

بررسی منابع انرژی روانی و کارکردهای آن در تعامل‌های گوناگون، برای انسان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این منابع در مورد تک‌تک افراد و هر شخص به‌تنهایی، مورد توجه است. توان، نیرو و انرژی روانی هر فردی در هر لحظه از زندگی، به عامل‌های گوناگونی بستگی دارد که این عامل‌ها به‌شدت تحت‌تأثیر نگرش هر کدام از ما نسبت به گذشته، حال و آینده در زمینه‌های مختلف می‌باشد. بین انرژی روانی ما و دیگران، روابط بامعنایی وجود دارد. برای روشن‌تر شدن موضوع، به دو سؤال زیر توجه کنید:

- آیا شما می‌دانید که منبع انرژی روانی برای خود و دیگران هستید؟!
 - و آیا شما باز هم می‌دانید که دیگران هم برای شما این‌گونه می‌باشند؟!
- می‌خواهم توجه شما را به موضوع جالب‌تری در این زمینه جلب کنم؛ این که اندازه، قدرت و کیفیت اثرگذاری انرژی روانی دیگران بر ما، در حقیقت تحت‌تأثیر انرژی روانی ما و کیفیت‌های گوناگونش می‌باشد. یعنی این ما هستیم که تعیین می‌کنیم به چه میزانی دیگران بر روی ما اثر مثبت و یا غیرمثبت بگذارند و چگونه زندگی ما را بهبود بخشند و یا آن‌را نامطلوب کنند. ما با آگاهی، کیفیت‌هایی را برای انرژی روانی مان، انتخاب می‌کنیم که واقعیت زندگی ما را رقم می‌زند.

چگونگی انتخاب‌های کیفیت انرژی روانی که شامل خودمان، دیگران و محیط می‌شود، تا حد زیادی تعیین‌کننده‌ی این موضوع می‌باشد که در چه دنیایی زندگی می‌کنیم و این انتخاب‌ها دراصل به برداشت‌های ما از خود، دیگران و محیط بستگی دارد تا آن‌چه که در واقع وجود دارد. در همین لحظه به محیطی که در آن قرار دارید، توجه کنید، می‌توانید محیطی را در نظر بگیرید مانند محل کار یا خانواده و یا هر جای دیگری. برای شروع، بهتر است با محیطی که در حال حاضر در آن‌جا قرار دارید، شروع کنید. خوب متوجه آن محیط شوید و به احساس خود واقف گردید. پیوستگی زمان حال را دنبال کنید، ببینید که آیا محیط و یا افرادی که در آن محیط می‌باشند و یا ممکن است در ذهن شما باشند، به شما فشاری به لحاظ روانی وارد می‌کنند و یا احساس، تفکر و رفتار شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند؟ ببینید آیا می‌توانید با کمک گرفتن از نیت درونی‌تان، برخی از آن‌ها را از بین ببرید و یا آن‌ها را متعادل‌تر کنید؟ آیا ذهنیت‌های نادرست از جانب خود شما، باعث این فشارها می‌باشند؟ ببینید که شما به چه میزانی به این محیط مسلط می‌باشید؟ چه‌طور این تأثیر شما بر محیط، شکل می‌گیرد؟ چه عامل‌هایی را می‌توانید در این موضوع، مهم ببینید؟ آیا می‌توانید راه‌هایی را بیابید که میزان تسلط شما بر محیط افزایش یابد؟ توجه کنید شما زمانی که به تأثیر خودتان بر روی محیط و دیگران می‌پردازید، این اثر، شروع به افزایش کرده و این توانمندی، بالاتر می‌رود. این‌طور به‌نظر می‌رسد که فوران‌های سرچشمه‌ی انرژی روانی ما، به‌وسیله‌ی توجه ما جهت می‌گیرد، البته نه فقط توجه بلکه توجهی همراه با فهم و بصیرت.

حال، آرام در همین لحظه به خودتان توجه کنید، توجهی همراه با فهم؛ با خودتان مرتبط شوید، ارتباطی صاف و روشن بیابید، ببینید که چه‌طور توجه و فهم بیشتر شما در درک کردن خودتان، جریان انرژی بخشیدن به وجودتان را فعال کرده است.



نگاهی به انرژی روانی

عشق بدون قید و شرط

فرزندم متأسفم...!



سربازی پس از جنگ می‌خواست به‌خانه‌ی خود بازگردد.

قبل از این‌که به خانه برسد، با پدر و مادرش تماس گرفت و گفت: «پدر و مادر عزیزم، جنگ تمام شده و من می‌خواهم به خانه بازگردم ولی خواهشی از شما دارم، دوستی دارم که می‌خواهم او را با خود به خانه بیاورم.»

پدر و مادر او در پاسخ گفتند: «ما با کمال میل مشتاقیم که او را ببینیم.»

پسر ادامه داد: «ولی موضوعی است که باید در مورد او بدانید، او در جنگ به‌شدت آسیب دیده و در اثر برخورد با مین، یک دست و یک پای خود را از دست داده و جایی برای رفتن ندارد و من می‌خواهم اجازه دهید او با ما زندگی کند.»

