

آرامش در دل جنگ!!!

محمد قاسم محسنی

مقدمه

سفری به ایران داشتم که دقیقاً مصادف شد با شروع جنگ بین ایران و اسرائیل. در این مدت با انسان‌هایی از دیدگاه‌های گوناگون روبه‌رو شدم. برخی در ترس و ناامیدی غرق بودند و برخی دیگر با ایمان و آرامش، زندگی خود را پیش می‌بردند. این تجربه، الهام‌بخش نگارش مقاله‌ای شد که در آن، راهکارهای حفظ آرامش و خلق واقعیت مطلوب در دل شرایط دشوار را بررسی کرده‌ام.



ایجاد آرامش و ایمان در شرایط جنگی و بحران

در جهانی که هر لحظه با اخبار ناگوار، تنش‌های سیاسی و چالش‌های بیرونی مواجه هستیم، به‌ویژه در شرایط جنگی که بسیاری از مناطق جهان را در بر گرفته، حفظ آرامش و ایمان به چالشی بزرگ تبدیل شده است. با این حال، می‌توان با تکیه بر قوانین کیهانی و کنترل ذهن، نه تنها در این شرایط دوام آورد، بلکه به خلق واقعیتی مطلوب و سرشار از موفقیت دست یافت. این مقاله به بررسی راهکارهای عملی برای ایجاد آرامش، تقویت ایمان و خلق زندگی دلخواه در شرایط دشوار می‌پردازد.

جهان به افکار ما پاسخ می‌دهد، نه به شرایط بیرونی

یکی از اصول بنیادین این است که جهان به افکار و باورهای ما پاسخ می‌دهد، نه به شرایط بیرونی. این دیدگاه، که ریشه در قوانین کیهانی دارد، بیان می‌کند که واقعیت ما بازتابی از احساسات و افکار درونی ماست. برای مثال، در شرایط جنگی، دو فرد با دیدگاه‌های متفاوت می‌توانند نتایج کاملاً متفاوتی تجربه کنند. برخی ممکن است در ترس و ناامیدی غرق شوند و سلامتی، اقتصاد یا روابط خود را از دست بدهند، در حالی که دیگران از همین شرایط برای یافتن فرصت‌های جدید، پیشرفت و موفقیت استفاده می‌کنند. تفاوت در چیست؟ در نوع نگاه و باورهای آن‌ها به شرایط.

فراموش نکنیم که قوانین کیهانی بدون توجه به شرایط بیرونی "جنگ، صلح، بحران یا آرامش" همیشه عمل می‌کنند.

تمرکز بر آنچه می‌توانیم کنترل کنیم: ذهن ما

در شرایطی که نمی‌توانیم عوامل بیرونی مانند جنگ، قطعی اینترنت یا نوسانات اقتصادی را کنترل کنیم، آنچه در اختیار ماست، واکنش‌های ذهنی و احساسی ماست. به جای غرق شدن در اخبار منفی، شایعات یا ترس‌های جمعی، باید آگاهانه ذهن خود را با ورودی‌های مثبت تغذیه کنیم. گوش دادن به فایل‌های انگیزشی، مطالعه منابع الهام‌بخش و دوری از افراد و اخباری که مومنتوم¹ منفی ایجاد می‌کنند، از جمله راهکارهایی هستند که به ما کمک می‌کنند کانون توجه خود را به سمت مثبت هدایت کنیم.

مومنتوم مثبت: مسیری برای خلق زیبایی‌ها

افکار ما مانند یک مومنتوم (Momentum) عمل می‌کنند. توجه مداوم به ترس و نگرانی، زنجیره‌ای از افکار منفی را تقویت می‌کند که می‌تواند به مشکلات جسمی، مالی یا عاطفی منجر شود. در مقابل، تمرکز بر افکار مثبت و باورهای سازنده، مومنتوم مثبتی ایجاد می‌کند که راه‌حل‌ها، ایده‌های خلاقانه و فرصت‌های جدید را به زندگی ما می‌آورد. این مومنتوم مثبت، ما را به سمت سلامتی، روابط بهتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر هدایت می‌کند.

تأکید می‌کنم که باید به خود یادآوری کنیم هر اتفاقی، حتی در شرایط سخت، بخشی از یک نقشه بزرگ‌تر برای خیر و خوشبختی ماست. این دیدگاه، که ریشه در ایمان به یک طرح الهی دارد، آرامش عمیقی به ما می‌بخشد و ما را از دام نگرانی‌های بیهوده رها می‌کند.

