

آرامش درون

دانشجویان عزیز: سلام .

تا چه اندازه از آرامش درون برخوردارید؟ آیا می‌دانید رسیدن به آرامش تا چه حد لذت‌بخش است؟ بنابراین برای دستیابی سریعتر به موفقیتها در طول زندگی تحصیلی و شغلی و... یاد بگیرید که چگونه می‌توانید به آرامش درون برسید.

یکی از خصوصیات انسانی و معنوی که در دنیای امروزی مورد چالش قرار گرفته آرامش است. چه آرامش درونی و چه آرامش جهانی. به نظر می‌رسد که در دنیای پر هیاهو و زندگی پر سرعت بشر امروزی، آرامش به تدریج به اکسیری کمیاب تبدیل شده است و تنها عده کمی از آن بهره‌مندند. باید گفت استرس‌های زندگی پیچیده شهری یکی از عوامل مهم سلب آرامش است. مشکلات دیگر زندگی، همچون مشکلات اقتصادی، عاطفی، جسمی و روحی از عوامل دیگر هستند. بسیاری از افرادی که برای روان‌درمانی و مشاوره مراجعه می‌کنند به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه به دنبال این آرامش هستند. به‌نظر بسیاری از بزرگان و اندیشمندان و بر اساس تجربه بسیاری از انسانها، آرامش حقیقی در درون انسان یافت می‌شود.

ممکن است فکر کنیم رسیدن به اهدافمان در زندگی، ما را به آرامشی پایدار خواهد رساند: اگر در رشته دلخواهم در دانشگاه قبول شوم، اگر فارغ‌التحصیل شوم، اگر کار مناسب پیدا کنم، اگر با شخص مورد علاقه‌ام ازدواج کنم، و اگر... به آرامش واقعی می‌رسم. ولی بسیاری اوقات به آنچه که می‌خواهیم می‌رسیم و هنوز از آرامش خبری نیست. البته رسیدن به اهداف ارزشمند یکی از عوامل لازم برای رسیدن به آرامش است. اما کافی نیست. اگر به آرامش درونی نرسیم، آرامشی که در اثر تحقق امیال و آرزوهایمان به دست می‌آوریم ناپایدار و زودگذر خواهند بود.

آرامش درونی بیشتر نتیجه یک نوع نگرش خاص به زندگی است تا نتیجه دست‌آوردها و شرایط زندگی. انسانی که به شناخت نسبی خود نایل آمده و با خود و زندگی به صلح رسیده، احساس آرامش بیشتری می‌کند. همچنین انسانهایی که نگرش معنوی و پذیراگونه به زندگی دارند از آرامش بیشتری برخوردارند.

در اینجا چند نگرش و مهارت مختلف برای کسب آرامش درونی مطرح می‌شوند:

1 - اصل پذیرش خود: زمانی که خود را با تمامی کمی‌ها و کاستی‌ها می‌پذیریم، زمانی که زندگی‌مان را به همان صورتی که هست قبول می‌کنیم، به آرامش می‌رسیم. در یکی از تحقیقات انجام شده در این زمینه، شرکت‌کننده‌ها، آرامش درون را زائیده پذیرش خود معرفی می‌کردند که به قدرت حفظ آرامش در لحظات سخت می‌انجامد. اگر زندگی ما نیاز به تغییر داشته باشد، و تغییر را از نقطه پذیرش آغاز کنیم بسیار راحت‌تر و امکان‌پذیرتر خواهد بود. البته باید قدرت تشخیص درباره امور تغییرپذیر و تغییرناپذیر را داشته باشیم. بسیاری از ناراحتی‌های ما به سبب نپذیرفتن واقعیت‌های زندگی است.





