

۳۴

حال خوش،
راز سعادت در
زندگی شماست.



این مقاله به شما می آموزد که:

۱- تعریفی درست از روحیه بدست آورید.

۲- رابطه بین روحیه عالی و دستاوردها چیست؟

۳- چگونه به روحیه ای عالی دست پیدا کنید؟

مقدمه:

در دنیای ماشینی امروز بسیاری کسانی که در افسردگی و اضطراب و نا آرامی روحی و روانی به سر می‌برند و در زندگی رنج می‌برند، و لذا با پناه بردن به قرص‌های خوب‌آور و آرام‌بخش و بعضاً با مواد مخدر و الکل، زندگی سخت و ملال‌آوری را برای خود فراهم آورده‌اند.

به طور کلی، انسانی که روحیه عالی و حال خوبی نداشته باشد، در جهت تغییر، رشد و پیشرفت، نمی‌تواند گام بردارد. از مهم ترین پارامترهای رسیدن به موفقیت، داشتن روحیه ای عالی است.

اما چگونه می‌توان در زندگی پر از استرس امروز، روحیه و حالی خوش داشت؟ این مقاله در تلاش است که با شناختی درست که به شما در باب مفهوم روحیه می‌دهد، همزمان راه کارهایی را جهت داشتن روحیه ای عالی به شما ارائه کند.



قبل از اینکه به بحث بسیار زیبای مدیریت و کنترل روحیه پردازیم، یک تقسیم‌بندی کلی از انسان‌های جامعه‌ی خود داشته باشیم و خصوصیات روحی و روانی آن‌ها را مورد مطالعه قرار دهیم. اصولاً انسان‌ها دو گروه هستند:

- گروه اول انسانهایی که مثبت فکر می‌کنند. انسانهایی که امیدوار هستند دنیا را زیبا می‌بینند و دوربین ذهن آن‌ها مرتباً روی پدیده‌های زیبای زندگی تمرکز می‌کند. مثبت و امیدوارانه سخن می‌گویند، چهره‌ای گشاده و متبسم دارند و معتقدند که انسان‌های خوش‌شانسی هستند، فکر می‌کنند که همه‌چیز برای آن‌ها درست انجام می‌شود. هیچ‌گاه به موانع و مشکلات زندگی نمی‌اندیشند. خیال‌پردازی زیبایی از آینده خود می‌کنند. اعتمادبه‌نفسی عالی دارند و فکر می‌کنند که آینده حتماً بهتر از گذشته آنان است. ترسی از آینده ندارند. معمولاً روحیه‌ای بسیار شاد و عالی و احساس خوبی از زندگی دارند و از لحظه‌لحظه‌های آن لذت می‌برند.

- گروه دوم انسانهایی که ویژگی منفی دارند.