¹ جریان انرژی در ذهن و زندگی

ابزارهای عملی برای تقویت آرامش و ایمان

برای خلق واقعیت مطلوب در شرایط دشوار، ابزارهای زیر می‌توانند به ما کمک کنند:

سپاسگزاری: هر روز به نعمت‌های موجود در زندگی خود، حتی کوچک‌ترین آن‌ها، توجه کنید. نوشتن یا فکر کردن به 3 تا 5 مورد از نعمت‌های زندگی، فرکانس ذهنی شما را بالا می‌برد و نعمت‌های بیشتری را جذب می‌کند.

دوری از منفی‌گرایی: از اخبار ترسناک، شایعات و افرادی که نگرانی را ترویج می‌کنند دوری کنید. صحبت درباره ترس‌ها با دیگران، مومنتوم منفی را تقویت می‌کند.

ارتباط با طبیعت: از فرصت‌های پیش‌آمده، مانند رخصتی‌های ناشی از شرایط ناگوار، برای حضور در طبیعت، گذراندن وقت با عزیزان و لذت بردن از لحظه حال استفاده کنید. این کار انرژی مثبت را در شما تقویت می‌کند.

تکرار باورهای مثبت: جملاتی مانند «من در پناه خداوند هستم»، «همه‌چیز به نفع من پیش می‌رود» یا «در هر سختی، آسانی است» را مرتب تکرار کنید. این جملات باورهای سازنده را در ذهن شما تثبیت می‌کنند.

استفاده از منابع معتبر: منابع موجود در سایت‌های مفید، از جمله دوره‌های انگیزشی و فایل‌های رایگان، می‌توانند ذهن شما را با دیدگاه‌های مثبت تقویت کنند.

"الخير فيما وقع": عدم وابستگی به نتایج خاص

یکی از عمیق‌ترین درس‌های این آموزه‌ها، این است که هیچ اتفاقی به خودی خود خوب یا بد نیست؛ معنای آن به تفسیری بستگی دارد که ما از آن می‌کنیم. جنگ، بحران یا هر رویداد، تنها زمانی مصیبت است که ما آن را چنین ببینیم. وابسته کردن خوشبختی به نتایجی خاص، مانند تغییر یک دولت یا بهبود شرایط اقتصادی، ما را اسیر شرایط بیرونی می‌کند. به جای آن، باید ایمان داشته باشیم که «هر اتفاقی به نفع من است» و خیر نهفته‌ای در آن وجود دارد. این دیدگاه، آرامش عمیقی به ما می‌بخشد و ما را از پیگیری اخبار و حاشیه‌ها بازمی‌دارد.

شما خالق زندگی خود هستید

در نهایت، این ما هستیم که با افکار و باورهای خود زندگی‌مان را شکل می‌دهیم. احساساتی که در لحظه تجربه می‌کنیم، نشان‌دهنده مسیری است که در آن قرار داریم. شادی، امید و سپاسگزاری ما را به سمت برکت و موفقیت هدایت می‌کند، در حالی که ترس، غم و ناامیدی ما را به سمت چالش‌های بیشتر می‌برد.

نکته مهم این است که با نگران بودن برای دیگران نمی‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم؛ اما با حفظ آرامش و تقویت خود، می‌توانیم انرژی مثبت را به اطراف خود گسترش دهیم و حتی به بهبود شرایط جمعی کمک کنیم.

نتیجه‌گیری: غربالگری جهان و پیروزی ایمان

جهان در حال غربالگری است؛ کسانی که بتوانند ذهن خود را کنترل کنند و ایمان خود را حفظ کنند، نه تنها از طوفان‌های زندگی جان سالم به‌در می‌برند، بلکه به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های بی‌نظیری دست می‌یابند. این قانون کیهانی، که همیشه ثابت بوده و خواهد بود، به ما یادآوری می‌کند که آرامش و ایمان، کلید خلق واقعیت مطلوب ماست. با تمرکز بر افکار مثبت، دوری از منفی‌گرایی و اعتماد به خیر نهفته در هر اتفاق، می‌توانیم زندگی‌ای سرشار از شادی، سلامتی و موفقیت خلق کنیم، حتی در سخت‌ترین شرایط.