

در پناه خدا با آرامش زندگی کنید.

دستیابی به آرامش واقعی، یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. آرامش در زندگی از بهترین نعمت های الهی است که خدای تعالی به انسان ارزانی نموده است، زیرا انسانی که در زندگی آرامش دارد، نگران نیست کارهای روزمره زندگی خویش را به نحو درستی به انجام می‌رساند. مذهب، وسیله مناسبی است که می‌تواند ما را مجهز به نگرشی کند، تا خود و خانواده مان به زیبایی و نشاط زندگی پی ببرند. اگرچه خداوند را نمی‌توانیم با چشم های مان ببینیم، اما با عمق وجودمان قادر هستیم، تا صدای او را در طپش های قلب خود بشنوم. هنگامی که انسان ها خود را جزئی از برنامه الهی می‌بینند، رضایت آنها از زندگی دو چندان می‌شود.

ایمان به خدا، عامل مهمی در آرامش انسان است. بنابراین هرگز ایمان خود را به پروردگار رها نکنید. ایمان به قدرت خداوندی، می‌تواند آرامش و هماهنگی را به زندگی شما برگرداند. البته چنانچه تصمیم بگیرید آن را باور درونی خود قرار دهید. فرصت آرامش و شادی هنگامی با اعتبار می‌شود که خدا را به یاد داشته باشیم. هر بار که با خدای خود در تماس می‌شویم دگرگون می‌شویم. با اعتقاد و ایمان داشتن به نیروی پروردگار در دستیابی به آنچه از زندگی می‌خواهیم، موفق شویم. یاد خدا باعث آرامش می‌گردد.

اساساً در زندگی چه فردی و چه اجتماعی ما انسان ها بایستی خدا محور باشیم. تا بتوانیم به آرامش دست یابیم. به طور کلی آرامش در پناه یاد خدا به دست می‌آید، یعنی کسانی که از یاد خدا فاصله گرفته اند، معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران به نظر می‌آیند. زندگی با باور به حضور خداوند بزرگ، مانند گوهری است که در اختیار تمامی انسان ها قرار داده شده است؛ کافی است به درون مان بازگردیم و با اندکی تأمل و دقت متوجه می‌شویم که بذر خداجویی در فطرت ما نهاده شده است و این نعمت بزرگ توسط پروردگار به ما عنایت شده است.

کسی که از رحمت الهی ناامید شود بهره ای جز احساس یاس و ناامیدی نخواهد داشت؛ از این رو از رحمت خدا مأیوس نشویم. خداوند منبع آرامش است. خداوند، مرکز نشاط و آرامش است. کسی که با او قطع رابطه کند به طور یقین آرامش و نشاط خود را از دست خواهد داد و روحیه او، منفی و افسرده خواهد شد. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پای بند باشیم، به یکی از با افتخارترین روش های رسیدن به آرامش خاطر رسیده ایم .

داشتن یک تکیه گاه معنوی در اندازه تعادل، موجب آرامش می شود. در همه حال به خدا توکل کنیم و از او یاری بخواهیم تا همواره در آرامش به سر ببریم. به باورهای دینی خود پردازیم، بی تردید یکی از آرامش بخش ترین رفتارها، روی آوردن به نیایش است. اگر به خدای خود ایمان داشته باشیم، به راحتی از عهده مشکلات زندگی بر خواهیم آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام برخواهیم داشت. به طور کلی افرادی که فعالانه در مراسم مذهبی شرکت می کنند، بیشتر از افراد دیگر، از زندگی لذت می برند.

از نظر فیزیولوژیکی ثابت شده است که هنگام انجام عبادات مذهبی چه در اسلام و دیگر ادیان الهی، جسم و روان آرام می گیرد. فرصت آرامش و شادی هنگامی با اعتبار می شود، که خداوند را به یاد داشته باشیم. هر بار که با خدای خود راز و نیاز می کنیم، دگرگون می شویم. هر بار که با پروردگار خود پیوستگی می یابیم، به حال و احساس بهتری می رسیم. افراد با ایمان محکم، اغلب می گویند قدرتی برای مواجه شدن با مشکلات عظیم و ناراحتی ها دارند که از اعتقادات شان ناشی می شود. تحقیقات بیانگر این امر است که افراد مذهبی کمتر طلاق می گیرند، کمتر شغل شان را تغییر می دهند و نسبت به افراد دیگر از سلامتی بیشتری نیز برخوردارند. عمل مثبت در حالی که به وسیله اعتقادی قوی حمایت شده باشد و عشق به خداوند آن را هدایت کند، هیچ گاه در نبرد زندگی شکست نخواهد خورد.

