

موهبت آرامش

اندیشه هایی برای داشتن جهانی آرام



بنیاد امور بیماریهای خاص





بنیاد امور بیماریهای خاص

نام کتاب: موهبت آرامش (اندیشه هایی برای داشتن دنیایی آرام)
نویسنده: انریکو سیمو
مترجم: ندا جلیلیان
زیر نظر: دکتر سعید نمکی (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
دکتر زهرا خیر خواه (بورد تخصصی بیماریهای داخلی - کلیه)
طراحی گرافیک: رضا شفقتی
چاپ اول: پائیز ۱۳۹۳
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
منبع: The Gift of Peace Thoughts for a peaceful world

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

بیماری‌های مزمن که فرد مبتلا تا پایان عمر با آنها دست به گریبان است نیازمند توجه خاصی می‌باشند، چرا که این بیماری‌ها از یک سو تحت درمان بلند مدتی می‌باشند که حتی گاهی تمام عمر را در بر می‌گیرد، از سوی دیگر با توجه به عوارض گوناگون این بیماری‌ها و تاثیرشان بر کل زندگی بیمار، درمان آنها الزاما بایستی توسط یک کار گروهی انجام گیرد. گروهی متشکل از پزشک، پرستار، خانواده، مددکار اجتماعی و از همه مهم‌تر خود بیمار؛ چرا که بدون مشارکت بیمار و درک و همکاری صمیمانه او، رسیدن به اهداف درمان و حفظ کیفیت زندگی ممکن نیست. از این رو افزایش آگاهی گروه درمانی و نیز بیماران، در پاک کردن چهره جامعه از آسیب‌های این بیماری‌ها نقش اساسی دارد.

بنیاد امور بیماری‌های خاص فعالیت خود را برای سامان بخشیدن به امور بیماران خاص از اردیبهشت ماه ۱۳۷۵ آغاز نموده است. یکی از اهداف این بنیاد آشنا ساختن جامعه با بیماری‌های خاص و ارتقای سطح آگاهی بیماران، خانواده‌ها، درمانگران، و متخصصان است تا در کنار افزایش کیفیت درمان بیماران، زمینه مناسب‌تری برای پیشگیری از این بیماری‌ها فراهم گردد.

بنیاد امور بیماری‌های خاص

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

زندگی



تأثر زندگی نمایشنامه خودش را دارد، هر لحظه آن بی‌همتاست.
هر لحظه آن چنان زندگی کن که انگار مهم‌ترین لحظه زندگی
توست.

تو لذت خواهی برد و احساس آرامش خواهی نمود. روح و جانت
را کشف کن و به گنجی که

درونت است پی ببر.

روح تو پر از آرامش
است.

روح تو آرام است.

افکارت، تو را به سوی

سرنوشت هدایت می‌کنند،

هرگونه بیندیشی همان‌گونه برایت

رقم خواهد خورد. به گونه‌ای جدید

فکرکن و انسان جدیدی، خواهی شد.

آرامش را به همگان ببخش و

تو در آرامش زندگی

خواهی کرد. آرامش

را در ذهنت خلق

کن و این‌چنین یک

جهان آرامش را

اطرافت خواهی

ساخت.



زندگی ۳

پس از خودت بپرس، مهم‌ترین در زندگی تو چیست؟ آن را جلوی روی خود نگه‌دار و درخواهی‌یافت همه چیز به خودی خود حل خواهد گشت...

مهم‌ترین‌ها را کنار نگذار، تا هنگامی که هنوز دیر نشده، چرا که فرصت از دست خواهد رفت و این چنین گنج با ارزش آرامش را از دست خواهی داد.

زندگی یک بازی است، بازی به یاد آوردن و فراموش کردن... و تو این بازی را می‌بازی هنگامی که،

فراموش کنی چه کسی هستی و چه کاری باید انجام دهی! اشتباهات گذشته را به یاد بیاوری و آن‌چه آن اشتباهات با تو کرده‌اند...

و برنده بازی خواهی بود اگر، ماهیت واقعی آرامش خود را درک کنی، کسی که همیشه آرامش‌بخش توست و بی قید و شرط عاشقت است را به یاد بیاوری، فجایع گذشته را فراموش کنی و آنها را به عنوان پندهایی برای دانا شدن در نظر بگیری.

همواره مراقب باش، مراقب آن‌چه در طول روز به یاد می‌آوری و آنچه به دست فراموشی می‌سپاری...

گذشته را فراموش کن. گذشته سپری شده است.

نگران آینده نباش، تو درباره آن چیزی نمی‌دانی.

بیاమوز در حال زندگی کنی و کشف کن که چگونه لحظه‌هایت را

پُر از آرامش کنی.

جهالت مانند خوابی است، یک خواب عمیق که در آن خواب می‌بینی، در حالی که همچنان بیداری.

این یک بیماری بشری است. انسان آن‌چه را پشت سر گذاشته به دست فراموشی می‌سپارد و بی‌توجه به ارزش‌های معنوی زندگی‌اش را ادامه می‌دهد.

اغلب، از دانه‌ای ماسه کوه‌ها پدیدار می‌شوند، اگر آرامش درونی‌ات را تقویت کنی، کوه‌ها را به دانه‌ای ماسه تبدیل خواهی نمود. زندگی همواره مشکلات و سختی‌هایی را به همراه خواهد داشت، این مشکلات به وجود نمی‌آیند تا تو را متوقف کنند، آنها می‌توانند تو را قوی‌تر کنند تا با کسب تجارب بیشتر پیشرفت کنی. هیچ روزی شبیه روز دیگر نیست.