2 - حضورداشتن در لحظه و در زمان حال : یکی از الزامات آرامش درونی حضور داشتن در لحظات زندگی است. وقتی همواره در گذشته یا آینده سیر می کنیم و دچار ازدحام افکاریم، آرامش کافی نداشته و در لحظه حضور نداریم. اما هر چه بیشتر در زمان حال حضور داشته باشیم، از لحظات زندگی بیشتر بهره خواهیم برد و به شادی و آرامش بیشتری خواهیم رسید. هر چه قدر که ذهن ما آرام تر و تضادهای درونی مان کمتر باشند، حضور بیشتری در لحظه پیدا می کنیم.

3 - ناامیدی به خود راه ندادن : ناامیدی زهری است که به تدریج وارد می شود و مسمومیت مزمن ایجاد می کند و حتی کار به جایی می رسد که شخص نمی داند چه چیزی باعث این مسمومیت شده است. ناامیدی مزمن به افسردگی می انجامد. منفی نگری و منفی بافی باعث ناامیدی می شود. هر چقدر نگرانی های ما کمتر باشد و مثبت اندیشی تر باشیم، امیدوارانه تر به زندگی خواهیم نگریست. انسان هایی که امید بیشتری به زندگی دارند آرامش بیشتری دارند و به موفقیت های بیشتری دست می یابند.

4 - ساده اندیشیدن و ساده زیستن : ساده فکر کردن و ساده زیستن، موهبتی آسمانی است. انسان های قانع که به دنبال تجملات و پیچیدگی نیستند، آرامش بیشتری دارند. بسیاری اوقات لذت زندگی نیز در سادگی است. مانند قدم زدن در طبیعت و لذت بردن از مناظر، یا شرکت کردن در یک جمع دوستانه.

5 - با مهربانی با دیگران برخورد کردن : مهربانی یکی از ویژگی های انسانی است که او را ارتقا می دهد و باعث شکوفایی معنوی او می شود. هر چقدر که ما بیشتر با دیگران با مهربانی و خوبی رفتار کنیم ویژگی ها و احساسات خوب را در خود پرورش می دهیم که باعث آرامش درونی و شادی ما می شوند. از قدیم گفته اند از یک دست بده تا از دست دیگر بگیری. اگر به دیگران عشق و محبت بدهیم، عشق و محبت نیز دریافت می کنیم.

6 - به اعتقادات و تمرینات معنوی پرداختن : دین و معنویت به سؤالات نهادین انسان درباره آفرینش و غایت زندگی پاسخ می دهند. تحقیقات نشان می دهد انسان هایی که نگرش معنوی به زندگی دارند، آرامش عمیق تری دارند و در مقابل ناملایمات و سختی های زندگی مقاوم ترند. انسان هایی که به دین و معنویت می پردازند و وجود خداوند را به عنوان یک قادر متعال و مهربان می پذیرند، در انجام بسیاری از امور زندگی به او توکل می کنند و این به آنها کمک می کند تا با اطمینان خاطر بیشتری در مسیر زندگی حرکت کنند.

7 - نگاهی طنزآمیز داشتن : یکی از مشکلات ما این است که خود و زندگی را بسیار جدی می گیریم. انسان هایی که دیدگاه طنزآمیز داشته و توانایی خندیدن به خود و زندگی را دارند، از سبکباری و آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. نگاه طنزآمیز به خصوص به مشکلات، به فاصله گرفتن از آنها و حفظ آرامش کمک می کند. تصمیماتی که در زمان آرامش می گیریم بسیار مناسب تر و مفیدتر از تصمیماتی هستند که در حالت ناآرامی و پریشانی خاطر می گیریم.

8 - نزدیکی به طبیعت : متأسفانه زندگی شهری به جدایی انسان از طبیعت منجر شده است. این در حالی است که طبیعت بکر، پراز آرامش و انرژی است و به آرامش ذهن کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که طبیعت به بیداری احساسات معنوی و حس آرامش درونی کمک می کند.

پس از مطالعه این مقاله برای مدتی خود را مورد بازنگری قرار دهید و ببینید تا چه اندازه از آرامش درون برخوردار شده اید!

پیام مشاور 94-دفتر مرکزی مشاوره دانشگاه تهران