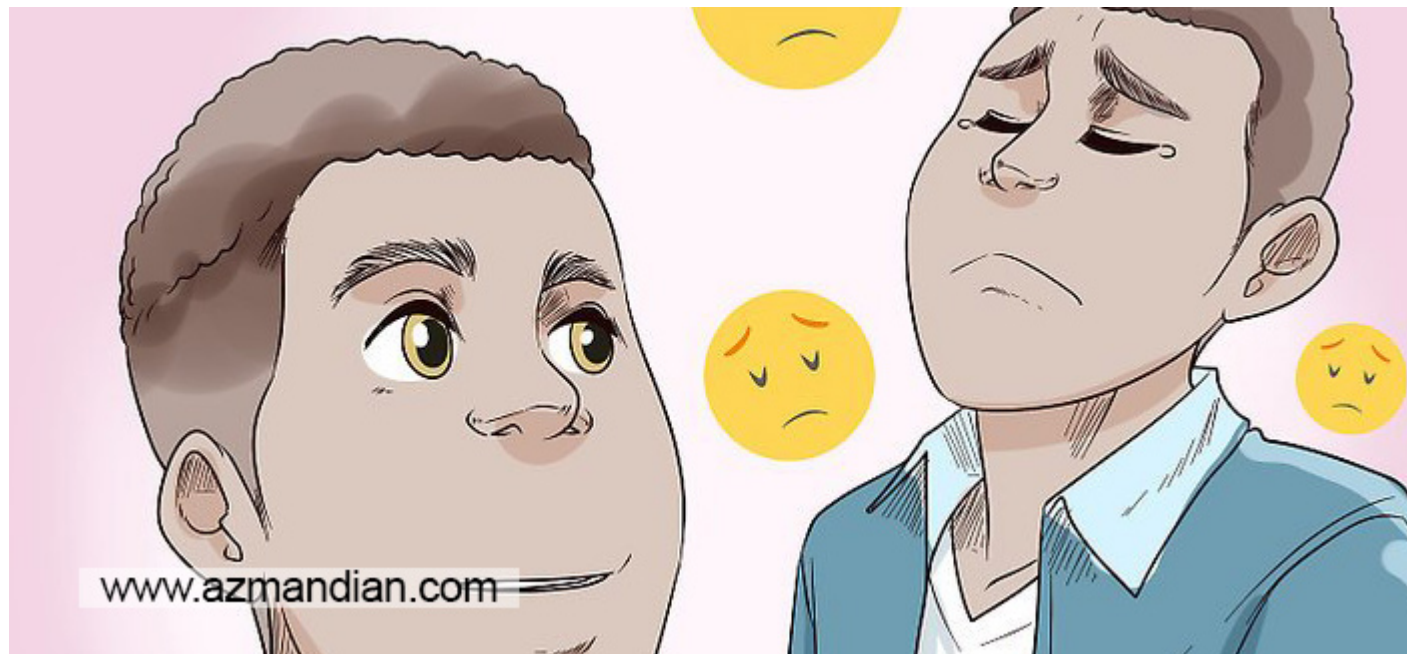
انسان‌هایی که ویژگی این دسته را دارند، درست برخلاف دسته‌ی اول، ویژگی‌های منفی دارند، منفی می‌نگرند، منفی می‌اندیشند، ناامیدانه فکر می‌کنند، مرتباً به نارسایی‌های زندگی تمرکز می‌کنند، به خاطرات منفی گذشته نگاه می‌کنند و خیال‌های منفی برای آینده‌ی خود تصویر می‌کنند؛ چنین انسان‌هایی معمولاً روحیه‌ای افسرده و غمگین دارند و در نتیجه چهره‌ای عبوس و گرفته دارند و به‌گونه‌ای از لحظه‌های زندگی رنج می‌برند؛

حال سؤال این است که چگونه می‌توان از یک انسان با ویژگی‌های دسته‌ی دوم به یک انسان با ویژگی‌های نوع اول تبدیل شد؟ چگونه می‌توانیم چنین تحولی را در روحیه‌ی خود به‌وجود آوریم؟ چگونه می‌توانیم روحیه‌ی خود را به‌گونه‌ای مدیریت کنیم که همواره شاد و بانشاط و خوشحال باشیم و از رهگذر این روحیه بتوانیم بهترین‌ها را با اندیشه‌های زیبای خود خلق کنیم و چهره‌ی زندگی را دگرگون و زیباتر کنیم؟

قبل از اینکه به‌طور سیستماتیک و اصولی به این بحث پردازیم، ابتدا کمی بیشتر پدیده‌ی روحیه را مورد تجزیه و تحلیل و ارزیابی قرار می‌دهیم.

