

صبحانه‌ی عشق

برمی‌خیزم و دست و روی خود را با «آب زندگی» می‌شویم. بوی نان تازه به من می‌گوید اگر بخواهم سیر بمانم، باید گرسنگان مهربانی را بشناسم و تکه‌ای از نان دلم را تست کنم. «چای استقامت» را با «قند امید» می‌نوشم تا در برابر حرف‌های ناپخته، طوفان نباشم، دیوار باشم!

«پنیر صبر» را برمی‌دارم و کمی از «عسل لبخند» می‌چشم تا بتوانم با دیدن چهره‌های مأیوس دوام بیاورم.

به آینه نگاه می‌کنم، چشمانم را می‌بینم و از صبح سپاس‌گزاری می‌کنم.

«صبحانه‌ی عشق» گام‌هایم را قوی نگه‌می‌دارد.

من از شادی هم شادترم...!



شیرین بهادر (سپهری)

که داریم (که همان شکرگزاری عملی و واقعی از موهبت‌های زندگی‌مان است)، اتفاق می‌افتد، نه این که آن چه را داریم، انکار یا فراموش کنیم یا قبول نداشته باشیم و سپس وارد مسائلی شویم که مربوط به ما نیست و خوشبختی و رضایت ما در آن تأمین نمی‌شود.

اگر شما تنها با خواستن، نمی‌توانید احساس رضایت را در خود به‌وجود آورید، این احساس را به‌اجبار ایجاد کنید. با یافتن توان الهی در شرایط عادی و روزمره‌ی زندگی، می‌توانید صحنه را برای تحقق آن آماده کنید اما این توان الهی چگونه حاصل می‌شود؟ توان الهی یعنی با همه‌ی آن چه که خداوند آفریده است، یک‌رنگ و هم‌سو شویم. همه‌ی ما مشتاق‌ایم که دیگران به ما توجه زیادی داشته باشند و ما را به‌همین شکلی که هستیم، بپذیرند و به‌چشم بهترین کسی که می‌توانیم باشیم، نگاه‌مان کنند.

یکی دیگر از موهبت‌های درونی ما، وفاداری نسبت به زمان حال است؛ یعنی داشتن توجه دقیق و کامل به چیزی که درست در مقابل‌مان وجود دارد. توجه کامل خود را روی هر کار، هر فکر و هر حسی که در لحظه دارید، متمرکز نمایید. به «خاص‌بودن» و «منحصربودن زمان و مکان خود» توجه کامل داشته باشید، حتی هنگام ظرف‌شستن، پیاده‌روی و... آن‌را به‌عنوان کاری ارزشمند تلقی کنید. قدر آن کار و آن لحظه را بدانید و آن‌را با لذت و تمرکز انجام دهید. دقت کنید و ببینید که «من» شما، چه قدر سریع، لحظه‌ی حال را رها می‌کند و ناخودآگاه، دائم در توره‌ای مسافرتی آینده و گذشته در حال گردش است.

«درنگ کردن»، از دیگر ابزارهای احساس آرامش است. درنگ کردن یعنی بازایستادن از شتاب‌هایی که انسان را از حال و آن چه هم‌اکنون دارد، غافل می‌کند. هر روز می‌توانید برای مدت خاصی، به خود ایست بدهید و برای لحظاتی، فقط به خودتان و آن چه که هم‌اکنون دارید، توجه کنید.

از راه‌های دیگر کسب احساس آرامش، «پذیرش» است. دکتر «وات کینز» اشاره می‌کند: «درست همان‌طور که ریشه‌های یک درخت با توجه به موانع، راه‌های بدون نظم را طی می‌کند و هیچ ریشه‌ای نمی‌تواند بگوید که من همانند ساقه‌ی درخت، می‌خواهم صاف و مستقیم رشد کنم؛ برای چندلحظه، همه‌ی افکار و نظریات خود را در مورد این که چه کسی هستید، به کجا می‌روید، چه عاقبتی پیدا می‌کنید و چه عاقبتی باید داشته باشید، کنار بگذارید و بپذیرید آن چه را که زندگی به شما عرضه می‌دارد.»

یکی دیگر از مراحل کلیدی برای رسیدن به احساس رضایت درون، این است که تلاش کنید تا زبان یا صدمه‌ای را که به شخص دیگری وارد کرده‌اید، جبران نمایید.

برای جبران اشتباهات گذشته، باید به اشخاص دیگر کمک کنیم؛ با این کار، احساس گناه و عذاب وجدان ما از بین می‌رود و راضی‌تر و خشنودتر می‌شویم. درواقع با جبران اشتباهات‌مان، جلوی سرزنش خود را بر خودمان می‌گیریم.

دکتر مازیار رستگار