

راز شاد زیستن

و موفقیت

ایمیل:

info@successline.ir

خرداد ۱۳۹۵

مقدمه

انسان متمدن امروزی علی رغم دست یافتن به علم و تکنولوژی گمشده بزرگی به نام خوشحالی دارد. بیش از چند دهه است که در کشورهای غربی ضرورت استفاده تفکر و اندیشه جهت یافتن این گمشده و شناخت بیشتر انسان مورد بحث قرار گرفته است.

تقریباً تمام دوستان و آشنایانی که با آنها در طول زندگی خود در ارتباط بودم به کرات از افسردگی و احساسات مخرب حداقل در برهه های زمانی خاص رنج بردند و حتی اطرافیان آنها را تحت شعاع قرار داده است. نتایج مطالعات تجربی حاکی از این حقیقت است که خوشحالی عاملی مهم در موفقیت فردی و درآمد مالی افراد است. لیکن ضرورت طرح چنین مباحثی بیش از پیش احساس می شود مخصوصاً در جامعه ما که مردم از رفاه کمتری برخوردار هستند و با مشکلات متعددی مانند بیکاری، اعتیاد، طلاق و ... روبه رو هستند. متأسفانه اطلاع رسانی و آگاهی عمومی از چنین مباحث مهمی که هر لحظه از کیفیت زندگی انسان را تحت تاثیر خود قرار می دهد بسیار پایین است.

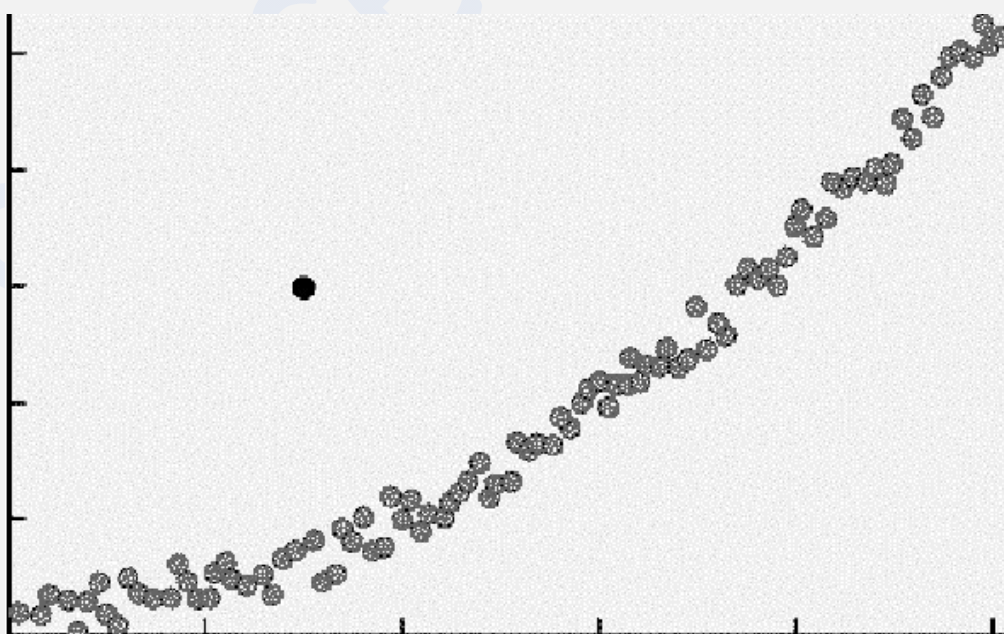
نتایج مطالعات تجربی دانشمندان علوم اجتماعی نشان می دهد که خوشحالی از عوامل موفقیت هم در حوضه فردی و هم حرفه ای افراد است. به گفته آلبرت شوایتزر (فیلسوف و پزشک) خوشحالی کلید موفقیت است. بنابراین نه تنها آینده افراد خوشحال سرشار از موفقیت خواهد بود بلکه کیفیت زندگی این افراد در لحظه حال به مراتب بالاتر از سایر افراد جامعه خواهد بود.