گاهی اوقات مجبور نیستی راه حلی پیدا کنی، تنها باید به جلو حرکت کنی و مشکل‌ت را پشت سر بگذاری.

جهالت است که باور کنی، حوادث زندگی تنها بر حسب اتفاق، روی می‌دهند. خرد به تو می‌آموزد، هر آن‌چه در صحنه این تئاتر اتفاق می‌افتد دارای مفهومی ژرف است. آن‌چه امروز می‌بینی میوه درخت شانس نیست، بلکه درخت حاصل از دانه‌ای است که در گذشته کاشته شده‌است. اکنون دانه آرامش را بکار و این چنین یک زندگی سرشار از آرامش را خلق خواهی کرد.

افراد فرزانه بر طبق اهدافشان زندگی می‌کنند، زندگی‌شان معنای آنچه انجام می‌دهند را آشکار می‌سازد.

زندگی ۵

آن‌ها با ساعت زندگی نمی‌کنند، بلکه در عوض همواره در جهت قطب‌نمایشان حرکت می‌کنند و این‌چنین اطمینان دارند، در مسیری هستند که یقین دارند به سرنوشت‌شان منتهی می‌شود. شرایط و رویدادها مفعول هستند، آن‌ها زنده نیستند، تو زندگی را به سمت آن‌ها پیش می‌بری.

مثبت بودن بسیار تأثیرگذارتر از منفی بودن است، مثبت آن چیزی است که درون تو وجود دارد و منفی آن‌چه درون تو مفقود شده را بیان می‌کند. روشن یعنی وجود داشتن و فقدان آن تیرگی است. هرگز فراموش نکن تو بشری هستی که می‌تواند، برای رفتار و طرز برخوردی که در زندگی پیش می‌گیرد، تصمیم‌گیری کند.

تو دارای ظرفیتی
عظیم و درونی برای
مثبت اندیشیدن



هستی که باید کشفش کنی، این افکار یاریت خواهند نمود تا با هر شرایطی که در زندگی‌ات پیش می‌آید، با هر تأثیری که داشته باشد رو به رو شوی.

درون تو معصومیت جاودان عظیمی وجود دارد، به همراه یک فضای پایدار و ثابت که زیر جنبه‌های گوناگون پنهان شده است. آن‌چه در این فضا وجود دارد تنها صلح و عشق و خرد است.

بشتاب و خود را از شرّ تمام لایه‌هایی که این فضا را پوشانیده‌اند خلاص کن و آن‌گاه راز بی‌نیاز بودن در زندگی را کشف خواهی نمود. تمام نگرانی‌هایت را کنار بگذار و این‌چنین از رنگ زیبای گلها و طراوت نسیم و درخشندگی خورشید به شگفت خواهی آمد. تو احساس خواهی نمود که جزئی از خلقتی و زندگی احساس زیبا زیستن را در تو به وجود می‌آورد.

بزرگ‌ترین ثروت درک کردن این موضوع است که چه چیزی هستیم و چه چیزی داریم.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

روابط



۸ موهبت آرامش

سَرک‌کشیدن در کار دیگران ممکن است، تو را به دردسر بیندازد، در عوض به این فکر کن که خودت چه کار باید انجام دهی، آن کار را انجام بده و خواهی دید که بعد از آن چه احساسی داری. هیچ‌کس نمی‌تواند آرامش ذهن تو را در هم شکند، تو خود بهترین دوست یا دشمن خودت هستی. محدودیت‌های تو، ضعف‌ها، توقعات و عادات منفیات هستند که آرامشت را تهدید می‌کنند و تو را به رنج می‌آورند. اگر افرادی هستند که کارهای اشتباهی را انجام می‌دهند، به جای این‌که با شکایت کردن در ذهنت آرامش خود را به خطر اندازی، تنها از خود بپرس، برای کمک به این افراد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟



روابط ۹

خوب خواستن برای دیگران شبیه یک معجزه است، معجزه‌ای که زخم‌هایت را التیام می‌بخشد و دوستی‌ها و رابطه‌هایت را از نو می‌سازد.

احساسات خوبی که در ذهنت ساخته می‌شوند در خلال رفتار و برخورد تو به دیگران منتقل می‌شوند و در چشم‌های تو و در لبخندت متجلی می‌گردند.

لبخند زدن دلت را باز می‌کند و گوشه نظری می‌تواند معجزه‌ای خلق کند.

بشریت به درختی می‌ماند، همه افراد بشر مانند درختی هستند که از یک دانه روییده‌اند. زیبایی درخت این است که شاخه‌های زیادی دارد و بر روی هر شاخه زندگی‌های عظیمی جریان دارد. هم‌چنین همه افراد آن با یکدیگر متفاوت‌اند و نقش خاص خود را دارند. به این بیندیش که ما اغلب چه نقشی داریم، آن‌گاه هر یک از افراد بشر را درک خواهی نمود.

این کلید باقی ماندن در صلح و آرامش است.

یکی از دلایل بنیادی ترس در دنیای ما این است که اخبار بسیار بدی از خشونت، بی‌حرمتی و جنگ و ستیز می‌شنویم.

سعی کن موضوع صحبت‌های خود را عوض کنی و شروع کن به صحبت کردن درباره موهبت‌های عظیم زندگی‌ات.

و این‌گونه است که آرامش خود را تقویت می‌کنیم.

