، گوشت، سبزی قورمه، لوبیا، لیמוعمانی، زردچوبه، پیاز و طرف هایی که برای پخت لازم است و البته زمان کافی برای طبخ و ازعفران و فلفل برای چاشنی. برای پختن این خوراک اصلی ایرانی، به موادی که نام برده شد مور نیاز است، آن هم به اندازه های لازم. حال برگردیم به وجود این نظر این نوشته است؛ آرامش و داشتن آن. آیا می شود فرمولی ساخت و به وسیله آن آرامش را در زندگی به وجود آورد؟

مثلاً بگوییم، اگر فلان اتومبیل را داشته باشیم، اگر فلان خانه را در فلان خیابان داشته باشیم، اگر از فلان برند بارز اثاثیه ام را بخرم، اگر توانایی رفتن به فلان سفر را پیدا کنم، اگر بتوانم با فلان شخص ازدواج کنم، اگر فرزندی یا فرزندان داشته باشیم، اگر فلان مدرک تحصیلی را داشته باشیم، اگر فلان درآمد را با میزان دلخواهم پیدا کنم، اگر به فلان شهر یا کشور مهاجرت کنم، اگر... آرامش واقعی را پیدا می کنم؟! شاید اگرهای بسیاری را فهرست کنیم. پیشنهاد من این است که هم اکنون اگر آرامشی را که نیاز داریم، در خود نمی بینیم، فهرستی از این اگرهای زندگی مان را که ممکن است برای هر شخصی با دیگری متفاوت باشد، روی کاغذ بنویسیم. این اگرها خیلی زود به کارمان می آید. این اگرها نقش مهمی برای ما دارند، چون به زودی واقعیت زندگی مان را به ما نشان خواهند داد. پیشنهاد من این است با کمی تأمل در زندگی اطرافیان و آشنایان یا نگاهی اجمالی به زندگی افراد مشهور یا آنهایی که مشهور نیستند و زندگی متوسط و حتی محقرانه ای دارند، اگرهای زندگی خود را در زندگی آنان جست و جو کنید. بسیاری از اگرهای زندگی ما پیش تر در زندگی دیگران رخ داده و به دست آمده است، اما آیا آن افراد به آرامش رسیده و آرامش دارند؟ شاید هم آرامش داشته و نوعی خوشحالی درونی

بسیاری از اگرهای زندگی ما پیش تر در زندگی دیگران رخ داده و به دست آمده است، اما آیا آن افراد به آرامش رسیده و آرامش دارند؟ شاید چنانچه در این کارگاه خودشناسی قرار بگیرند و ببخواهند فرستنی از اگرهای خود را بنویسند، چه بسا فهرست بلندبالایی تهیه کنند که باورتان هم نشود. شاید به دنبال اگرهایی باشند که ما همین الان در زندگی خود به وجود آمده آنها را داریم، در حالی که ممکن است با وجود داشتن آنها احساس آرامش نکنیم!



دگرگون کند، چون آرامش را در زندگی ما جاری می کند. مگر نه اینکه هر یک از ما نیاز داریم به آرامش؟ آیا جز این است که وقتی آرامش در زندگی مان به نوعی کم و زیاد می شود حال و احوال ما نیز دگرگون می شود؟

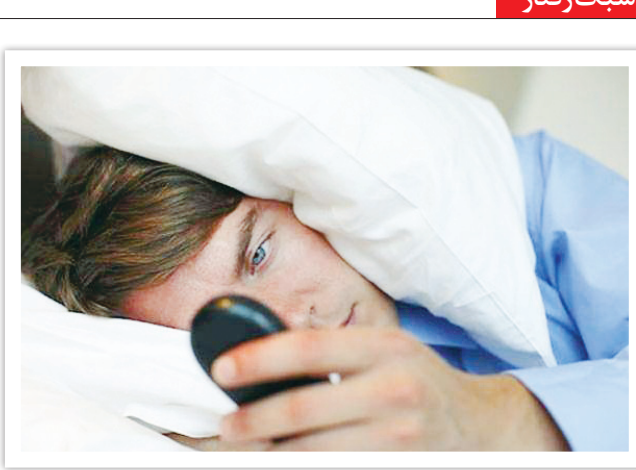
مرحله بزرگی از ایمان است و تنها افرادی به آن دست پیدا می کنند که به راستی زمینه داشتن آن را در خود ایجاد کرده اند، صدق این سخن است. همانانی که آرامش خود را از الذا بذكر الله تملطن القلوب می گیرند.

