

راهنمای ساده برای پاکسازی عمیق ذهن

هدف این مقاله معرفی تکنیکی ساده برای ایجاد آرامش، لذت و روشنایی بیشتر در زندگی شماست.

آیا معمولاً احساس آرامش و راحتی می‌کنید؟ آیا هر روز از احساس لذت و سعادت **افکار نیوز** به گزارش لبریزید، و اینگونه به نظر می‌رسد که از مشکلات و احساس غم و اندوه آزادی؟ اگر این چنین است مستقیماً به قسمت نظرات بروید و اسرار خود را برای رسیدن به چنین زندگی با ما در میان بگذارید.

اما اگر همچنان مشغول خواندن این مقاله هستید شما نیز در زمره تعداد بیشتر افرادی هستید که برای رسیدن به زندگی بهتر تلاش می‌کنند و آرزوی زندگی آرام و لذت بخش را دارند. البته تا زمانی که ما در ذهنمان خود را به خاطر شکست سرزنش می‌کنیم و به خود می‌گوییم "من برای زندگی در آرامش ساخته نشده‌ام،" رسیدن به این آرزو شبیه یک نبرد سخت است.

بگذارید بگویم که این مربوط به ما نیست، این فقط به خاطر نیازهای سریع زندگی امروزی است که باعث شده ما به راحتی گیج و سردرگم شویم، و در نتیجه موقتاً ارتباطمان را با ذات و طبیعت مان از دست بدهیم. البته اگر بگردیم راهی برای رهایی از این نوع زندگی هست.

هدف این مقاله معرفی تکنیکی ساده برای ایجاد آرامش، لذت و روشنایی بیشتر در زندگی شماست.

چرا یافتن آرامش و لذت دشوار است؟

اگر به مشکلاتتان نگاه کنید متوجه می‌شوید که ریشه بسیاری از مشکلات در ذهن شماست. قضیه این است: یک سری وقایع بیرونی اتفاق می‌افتد، ما تصمیم می‌گیریم که تنها بخشی از داستان را ببینیم، سپس موقعیت را به گونه‌ای تفسیر می‌کنیم که باعث یک سری تضاد ذهنی در ما می‌شود و نتیجه آن شکلی از ناراحتی درونی است.

اگرچه گفتن این جمله که "مشکلاتت را دور بریز" آسان است اما ما و شما میدانیم که به این سادگی هم نیست. ما سال‌های سال شرایط را برای جذب مشکلات و کشمکش‌ها فراهم کرده‌ایم. آنقدر که راهکار ساده "فکر نکردن در مورد مشکلات" خیلی در ما موثر نیست. ما به ابزاری نیاز داریم که به ریشه مشکلات ضربه بزنیم.

بباید کاری را امتحان کنیم. برای یک یا پنج دقیقه چشمانتان را ببندید و این مدت این مفهوم را مرور کنید که شما سکوت و آرامش میخواهید و نمی‌خواهید این افکار شما را پریشان کنند. (خواندن را متوقف کنید و این کار را انجام دهید).

خب چه اتفاقی افتاد؟ شاید متوجه شده باشید که لحظه‌ای که ساکت شدید افکار شروع به خودنمایی کردند - افکاری بی ربط و بی نظم. این افکار نوعی پریشانی هستند که از سکوت درونی ما سر بر می‌آورند.

این فقط یک تجربه بود که ما با اراده خود ذهنمان را زیر نظر گرفتیم و تلاش کردیم آرام شویم، اما نتوانستیم.



حالا فضای درونی خود را وقتی که روز خود را میگذرانیم، بی خبر از افکار آلوده ای که وارد ذهن ما میشوند، تصور کنید

بنابراین ذهن ما با اطلاعات بی فایده، با اندیشه هایی که باعث خوشبختی ما نمیشود آشفته میگردد. به دلیل آشفته گی ذهن مان، شفافیت درونی ما نیز کم میشود و گرد و غبار هوش ذاتی ما را میپوشاند. و در نتیجه ارتباط خود را با قسمتی از ذهنمان که پاک و مقدس، فرزانه، آرامش بخش و جاودانه است از دست میدهم

سرگرمی هایی که ما آنها را ضروری و مهم میدانیم، مثل تماشای تلویزیون، بروز کردن صفحات فیس بوک مان، چک کردن ایمیل ها، غیبت پشت تلفن، ریختن آهنگ روی دستگاه پخش موسیقی و غیره، همه اینها توجه ما را معطوف خود می کنند و ما را از چیزهایی که واقعاً برای ما مهم است - چیزهایی که شادی و رضایت ابدی را به زندگی ما و زندگی دیگران به ارمغان می آورد - دور میکنند