رابطه‌ی بین روحیه، فکر و دستاوردهای انسان در زندگی:

مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده وضعیت شما، روحیه‌ی شماست که در هر لحظه چه احساسی دارید. روحیه مهم‌ترین عامل خلق پدیده‌هاست. انسانی که روحیه‌ای عالی دارد زیبا می‌اندیشد، و هنگامی که زیبا بیندیشد، به دستاوردی عالی می‌رسد، و در نتیجه روحیه‌ای عالی‌تر کسب می‌کند. مجدداً روحیه‌ی بهتر او منجر به اندیشه‌ی زیباتر او می‌شود، و این اندیشه‌ی زیباتر، او را به دستاوردی زیباتر می‌رساند، و آن دستاورد زیباتر مجدداً او را به روحیه‌ای بسیار بهتر و عالی‌تر می‌برد، و این چرخه و سیکل مثبت، آن‌چنان ادامه می‌یابد که انسان احساس می‌کند چقدر خوشبخت است و چقدر زندگی زیباست! چقدر همه‌چیز بر وفق مراد اوست! و از آنجایی که چنین باوری پیدا می‌کند اندیشه‌های حاصل از داشتن چنین باوری، اندیشه‌های زیبایی است که شادی، نشاط و خوشبختی و سعادت انسان را تضمین می‌کند. و از آنجایی که هر اندیشه می‌تواند به عملی و اقدامی و دستاوردی منتهی شود، لذا معلوم است که چنین اندیشه‌های مثبت ناشی از یک روحیه‌ی خوب، به دستاوردهای زیبای یک زندگی منجر می‌شود.



انسانی که روحیه‌ای افسرده و مضطرب دارد، اندیشه‌های منفی می‌کند و این اندیشه‌های منفی و بد، برای او پیامدهای ناگواری خواهد داشت، و اصولاً از یک انسان افسرده چه انتظاری می‌رود جز اینکه اندیشه‌های منفی و مخرب در ذهنش تولید کند و آن اندیشه‌های منفی و مخرب، او را به نتایج منفی می‌رساند، و نتایج منفی در او، روحیه‌ای افسرده‌تر ایجاد می‌کند، و روحیه‌ی افسرده‌تر، فکری منفی‌تر و مخرب‌تر تولید می‌کند، و فکر منفی‌تر و مخرب‌تر، به نتایج بدتری می‌رسد، و مجدداً روحیه‌ای افسرده‌تر تولید می‌کند، و خلاصه انسان در چرخه و سیکلی می‌افتد که ذلت و ناتوانی کامل انسان است و پایان این داستان، روحیه‌ای بسیار خراب و افسردگی کامل و حتی گاهی خودکشی است!

با توجه به نقش روحیه در انسان، اولین نگاه تکنولوژی فکر، این است که چگونه می‌توان با استفاده از این تکنولوژی، انسان‌ها را به گونه‌ای پرورش داد که به‌طور سیستماتیک اصولاً روحیه‌ای شاد و بانشاط داشته باشند و در هر لحظه بتوانند روحیه خود را کنترل و شاداب و خوشحال زندگی کنند آنچنان که هرگز افکار منفی و مخرب در ذهن‌شان تولید نشود.

چگونه می‌توان که روحیه‌ای عالی را در خود بسازید؟

توجه به موارد زیر و اجرای تکنیک‌های آن، از شما انسانی شاد و با روحیه‌ای بسیار عالی می‌سازد:

۱- به‌دست‌آوردن آرامش، با احساس حضور لحظه‌به‌لحظه در محضر خدای رحمان.

انسان اگر جایگاه واقعی خود را در جهان آفرینش درک کند، می‌فهمد که خدای رحمان او را به عنوان جانشین خود روی کره‌ی زمین چقدر دوست دارد و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است و هرگاه که انسان خدا را بخواند خداوند پاسخ می‌دهد و یار و نگهدار اوست و او قادر مطلق است که همه‌ی آسمان‌ها و زمین را به تسخیر انسان درآورده تا آدمی بتواند به‌طور کامل از مواهب الهی استفاده کند، و در تمام لحظه‌های زندگی از معاشقه با او لذت ببرد. اگر انسان این جایگاه زیبا را در محضر خدای رحمان احساس کند و بداند که خدای رحمان منبع عشق مطلق است و بندگان خود را از سر رأفت و مهربانی دوست دارد، و اگر آدمی به او و دریای بی‌کران محبت و نعمت‌های او نظر کند، به دنیایی از نشاط و آرامش و شمع و امید می‌رسد؛ قطعاً چنین انسانی، در نهایت آرامش الهی زندگی می‌کند و دنیای زیبایی در کنار چنین محبوبی برای خود پدید می‌آورد.