پدرش گفت: «پسر عزیزم، متأسفیم که این مشکل برای دوست تو به‌وجود آمده، ما کمک می‌کنیم تا او جایی برای زندگی در شهر پیدا کند.»

پسر گفت: «نه، من می‌خواهم که او در منزل ما زندگی کند.»

آنان در جواب گفتند: «نه، فردی با این شرایط، موجب دردسر ما خواهد بود. ما فقط مسؤول زندگی خودمان هستیم و اجازه نمی‌دهیم او آرامش زندگی ما را برهم بزند. بهتر است به خانه بازگردی و او را فراموش کنی.»

در این هنگام، پسر با ناراحتی تلفن را قطع کرد و پدر و مادر او، دیگر چیزی نشنیدند.

چند روز بعد، پلیس به خانواده‌ی پسر اطلاع داد که فرزندشان در سانحه‌ی سقوط از یک ساختمان بلند، جان باخته و آنان مشکوک به خودکشی هستند.

پدر و مادر، آشفته و سراسیمه به‌طرف محل حادثه رفتند و برای شناسایی جسد پسرشان به پزشکی قانونی مراجعه کردند.

با دیدن جسد، قلب پدر و مادر از حرکت ایستاد. پسرشان یک دست و یک پا داشت!

بگذارید ترمیم‌های لازم هم به‌واسطه‌ی این جریان فعال‌شده‌ی انرژی صورت‌گیرد. نگران نباشید و نترسید، به خودتان توجه کنید و روان و جاری شوید و مرزهای ارتباطی را که در خودتان آگاهانه یا ناآگاهانه به‌وجود آورده‌اید، بشناسید و آن‌ها را متعادل‌تر کنید. ما این مرزهای گذاشته‌شده را به ارتباطان نسبت به دیگران و نیز دیگر چیزها در محیط، انعکاس و گسترش می‌دهیم.

به‌یاد داشته باشیم زمانی می‌توانیم با دیگران و یا حتی دیگر چیزها، ارتباطی مطلوب و یا در سطحی بالاتر برقرار کنیم که توانسته باشیم با خودمان رابطه‌ی مطلوب و عمیق پیدا کرده باشیم. رابطه‌ی ما با خودمان که به‌صورت صریح و واقعی صورت‌می‌گیرد، روابط ما را با دیگران، بهبود خواهد بخشید.

در دور و نزدیک زندگی‌مان، افراد زیادی وجود دارند که اگر ارتباط واقعی با آنان برقرار شود، آن‌وقت شاهد خواهیم بود که همه‌ی آنان همان فرشتگان نجات زندگی‌مان هستند. بله، درست متوجه شده‌اید، با محبوس نکردن احساس‌های مثبت نسبت به خود و دیگران، می‌توانیم زندگی‌مان را وسعت و گسترش روزافزون بخشیم.

این انرژی روانی ماست که با یافتن جهتی مثبت، خودمان و دیگران را برای زندگی بهتر برمی‌انگیزد. ما در قبال این‌گونه فضاها برای خودمان و دیگران و به‌خصوص فرزندانمان مسؤولیم.

این گردش انرژی در درون ما، از ما شروع شده، حرکت می‌کند و به خودمان بازگشت می‌یابد. انرژی روانی تولیدشده، به چگونگی احساس ما نسبت به زندگی بستگی دارد و برای دستیابی به انرژی‌های روانی مطلوب‌تر، باید هستی خود را ارزیابی کنیم. در هستی و در زندگی، چه شغل‌هایی را دارا می‌باشیم؟ در محل کار، در خانه، در اجتماع و در دیگر محیط‌ها دارای چگونه تأثیرهایی هستیم؟ برای نمونه، آیا در محل کار به همکاران، ارباب‌رجوعان و یا کارفرمایان، حس زنده‌بودن را منتقل می‌کنیم؟ آیا در خانه، سرچشمه‌ی امیدواری هستیم؟ آیا در اجتماع، برای بهترزیستن خود و دیگران تلاش می‌کنیم؟ تا به‌حال چه شغل‌هایی داشته‌اند و اینک چه شغلی داریم؟ این شغل و انرژی روانی حاصل از آن چگونه بر زندگی ما تأثیر گذاشته است؟

برای این‌که بتوانیم انتخاب‌های صحیح‌تری در مورد شغل دلخواه‌مان داشته باشیم، باید خود را بیشتر بپذیریم و شجاعانه‌تر به‌سراغ درک بهتری از جهان برویم. در این صورت است که فکرها و رفتارمان در زندگی، خودانگیزخته‌تر می‌شود و از قالب‌های خشک تحمیل‌شده، رهایی می‌یابد و از تأثیرهای نامطلوب در امان می‌ماند و ما نتیجه می‌گیریم که با عشق، خود را در آغوش بگیریم تا در ما وحدت بیشتری به‌وجود آید که این وحدت به‌وجودآمده، هرچه بیشتر فکرها و رفتار ما را در همه‌ی زمینه‌ها و حتی چیزهای متضاد، متحد کند، البته در این سطح مطلوب با خود ارتباط پیدا کردن و خودخواهانه نوع‌دوستی کردن، مستلزم شناخت هرچه بیشتر ترس‌های مان و در نتیجه رهایی از آن‌هاست.



کریم آهنی‌پور