بدانیم یا نه اطلاعاتی که ما به آنها می پردازیم فضای درونی ما را تا حدی پر می کنند و نیازها و احساسات ما را تحت تاثیر قرار میدهند

و اگر مراقب نباشیم ممکن است به سرعت زندگی خود را سپری کنیم در حالی که زمان با ارزش خود را صرف چیزهایی کرده ایم که مهم نیستند - و سپس از خود میپرسیم زندگی من چه شد؟ چرا من احساس آشفته گی میکنم و به راحتی عصبانی میشوم؟ چرا احساس نارضایتی و نقص میکنم؟

اگر هنوز در حال مطالعه هستید نفسی تازه کنید و به خواندن ادامه دهید. شما این شانس را داشته اید که از خواب غفلت برخیزید. برخیزید و کنترل سرنوشتتان را در دست بگیرید. کار خود را با چیزهایی که به آنها توجه میکنید و اجازه میدهید وارد زندگی تان شوند، شروع کنید. (بدون در نظر گرفتن سن تان)

راهنمای ساده برای پاکسازی عمیق درون

یک راه برای پاک کردن آشفته گی درون مراقبت از باغچه ذهنمان است. مراقب باشید که به چه چیز اجازه ورود میدهید، با حرف ها، افکار و چیزهای که به آنها توجه میکنید، شروع کنید

ممکن است متوجه نشده باشید اما ما وقت زیادی را صرف غیبت، بد زبانی به دیگران، قضاوت در مورد دیگران و یافتن اشتباهات دیگران میکنیم و جذب افکار منفی مثل حسادت، گناه یا ترس میشویم و بدنبال بهانه ای برای مخفی کردن احساسات واقعی خود می گردیم. میدانم که همه این ها وقتی در کنار هم قرار می گیرند به نظر خیلی بد و اغراق آمیز میرسد، اما اگر ما واقعاً به خودمان، اندیشه هایمان و حرف هایمان بنگریم. متوجه خواهیم شد که تقریباً هر روز آگاهانه و ناآگاهانه خیلی از این کارها را انجام میدهم

من به دیگران کاری ندارم و در مورد تجربه خودم صحبت میکنم و تایید میکنم که این یک حقیقت است. گاهی اوقات در ظاهر خشونت و وجود ندارد مانند قضاوت در مورد گارسن رستوران، یا عصبانی شدن از نماینده خدمات مشترکین تلفن و بی احترامی به او، یا گفتن یک دروغ کوچک مصلحتی به جای نه گفتن مستقیم

مسئله این نیست که با داشتن این افکار یا گفتن این حرف ها ما آدم های بدی می شویم. مسئله این است که این چیزها تبدیل به زباله های به درد نخوری میشوند که درون ما را پر میکنند و به درد خوشبختی ما نمیخورند



من این تکنیک های ساده اما بسیار موثر را از یک آموزگار روحانی فرا گرفته ام.

برای پاک کردن درون تان از این ۴ قانون پیروی کنید:

۱. همان چیزی که واقعاً منظورتان است را بگویید. به آنچه میگویید عمل کنید.
۲. حرفی را که نمیتوانید به همه بزنید به هیچ کس نزنید.
۳. آنچه را که نمیتوانید برای دیگران مطرح کنید در خلوت به خود نگویید.
۴. حرفی را نزنید مگر اینکه صحیح، مفید یا از روی محبت باشد.

در ادامه مقاله در مورد این جملات به تفصیل توضیح داده شده است

توضیحات بیشتر در مورد این ۴ قانون

همان چیزی که واقعاً منظورتان است را بگویید. به آنچه میگویید عمل کنید.

قسمت اول: آنچه که منظورتان است را بگویید

آیا تاکنون خود را در حال بهانه تراشی برای اجتناب از موقعیتی که برای شما ناخوشایند است، یافته اید. برای مثال دوست شما میخواهد که با او به یک برنامه اجتماعی بروید. شما واقعاً نمیخواهید بروید، اما بهانه می آورید که " من نمیتوانم بیایم " یا " من خیلی گرفتارم، " با بیان این جملات می توانید در نهایت آرامش از شخصی یا چیزی یا کاری دوری کنید

مثال دیگر، شخصی از شما درخواست کمک می کند که نمی خواهید اجابت کنید، اما به خاطر نپذیرفتن احساس گناه میکنید، بنابراین شما به دو صورت از آن شخص دوری میکنید(مثلاً ایمیل ها یا تماس های او را (نادیده می گیرید) یا بهانه ای می آورید که واقعاً صحت ندارد(مثلاً من خارج از شهر هستم