روزی یکی از دوستان از گفته یکی از خویشانش روایتید که فرمود: «خوشحال باشم، چه بسا فهرست بلندبالایی تهیه کنند که باورتان هم نشود. شاید به دنبال اگرهایی باشند که ما همین الان در زندگی خود به وجود آمده آنها را داریم، در حالی که ممکن است با وجود داشتن آنها احساس آرامش نکنیم!»
خورشت آرامش را چگونه بیزم؟
ممكن است هر يك از مسا موقعیت و جایگاهی را که خواهان داشتنش هستیم، اما از دور هستیم را برای داشتن آرامش واقعی، لازم و ضروری بدانیم، در حالی که شاید از یاد برده باشیم که قرار نیست با یک فرمول همیشگی و قابل تکرار، خورشت قورمه سبزی بیزم! قرار نیست با فرمولی خاص به آرامشی برسیم که فکر می کنیم باید پیدایش کنیم. به طور کلی شاید اصلاً نیازی به پیدا کردن و ساختن آن نداشته باشیم، تا خود از راه برسد، نه اینکه آن را نطلییم یا برای داشتن تلاشی نکنیم، اما برای داشتن نگران و دلباوس نباشیم. چون آرامش در جایی که نگرانی را احساس کند، با نخواهد گذاشت. آرامش مانند پرنده است که اگر مزاحمین را در جایی ببیند و احساس کند، نخواهد نشست، حتی اگر برایش دانه پاشیده باشیم. در آشپزخانه شاید بتوانیم با کم و زیاد کردن زعفران و رب و فلفل، قورمه سبزی خوبی بیزم، اما با پختن لوبیا و سبزی، خورشت طعم و مزه اصلی اش را پدید نمی کند. در کارگاهی که مدنظر قرار داده ایم در آشپزخانه زندگی می توانیم آرامش را با کم و زیاد کردن چاشنی هایی مانند کم و کاستی ها یا برخی اختراعات و کسب برخی موقعیت ها حفظ کنیم، اما اگر درون خود را پذیرای آرامش نکنیم، مانند آب در خورشت جایگزینی نخواهد داشت. این آب است که خورشت را در سیالی و خلوص خود حل می کند و با هم می آمیزد. سیالی وجود ما اگر مانند آب تصفیه شده بدون ناخالصی و مواد بدطعم باشد، خورشت آرامش را نتارمان خواهد کرد.

شادی درونی مر حله بزرگی از ایمان است

اینکه مؤمنان واقعی اعتقاد دارند شادی ناب درونی

سبک رفتار



خداحافظی با دنیای مجردی قبل از تصمیم به ازدواج

قبل از تأهل عادت های تان را پالایش کنید

احمد کریم زاده آقاعلی

برخی از ما در دوران جوانی و به خصوص در دهه دوم زندگی رفتارها و عاداتی داریم که در گروه رفتارهای درست و پسندیده قرار نمی گیرد و بهتر است آنها را کنار بگذاریم، به ویژه زمانی که تصمیم به تشکیل خانواده و سپس فرزندآوری می گیریم. به عبارت دیگر، برکت و فرصت طلایی ازدواج زمان ایده آلی برای تمیزی خودمان و پالایش صفات و عادات بد و غیرسازنده خواهد بود. تصمیم به زودن خود از جنبه های منفی شخصیتی و عادات ناخوشایند و از سویی عادت ناخودآمان، سلامتی و سبک تربیت فرزندان مان خواهد داشت.

در دهه دوم زندگی که جوان و پرشور هستیم، تمایل داریم چیزهای جدید را تجربه کنیم. به مرور یاد می گیریم که هر رابطه ای فراز و نشیب هایی دارد، اما نباید در رابطه ای که ناسالم است، باقی بمانیم. البته گاهی خودمان هم متوجه نیستیم در یک رابطه ناسالم قرار داریم. دوستی و رابطه های ناسالم را در دهه دوم زندگی و به ویژه قبل از ازدواج ترک کنید. در قدم نخست رابطه های ناسالم خود را بشناسید، سپس برای ترک آن اراده کنید و با احترام خود، راز آن رابطه خارج کنید. نشست و برخاست با برخی دوستان ارج و شان اجتماعی شما را پایین می آورد. گفتار و نحوه تکلم خود را در صورت لزوم تصحیح کنید. حرف و منظور خود را با حس امنیت و دوست داشتن شما را آسان کنید.