مشکل اساسی که جامعه ما و حتی دنیا در حال حاضر با آن مواجه هستند عدم آگاهی از تعریف خوشحالیست لذا در این مقاله سعی خواهد شد بطور مختصر و مفیدی به این مقوله پرداخته شود و تفاوت خوشحالی و لذت بیان شود و در نهایت روشی عملی بر پایه نتایج مطالعات دانشمندان برای شاد زیستن معرفی گردد.

تمام مطالب این مقاله بر پایه مقالات علمی منتشر شده در مجلات علمی معتبر دنیا است.

مطالعات شاون آکر در دانشگاه هاروارد رابطه بسیار جالبی را بین موفقیت و خوشحالی نشان میدهد. پیش از این همه فکر می کردند که خوشحالی در اثر کسب موفقیتها بدست میاید اما آکر اثبات میکند که خوشحالی باعث موفقیت در تمام عرصه های زندگی مانند ازدواج، سلامتی، روابط اجتماعی، و مخصوصا درآمد افراد میشود. آکر روش مطالعات خود را با یک نمودار که بسیار هم به آن علاقه مند است معرفی میکند. در نمودار زیر ما یک رفتار غیر طبیعی (شخصی که عملکرد بهتری نسبت به بقیه داشته است) میبینیم که از میانگین خارج است. در اکثر مطالعات از این نقاط خارج از میانگین صرف نظر میکنند اما او اعتقاد دارد که دلیل تفاوت رفتاری این نقاط باید بررسی و کشف شود و سپس سعی شود با استفاده از نتایج آن، میانگین را به سمت بالا سوق داد. در آینده نزدیک کتاب او را سعی خواهیم کرد ترجمه کنم و در اختیار دوستان قرار

دهم.



البته آکر اولین کسی نبود که کشف کرد خوشحالی مقدم بر موفقیت و توسعه فردی است. در سال ۲۰۰۵ سه محقق به نامهای Sonja Lyubomirsky از دانشگاه کالیفرنیا، Ed Diener از دانشگاه ایلینویز و Laura King از دانشگاه میسوری در یک کار مشترک نیز نشان داده بودند که خوشحالی منجر به موفقیت میشود. همچنین در سال ۲۰۰۸ Sonja Lyubomirsky مجددا در این زمینه آزمایشات دیگری انجام داد تا این موضوع را به اثبات برساند اما آکر در سال ۲۰۱۰ بهتر از همکاران خود توانست این حقیقت را نشان دهد.

تعریف خوشحالی یا رفاه

به نظر نمی‌رسد کسی صبح از خواب بیدار شود و به این فکر کند که قرار است تمام روز را رنج برد، این به این معنیست که چه آگاهانه یا نا آگاهانه، مستقیما یا غیر مستقیم و در دراز مدت یا کوتاه مدت هر کاری که انجام می‌دهیم، هر امیدی که داریم و هر آرزویی که داریم به طریقی وابسته به یک خواست درونیست بسوی خوشحالی یا رفاه.

پاسکال در این مورد می‌گوید: حتی شخصی که خودش را دار می‌زند، به طریقی در پی از بین بردن رنجهاست که متاسفانه راه دیگری را پیدا نکرده است. اگر به ادبیات شرقی و غربی توجه کنید می‌بینید که تعاریف بسیار گوناگونی برای خوشحالی وجود دارد. بعضی از افراد می‌گویند من فقط به یاد گذشته و به آینده پنداشتن اعتقاد دارم نه برای حال حاضر. بعضی ها می‌گویند که خوشحالی در حال حاضر است. وجود تعریف‌های متعدد از خوشحالی نمایانگر این حقیقت