با دیگران همکاری کن، مشارکت را خلق کن، تعاون را یاد بده...

مشارکت را به دیگران الهام کن و این‌چنین در فضای زندگی‌ات،

جایی برای آموختن و مکانی برای رشد فردی خواهی یافت. ریشه تمام رنج‌ها وابستگی است، فضایی را در ذهنت خلق کرده‌ای که انگار یک فرد یا یک موضوع را به عنوان عضوی از وجود خودت در نظر گرفته‌ای، وقتی این شخص از تو انتقاد کند، از تو غافل شود یا با تو نباشد، درد را حس می‌کنی و نوعی احساس فقدان را تجربه خواهی نمود.

اگر می‌خواهی شاد باشی، باید بیاموزی عاشق باشی و دیگران را درک کنی در حالی که مستقل از آن‌هایی.

انسان زیرک می‌داند که عصبانی شدن اتلاف وقت و انرژی است. تلاش بسیاری لازم است تا روابط بازسازی شود. در چنین شرایطی یک نفس عمیق کشیدن، توجه بیشتر به طرز رفتار خود و عکس‌العمل نشان دادن بدون شتاب‌زدگی، بسیار تأثیرگذار است. با این روش روابط خود را با دیگران بسیار بهتر و مستحکم‌تر خواهی نمود. صادق باش و اشتباهاتت بخشیده خواهند شد. برای ایجاد یک رابطه خوب...

با ذهنت به این بیندیش که چه چیزی را باید از دیگران فراگیری با چشمت، به بهترین قابلیت‌هایشان بنگر با کلمات، به طور کامل از ایشان قدردانی کن، زحمت‌شان را ارج بنه و سپاس‌گزار باش

با کارهایت، شریک بقیه باش و کاری برایشان انجام بده... برای این‌که در صلح و آرامش زندگی کنی، هرگز سعی نکن به کسی وابسته باشی و هم‌زمان تلاش کن بقیه را

روابط ۱۱

هم یاری کنی تا به تو وابسته نباشند. به آن‌ها کمک کن تا مستقل و آزاد بوده و مسئولیت زندگی خود را بپذیرند. و به این ترتیب اطمینان حاصل خواهی نمود که موجب ناراحتی هیچ‌کس نیستی و به هیچ‌کس نیز اجازه نخواهی داد که منبع ضرر و زیانی برای تو باشد.

مؤثرترین راه کمک به دیگران، همواره آرام باقی ماندن است، همان الگویی باش که بقیه دوست دارند ببینند.

درک نمودن شرایط بسیار مهم است، چرا که درک این موقعیت‌ها به تو طرح و دورنما می‌دهد.

آن‌چه درک نموده‌ای را به کار بند، چرا که به تو تجربه خواهد بخشید.

اگر فکر می‌کنی کاری را باید خودت به تنهایی انجام دهی، چرا که دیگران را شایسته‌ی



انجام آن کار نمی‌بینی، یا این‌که احساس می‌کنی بسیار خبره‌ای... همیشه خودت درگیر انجام همه کارها خواهی بود. از دست دیگران دل‌خور خواهی شد، چرا که آن‌ها آن‌چه تو می‌خواهی را انجام نمی‌دهند. ناراضی و ناخشنود خواهی گشت...

این‌که برای ارتقا و پیشرفت بقیه وقت بگذاری بسیار مؤثر است، این بزرگ‌ترین موفقیت در مشارکت با دیگران است. کلمات تو ممکن است بقیه را تحت تأثیر قرار دهند، مردم خواهند گفت «او چه سخن‌ور ماهری است، چه حرف‌های جالبی می‌زند» اما اگر آن‌چه را می‌گویی به کار نبندی، دیگران احساس نمی‌کنند که انجام آن کار به آن‌ها الهام شده است. این اعمال توست که الهام‌بخش دیگران خواهد شد و به آن‌ها نشان خواهد



داد که چه کاری باید انجام دهند.
هنگامی که خطایی می‌کنی از آن پند بگیر، تصمیم بگیر که تکرارش نکنی و بعد فراموشش کن.

تو دوباره احساس خوبی را تجربه خواهی نمود، همین کار را در مورد دیگران هم انجام بده، به جای این که اشتباهات آن‌ها را بزرگ‌تر جلوه دهی در ذهنت از آن اشتباهات صرف‌نظر کن و ایشان را یاری کن که این اشتباه را فراموش کنند. یک انسان زیرک اشتباهات دیگران را نکوهش نمی‌کند، بلکه در عوض از آن برای آینده درس می‌گیرد.

بزرگ‌ترین دشمن آرامش خاطرات گذشته است.
مرور خاطرات گذشته باعث می‌شود درباره دیگران قضاوت کنی و راجع به آن‌ها به شیوه‌ای نامهربانانه بیندیشی. این کار باعث می‌شود دیگران را مجبور کنی کاری را انجام دهند که تو می‌خواهی.

اگر به جای آموختن شروع به نصیحت کردن کنی، دائم به مردم بگویی که چه کاری باید انجام دهند و سعی کنی آن‌ها را تربیت کنی، درس مهم زندگی را به فراموشی خواهی سپرد. تو تنها می‌توانی خودت را تغییر دهی نه دیگران را.

شادی را به جهان ببخش، شادی را دریافت خواهی نمود.
آرامش را ببخش، آرامش را احساس خواهی نمود.
سوگ و اندوه را پخش کن و در پاسخ آن سوگ و اندوه را دریافت خواهی کرد.

