

هر که هستی و هر کجا زندگی می‌کنید، آرامش را به زندگی خویش دعوت کنید و آن را در ذهن‌تان جایگزین سازید. اگر کلام و رفتار شما، همراه با آرامش باشد، بدون شک این ویژگی، به دنیای اطراف شما نیز سرایت خواهد کرد. به خاطر داشته باشید برای رسیدن به این وضعیت، لازم است برخی قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی‌تان ایجاد نمایید. رعایت نکات زیر، مقدمه‌ای است که به شما کمک می‌کند در این مسیر گام بردارید:

● **یاد بگیرید که گاه مسائل را رها سازید**

بدین معنا که مدام به هر مسأله‌ای گره نخورید. وقتی همیشه و همه‌جا در فکر مسائل خود هستید و به مرور آن‌ها می‌پردازید، درواقع همیشه بار اضافه‌ای را با خود حمل می‌کنید که این خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌گردد. بیاموزید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. این امر به شما کمک می‌کند که با هر محرک کوچک و یا مانع جزئی، آشفته نشوید.

● **به خود و خدای خود ایمان داشته باشید**

اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به‌راحتی از عهده‌ی مشکلات زندگی برخواهید آمد و ثابت‌قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف‌تان، گام خواهید برداشت.

● **مثبت‌اندیشی باشید**

اگر دیدگاه مثبت‌اندیشی نداشته باشید، همه‌چیز بیهوده و بی‌ثمر می‌گردد. داشتن نگرش مثبت و امید در زندگی، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است.

● **نسبت به انتظارها و برنامه‌ریزی‌های خود، واقع‌بین و منطقی باشید**

توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های‌تان واقع‌بین باشید. هر قدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی، منطقی‌تر باشد، به آرامش بیش‌تری دست خواهید یافت.

● **عشق بی‌قید و شرط خود را نسبت به انسان‌ها تثار کنید**

شما می‌توانید از دوستان، هم‌اتاقی‌ها و هم‌کلاسی‌های خود شروع کنید. یاد بگیرید که آنان را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعف‌های آنان صبور باشید و خطاها و اهمال‌کاری‌های‌شان را ببخشید. هر قدر نسبت به دیگران، بخشش بیش‌تری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیش‌تری را تجربه خواهید کرد.

● **معنای فداکاری را لمس کنید**

دست بخشش داشته باشید بدون انتظار بازگشت. دیگران را به شیوه‌ی خودشان خوشحال کنید. به افراد بی‌پناه، یتیم و فقیر کمک کنید. برای آنانی که خواهان یاری شما هستند، پشت‌وپناه بوده و بدون آن‌که منتی بر آنان نهید، تکیه‌گاه‌شان باشید. هر قدر بیش‌تر ببخشاید، از الزامات و قید و بندها، بیش‌تر رها خواهید شد.

● **افکار خود را بازسازی کنید**

در افکار و عقایدتان نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادها و مهارت‌های خود

را ارج نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست‌دارید. هرگونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید را کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی نسبت خود داشته باشید، یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

گردآوری و تنظیم: منصوره آرام‌فرد

# ذهن آرامش

پیش‌گام علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مجمع علوم انسانی

