



آرامش با جويس ماير - روز يازدهم

روش هایی برای کاهش نگرانی و داشتن زندگی شاد:

☆ سعی نکن چیزی رو که نمی‌تونی تغییر بدی کنترل کنی. یعنی وقتی که چیزی از دستت خارج هست، تلاش نکن که به زور اون رو تحت کنترل دربیاری. مثلاً وقتی مشکلی داری که نمی‌تونی به تنهایی حلش کنی، بهتره که به جاش تمرکزت رو روی چیزهایی بذاری که می‌تونی تغییر بدی و براش اقدام کنی. به جای اینکه با ناراحتی و استرس بخوای کنترلش کنی، با آرامش و منطقی به مسائل نزدیک شو و انرژی‌ت رو به چیزایی که میتونی تغییر بدی، اختصاص بده.

☆ در دایره ای که راحت هستی بمون. این به این معنی نیست که دیگه هرگز کار سختی رو انجام ندی بلکه به این معنیه که تشخیص بدی و بدونی محدوده توانایی‌هات تا کجاست و حواست باشه کارایی که برای اونا ضعیف هستی رو شناسایی کنی. وقتی میدونی توی چه کاری قوی هستی، می‌تونی تمرکزت رو روی اون بذاری و توی اون زمینه پیشرفت کنی. موندن توی دایره راحتی به این معنیه که هوشمندانه انتخاب کنی و از تواناییات به بهترین شکل استفاده کنی.



☆ هر چیزی که توی برنامه روزانه‌ات هست ولی فایده‌ای نداره یا بهت نتیجه‌ای نمی‌ده، باید حذفش کنی. این یعنی وقت و انرژی‌ات رو روی کارهایی بذاری که برات سودمند هستند و باعث پیشرفتت می‌شن. اگه کاری داری که فقط وقت تلف کردن هست و هیچ نتیجه‌ای برات نداره، بهتره اونو از برنامه‌ات حذف کنی. این‌جوری هم ذهنت خلوت‌تر می‌شه، هم می‌تونی تمرکزت رو بذاری روی کارایی که واقعاً برات مهمان و به اهداف نزدیک‌ترت می‌کنن. خلاصه، به جای اینکه انرژی‌ات رو روی چیزهای بی‌ارزش بذاری، اونو برای چیزایی که برات سودمندند، نگه دار.

☆ برای اینکه از نگرانی و استرس خلاص بشی، باید ورزش کنی. وقتی ورزش می‌کنی، بدن شروع می‌کنه به ترشح اندورفین، که همون هورمون شادیه. این هورمون باعث می‌شه حس و حال خوبی پیدا کنی. هرچی بیشتر ورزش کنی، ترشح اندورفین بیشتر می‌شه و در نتیجه شادی رو بیشتر احساس می‌کنی. وقتی عرق می‌کنی، بدن داره سموم رو بیرون می‌ریزه. این باعث می‌شه حس تندرستی و شادابی کنی. خلاصه، ورزش کردن نه تنها بهت انرژی می‌ده، بلکه استرس و نگرانی‌ات رو هم کم می‌کنه و حال و هوات رو کلی بهتر می‌کنه.



☆ برای خودت وقت بذار و کارهایی رو انجام بده که ازشون لذت می‌بری. مثلاً یه عصر بشین و با آرامش کامل یه استکان چای بخور، لذت ببر و اصلاً عجله نکن. یه جای آروم پیدا کن و یه فنجان قهوه برای خودت بریز و ازش لذت ببر.

حتی می‌تونی بری و مثل کودکی‌ات نقاشی بکشی یا یه بازی کودکانه انجام بدی. یه روزی رو برای خودت بذار و توی طبیعت نفس عمیق بکش و هوای تازه رو حس کن. خلاصه، کارهایی که حالت رو خوب می‌کنه انجام بده و از زندگی لذت ببر.

☆ سعی کن خودتو با هیچکس مقایسه نکنی. اگه فکر کنی که باید هر کاری که دیگری می‌کنه رو تو هم باید انجام بدی، خودت رو تحت فشار و استرس قرار میدی. اگه این موضوع رو درک نکنی، یه سری کارهایی که توی اونا ممکنه خوب نباشی رو انجام میدی و با وجودیکه اون کارو دوست نداری و ناراحتت می‌کنه باز هم انجام شون میدی و این باعث میشه احساس بدی پیدا کنی، با ایجاد احساس بد، حال و هوا و فرکانسی که به هستی ارسال میکنی، دارای ارتعاش پایین هست و امور منفی با ارتعاش پایین رو در تمام زمینه‌های مادی و معنوی، در روابط و امور مالی، ثروت، سلامتی رو جذب میکنی. پس بهتره به جای مقایسه، راه خودت رو بری و کاری رو بکنی که واقعاً باهات خوشحالی.