افکار و لغاتی را خلق کن که تنها صلح و شادی را هدیه می‌کند. جهان لبالب از حزن و اندوه است پس تو خود کار متفاوتی انجام بده.

برای این‌که با صلح و آرامش در یک گروه کار کنی، با دیگران همکاری کن. به عنوان یک متخصص نظر خود را با اقتدار و جدیت بیان کن و در عین حال به دیگران نیز گوش کن و مشتاق شنیدن نظرات آن‌ها باش.

عشق در میان عکس‌العمل‌های تو نشان داده خواهد شد، هنگامی که پاسخ می‌دهی می‌توانی به وضوح صحبت کنی و دیگران به تو گوش فراخواهند داد.

چه کسانی دزدان آرامش هستند؟

چرا صلح و آرامش در میان روابط ما ناپدید شده است؟ شکایت‌ها، جرم و گناهان و مقایسه کردن‌ها، اصلی‌ترین مخلّان آرامش هستند.

به جای شکایت کردن تازگی را با دیگران به اشتراک بگذار، به جای این‌که در پی کسی باشی که سرزنشش کنی، مسئولیت بهبود بخشیدن اوضاع را به عهده بگیر و به جای این‌که خودت را با دیگران مقایسه کنی، برای خوبی‌هایی که درون‌شان وجود دارد ارزش قائل شو.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

ارزش‌ها



هر فردی ارزش‌ها و اعتقادات خاص خود را دارد، چرا که هر انسانی عضوی از یک خانواده بزرگ است. از صلح و شادی لذت درونی پدیدار می‌شود. از مرحله تمامیت عشق بیداری پدیدار می‌شود و به همراه آن به اشتراک گذاردن و دریافت کردن نیز وجود دارد هر دوی این‌ها در ارتباط با بردباری و احترام هستند. همه‌ی ارزش‌ها یک منبع مشترک دارند، که آن‌ها را به هم پیوسته کرده است، (آرامش معنوی).

هنگامی که در آرامش هستی با دقت گوش فرا می‌دهی و کاملاً حضور داری. این کار همانا عشق است که دیگران آن را می‌ستایند. عشق از آرامش زاده می‌شود و خودش را به شکل مقبولیت و احترام، نمایان می‌سازد. عشق تنها یک احساس نیست ولی در لغات و اعمال ما نشان داده می‌شود. هنگامی که عشق را می‌گیری ترس را گم می‌کنی و می‌توانی بهترین را به خودت هدیه کنی. شکل عملی عشق احترام و رابطه است، معنی احترام پذیرش این واقعیت است که همه ما متفاوت و بی‌همتاییم و در ضمن همه ما چیزهایی داریم که برایمان مهم و با ارزش است برای به اشتراک گذاشتن.

یک مادر فرزندش را با عشق و حوصله تربیت می‌کند، تا هنگامی که کودک بیاموزد. برای ذهنت یک مادر باش، ذهنت را تربیت کن که افکار مثبت داشته باشد و اجازه دهد نگرانی‌ها فراموش شوند و هنگامی که ذهنت به آرامش نیاز داشته باشد از تو پیروی

خواهد کرد.

بسیاری افراد بر این باورند که شادمانی با ثروت مادی به دست می‌آید. این درست است که ثروت مادی یک حس موقتی از خوب بودن را به انسان می‌دهد اما یک فرد ثروتمند کسی نیست که مال بیشتری داشته باشد، بلکه انسانی است که تمایلات کم‌تری داشته باشد.

شادمانی حاصل ادراک کامل تمام چیزهایی است که زندگی هر لحظه به تو هدیه می‌کند.

یاد بگیر حقیقت را با چشم‌های مختلف ببینی و این چنین هنر باقی ماندن در صلح و شادی را خواهی آموخت.

هنگامی که با مشکلی مواجه شوی

احساس ترس و بحران می‌کنی اما

هنگامی که آن مشکل را به

چشم یک معلم نگاه کنی،

از آن درس می‌گیری،

پخته می‌شوی و

رشد می‌کنی.



شادمانی میوه ثروت است، اما چه ثروتی، ثروت؟ مادی همیشه با ترس از دست دادن همراه است. ثروت واقعی دانش و آگاهی است، چرا که تو را قادر می‌سازد همه عمرت را زندگی کنی زیرا ارزش‌های درونی‌ات را نمایان می‌سازد.
تو به همان چیزی تبدیل خواهی شد که عمیقاً به آن



ارزش‌ها ۱۹

فکر می‌کنی، پس فقط به صلح و عشق و شادمانی بیندیش. این ارزش‌ها را به عنوان جزئی از زندگی‌ات در نظر بگیر و تو جزئی از آن‌ها خواهی شد. دنیای امروز ما، دیوانگی و بی‌خیالی را به عنوان تجربه شادمانی می‌ستاید، اما در حقیقت این کار فقط تو را از خودت دور می‌کند و فقط احساس ناخرسندی و نارضایتی را در تو به تعویق می‌اندازد، اما آن را برطرف نمی‌کند.

برای این‌که عاشق چیزهای ساده باشی فروتن باش، این به معنای احترام گذاشتن به تمام چیزهایی است که زندگی برای تو محیا کرده است. این به معنی درک کردن و ارزش قائل شدن برای تمام چیزهایی است که به خود اختصاص داده‌ای، معنای این رضایت تمرکز کردن بر آرامش درونی خودت و از دست ندادن احساس سلامتی درونی‌ات است.

