

آپاشما از زندگی خود لذت می‌برید؟!

آیا از لحظه‌ی حال لذت می‌برید یا منتظرید ابتدا به آرزوهای خود برسید، بعد لذت ببرید که اگر این‌طور باشد، لحظه‌ی گران‌بهای زمان حال خود را از دست داده‌اید! آیا شما هم خوشبختی را در آرامش فکری و روحی می‌بینید؟ آرامش، واژه‌ای زیبا و پرمعناست که به زندگی، مفهومی خاص می‌بخشد و همه‌ی ما در تلاش‌ایم که به آن برسیم. همه‌ی ما پس از به‌دنیا آمدن، محکوم به زندگی کردن هستیم، پس باید خوب فکر کنیم و کیفیت زندگی برای‌مان مهم باشد. هدف از این‌همه کار و تلاش و رسیدن به هدف‌های خود، همان رسیدن به آرامش است. برخورداری از آرامش فکری و روحی در زندگی، نعمت بسیار بزرگی است که در صورت برخورداری از آن، بدون شک انسان خوشبختی هستیم چراکه با داشتن فکری آرام، جسمی سالم هم خواهیم داشت و دیر یا زود به هدف‌های خود، خواهیم رسید. با داشتن فکری آرام و روحیه‌ای شاد، روابط صمیمانه‌تری نیز با اطرافیان‌مان خواهیم داشت و با مشکلات زندگی، راحت‌تر و بهتر کنار خواهیم آمد که این یعنی همان آرامش و خوشبختی.

اگر ما با تلاش‌های مکرر یا با مدیریت خوب در زندگی، خود را به آرامش برسانیم، این آرامش را خواسته یا نخواستیم، به اطرافیان خود نیز انتقال خواهیم داد و درنهایت، خانواده و جامعه‌ای آرام خواهیم داشت، پس برای رسیدن به آرامش باید تلاش کرد، صبور بود، گذشت کرد، بخشش کرد، لبخند زد و با مهربانی، با دیگران برخورد نمود. همیشه باید وجدان خود را قاضی کنیم و خود را جای دیگران بگذاریم. بعضی‌ها با درآمد کم و مشکلات مالی زیاد، زندگی آرامی دارند و انسان‌های خوشبختی هستند. آنان می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند اما عده‌ای با وجود درآمد زیاد و ملک و املاک فراوان، از نعمت آرامش در زندگی محروم‌اند، پس به زبان ساده، پول‌داربودن دلیل خوشبختی نیست، مهم بینش و انتظار ما از زندگی است.

اگر آرامش را سرلوحه‌ی زندگی خود قراردهیم، رسیدن به خوشبختی، خیلی هم سخت نیست چراکه راه‌های رسیدن به آرامش، هزینه‌ی چندانی ندارد. البته داشتن پول، بی‌تأثیر هم نیست، پس اگر از موقعیت مالی خوبی برخوردار هستیم، قدر این موقعیت را بدانیم، با اطرافیان خود مشورت کنیم و از تجارب آنان استفاده کنیم تا از یک زندگی خوب همراه با آرامش برخوردار باشیم و اگر از نظر مالی در وضعیت خوبی نیستیم، توقعات خود را کم نماییم، به آن‌چه داریم، فکر کنیم و از داشتن آن لذت ببریم؛ چه‌بسا بعضی از صفات خوبی که داریم، همانند سرمایه است که ما از آن بی‌خبریم و قدر آن را نمی‌دانیم، برای نمونه، داشتن احساس خوب. ممکن است ما یک کارگر ساده باشیم اما احساس خوشبختی کنیم و طعم آرامش را بچشیم اما یک فرد پول‌دار، این احساس را نداشته باشد، پس مهم، احساس خوشبختی‌ست که با پول، قابل مقایسه نیست و داشتن این احساس، خیلی هم سخت نیست.

این را هم بدانیم که همه‌ی آرزوهای دنیا، دست‌یافتنی‌ست، مشروط بر این‌که ما بخواهیم، پس هدف‌های بزرگ و کوچک خود را تقسیم‌بندی کنیم و با برنامه‌ریزی دقیق‌تر و داشتن پشتکار، به هدف‌های‌مان برسیم. بسیاری از ما با داشتن این احساس که از زندگی عقب مانده‌ایم و باید پیشرفتی جهشی داشته باشیم تا خود را به دیگران برسانیم، به‌نوعی خود را دچار درگیری ذهنی نموده و ذهن و به‌دنبال آن، جسم خود را خسته کرده‌ایم. ترس از آینده، قسط، هزینه‌ی تحصیل، کرایه‌خانه، چک، مسؤلیت سنگین و... افکار مزاحمی هستند که مانع تمرکز ما روی اهداف‌مان می‌شوند. از طرفی، کار مداوم و خستگی ناشی از آن و این‌همه افکار پریشان و خواستن‌هایی که با داشتن، فاصله‌ی زیادی دارد، انرژی لازم را از ما می‌گیرد؛ به‌طوری‌که گاهی اوقات بعضی از ما، دچار یأس و ناامیدی می‌شویم و انگیزه‌ی خود را برای ادامه‌ی زندگی و رسیدن به موفقیت از دست می‌دهیم. این افکار و مشکلات را تقریباً همه دارند! حال چه باید کرد؟ باید مقاوم بود و مبارزه کرد، باید انسان‌های موفق را الگو قرار داد و با توانایی که خداوند متعال به همه‌ی ما عطا کرده، در برابر مشکلات تسلیم نشویم و بدانیم خواستن، توانستن است. هر آن‌چه که ما بخواهیم، می‌توانیم به‌دست بیاوریم، پس به آن فکر کنیم، آن را به ضمیر ناخودآگاه خود بسپاریم و در راه رسیدن به آن تلاش کنیم، درنتیجه همه‌ی ما می‌توانیم به موفقیت برسیم و از یک زندگی خوب برخوردار شویم، زندگی خوب همراه با آرامش.

حسین ملایی