

احساس رضایت

ما انسان‌های عصر جدید، مدت زیادی از وقت خود را در این آرزو به سر می‌بریم که ای کاش در شرایطی غیر از این که هست، قرار می‌گرفتیم در حالی که چنین امکانی وجود ندارد. به جای این، می‌توانیم با عاشق لحظه‌بودن، احساس رضایت کنیم.

پذیرش این که بسیاری از مسائل زندگی، خارج از کنترل ماست، سخت است اما کمی فروتنی می‌تواند نعمت بزرگی باشد که به خود بفهمانیم ما همه چیز را نمی‌دانیم و قرار نیست آن چه که می‌خواهیم، درست‌ترین باشد.

اراده و موفقیت و تسلط بیش‌تر روی مسائل زندگی، به ما احساس رضایت نمی‌دهد؛ ما باید یاد بگیریم از غرورمان کم کنیم و بپذیریم که «من» درون‌مان، همه چیز را نمی‌داند و گاهی اوقات نمی‌تواند آن چه که بیش از همه به صلاح ماست را محاسبه کند.

یکی از راه‌های رسیدن به احساس رضایت، ساده‌گرایی است؛ به دنبال راه‌هایی برای ساده کردن زندگی بگردید و از هر مسأله‌ای که یک آسایش و ده‌ها سختی برای‌تان می‌آورد، بپرهیزید.

با این حال، ساده کردن، به‌تنهایی باعث احساس رضایت نمی‌شود چراکه احساس رضایت از تغییرات، بیرون از وجود ما شکل نمی‌گیرد بلکه حاصل نوع تعبیر ما از لحظات و تفسیرمان از آن چه که داریم، می‌باشد. تفکرات جدید، انسان را به ایده‌آل‌گرایی که تا حدودی آغشته به خیال‌پردازی است، تشویق می‌کند و اگر این ایده‌آل به هر دلیلی برآورده نشود، تنها ارمغان آن، افسردگی است.

برای این که بیش‌تر احساس رضایت کنید، لازم است هر روز را با خاطرنشان کردن این مطلب به خودتان آغاز نمایید که «من باید همان چیزی باشم که هستم» و این مهم‌ترین درس برای داشتن احساس رضایت همیشگی است. گاهی انسان‌های معمولی، از برخی انسان‌های معروف و دارای شغل‌های مهم و حساس، احساس آرامش بیش‌تری دارند. همیشه به یاد آوریم که خودبزرگ‌پنداری، بزرگ‌ترین آفت و مهم‌ترین اشتباه مصطلح زمانه‌ی ماست که افراد بسیاری را از زندگی شاد و راحت و آرام، خارج کرده است.

لازم نیست کاری مهم انجام دهیم تا احساس رضایت کنیم. ما نمی‌توانیم احساس رضایت را مانند کالایی به‌دست آوریم، بلکه باید خوب نگاه کنیم و ببینیم که چه داریم و چه هستیم. البته این به‌معنی پیشرفت نکردن نیست. پیشرفت، فقط در استفاده کردن و دیدن آن چه



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 این‌که آن‌چه 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 آن‌چه 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، چه‌قدر سریع، لحظه‌ی حال را رها می‌کند و ناخودآگاه، دائم در توره‌ای مسافرتی آینده و گذشته در حال گردش است.

«درنگ‌کردن»، از دیگر ابزارهای احساس آرامش است. درنگ‌کردن یعنی بازایستادن از شتاب‌هایی که انسان را از حال و آن‌چه هم‌اکنون دارد، غافل می‌کند. هر روز می‌توانید برای مدت خاصی، به خود ایست بدهید و برای لحظاتی، فقط به خودتان و آن‌چه 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 این‌که چه کسی هستید، به کجا می‌روید، چه عاقبتی پیدا می‌کنید و چه عاقبتی باید داشته باشید، کنار بگذارید و بپذیرید آن‌چه 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