برای ایجاد امکان بهترین استفاده از هر آنچه در اختیار داری و برای فراموش کردن آنچه نداری، ساده زندگی کردن بهترین راه است.

ساده بودن یافتن زیبایی در چیزهای طبیعی زندگی و تحت تأثیر ظواهر قرار نگرفتن است.

گرفتن تصمیم قدرتی است که تو را قادر خواهد نمود افکار بیهوده را پشت سر بگذاری و به منظور خلق افکار مثبت و موفقیت در هرآنچه تمایل برای این کار لازم است از درون تو ریشه می‌گیرد، صبر و تحمل لازم است. بردباری که به تو می‌آموزد منتظر باشی و بازی زندگی را درک کنی. بدان که هیچ چیز به همین شکل باقی

نمی‌ماند و همه چیز حداقل از بعضی جهات تغییر خواهد نمود. مکالمات درونی تو طریقه نگرستن تو به جهان را پایه‌گذاری می‌کند. وقتی که تو نیازها و خواسته‌هایت را بسازی و خودت را سرزنش کنی، جهانی مملو از استرس و درد خواهی ساخت. برای داشتن آرامش به صورت دوست داشتنی با خودت صحبت کن، ارزش‌های درونی‌ات را برای بیدار بودن توانا کن و صرف نظر از جهان فوق‌العاده‌ات آن را بیان کن.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

شخصیت



برای آرام بودن، باید خودت را به عنوان یک موجود آرام در نظر بگیری، این بدین معناست که باید درباره آرام بودن فکر کنی. باید قادر باشی آرامش را در لغات توضیح دهی.

اگر به این مرحله از آرامش دست یابی، توانایی کنار آمدن با احساساتی که ممکن است داشته باشی را به دست می‌آوری.

حالا آرامش را باور کن، اگر احساس کنی، یعنی واقعیت دارد. به سادگی روی آن کار کن و آن را بالاترین چیز در ذهنت قرار بده. آن را برای خودت بساز و این چنین به رفتار عادی تو تبدیل خواهد شد.

بدان که به هر حال ضعف‌هایی هم در تو وجود دارد، راه کشف آنچه در شخصیت خود نمی‌بینی یا دوست نداری، از طریق دیگران است. آن‌ها آینه‌هایی هستند که شخصیت تو را منعکس می‌کنند. اما اگر بعضی افراد در مورد پاره‌ای مسائل غلو می‌کنند، تو رفتار واقعی خودت را تشخیص بده، هر وقت شنیدن موضوعی که آن‌ها مطرح می‌کنند بر تو تأثیر نگذارد و بتوانی با آرامش عکس‌العمل نشان دهی، احساس می‌کنی ضعف چندانی در تو وجود ندارد.

وقتی با فکر کردن درباره‌ی این که دیگران باید چه تغییری بکنند (به جای این که به فکر تغییر دادن خودت باشی) ذهنت را آشفته نسازی، اتفاقات خوبی شروع به روی دادن خواهند نمود.

اول این که احساس بهتری راجع به خودت خواهی داشت، دوم این که شروع به داشتن احساسات مثبت درباره‌ی دیگران می‌کنی، و شروع می‌کنی به درک کردن آن‌ها. سوم این که دیگران رفتار

بهتری را نسبت به تو در پیش خواهند گرفت.
مزیت‌های پنهان بسیاری در تغییر رفتار فردی وجود دارد.
رفتار تو جوّی را پیرامونت می‌سازد، رفتار تو حاصل طرز تفکر تو
و احساسات تو است.
تو به وسیله‌ی رفتارت با دیگران ارتباط برقرار می‌کنی، یک نگرش
مثبت برای خودت بساز و آن را با احساسات خوب تکمیل کن
و خواهی دید تنها تصور کردن تو شگفتی
عظیمی را در اطرافت ایجاد
خواهد نمود.

آرامش یک
حالت بی‌روح و
غیرفعال نیست
بلکه مرحله‌ای



پویا و فعال است، برای زندگی کردن و پاسخ دادن به عنوان یک انسان آرام در تمام پریشانی‌ها و ناملايمات زندگی، داشتن آرامش ضروری است، این آرامش نیازمند داشتن توجه و عزمی استوار و همیشگی است.

تو باید شجاع و بیدار و حساس باشی.

هرآن‌چه درونت پنهان می‌کنی، خود به خود، خودش را آشکار خواهد نمود. و تو ظرفیت داشتن تأثیر عمیق بر دیگران را دارا خواهی بود.

قوی‌ترین راه آموزش یاد دادن از طریق مثال زدن است.



شخصیت ۲۵

آن‌چه را با چشمانت می‌بینی تأثیر عمیقی بر تو دارد، قلب آن را می‌پذیرد و نیاز به کلمات زیادی ندارد.

تو نمی‌توانی آرامش را با زور به دست بیاوری اما، می‌توانی آرام باشی و فضای آرامی خلق کنی.

برای بخشوده شدن و فراموش شدن خطاها باید عشق را انعکاس داد. بسیاری از این موارد وابسته به آرامش‌اند.

موقعیت‌های گذشته، گزینه‌هایی برای دوست داشتن هستند، و در ذهن ما باقی و زنده خواهند ماند.

قلب خود را باز کن و بخشنده باش و خودت را از سوگ‌ها و اندوه‌ها رها کن، ببخش و فراموش کن و آن‌گاه می‌بینی که هر لحظه در آرامش زندگی خواهی کرد.