اگر دخائیات مصرف می کنید، آن را ترک کنید. سیگار کشیدن تأثیر منفی روی پوست و ابتلا به دیابت و سرطان دارد و هیچ کمکی به سلامتی شما نمی کند.
تعمیر کنید
بابت چیزهای کوچک و بی اهمیت دچار «استرس» یا فشار عصبی شوید. برخی ذهن خود را درگیر مسائل کوچک می کنند و خلق و خوی تان می شود. آخر هفته ها برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید. شما می توانید با خود کتاب ببرید و در پارک به مطالعه بپردازید. در وقت شام نخورید. یکی از بزرگ ترین اشتباهات واقعاً مهم هستند و چه چیزهایی بی اهمیت موجب سرعت سوخت و ساز، افزایش دمای بدن و به هم خوردن نظم خواب تان می شود. خواب بیدار می کنید. وعده صبحانه را حتماً میل کنید. همه می دانند مهم ترین وعده غذایی روز صبحانه است؛ ولی اغلب مردم به ویژه جوانان، این وعده را نادیده می گیرند، چون صبح دیر از خواب بیدار می شوند و مجبورند از منزل خارج شوند. اکثفا به نوشیدن یک لیوان چای یا یک فنجان قهوه یا حتی یک لیوان شیر به این امید که تا ناهار شما را سر پا نگه دارد، خطرات جدی روی سلامتی می گذارد. خوردن صبحانه سبب تنظیم سوخت و ساز بدن و بهبود عملکرد روانی می شود. اگر کمی زودتر بخوابید، صبح راحت تر از تخت خواب جدا می شوید، بنابراین چند لحظه هم شده، بخورید. حتی می توانید شب چند لقمه و هم اقتصادی. ناهار خود را در خانه درست کنید و به محل کار ببرید. نه تنها پول خرج نمی کنید، بلکه می دانید چه غذایی وارد بدن تان می شود.

چرا بول تان را بابت خرید غذاهای آماده گران زندگی ام با این پرسش که چگونه آرام شوم، پر شده بود. به چشم می دیدم که برخی برای فرار از این پرسش که هیچ پاسخی برایش نمی یافتند، دست به مصرف مواد مخدر یا تخدر پرکننده های متفاوت می زدند و برخی دیگر نیز دست به برخی تنوع طلبی ها و... که خود فکری تازه و یک نگرانی دیگر به حساب می آمد



جهان بی عملی هستم، استاد اهل معرفتی نیز همواره می گوید: «همین که کاری انجام ندهی، بزرگ ترین کار را کرده ای.» بدون شک منظور آنان انفعال نیست و معنایی عمیق تر را دنبال می کنند. هر یک از این جمله ها مفاهیم عمیقی دارند، ولی هر یک به نوعی راهنماییم هستند تا ذهن پیش طلمیر ما از پیچش و سردرگمی دور کند. این همان آرامشی است که باید مراقب باشم تا در زندگی ام حفظ و تقویت شود.

از تلفن همراه فاصله بگیرد. جلوی تلویزیون نخوابید. برای کمتر شدن وابستگی به شبکه های اجتماعی، حساب های کاربری تان را کاهش دهید. وقتی از سر کار یا دانشگاه برمی گردید، ممکن است از خانه خارج شوید. بیرون رفتن سبب خمودی بدن، افسردگی، خواب شبانه بر سلامتی و ایمنی بدن ما در حال روز کم تأثیر منفی می گذارد. به علاوه، سطح هورمون و خلق و خوی ما را عوض می کند و سبب کاهش تمرکز می شود. برای آنکه خواب بیشتر و بهتری داشته باشید به این توصیه ها عمل کنید: ساعت مشخصی را برای خواب خود برنامه ریزی کنید. قبل از خواب، چای یا کافئین مصرف نکنید. قبل از خواب تلویزیون و به ویژه فیلم های اکشن یا ترسناک نبینید. با لپ تاپ روی بای تان یا موبایل به دست، به خواب نروید. «وای فای» را خاموش کنید. برای خودتان برنامه مستمری داشته باشید. مانند مطالعه، حل جدول، دوش آب داغ و... تا به بدن تان علامت بدهد زمان خواب رسیده است. نور و صدای اضافه را قطع کنید.

ترجمه با جرح و تعدیل برگرفته از سایت bayviewtherapy.com