

# بے طرفی درونی عامل پیشرفت در زندگی

چند دقیقه قبل از خارج شدن از منزل، یکی از فرزندان شان ظرفی را به زمین می اندازد و می شکند. «سوزان» بسیار عصبانی می شود و داد و بیداد راه می اندازد و سپس شروع به جمع نمودن خرده شیشه ها و جارو زدن زمین می کند. «جیم» نیز بی بی تابی و عصبانیت، منتظر است تا همسرش زودتر کار تمیز کردن را تمام کند تا بتواند از منزل خارج شوند. سرانجام آنان با اعصابی بهم ریخته، منزل را ترک می کنند. در راه نیز با ترافیک سنگینی روبه رو می شوند که آنان را عصبانی تر می کند.

در آخر، هنگامی که به رستوران می رسند، حسابی خسته و عیوس و از بابت تأخیرشان، ناراحت هستند. به طور مسلم با این شرایط روحی، نمی توان انتظار شام دلچسب و خوشایندی را داشت. بدون شک همگی ما بارها در چنین شرایطی قرار گرفته ایم.

## حال بیابید داستان بالا را با کمی تغییر، دوباره مرور کنیم:

تصور نمایید «جیم» و همسرش «سوزان» خونسردی خود را حفظ کرده و با آرامش روحی، وضعیت پیش آمده را روبه راه می کنند. سپس بدون عصبانیت و استرس، به مهمانی می روند و ترافیک یا موضوعات بی اهمیت این چینی، آرامش آنان را تحت تأثیر قرار نخواهد داد. قدرت حفظ آرامش درونی و ذهنی و خودداری از عصبانیت و رنجش در چنین شرایطی، همان حس «عدم تعصب» و «بی طرفی درونی» نامیده می شود.

این توانایی، شرایط بیرونی را تغییر نمی دهد اما شما را قادر می سازد تا بیپهوده احساس آشفتگی نکرده و با افکاری بهم ریخته، قضاوت بی جا نکنید. در نتیجه، انرژی فیزیکی و ذهنی تان، بیپهوده تلف نخواهد شد.

بنابراین با ارتقا و پرورش نیروهای درونی، قادر خواهیم بود سطح کیفی زندگی مان را بهبود بخشیده و از آرامش بیش تری برخوردار باشیم. بدون شک، چنین شرایط روحی و ذهنی، موفقیت های بی شمار دیگری را در زندگی در پی خواهد داشت.

## تانیا اقبال مقدم

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت

- آیا سریع عصبانی می شوید؟
- آیا به راحتی تحت تأثیر آن چه دیگران در مورد شما می گویند و می اندیشند، قرار می گیرید؟
- آیا مدام اوضاع و احوال روحی تان، در حال تغییر و نوسان است؟
- آیا یک موضوع ناخوشایند ساده و ناچیز می تواند تمام روزتان را خراب کند؟
- بیش تر افراد به راحتی اجازه می دهند عوامل بیرونی، احساسات و رفتار آنان را تحت تأثیر قرار دهد و هیچ گونه تلاشی نیز جهت متوقف نمودن این روند نمی نمایند.

زمانی که از نظر احساسی تحت تأثیر عوامل و موقعیت های بیرونی یا آن چه که مردم می گویند و انجام می دهند، قرار می گیریم، به طور معمول نوعی احساس ناخوشایند یا عصبانیت و رنجش در ما ایجاد می شود که کاملاً بی مورد است. با این وجود، بیش تر افراد برای تغییر این وضعیت، هیچ اقدامی نمی کنند زیرا آن را یک امر طبیعی و بخشی از زندگی می دانند!

اگر بتوانید احساسات تان را کنترل نموده و به راحتی عصبانی و ناراحت نشوید، تا حد زیادی توانسته اید از به هدر رفتن انرژی فیزیکی، احساسی و ذهنی تان جلوگیری نمایید!

احساس نگرانی، آشفتگی، عصبانیت و رنجش، غم و اندوه فراوانی در شما ایجاد می کند و ادامه ی این شرایط، پیامدی جز درد و رنج و تباه شدن روابط تان با دیگران نخواهد داشت. این نوع احساسات، ذهن را آشفتگی ساخته و با از بین بردن تمرکز، شما را از پرداختن به موضوعات و کارهای فعلی که در دست دارید، منع می نماید.

داشتن حس آرامش درونی، به معنای یک زندگی عاری از هرگونه نگرانی و یا عدم وجود موارد ناخوشایندی که ثبات درونی را برهم می زند، نیست. شما باز هم با شرایط و افرادی روبه رو خواهید شد که ممکن است باعث آشفتگی تان شوند اما این بار، راه و روش برخورد و واکنش شماست که در مقابل آنان متفاوت خواهد بود.

«جیم» و همسرش «سوزان» قصد دارند برای دیدار با تعدادی از دوستان شان، به یک رستوران بروند. درست