برای این‌که همواره در هر موقعیتی شاد بمانی به یاد بیاور چه چیزی به تو کمک کرده است، چه چیزی زندگی را برای تو ارزشمند کرده است.

سَن را فراموش کن، چیزهایی که هیچ ارزشی ندارند، و هر آن‌چه رویاهایت را ربوده است.

تو در زندگی بالغ و پخته می‌شوی، پس شاکر هر آن‌چه تو را تشویق می‌کند و الهام می‌بخشد باش. اگر بخواهی دائم ضعف‌ها و اشتباهات را مرور کنی افسرده می‌شوی.

نگرانی‌ها خیالات باطل هستند، آن‌ها باعث می‌شوند که در آینده زندگی کنی با این تصور که بسیار پُرمشغله هستی و تو را از زمان حال دور می‌کنند.

نگرانی‌ها بهانه‌ای هستند برای انجام ندادن هر آن‌چه که واقعاً باید انجام دهی. یک شخص بسیار واکنش‌پذیر (Reactive) همواره بسیار پُرمشغله و نگران به نظر می‌رسد، با نگرانی هیچ مشکلی حل نمی‌شود.

یک فرد محتاط، همواره توجه خود را بر روی زمان حال متمرکز می‌کند، با قریحه و ابتکار عمل می‌کند و می‌داند، خون‌سرد بودن و اجتناب از نگرانی تا چه اندازه تأثیرگذار است.

اعمال تو آیین‌های افکار تو هستند تو می‌توانی افکارت را پنهان کنی ولی اعمال تو را نه! افکار سازنده داشته باش و این چنین اعمال تو بهبود خواهند یافت.

داشتن اعتقاد راسخ و اعتماد به نفس در به ثمر رساندن اهداف، سرنوشت تو را معین خواهد نمود. همواره اطمینان حاصل کن که هدف‌ت را فراموش نکرده‌ای، هرگز اجازه نده شک و تردیدها در تو راه یابد.

به جای نگرستن به مشکلات تنها به فرصت‌ها بنگر.

تسلط داشتن بر خود تنها به معنی سرکوب کردن احساسات یا تحمل فشار شرایط نیست، تسلط داشتن بر خود به معنی خلق افکار و احساسات تو است، برای خلاق بودن و یافتن پاسخ‌های جدید.

این کار به تو کمک می‌کند تا همواره آرام و خون‌سرد باقی بمانی. تو همواره به دنبال چیزهایی می‌گرددی که می‌دانی وجود دارند، چرا که آن‌ها را در گذشته تجربه نموده‌ای. اما بدان هنگامی که

شخصیت ۲۷

خودت را پیدا کنی تمام جُست و جوهایت پایان خواهد یافت.
داشتن اعتقادی راسخ و اعتماد به نفس در انجام اهداف،
سرنوشت تو را معین خواهد نمود.

همواره اطمینان حاصل کن که هدفت را فراموش نکرده‌ای. اجازه
نده تردید و گمان‌ها در تو راه پیدا کنند. به جای نگرستن به
مشکلات، تنها فرصت‌ها را بنگر.

تسلط داشتن بر خود تنها به معنی سرکوب کردن احساسات یا
تحمل فشار شرایط نیست. تسلط داشتن بر خود به معنی خلق
افکار و احساسات تو است. برای خلاق بودن و یافتن پاسخ‌های
جدید این کار به تو کمک می‌کند تا همواره آرام و خون‌سرد باقی
بمانی.

تو همواره به دنبال چیزهایی می‌گرددی که می‌دانی وجود دارند،

چرا که آن‌ها را در

گذشته تجربه

نموده‌ای. اما



بدان هنگامی که خودت را پیدا کنی، تمام جست و جوهایت پایان خواهد یافت.

تو مجبور نیستی هر راهی را امتحان کنی، یا چیزی فراتر از خودت را جست و جو کنی، فقط همان موجودی باش که پیش از این بوده‌ای.

تو زندگی را در آرامش خواهی یافت، هنگامی که کشف کنی تنها باید خودت باشی. آن چیزی که همیشه باید باشی، یک انسان آرام.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

رموز



۳۰ موهبت آرامش

برای داشتن آرامش، باید رها از تمام توقعات بود و از هیچ‌کس هیچ انتظاری نداشت.

خلاق و بخشنده باش، راهنمای مسیر باش و کاری انجام بده. این است راز پایدار بودن در هر شرایطی.

آرامش تو آرامش درونی در دیگران را بیدار خواهد نمود و در آن‌ها امید ایجاد خواهد کرد.

روی مرکز پیشانی‌ات تمرکز کن،

درون ذهنت را جستجو کن و

بنگر، این‌جا همان جایی

است که تو افکارت



را در آن می‌سازی. به ذهنت بیاموز که آرامش را منعکس کند. به وجود آوردن چیزهای جدید آسان است، تغییر دادن مکان‌ها یا انجام دادن کارهای متفاوت.

برای حفظ این حس تازه بودن که شور و شوق را در تو ایجاد می‌کند، مشکلات زیادی وجود دارد.

راز تازه بودن در زندگی، دائماً کارهای نو انجام دادن نیست. بلکه نگرستن به هر آن‌چه انجام می‌دهی از نگاهی نو، جهتی تازه و بعدی جدید است.

زیاده خواهی‌ها منجر به محو شدن آرامش می‌شوند. تو گمان می‌کنی به دست آوردن مادیات در تو احساس آرامش ایجاد خواهد نمود.

