

آرامش ذهنی

دید کلی

هر که هستید و هر کجا زندگی می‌کنید، آرامش را به زندگی خویش دعوت کنید و آن را در ذهن خود جایگزین سازید. اگر کلام و رفتار شما فرین آرامش باشد بدون شک این ویژگی به دنیای اطراف شما نیز سرایت خواهد کرد. بخاطر داشته باشید، برای رسیدن به این وضعیت، لازم است برخی قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی خویش ایجاد نمایید. رعایت نکات زیر مقدماتی است که به شما کمک می‌کند و در این مسیر گام بردارید.

راه‌های رسیدن به آرامش

یاد بگیرید که گاه مسائل را رها سازید.

بدین معنی که به هر مسئله‌ای دائما گره نخورید. وقتی همیشه و همه جا فکر مسائل خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضافی را با خود حمل می‌کنید، که این خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌گردد. بیاموزید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا با هر محرک کوچک و یا مانع جزئی آشفتگی نشوید.

به خود و خدای خود ایمان داشته باشید.

اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، براحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام بر خواهید داشت.

مثبت اندیش باشید.

اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می‌تواند بی‌فایده و بی‌ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است.

نسبت به انتظارات و برنامه‌های خود واقع بین و منطقی باشید.

توانائی‌های خود را در موقعیتهای خاص بشناسید و نسبت به عدم توانائیها و ضعفهای خود واقع بین باشید. هر چقدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید یافت.

نسبت به انسانها، عشق بی‌قید و شرط خود را نثار کنید.

شما می‌توانید از دوستان، همکلاسی‌های خود شروع کنید، یاد بگیرید که آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعفهای آنها صبور باشید و خطاها و اهمال کاری‌هایشان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

معنای فداکاری را لمس کنید.

دست بخشش داشته باشید، ولی انتظار بازگشت نداشته باشید. دیگران را به شیوه خودشان خوشحال کنید. به افراد بی‌پناه و یتیم و فقیر کمک کنید. برای آنهایی که خواهان یاری گرفتن از شما هستند پشت و پناه باشید، و بدون آن که منتی بر آنها نهید تکیه گاهشان باشید، هر چقدر بیشتر ببخشاید، از الزامات و قید و بندها بیشتر رها خواهید شد.

افکار خود را بازسازی کنید.

در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزشها، استعدادها و مهارتهای خود را ارج نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیر منطقی که در مورد خود دارید، کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید، یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.