

آرامش با جويس ماير - روز هفتم

بخش اول

تا حالا سیب خوردی؟

وقتی نتوانیم در لحظه زندگی کنیم؛ طعم اکنون رو نچشیم و در گذشته غرق بشیم، یا مدام در فکر آینده باشیم، سطح استرس مون بسیار بالا میره، آیا تو میتونی در لحظه زندگی کنی؟
در لحظه زندگی کردن به معنی فکر نکردن به چیزی نیست، بلکه فکر کردن به چیزيست که در اون لحظه انجام میدیم.

برای مثال تو تا حالا سیب خوردی؟

منظور خوردن سیب در لحظه ست. با توجه کامل، اون رو تا به حال خوردی؟ حالا بیا به سیب دیگه بخور. سیب رو در دستت بگیر عجله نکن. به اون نگاه کن، به رنگش، شکلش و اندازه اش نگاه کن. قرمز رنگه، سبزه یا زرد؟ چه رنگیه؟ روی پوستش لکه وجود داره؟ طیف رنگش در این طرف و اون طرفش فرق میکنه؟ با دقت ببین وقتی توی دسته حسش کن. سخته یا نرم؟ سرده؟ سنگینه؟ حالا اونو نزدیک بینی ببر و بوش کن. رایحه ها خیلی مهمن، حتی از ادکلن هایی که پول زیادی براشون میپردازی هم نمیتونی به اندازه این رایحه لذت ببری و حس خوب پیدا کنی.



سیب رو به دهانت ببر و آرام گاز بزن، صدایی که در برخورد با دندون هات میشنوی و آب سیب که در دهنت جاری میشه رو حس کن. وقتی این کار رو انجام میدی، تمام تمرکزت همین جا باشه. رایحه ای که توی دهنت میپیچه رو حس کن، با طعمی که روی زبونت ایجاد می کنه زندگی کن.

این تجربه ی خوردن یک سیب به معنای واقعی آن است.

بودن در لحظه به معنی وجود داشتن در کاریه که انجام میدی، برای اینکه طعم واقعی زندگی رو بچشی و عمیقاً حسش کنی، باید در لحظه باشی. خیلی وقتا غذا نمیخوریم بلکه با ولع فقط غذا رو قورت میدیم، چون ذهن ما یا در گذشته ست یا در آینده.

در لحظه زندگی کردن به معنای توجه کامل به کاریه که در حال حاضر انجام میدی، به جای اینکه ذهنت رو به گذشته یا آینده مشغول کنی و این از اهمیت زیادی برخورداره، چون به ما کمک میکنه تا از زندگی روزمره بیشتر لذت ببریم و تجربه هامون رو به طور عمیقتر حس کنیم.

وقتی در لحظه زندگی می کنی، به جای اینکه به سرعت و بدون توجه به جزئیات از کنار تجربیات روزمره بگذری، روی آنچه که در حال حاضر در حال وقوع هست تمرکز می کنی. این نوع تجربه باعث میشه تا لذت بیشتری از کارهای ساده ببری و زندگی رو به صورت واقعیتر تجربه کنی. ذهن ما به خاطر نگرانی درباره آینده یا فکر کردن به گذشته، از لحظه حال دور میشه و این میتونه باعث بشه، ما تجربیات فعلی رو نادیده بگیریم و به سادگی از کنار اونا بگذریم.



برای چشیدن طعم واقعی زندگی، باید یاد بگیریم که ذهن مون رو به زمان حال بیاریم و به کارهایی که در حال انجام دادنشون هستیم توجه کنیم. در لحظه بودن نه تنها به معنای حضور فیزیکی در یک مکانه، بلکه به معنای حضور ذهنی و احساسی در اونجاست. تمرین در لحظه بودن میتونه به کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی کمک کنه تا زندگی رو به طور کامل تری تجربه کنیم.

بخش دوم: بخشش و رهایی

انرژی منفی انسانی که اون رو نبخشیدیم رو درون خودمون حمل می کنیم. وقتی اونو می بخشیم، اون انرژی آزاد میشه. بخشش به این معنی نیست که ما رفتار اون شخص رو قبول می کنیم. بخشش اجازه خروج دادن به اون حس منفی درون خودت هست. نه فقط خودمون بلکه باید همه رو ببخشیم. بعضی احساسات و افکار انسان رو پُر میکنن، مهمترینش احساس کینه ست. خب، از کینه چطور رها بشیم؟ با بخشش.

با بخشش خودت رو رها میکنی و راه وسعت یافتن رو با صلح و عشق می گشایی. نبخشیدن و کینه به دل گرفتن، بزرگترین مانع برای شفا یافتنه. یک شفایافته کاری با کینه و گذشته نداره. با بخشش فقط دیگری رو نمیبخشی، بلکه خودت رو رها میکنی. نباید انتظار این رو داشته باشی که دیگری متوجه خطاهاش بشه و از تو عذرخواهی کنه. بخشش و از بار کینه رها شو.

بخشش مانند عضله ای هست که با مرور زمان قوی تر میشه. اگر مرتب تلاش کنی، میتونی توانایی بخشش رو بدست بیاری.