اما داشتن بیشتر، مساوی با ترس بیشتر برای از دست دادن آن و دور شدن تو از آرامش درونی‌ات است. زیاده خواهی‌ها عامل تمام ناسازگاری‌ها و کشاکش‌ها هستند، هنگامی که نتوانی چیزی را به دست بیاوری نا امید و مشوش می‌شوی. یادگرفتن چگونگی رها بودن از زیاده خواهی‌ها به معنی آموختن چگونه آرام باقی ماندن است.

هنگامی که از لحاظ روانی درگیر موقعیتی باشی آرامشت پایان می‌یابد.

تمرین این که یک مشاهده کننده مستقل باشی تو را کمک می‌کند تا پایدار و خون‌سرد باقی بمانی. این بهترین راه دست یافتن به یک تصمیم درست در هر موقعیتی است.

برای این‌که موقع بروز یک اتفاق ناخوشایند آرامشت را از دست ندهی، احتمال بده شاید حکمتی در این اتفاق نهفته باشد. موقعیت را قبول کن و از آن درس بگیر، سپس همه احساسات تو مثبت خواهند شد، و آن‌گاه راه حل مناسب را خواهی یافت. دشمن واقعی تو -همان کسی که آرامشت را بر هم می‌زند- عادات غلط تو است و پیروزی حقیقی‌ات غلبه کردن بر نفست است.

خشم نیز دشمن آرامش است، خشم ناشی از تحقق نیافتن آرزوهای تو است.

جملات را عوض کن، به جای گفتن (من این را می‌خواهم، من آن را می‌خواهم) بگو (به خاطر چیزی که دارم خوشحالم) برای این‌که خودت را از شرّ حس می‌خواهم می‌خواهم خلاص کنی، سعی کن از آرامشت غافل نشوی.

می‌دانی چرا عاشق غروب خورشید هستی؟ زیرا تو را فراتر از ابعاد مادی می‌برد، آرامش و سکوت را تجربه و احساس می‌کنی که زمان متوقف شده است و معنای بی‌نهایت را درک می‌کنی. غروب، معنویت خفته تو را بیدار می‌کند. هر موقع که فرصتی داشتی، غروب خورشید را به نظاره بنشین و تمدّد اعصاب کن.

هیچ تجزیه و تحلیلی انجام نده، تماشاگر باش و اجازه بده تا حالات عمیقی از آرامش را تجربه کنی.

تو آرامشت را به خاطر شرایط محیط از دست نمی‌دهی، بلکه

به خاطر کشمکش‌های که در ذهن‌ت ایجاد می‌کنی، بین آن‌چه فکر می‌کنی باید باشد و آن‌چه واقعاً وجود دارد، آرامش خود را از دست می‌دهی.

برای این‌که قدرت پذیرش آن‌چه اتفاق می‌افتد را داشته باشی، بی‌روح و منفعل نباش.



این به معنای آگاه بودن از حقایق موجود و شروع به کار کردن طبق آن شرایط است.
آگاهی و ادراک تو از نگاهت پیروی می‌کند. ذهن تو دائم به عقب بر می‌گردد.



به چشمانت بیاموز نگاهی عالی تر و والاتر داشته باشد و آن گاه ذهنت آسوده خواهد بود.

بیشتر عمرت را مدام در پی انجام دادن کارها و به دست آوردن چیزها سپری می کنی، فراموش می کنی که بودن قبل از انجام دادن است.

کسانی که این راز مهم را به یاد دارند برای بودن تلاش می کنند و کشف می کنند هنگامی که آرام هستند و تنها ملاحظه می کنند خود زندگی کمک می کند و هر آن چه نیاز است را فراهم می کند. آموختن بودن، آموختن چگونه در آرامش بودن است، این ماهیت اصلی ما است.

در مرحله ای از آرامش می توانی ببینی در پس خشم، درد و ناراحتی نهفته است و در پس سکوتی خاموش، ممکن است ترسی نهفته باشد.

با داشتن لطف و مرحمت و قبول شرایط می توانی به این موقعیت ها پاسخ دهی.

خود آگاهی تو را از سایر حیوانات متمایز می کند. خود آگاهی تو را قادر می کند تا بر افکارت، احساسات و روحیات تسلط داشته باشی و بفهمی که آن ها چگونه رفتار تو را تحت تأثیر قرار می دهند.

هنگامی که آگاهی تو بیدار شود آزادی حقیقی را تجربه خواهی نمود، چرا که خودت برای سرنوشتت تصمیم می گیری و مسئولیت انتخاب هایت را می پذیری.

بهترین راه حل‌ها برای یک مسئله حاصل سخت فکر کردن نخواهد بود، با خلق افکاری آرام‌بخش در ذهنت، از وقتت بهتر استفاده کن و این چنین مشکلات از آزار دادن تو دست خواهند کشید. سعی نکن تا همه مشکلات را به تنهایی حل کنی، جایی را برای حضور خدا خالی بگذار تا بیاید و تو را کمک کند.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

سکوت



یاد بگیر آرامش و سکوت را در ذهنت ایجاد کنی و این چنین
آرامش در روح تو جلوه خواهد نمود.



زندگی ۳۹

تو زندگی را به چشم دیگری خواهی دید زبان خدا را کشف خواهی نمود.

برای این که از درون آرام باشی لازم نیست زیاد فکر کنی، تنها

با خودت صادق باش

با دیگران صادق باش

با زندگی صادق باش

به زودی درخواهی یافت این کار از آن چه به نظر می رسد ساده تر است.