در میان گذاشتن خواسته ها و نیازهای خود با خداوند، مراقبت از خود و توجه به خویشتن است. ایمان به قدرت خداوندی، می تواند آرامش و هماهنگی را به زندگی ما برگرداند، البته چنانچه

تصمیم بگیریم آن را باور درونی خود قرار دهیم. فرصت آرامش و شادی هنگامی با اعتبار می‌شود که خدا را به یاد داشته باشیم. هر بار که با خدای خود در تماس می‌شویم دگرگون می‌شویم. پروردگار می‌خواهد که همه ما سرشار از نیرو و اشتیاق باشیم، جسم، ذهن و روحی سالم داشته باشیم. به پروردگار عالم اعتماد کنیم و بدانیم که او به واقع به همه خواسته‌های ما رسیدگی می‌کند. بی تردید زندگی پر از شادابی و جنب و جوش، منظور پروردگار است.

دعا، بزرگترین پناه در برابر نگرانی و آشفتگی است. توجه داشته باشیم که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دست‌یابی به آرامش و نشاط هستند. با دعا و نیایش به آن قدرت متعالی، یعنی پروردگار نزدیک می‌شوید و به رشد معنوی می‌رسیم. بسیاری از روانشناسان معتقدند که ایمان قلبی انسان‌ها به خداوند یکتا، موجب می‌شود نگرانی و اضطراب آنها را در زندگی کاسته شود. اعتقادات مذهبی و معنوی زمینه و مفهومی با ارزش‌تر از خودمان به ما می‌دهد که می‌تواند وقتی که با فشار روحی عمیق مواجه هستیم دید دیگری به ما ارزانی دارد. تحقیقات نشان داده است که ایمان بالا به ما کمک می‌کند تا ناراحتی‌های روحی را تسکین دهیم.

عبادات و راز و نیاز با پروردگار، تأثیر هورمون‌های تولید فشار روح (مانند آدرنالین و نور آدرنالین) را در بدن کاهش می‌دهد. خواندن نماز و دعای صمیمانه، یکی از بهترین راه‌های کاهش ناراحتی‌های روحی است. تحقیقات نشان داده است که ایمان بالا به ما کمک می‌کند تا ناراحتی‌های روحی را تسکین دهیم. به طور کلی چنانچه به اعتقادات مذهبی و معنوی پایبند باشیم، به یکی از با افتخارترین روش‌های دست‌یابی به آرامش رسیده ایم. هنگامی که یاد می‌گیریم که ناراحتی‌های روحی خود را به وسیله تقویت و تکیه کردن بر خصوصیات اعتقادی خدایی کنترل کنیم، پس جلوگیری از فشار روحی ما و مقابله با آن هم از جایی عمیق در درون مان خواهد آمد.

توصیه‌های مهم:

- همواره با خداوند راز و نیاز نمایید. دوباره و دوباره با خدا سخن بگویید! همواره با خدا راز و نیاز کنید.
- با خداوند در لحظاتی خاص در خلوت گفتگو کنید. در گفتگوی تان هیچ گاه اندیشه ای منفی به کار نبرید. فقط افکار مثبت است که ثمر بخش خواهد بود.
- هر اندازه می خواهید با خدا حرف بزنید وقتی که در اتوبوس هستید، در میان کارت‌تان و وقتی که غذا می خورید با او حرف بزنید.
- ایمان تان را بین خود و خدای خود نگاه دارید. با این عمل شما خیلی بیشتر و بهتر شک را از خود دور می کنید. هنگامی که نور الهی در درون انسان پیدا می شود، جلایی به زندگی می بخشد؛ و رای آنچه می توان با لحن و کلمات و تصور بیان کرد. هر قدر ایمان تان قوی باشد بهتر واقعیات را درک خواهید کرد.
- با اعتقاد و اعتماد کودکانه دعا کنید.
- زندگی تان را با دعا و نیایش که جسم و روح شما را توانگر می سازد، سرشار کنید و در این حالت از بروز ناراحتی های روحی پیشگیری نمایید. یادتان باشد که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دستیابی به آرامش و نشاط هستند. برقرار کردن ارتباط قلبی با خدا در هر زمان و مکان امکان پذیر است، فقط شوق قلبی شما لازم است. زندگی خود را با دعا و نیایش که به جسم و روح شما قدرت می بخشد، سرشار کنید و در این حالت از بروز ناراحتی های روحی پیشگیری نمایید.
- برای آن که بتوانید به آرامی کاری را بدون ناراحتی روحی به پایان برسانید و هم زمان از سرعت کافی برخوردار باشید، باید بکوشید آرامش هماهنگی که در کار خداوند وجود دارد نفس، روح و نیز اعصاب و عضلات خود سازید. عمل مثبت در حالی که به وسیله اعتقادی قوی حمایت شده باشد و عشق به خداوند آن را هدایت کند، هیچ گاه در نبرد زندگی شکست نخواهد خورد. ایمان، پادزهر شکست است!
- خواندن دعا را در برنامه روزانه خود بگنجانید. دعا و نیایش مورد علاقه خود را بخوانید و در فضای روحانی آن، ژرف اندیشی کنید. تنها با زمزمه این کلمات، خود را در فضای متفاوت حس کرده و اعمال و رفتار تان را با مفاهیم دعا تطبیق خواهیم کرد.
- سعی کنید دعای خود را که می خوانید برای تان معنی داشته باشد و آن را حس کنید، بدون این که در نظر داشته باشید چند بار قبلاً آن را تکرار کرده اید. پروردگار می خواهد که همه ما سرشار از نیرو اشتیاق باشیم، جسم، ذهن و روحی سالم داشته باشیم. بدون شک زندگی