☆ در مورد خودت یا دیگران قضاوت نکن

در مورد رفتار یا ظاهر افرادی که اونا رو انسانهای بد تلقی میکنی عیب جویی نکن. در عوض، سعی کن با بیان این جملات شیوه نگرش خودت رو تغییر بدی:

من دارم از خودم یاد می‌گیرم و این فرصتیه که بفهمم باید بیشتر روی یادگیری تمرکز کنم، نه اینکه خودم یا بقیه رو قضاوت کنم. دیگه نمی‌خوام ایراد بگیرم، نه از خودم و نه از دیگران. حالا می‌خوام به جای عیب‌جویی، بیشتر به فکر رشد و یادگیری باشم.

قضاوت، مقایسه، پرخاشگری یا خودت را تافته ی جدا بافته بدانی، مواردی این چنین موجب فاصله گرفتن تو از خدا میشه. اگر تو کسی هستی که مدام خودت و دیگران رو قضاوت میکنی لحظه‌ای وقت صرف کن و ببین که این کار چه حال و هوایی در تو ایجاد می‌کنه. وقتی می‌خوای قضاوتهات رو توجیه کنی یا اونا رو منطقی قلمداد کنی، بدون شک احساس منفی در تو ایجاد میشه. در صورتی‌که برای جذب اتفاقات خوب باید حال و هوای تو معرکه و عالی باشه.

وقتی تصمیم می‌گیری قضاوت کردن رو کنار بذاری و به جای اون همدلی و آرامش رو انتخاب کنی، به قدرت درونت وصل می‌شی و تازه می‌فهمی شادی واقعی چیه. اون لذتی که از این انتخاب به دست میاری، یه حس عمیق و موندگاره که واقعاً توی زندگیت تاثیر می‌ذاره.



از همین امروز شروع کن و هر وقت خواستی کسی یا خودت رو قضاوت کنی، به جاش یه نفس عمیق بکش و سعی کن با محبت و درک به موضوع نگاه کنی. شاید تو نتونی همه چیز رو تغییر بدی، اما قطعاً می‌تونی نگاه و رفتار خودت رو تغییر بدی. وقتی با محبت و آرامش به دیگران نگاه می‌کنی، نه تنها حال خودت بهتر میشه، بلکه دنیای اطرافت هم به طرز شگفت‌انگیزی تغییر می‌کنه.

ترس یه چیزیه که بیشتر توی ذهنمون شکل می‌گیره، مخصوصاً وقتی می‌خوایم کاری مهم انجام بدیم. ترس از اینکه "من کسی نیستم" یا ترس از اینکه "یه چیزی رو از دست بدم" دو تا از بزرگ‌ترین موانع برای جذب اتفاقات خوب و معجزه‌ها هستن. خیلی از آدم‌ها از بچگی با این ترس‌ها بزرگ شدن و همیشه خودشون رو با بقیه مقایسه می‌کنن و توی یه حس رقابت قرار می‌گیرن. این نوع ترس‌ها می‌تونه به راحتی آدم رو از پا دربیاره. تو شاید بدونی که مقایسه کردن خودت با دیگران کار درستی نیست ولی شاید ندونی که همین مقایسه یه نوع قضاوت کردن هم هست. وقتی خودتو با بقیه مقایسه می‌کنی، در واقع داری خودت رو قضاوت می‌کنی و این قضاوت کردن قدرت جذبت رو ضعیف می‌کنه.



وقتی به کسی که چیزی داره غبطه می‌خوری یا فکر می‌کنی کسی به خاطر ثروتش از تو برتره، داری ارتعاش انرژی خودت رو پایین میاری. این احساس مقایسه و قضاوت باعث میشه که ارتعاش تو پایین بیاد و در نتیجه خواسته‌هاات رو از خودت دور کنی. به هر حال، وقتی قضاوت می‌کنی، ناخودآگاه به کائنات می‌گی که اون چیزی که اونا دارن رو تو نمی‌خوای، و اینجاست که فرصتهای خوب از دستت می‌رن.

به جای مقایسه کردن خودت با دیگران، روی رشد شخصی و شادی خودت تمرکز کن. هر فرد مسیر خاص خودش رو داره و زیبایی زندگی در تنوع و تفاوت‌هاست. وقتی دست از مقایسه برداری و به جای اون از موفقیت‌های دیگران الهام بگیری، ارتعاشت بالا میره و کائنات بیشتر با تو همراه میشه.

هر وقت حس کردی داری خودت رو با دیگران مقایسه می‌کنی، به جای اون یه لحظه وقت بذار و برای داشته‌ها و نعمت‌های زندگیت شکرگزار باش. شکرگزاری باعث میشه تمرکزت از کمبودها به سمت فراوانی و برکت‌های زندگیت بره و این ارتعاش مثبت به کائنات می‌فرسته که تو آماده پذیرش بیشتر هستی.