با داشتن دید مثبت نسبت به حل مسئله تو خود جزئی از مسئله می‌شوی. برای پذیرش یک مسئله کاربردی‌ترین راه در بدو امر آرام و ساکت باقی ماندن است.

فهمیدن علت چندان مهم نیست، بلکه یافتن راه حل است که اهمیت دارد.

در سکوت به مسئله نگاه کن و سپس تصمیم بگیر. شاید در اقیانوس سکوت، گنج درونی‌ات، یعنی آرامشت، عشقت و شادمانی‌ات را کشف کنی.

در سکوت می‌توانی اجازه دهی احساسات بد و اندوه‌های گذشته از بین بروند.

در سکوت می‌توانی نجوای خدا را بشنوی که این چنین می‌گوید: به نزد من بازگرد ای فرزندی، تو نفسی پُر از آرامش هستی.

می‌گویند (Rest is best) آرامش بهترین است.

اقیانوسی از سکوت و آرامش را تصور کن و در آن غوطه‌ور شو. اجازه بده ذهنت آسوده باشد و از لحظات پر از آرامشت لذت ببر. خودت را از شر افکار بیهوده خلاص کن، این بهترین نوع آرامش است.

سکوت دلت را آسوده می‌کند، مرحمی است که زخم‌های روح را التیام می‌بخشد، جانت را رملی می‌بخشد و جهانی پر از آسودگی را برایت به ارمغان می‌آورد، جایی که آرامش در آن حکم فرما است.

موهبت آرامش

اندیشه‌هایی برای داشتن جهانی آرام

تمرین



چون بیدار می‌شوی اولین اندیشه پایه‌گذاری برای آرام بودن در
طول روز است.
هنگامی که چشم‌هایت را باز می‌کنی، دقیقه‌ای بنشین و نعمت



زندگی ۴۳

وجود این روز جدید را شکر کن، افکار آرامش‌بخش را در ذهنت ایجادکن و دقایقی از سکوت لذت ببر.

عادت خوب سحرخیز بودن را در خودت تقویت کن، در سکوت بنشین و افکار آرامش‌بخش را در خودت مرور کن و آن‌ها را انعکاس بده. برخی ایده‌ها راجع به این افکار را یادداشت کن.

به سکوت بازگرد، اجازه بده این ایده‌ها درونت نهادینه شود. ایده‌هایت را با کسی که با تو صمیمی است تقسیم کن. این تمرین تو را کمک خواهد نمود تا ناسازگاری‌ها و موقعیت‌های سخت را بپذیری و از عهده‌ی آن‌ها بر بیایی.

آن تو را برای استراحت در طول روز کمک می‌کند تا شاد و آرام بمانی. آرامش سادگی است.

سادگی زیبایی است.



روزی را به عنوان روز ساده زیستن خودت انتخاب کن. کم صحبت کن و با دقت گوش فرا بده. کاری متفاوت و زیبا برای کسی که با تو صمیمی است انجام بده. غذاهای ساده و طبیعی بخور. برای خودت دوره‌های زمانی را در نظر بگیر که هیچ کاری انجام ندهی، تنها راه بروی به اطراف نگاه کنی و... ذهنت را بازکن تا ژرفای بیشتری داشته باشد و نسبت به سکوت حساس‌تر گردد. هر لحظه و هر فرد را تنها به خاطر این که وجود دارد شاکر باش. هنگام عصر آن چه کشف نموده‌ای را بنویس. سطح ذهنت را کنترل کن. درباره همه چیزهایی که تو را نگران می‌کنند خوب فکر کن و روی یک تکه کاغذ بنویس. از بین نوشته‌هایت آن‌هایی را که می‌توانی کنترل کنی نیز روی یک تکه کاغذ دیگر بنویس و راجع به آن چه می‌توانی برای آن‌ها انجام دهی هم بنویس. خودت را از شر تمام نگرانی‌هایی که هیچ کاری نمی‌توانی برایشان انجام دهی خلاص کن. برای یادگرفتن این که چگونه در آرامش باقی بمانی این بهترین درس است. این تمرین ساده را هر ساعت یک دقیقه انجام بده و این چنین از نتیجه آن شگفت زده خواهی شد. آهسته و عمیق نفس بکش، آرام بنشین و فکر کن... من انسان آرامی هستم. من پر از آرامش هستم.

من عاشق آرامش هستم.
و صلح و آرامش را با دیگران تقسیم می‌کنم.

هر روز، کاری نوع‌دوستانه را برای یک نفر انجام بده، عادت لذت بردن از چنین کاری را در خودت تقویت کن، نه برای پاداش بلکه به خاطر نفس خود این کار و کشف ثمره چنین کاری.
بهترین پاداشی که این کار به تو می‌دهد، آرامش است.
تو همان چیزی هستی که به آن فکر می‌کنی، فکر کن موجود آرامی هستی و این چنین آرامش در شخصیت جدید تو نمایان خواهد گشت. خبرهای خوب را با دیگران تقسیم کن. همیشه برای کسی که قرار است او را ملاقات کنی، چیز جالبی آماده کن. به یاد داشته باش که همواره افکاری پر از آرامش را در ذهنت ایجاد کنی، حتی برای یک روز.

یادداشت :

یادداشت :



بنیاد امور بیماریهای خاص

همه اکنون نیازمند یاری نزدیکان هستیم!

شماره حساب ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰

بانک ملی ایران | شعبه اسکان

cffsd@gmail.com

تلفن گویا :

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۲۶

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۵۷



www.cffsd.org

