

# چگونه خود را به ساحل آرامش برسانیم؟

● در حوضچه‌ی اکنون زندگی کنیم. از گذشته درس بگیریم و رهایش کنیم و استرسی را که در آینده ریشه دارد، از ذهن دور کرده و در زمان حال زندگی کنیم.

● با آینه، آشتی کنیم. در محل زندگی‌مان آینه‌ای را در هر مقیاسی که می‌خواهیم، تهیه کرده و در کنار آن یک گل‌دان گل بگذاریم و هرازگاهی در شبانه‌روز، خود را در آن نظاره کنیم (صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب و شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب، با موج‌های مثبت و با صدای بلند، خود را ستایش کنیم).

● گذشته‌ی ناگوار خود را می‌توانیم بر روی کاغذ بنویسیم، سپس آن را دور بیندازیم.

● سعی کنیم با مهربانی و عشق، هاله‌ای از انرژی مثبت را در بدن خود به‌وجود آوریم.

● برای همه دعا کنیم. دعا، در واقع انرژی مثبتی است که همه‌ی فرشتگان را در به انجام رساندن آن، به کمک می‌طلبیم. پس مثبت فکر کنیم و از آن کسی که باید بخواهیم، طلب کنیم. در روز، ۳ مرتبه این کار را در خلوت خود انجام دهیم.

● نفرت و کینه‌ی دیگران را با عشق و مهر جواب دهیم. مهرورزی به کسانی که دوست‌شان داریم، آسان است؛ برای این که وسعت ظرفیت خود را بسنجیم، به آنان که به ما زشتی روا می‌دارند، مهر بورزیم.

● «ای کاش‌ها» را در زندگی خود، کم کنیم. افسوس گذشته را خوردن، انرژی مثبت ما را تلف می‌کند و آن را به حد صفر، تنزل می‌دهد. سعی کنیم همیشه با امید و آرزوی مثبت زندگی کنیم.

● تفاوت‌ها را بپذیریم و به نیاز و احساس هم احترام بگذاریم. هیچ‌انسانی در سطح دنیای مادی، شبیه دیگری نیست؛

پس سازگاری مان را پله پله رشد دهیم و در کنار این تفاوت‌ها، عشق و مهرورزی، دوستی و صداقت و سکوت و صبر را به عنوان اصل‌های مشترک زندگی همزیستی خود بپذیریم و در سایه‌ی آن، از زندگی خود لذت ببریم.

● **هم‌گام با زمان، زیبایی عقلی و روحی را برای خود به وجود آوریم.** از گذشته‌ی خود بیاموزیم و با نیم‌نگاهی به آینده در زمان حال، تکامل شخصیت خود را بارور سازیم و شناختی زیبا به زندگی پیدا کنیم و آن را در اختیار هم‌نوعان و خانواده‌ی خود قرار دهیم.

● **سعی کنیم همیشه یک لبخند حاکی از آرامش و سکوت، در چهره‌ی ما هویدا باشد.** خنده، موسیقی روح است و انسان‌های مقابل را به سمت ما جذب می‌کند. حتی هنگامی که می‌خواهیم جواب دوستی یا شخصی را پشت تلفن بدهیم، بهتر است لبخندی بر لب داشته باشیم.

● **تنفس مان را تعمیق بخشیم.** با تنفس‌های عمیق، به شادی‌ها و خاطره‌های خوش و پایدار فکر کنیم و لحظه‌هایی از روز را به تمرکز بر تنفس مان پردازیم و دم‌بازدم خود را بالانس کنیم. برای تمرین ساده، می‌توانیم چند نفس عمیق بکشیم و آن را در شش‌ها برای چند ثانیه نگاه داریم و با بازدم عمیق، آن را آزاد کنیم.

● **در هنگام راه رفتن، پاهای مان را محکم و استوار بر روی زمین بگذاریم و سر و سینه را بالا نگاه داریم و همیشه در آسمان‌ها به دنبال ستاره باشیم.**

● **ارتباط مان را با خدای خود بیشتر کنیم و سعی کنیم با آن، یکی شویم.** با او دوست و همراه شویم، او ما را آفریده، پس به ما عشق می‌ورزد و دوست‌مان دارد.