اینها به خاطر این نیست که شما نمی توانید کاری انجام دهید. حقیقت این است که شما نمی خواهید کاری را انجام دهید. بهانه گرفتن یا اجتناب از تماس با آن شخص و یا موقعیت، باعث وجود آمدن فعالیت هایی در درون شما میشود که نیازمند صرف انرژی است. به جای صلح و آرامش شما درگیر این مسئله هستید و در مورد این دروغ کوچک فکر میکنید

وقتی میخواهید حرفی بزنید، آگاهانه تصمیم بگیرید که حقیقت را بگویید، یا آنچه که واقعاً منظورتان است را بر زبان بیاورید. لازم نیست که حقیقت آزادنده و یا نامالایم باشد، میتوانید حقیقت را با مهربانی و ملایمت اما محکم بگویید. وقتی حقیقت را بگویید، هیچ کس نمیتواند آن را رد کند، هرچند که چیزی را که میشوند دوست نداشته باشند

قسمت دوم: به آنچه میگویید عمل کنید

گاهی اوقات ما نا آگاهانه یا از روی عادت حرف هایی می زنیم که منظورمان دقیقاً آن نیست. برای مثال وقتی میخواهیم تلفن را قطع میکنیم به دوست، همسرمان یا هر کس دیگری میگوییم، " سلام برسان "، نه به این دلیل که واقعاً منظورمان این است، بلکه به خاطر عادت. کلمات به صورت خودکار بر زبان ما جاری می

شوند و کم معنی واقعی خود را از دست میدهند.

مثالی دیگر، میگوییم " به زودی با شما تماس میگیرم " یا " به زودی با هم صحبت خواهیم کرد " یا " فردا با تو تماس میگیرم. " یا پیشنهاد کمک میدهیم یا کلماتی که در خداحافظی به کار میبریم، اما منظور ما واقعاً آن ها نیست اما آنها را میگوییم چون آسان است و باعث خوشنودی دیگران میشود.

ممکن است فکر کنیم که این کارها بی ضررند اما در عمق وجود خود میدانیم که غیر واقعی هستند. آنها دروغ های کوچکی هستند که ما برای خود مسئله ای درونی کرده ایم و این باعث میشود که در طی زمان تبدیل به شخصی با وجدان گناه کار شویم که این ما را از زندگی زمان حال دور میکند.

با عزم و اراده با خود عهد ببندید که هر چیزی که مقصودتان است را بگویید و قول های تو خالی ندهید که نمیتوانید و نمیخواهید عملی کنید.

حرفی را که نمیتوانید به همه بزنید به هیچ کس نزنید.

قبول داشته باشید یا نه بیشتر ما به شکلی غیبت کردن را دوست داریم. همچنین در یافتن خطاهای دیگران سریع عمل می کنیم و سپس با دوستان مورد اطمینان مان در مورد آنها صحبت میکنیم. یا در مورد بد شانس های یک نفر مطلع میشویم و میخواهیم به سرعت به همه خبر دهیم.

مطمئنم میتوانید نمونه های زیادی را به خاطر بیابید. به این مثال توجه کنید: سارا در محل کارش عصبانی میشود و بر سر همکارش فریاد می کشد، وقتی به خانه می رسیم به سرعت در مورد این داستان با همسرمان صحبت میکنیم.

مثال دیگر، آرش از کار بی کار شده است، وقتی از این موضوع اطلاع پیدا میکنیم، به بهترین دوستان المیرا زنگ میزنیم یا پیغام میدهیم تا موضوع را به اطلاع برسانیم، و یا آرش را مسخره میکنیم، زیرا از او خوشمان نمی آید.

در هر دو مورد ما نمی توانیم همه چیز را دقیقاً به همه بگوییم به خصوص به المیرا یا آرش. و اگر واقعا به درونمان بنگریم میبینیم که بعد از گفتن آن حرف ها احساس خیلی خوبی نداریم.

وقتی چنین مکالمه ای را بررسی میکنیم، میفهمیم که هیچ کاری برای پرورش روح مان انجام نداده ایم. تنها کاری که کرده ایم داستان سرایی و ایجاد انرژی منفی و کشمکش درونی است که درون ما را آلوده میکند.

خودتان را ملزم کنید که حرفی را با هیچ کس در میان نگذارید مگر اینکه بتوانید آن را به همه بگویید. خودتان را مجبور به توقف داستان سرایی و انتشار انرژی منفی کنید.

آنچه را که نمیتوانید جلوی دیگران مطرح کنید در خلوت به خود نگویید.

بیشتر ما خیلی از خودمان انتقاد میکنیم. مردم هرگز چیزهایی را که به خود میگویند جار نمیزنند، بنابراین در خلوت ذهنمان اعتقاد داریم که ما تنها کسی هستیم که تحت تاثیر گفتگوهای منفی با خودمان، عزت نفس پایین و ترس قرار دارد.