بنابراین، باید بدانیم که برای به‌دست‌آوردن روحیه و آرامش واقعی، یاد خدای رحمان بهترین آرام‌بخش، و آغوش خدا، امن‌ترین مکان است برای بندگان خوبی که به او توکل می‌کنند و دلشان با یاد او آرام می‌گیرد.

هیچ کُنْجی بی‌دد و بی‌دام نیست / جز به خلوتگاه حق آرام نیست

لذا قبل از اینکه، تکنیک‌های ایجاد آرامش و روحیه‌ی عالی مطرح شود، ذکر این نکته ضروری است که احساس حضور در محضر خدای رحمان و توکل و ایمان به یاری او، در همه‌ی عرصه‌های کار و زندگی، به انسان روحیه‌ای عالی می‌دهد. با این همه، از آنجایی که انسان اصولاً فراموشکار است بنابراین لازم است که با استفاده از این تکنولوژی، خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که همواره در هر لحظه، روحیه‌ای شاد و عالی داشته باشد.

۲- انسان قدرتی به نام «قدرت تمرکز» دارد که از طریق آن می‌تواند به برنامه‌ریزی کردن ضمیر ناخودآگاه بپردازد و در خود روحیه‌ی شاد ایجاد کند.

اگر انسان برای مدتی به‌طور مداوم، ذهن و فکر خود را متوجه سوژه‌های زیبای زندگی خود بکند، به مرور زمان عادت می‌کند که همواره به زیبایی‌ها و خاطرات خوب فکر کند و اصولاً تبدیل به انسان مثبتی شود که نشاط درونی دارد و همواره احساس آرامش و شادمانی می‌کند.

یکی از بهترین منابع برای چنین سوژه‌ها، خاطرات خوب زندگی در گذشته و تخیل‌های قشنگ در آینده است؛ بنابراین، به شما توصیه می‌شود که حداقل برای مدتی از کلیه‌ی خاطرات قشنگ زندگی خود فیلم‌های سینمایی در ذهن خود بسازید و آن‌ها را در

آرشیو ذهن خود بایگانی کنید و به‌طور روزمره در هر لحظه‌ای که فرصت یافتید، یکی از این فیلم‌ها را از آرشیو ذهن خود بیرون آورده و با دنیایی از احساس، به آن‌ها نگاه کنید و لذت ببرید.

از آنجایی که هر اندیشه و تخیلی سیگنال ورودی به ضمیر ناخودآگاه است و این سیگنال‌ها پردازش شده و روحیه و باور می‌سازند، بنابراین مکانیزم استفاده از قدرت تمرکز، طی مدتی، فرد را تبدیل به یک انسان تکنولوژی فکری کرده که در هر لحظه روحیه‌ی خود را شاد نگه می‌دارد و اندیشه‌های مثبت می‌کند و باورهای عالی از خود و مظاهر زندگی خود به‌دست می‌آورد؛ و در یک کلام، به انسانی از دسته‌ی اول تبدیل می‌شود.

در استفاده از قدرت تمرکز، فرق مهمی که خاطرات گذشته با تخیل‌های آینده دارد این است که هنگامی که شما به خاطرات خوب گذشته فکر می‌کنید سیگنال‌های مثبت به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می‌کنید و این به شما احساس و روحیه‌ی خوبی می‌دهد.