● **همیشه برنامه‌ها، هدف‌ها و کارهای روزانه‌ی خود را بنویسیم و خود را ملزم به انجام آن کنیم.** این کار، باعث می‌شود نگرانی و اضطراب، از ما دور شود.

● **گناه، ما را از خدا دور می‌سازد و روح و جسم مان را کدر می‌کند.** وقتی از خدای خود دور می‌شویم، ساحل آرامش را از دست می‌دهیم؛ پس سعی کنیم همیشه در هر کاری، خدا را به یاد داشته باشیم. (یاد خدا، آرامش‌دهنده‌ی قلب‌هاست.)

● **برای این که پرده‌ی تاریکی و افسردگی را از زندگی کنار بزنیم، باید چراغ عشق را روشن کنیم.** عشق، رابطه نمی‌شناسد. عشق، گلی است که در هر سرزمینی می‌روید و شکوفا می‌شود؛ پس بیاییم ما هم چون طبیعت و حتی بدون چشم‌داشت، عاشق شویم.

● **با خودشناسی، خود را تخلیه کرده و با نیایش، از عشق پُرشویم و به آرامش برسیم.**

موسیقی را در زندگی روزانه‌ی خود بگنجانیم. موسیقی شاد و دل‌نواز، روح را التیام می‌بخشد و به ذهن، آرامش می‌دهد. اگر در مکانی هستی که موسیقی آن، شما را به گذشته‌ی تلخ می‌برد، از آن مکان دور شوید.

● **از تغییرها نترسیم.** عادت‌های خسته‌کننده و تکراری را در صحنه‌ی زندگی خود تغییر دهیم. محرک‌های متنوع، موجب فکرهای جدید و متنوع خواهد شد.

● **از آن چه هستیم و آن چه داریم، راضی باشیم.** در حالت افسردگی، بهتر است به داشته‌های مان فکر کنیم و کاغذی برداریم و داشته‌ها و اندیشه‌های مثبت خود را بنویسیم و ببینیم چه قدر ارزش داریم.

● **بی‌پیرایه باشیم.** مانند کودکان، ساده، صادق و صمیمی باشیم و خشونت را از خود دور سازیم تا به آرامش برسیم.

● **با ترانه‌ی زندگی، هم‌آوا شویم.** زندگی، هدیه‌ای است الهی. در زندگی، همه چیز متضاد دیده می‌شود؛ ولی از این تضادهاست که ارزش‌ها شکل می‌گیرند. ما باید این ارزش‌ها را در هر تضادی به دست آوریم و با آن، به باورهای مثبت رسیده؛ سپس زندگی مان را به ساحل آرامش برسانیم.

● **از عمل‌های منفی دوری کنیم.** تهمت زدن، غیبت کردن، دروغ گفتن، قضاوت کردن و... بار منفی تولید کرده و ما را متضرر می‌سازند و جسم و روح مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

● **دیگران را ببخشیم.** به خاطر خود، دیگران را ببخشیم تا شکوفا و رها شویم و آن گاه است که به آرامش می‌رسیم.

● **قدردانی از نعمت‌های بی‌کران هستی را از یاد نبریم.** وقتی که افسرده‌ایم و احساس شادی نمی‌کنیم، تاریک هستیم و نیاز به نور داریم. نور را با قدردانی از او که آفریننده‌اش است، بخواهیم و آن را وارد زندگی خود کنیم تا از تاریکی به روشنایی برسیم و احساس آرامش کنیم.

● **در پوشش خود دقت کرده و رنگ لباس‌های مان را درست انتخاب کنیم.** رنگی انتخاب کنیم که به ما احساس شادی بدهد.

● **مراقبه کنیم.** ما در دنیای آشفتگی زندگی می‌کنیم؛ پیکان نوک‌تیز خواهش و میل‌های حیوانی را در خود کنترل کنیم. هر روز در اقیانوس سکوت خود فروروییم و مراقبه کنیم که بدین‌سان به ساحل آرامش می‌رسیم.



حسین حاجی‌امیری

E-mail: H\_Hajiamiri@yahoo.com