وقتی کاری عالی پیش نمی‌رود، ما اول خودمان را مقصر میدانیم، خودمان را به خاطر کار اشتباه، خوب کار نکردن و آنچه از دست داده ایم، سرزنش میکنیم

همه ما با خودمان صحبت میکنیم اما مشکل وقتی بوجود میاید که ما این گفتگوهای درونی را باور میکنیم، تا جایی که اعتقادات غلطی در مورد خودمان پیدا میکنیم. این اعتقادات غلط برای روح و خوشبختی آینده ما مضر است، مگر اینکه کاری کنیم که این اعتقادات از یاد بروند

دفعه بعد که این صدا را در سرتان شنیدید که میگفت " من احمق " یا " من خوب نیستم " یا " من یک بازنده هستم " یا افکار دیگری علیه خودتان، بدانید که این شما نیستید. میتوانید شفاهی بگویید " این من نیستم! این حقیقت ندارد " و حتی این جملات را در برابر این افکار بیان کنید، " از امروز به بعد من تصمیم میگیرم که این افکار وجود نداشته باشند، زیرا که دیگر نمی توانند بر من تاثیر بگذارند. من اعلام میکنم که این اندیشه ها " واقعی نیستید و من از امروز از جنگ آنها آزادم

منظور قانون سوم این است که هرگز ذهن خود را درگیر اندیشه هایی در مورد خود نکنید که قادر نیستید با دیگران در میان بگذارید. درون خود را پاک نگه دارید

حرفی را نزنید مگر اینکه صحیح، مفید یا از روی محبت باشد

بعضی از افراد آنقدر درگیر گفتگوی درونی خود هستند که این گفتگو ها به صورت سخنان بی فایده ای بر زبانشان جاری میشود. مانند کسانی که در اتوبوس صحبت میکنند و یا دوست دارند در محل کار کنار آبرودکن بایستند و صحبت کنند. اگر آن ها را زیر نظر بگیرید و تعداد چیزهای واقعاً مفید یا جالبی که میگویند را بشمارید، خواهید دید که تعداد آنها انگشت شمار است

نه تنها این آشفتگی، افراد دور و بر این فرد را تحت تاثیر قرار میدهد بلکه انرژی زیادی را به خاطر حرف زدن از این شخص میگیرد. آخرین باری را که در مورد چیزی بدون هدف و به مدت طولانی صحبت کردید به یاد بیاورید و اینکه چقدر بعد از آن احساس خالی بودن میکردید. هر چه حرف های بی فایده تری بزنیم چیزهای بی فایده تری به ذهنمان میرسد

اگر فکر میکنید که اینها مشخصات شماست ناامید نشوید. من هم چنین بودم، میتوانید با آن مبارزه کنید و بر آن غلبه کنید

بعضی افراد این تمرین را در روزهای تعطیل انجام میدهند به دلیل اینکه لازم نیست صحبت کنند، یا مطالعه کنند، و یا از کامپیوتر استفاده کنند. در پایان آن روز حس فوق العاده سکوت و آرامش و فوران انرژی را درون خود احساس می کنند

مراقب باشید که چه میگویید و فقط زمانی لب به سخن بکشایید که این سه مورد را رعایت کرده باشید

...آیا چیزی که میخواهم بگویم

در مورد من درست است؟ قلب من آن را باور دارد؟ •



- برای کسی یا موقعیتی مفید است؟
- از روی مهربانی یا دلسوزی است؟ تعارف است یا واقعاً برای کمک است؟

این ۴ قانون را شخصی چند وقت پیش به من گفت و اینها دلیل نوشتن این مقاله هستند. بعد از عمل کردن به آنها در زندگی خودم، به این نتیجه رسیدم که اگر این ۴ جمله را طی ۲۱ روز به کار ببندید متوجه یک دگرگونی زیبا در درونتان میشوید - از هیاهو به سکوت و از تاریکی به روشنی

ممکن است در ابتدا مشکل به نظر برسد اما اگر برای ۳ روز به آن عمل کنید بعد از آن کار راحت تر میشود. آن را به ۷ روز برسانید و سپس ۲۱ روز. لطفاً خود را به خاطر لغزش از قوانین سرزنش نکنید. ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد فقط به مسیر خود ادامه دهید

بعد از مدتی متوجه میشوید که دنیای بیرونی شما نیز تغییر کرده است، همانگونه که دنیای درونی شما تغییر یافته است. لطفاً تجربیات خود را با ما در میان بگذارید

یک چیز دیگر لطفاً بگذارید که قلبتان هدایتتان کند. به ندای قلبتان گوش دهید و به آن اطمینان کنید