- تان پر از شادابی و جنب و جوش، منظور پروردگار است. با دعا و نیایش با آن قدرت متعالی، یعنی پروردگار در ارتباط هستیم و به رشد معنوی می‌رسید.
- با خودتان در صلح و آشتی باشید. تا با خود در صلح و آرامش نباشید نمی‌توانید به کسی آرامش دهید و هرگز پیام آور صلح نخواهید بود. تصمیم بگیرید، خود را برای همه نقاط ضعف و شکست‌هایی که داشته‌اید ببخشید، و خود را از بار احساس گناه برای اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، رها ساخته و بدانید ارزشی، در سفر شما از درون شب تاریک روح تان نهفته بود.
 - بگذارید ایمان و اعتقاد به خداوند در سختی‌ها یاورتان باشد، که با ایمان و توکل به خدا می‌توان با مشکلات زندگی مواجه شد. به خاطر داشته باشید ایمان، عنصری است که وقتی با نیایش همراه شود انسان را در ارتباط با فراست الهی قرار می‌دهد. افکار خود را از مشکلات برگزید و متوجه خدا کنید و بدین ترتیب ذهن و روح تان را استراحت دهید، جواب هر مشکلی در خدا نهفته است.
 - به نزدیک‌ترین مکان مقدس بروید و برای خودتان دعا کنید. سعی کنید خصومت‌ها را از ذهن خود برانید.
 - بهتر است بدون اینکه از زندگی و اهداف اجتماعی خود دوری کنید، یک زندگی روحانی و دایمی را در پیش بگیرید.
 - شب‌ها که به خواب می‌روید احساس کنید که در پناه پرمهر خدا هستید و با همین ایمان، روزهای خود را سرشار از زیبایی، لطافت و معنا نمایید. سعی کنید مانند کودکی شوید که در آغوش مادر می‌آساید و بدین ترتیب ارتباط قلبی خود با پروردگار راتقویت کنید. در آغوش پرمهر خداوند بی‌سایید، هر چند که طوفان مشکلات در اطراف ما در جریان باشد.
 - برای بهبود ذهن و روان و انتخاب راه درست زندگی، همیشه از خدای بزرگ کمک بخواهید. در میان گذاشتن خواسته‌ها و نیازهای خود با خداوند، مراقبت از خود و توجه به خویشتن است.
 - به خدا توکل و اطمینان داشته باشید. تا آن‌جا که میسر است ایمان و یقین خود را به صورت یک مساله خصوصی بین خود و خدای خود حفظ کنید.
 - هر روز مدتی را به سکوت بگذرانید. جسم تان را آسوده کنید. افکارتان را از مشکلات برگزید و متوجه خدا کنید و بدین ترتیب ذهن و روح تان را استراحت دهید. وقتی که ذهن تان را بر خدا متمرکز کنید، راه حل به طور خودکار به سراغ تان می‌آید. آن قدر منتظر شوید تا جواب تان را دریابید، حتی چنانچه انتظارتان ساعت‌ها طول کشد.
 - برای این که در زندگی موفق شوید، همیشه به خدای یکتا توکل نمایید و صحیح‌ترین راه‌ها را با صداقت کامل برای زندگی تان انتخاب کنید و مطمئن باشید بهترین‌ها برای تان فراهم می‌شود.

- اگر در زندگی تان با ناراحتی های روحی مواجه شدید، به خدای یکتا پناه ببرید و تقاضای کمک کنید. هربار که با پروردگار خود پیوستگی می یابید، به حال و احساس بهتری می رسید. اعتقاد داشته باشید که خدا ما را به سوی راه راست هدایت خواهد کرد.
- هر خواسته ای که دارید با خداوند در میان بگذارید. به پروردگار عالم اعتماد کنید و بدانید که او به واقع به همه خواسته های ما می رسد. خدا، شب و روز از شما محافظت خواهد کرد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب در دست چاپ)
- ۲- پیش به سوی آرامش، وحید عرفانی (کتاب در دست چاپ)
- ۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com