است که متفکران علوم اجتماعی مفهوم خوشحالی را به نحو مبهمی وا گذاشته‌اند. اگر موضوع خوشحالی یک موضوع کم اهمیت در زندگی بود درک اینکه چرا به این مقوله توجه کمتری شده قابل درک بود ولی اگر قرار است که خوشحالی تعیین کننده کیفیت تمام لحظات زندگی انسان باشد پس بهتر است که بدانیم خوشحالی چیست و درک واضحتری از آن داشته باشیم و احتمالا به دلیل عدم آگاهی از این موضوع است که ما غالبا با وجود اینکه خوشحالی را می‌طلبیم به نظر می‌آید که بلعکس پشتمان را به آن می‌کنیم، هرچند که از رنجها دوری می‌کنیم به نظر می‌آید که بیشتر بسوی آنها روان هستیم و این می‌تواند از سردرگمی‌ها و ناآگاهیها سرچشمه بگیرد. یکی از این سردرگمی‌ها ندانستن تفاوت خوشحالی و لذت است. اگر شما به خصوصیات این دو توجه کنید خواهید دید که لذت مشروط به زمان، مفعول و مکان است. برای مثال وقتی شما شروع به خوردن یک کیک شکلاتی می‌کنید اولین تکه خوشمزه است دومی نه خیلی و رفته رفته احساس تنفر خواهیم داشت و این فطرت چیزهاست ما خسته می‌شویم. یا وقتی یک آهنگی را که خیلی دوست داریم بارها و بارها گوش می‌دهیم دیگر جذابیتش را برای ما از دست خواهد داد و خسته کننده خواهد شد. می‌توان گفت لذتها مصرف کردنی هستند و با تجربه کردن آن حالت خوب خودش را مصرف می‌کند. پس تعریف خوشحالی چه خواهد بود؟

از دیدگاه بودایی خوشحالی صرفا یک حس فرح بخش زود گذر نیست بلکه آرامش عمیقی است، آیا ما می‌توانیم این نوع خوشحالی را در حالت افسردگی (یا به عبارت بهتر زمانی که اتفاق ناگواری در زندگیمان رخ می‌دهد) نیز داشته باشیم؟ جواب مثبت است.

برای درک بهتر مطلب به این مثال توجه کنید:

در نزدیکی ساحل به دلیل کم عمق بودن ته دریا تحت تاثیر امواج است یعنی اگر دریا موج باشد ته دریا نیز پر تلاطم خواهد بود و اگر دریا آرام باشد، آرام خواهد بود چون هیچ عمقی وجود ندارد، حال اگر به دریای آزاد نگاه کنید چه خواهد همانند آینه یک اقیانوس زیبا و آرام باشد و چه خواهد هوا طوفانی باشد عمق اقیانوس بدون هیچ تغییری وجود دارد. پس می توان گفت خوشحالی یکی از حالات وجود است که باید عمیق باشد و تحت تاثیر محرکهای بیرونی قرار نگیرد خوشحالی نمیتواند یک شور و احساس زودگذر باشد. غالب اوقات ما به بیرون می نگریم و تصور می کنیم که اگر این چیز یا آن چیز و یا تمام وضعیت های خاص را گردآوری کنیم خوشحالی بدست میاید اما در این تعریف است که ما حکم ویران شدن خوشحالی را صادر می کنیم. داشتن همه چیز، اگر چیزی را جا بگذاریم تمام آن فرو ریخته می شود و همچنین وقتی که وضعیتمان بد میشود سعی می کنیم که شرایط بیرونی را درست کنیم ولی کنترل ما به دنیای بیرونی محدود و موقتی است پس خوشحالی را باید در حالات درونی جستجو کرد نه در محرکهای بیرونی. آیا حالات درونی قویتر نیستند؟ آیا این ذهن نیست که شرایط بیرونی را بصورت خوشحالی و رنج تفسیر میکند؟ کدامیک قویتر است؟ البته شرایط بیرونی تاثیرگذار هستند و نمیتوان منکر آنها شد، همه دوست دارند مسافرت بروند آزاد باشند سالم باشند و این عوامل بیرونی بسیار پسندیده اند اما اینها کفایت نمیکند و اینها تنها کمکهای اضافی و شرایط هستند. تجربه ای که همه چیز را تفسیر میکند در درون ذهن حضور دارد پس از خود این سوال

