



مقاله

ما هیچ، ما نگاه

ویلیام جیمز، روانشناس و فیلسوف، که در دانشگاه هاروارد تدریس می کرد، گفته است: «بزرگترین کشف دوران معاصر، فهم این نکته است که با تغییر نگاه، زندگی ما نیز دگرگون می شود.» بنابراین اگر نگاه خود را عوض کنیم، می توانیم زندگی خود را عوض کنیم.

چه از این نکته آگاه باشیم یا نباشیم، ما دنیا را از دریچه ی نگاه خود می بینیم، بر اساس خوب و بدهایمان، درست و غلط هایمان، بر اساس تعبیرمان از انصاف و بی انصافی ها. تمامی تصمیم ها و اعمال مان بر نوع نگاه ما مبتنی است. بنابراین، اگر کارهای ما به نتیجه ی مطلوب نمی رسند، می توانیم نگرش و دیدگاه خود را عوض کنیم و همینطور زندگی خود را.

دیدگاه های متفاوتی وجود دارد که می توانیم از میان آنها یکی را انتخاب کنیم و یا همه ی آنها را با هم. در اینجا می خواهیم ۴ دیدگاه متفاوت و قدرتمند را بررسی کنیم:

۱- دیدگاه سپاس و امتنان

همه ی ما در زندگی با سختی های بسیاری روبرو هستیم. بعضی ها احساس می کنند که قربانی شرایط خویش اند، زیرا در خانواده ای فقیر به دنیا آمده اند، زیرا پدر و مادر آنها از هم جدا شده اند، یا بیمارند، چاق اند، لاغرند، به اندازه کافی زیبا نیستند. هنگامی که احساس می کنیم زندگی بر وفق مراد ما نیست، احساس سپاسگزاری در ابتدا ممکن است دشوار باشد، اما اگر تصمیم بگیری که قربانی شرایط خود نباشی، قدرتی عظیم پیدا می کنی.

قرار نیست برای مشکلات یا برای بیماری ات از خدا سپاسگزاری کنی، شکر داشته های کنونی ات را به جا بیاور



مقاله

ما هیچ، ما نگاه

تا موهبت های بیشتری به جانب تو روانه بشوند. اگر چیزی پیدا نمی کنی که بابت آن سپاسگزار باشی، پس به فرداهایی بهتر فکر کن و پیشاپیش سپاسگزار روزهای خوب آینده باش. هر آنچه از خداوند به تو می رسد، نیکوست، تردید نکن. برای هر آنچه از خدا دریافت می کنی، شاکر و سپاسگزار باش.

۲- دیدگاه اقدام و عمل

داشتن دیدگاه اقدام و عمل، به زندگی تو شتابی مثبت می دهد. همیشه نخستین گام ها، دشوارترین گام ها هستند. در ابتدا ممکن است بیرون آمدن از رختخواب بسیار دشوار باشد، اما هنگامی که بلند می شوی و راه می افتی، وارد روز جدیدی می شوی که به آینده ای درخشان منتهی می شود. گام به گام به جلو حرکت کن. اگر کسی یا چیزی را از دست داده ای، به کسی کمک کن و یا چیزی بساز تا یادبودی باشد. یکی از بدترین مصیبت ها، از دست دادن عزیزی است که ممکن است ما را زمین گیر کند. در این مواقع، به این فکر کن که به آن ها عشق ورزیده ای، عمری را با آنها سپری کرده ای، در کنارشان بوده ای. این ها موهبتی بزرگ اند. برای تمامی این موهبت ها شاکر باش. بکوش تا از دل مصیبت و فاجعه، خوبی ها و پاکی ها و عشق را بیرون بیاوری. آنگاه که از دست می دهی، بخشش را یاد بگیر.

به خود فرصتی برای عزاداری و ماتم بده، آنگاه بکوش تا از دل مصایب زندگی شادمانی ها را بیرون بیاوری.



مقاله

ما هیچ، ما نگاه

۳- دیدگاه همدلی و احساس یگانگی

اگر مشکلی برایتان پیش آمد، مطمئن باشید که بسیاری دیگر نیز هستند که با دشواری هایی مشابه و یا حتی بدتر مواجه اند. هنگامی که این نکته را می پذیرید، می توانید تلاش کنید تا با دیگران همدلی و احساس یگانگی کنید. همدلی شفای کسی است که همدلی می کند و نیز شفای کسی که با او همدلی می شود. کسی را پیدا کن که زخمی تر از توست و تو می توانی بر زخم او مرهم بگذاری، از یاد نبر که رنج پاره ای از زندگی بشری است.

از رنج نمی توان اجتناب کرد. اما کمک به دیگران و همدلی کردن با آن ها شیوه ای است برای شفای تو و دیگران. از اندوه و خشم و آزرده گی خویش استفاده کن تا درد دیگران را بهتر بشناسی و آن را ماهرانه تر مداوا کنی. درد و رنج خود را هدر نده.

۴- دیدگاه بخشش

چهارمین دیدگاه قدرتمندی که می توانی اتخاذ کنی تا زندگی خویش را ارتقا ببخشی، دیدگاه بخشش است. شاید به دلیل مشکلاتی که داری، سختی هایی که تحمل کردی، حتی نتوانی خدا را ببخشی، عصبانی باشی و همه را سرزنش کنی و مقصر بدانی، این حالت طبیعی ست. اما نباید برای همیشه گرفتار این احساسات بمانی، زیرا پس از مدتی تنها تو هستی که آسیب می بینی.



مقاله

ما هیچ، ما نگاه

پژوهش های پزشکی اخیر نشان داده است که احساس خشم و سرزنش، اگر تداوم پیدا کند، به فشارهای جسمی و روحی شدید تبدیل می شود و سیستم ایمنی بدن تو را تضعیف می کند و اعضای بدن تو را ویران می سازد.

تا زمانی که دیگران را مقصر بدانی، نمی توانی مسئولیت آینده ی خویش را به عهده بگیری. در عوض هنگامی که تصمیم بگیری که زمین و آسمان را ببخشی و با آنچه که داری همراه شوی، هم به لحاظ فیزیکی و هم به لحاظ روحی، حالی بهتر پیدا می کنی. هنگامی که به خیانت ها یا زخم های کهنه می چسبی، به دیگران توان آن را می دهی تا به تو آسیب برسانند حتی با وجود اینکه مدت هاست از نظر فیزیکی در زندگی تو نیستند. اما هنگامی که آنها را می ببخشی، خود را رها می کنی. گمان نکن که اگر آنها را ببخشی، به آنها لطف کرده ای، بلکه این لطفی است که تو به خویشتن می کنی، از گذشته ها سبک می شوی و می توانی رؤیاهای خویش را پی بگیری.

هرکس چیزی را درو می کند که کاشته است. اگر عبوس باشی و دلت به حال خودت بسوزد و بخشنده نباشی، از این مناظر، چه چیزی عایدت می شود؟ چه لذتی در چنین زندگی ای است؟ بنابراین، همه ی این دیدگاه های تیره و بدبینانه را کنار بگذار، خوشبینانه از دیدگاه سپاس و امتان، اقدام و عمل، همدلی و بخشش به زندگی نگاه کن.



مقاله

ما هیچ، ما نگاه

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>