اما وقتی به خیال‌پردازی‌های آینده می‌پردازید، درواقع با یک تیر دو نشان می‌زنید، اولاً روحیه‌ی خود را عالی می‌کنید، و ثانیاً هرآنچه را که شما به عنوان تخیل در ذهن خود تجسم می‌کنید، در دنیای واقعیت می‌توانید خلق کنید، و این قدرت انسان است؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان در دنیای خود خلق می‌کند، ابتدا در ذهن خود خلق می‌کند، و هر چیز که در ذهن خلق شود می‌تواند در دنیای واقعیات به‌وجود آید.

۳- استفاده از قدرت سؤال برای کنترل روحیه

مکانیزم دیگری که به صورت تکنیکی برای کنترل روحیه و کسب آرامش و نشاط به انسان کمک می‌کند استفاده از قدرت سؤال است. وقتی شما از خود یک سؤال مثبت می‌کنید، مثلاً «خدایا، چگونه است که من خوشبخت و سعادتمندم؟» این سؤال به خودی‌خود به‌عنوان یک سیگنال ورودی به ضمیر ناخودآگاه شما وارد می‌شود و در شما نشاط و روحیه‌ی عالی و باوری مثبت نسبت به خود می‌سازد.

ضمناً خاصیت ضمیر ناخودآگاه این است که با دریافت هر سؤال، بلافاصله، در تمام کائنات کاوش کرده تا اسباب و شرایط محقق‌شدن مفهوم آن سؤال را در شما پدید آورد؛ و به عبارت دیگر، شرایط یک انسان خوشبخت را برای شما فراهم کند؛ لذا شما با استفاده از قدرت سؤال، درواقع با یک تیر دو نشان می‌زنید؛ هم روحیه‌ی خود را عالی می‌کنید، و هم مفهوم و واقعیت آن سؤال را توسط ضمیر ناخودآگاه در دنیای خود خلق می‌کنید؛ پس همواره خود سؤالات طلایی مثبت کرده و دنیای خود را زیبا سازید. چرا که «کیفیت زندگی شما را نوع سؤالاتی تعیین می‌کند که شما از خود می‌کنید».

قدرت تمرکز و قدرت سؤال، دو بال قدرتمندی هستند که شما را به روحیه‌ای عالی و شاد می‌رسانند و به شما توان پرواز می‌دهند تا در آسمان زندگی خود آرام سفر کنید و به زیباترین قُلل موفقیت دست پیدا کنید.



www.azmandian.com

نتیجه گیری:

زندگی یک فرایند است نه یک نتیجه. یک فیلم است، نه یک عکس و در پایان یک حرکت است نه یک سکون! و رسالت شما این است که از لحظه لحظه‌های این زندگی لذت ببرید.

پاره‌ای از انسان‌ها نتیجه‌گرا هستند و عده‌ای فرایند‌گرا. عده‌ای منتظر پایانند و پاره‌ای به مسیر فکر می‌کنند.

شما باید از هر لحظه زندگی یتان لذت ببرید. پس حال خوش عامل خلق یک زندگی شگفت‌انگیز است. و این حال باید در تک تک روزهای زندگی ما جاری باشد!

ما بادهای زندگی را نمی‌توانیم کنترل کنیم ولی بادبان کشتی وجودمان را می‌توانیم به درستی تنظیم کنیم!

چقدر احساسات ما متاثر از عوامل بیرونی است؟

باید این نکته مهم را بدانید که: احساس ها را ما در خود به وجود می آوریم!
احساسات ما عکس العمل ما نسبت به عوامل بیرونی است. با یک عامل مشخص بیرونی، انسان های مختلف، عکس العمل های متفاوت نشان می دهند!
به طور کلی، باید بدانید که:
احساس خوب شما از زندگی، نه بخاطر این است که همه چیز بر وفق مرادتان است. لکن همه چیز بر وفق مراد شما می شود، آنجا که شما احساس خوبی از خودتان و زندگی یتان داشته باشید!

دوست دار شما : دکتر علیرضا آزمندیان