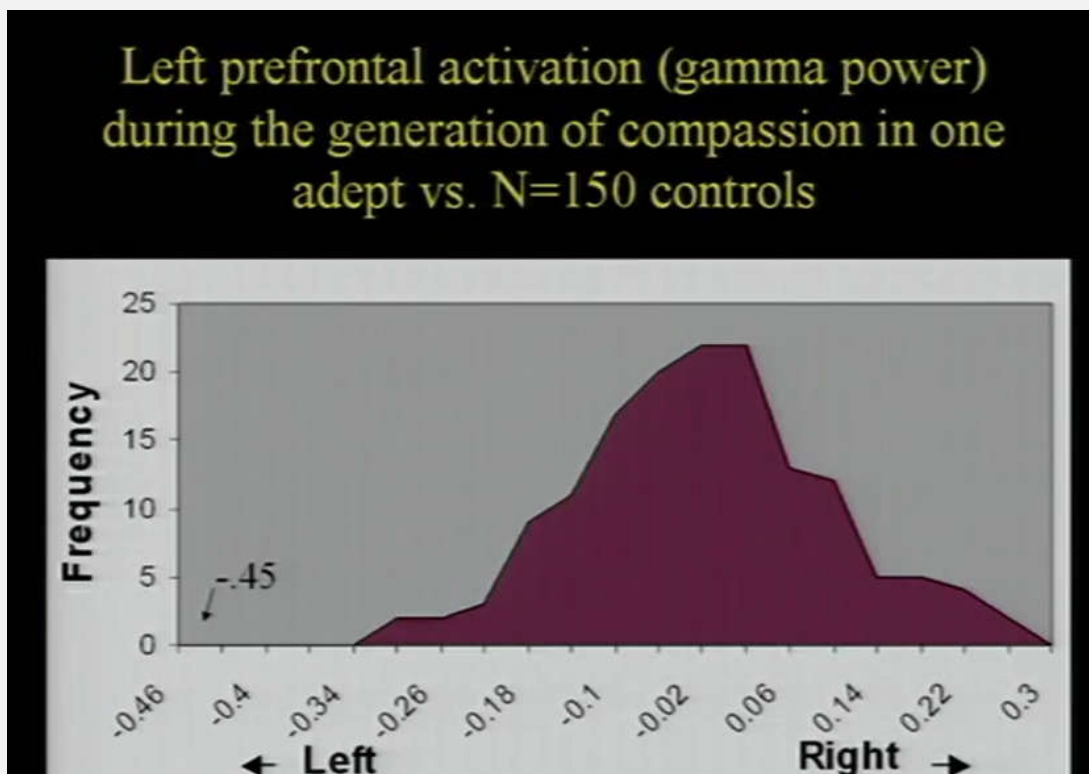
را می‌کنیم که چگونه شرایط خوشحالی باطنی را میتوان پرورش داد و کدامیک از آنها قادر به تحلیل خوشحالی خواهند بود.

در زندگی انسانها حالتهایی وجود دارند که مخالف خوشحالی هستند و این موارد را همه در زندگی تجربه کرده اند مانند عصبانیت، تنفر، حسادت، تکبر، خواسته های عقده ای، حرصهای قوی و بعد از تجربه این حالات ما احساس خوشحالی نمی‌کنیم بلکه حتی این حالات ممکن است به خوشحالی دیگران نیز لطمه وارد کند پس هرچه این حالات ذهن ما را بیشتر تجاوز و اشغال کند همانند واکنش زنجیره ای ما بیشتر احساس بدبختی و عذاب خواهیم داشت. اما بلعکس همه ما اینرا بطور ذاتی میدانیم که با انجام یک عمل سخاوتمندانه و یا نجات زندگی یک انسان درون ما پر از احساس شایستگی میشود و ما میخواهیم همیشه اینگونه باشیم. پس آیا امکان دارد که ما بتوانیم جهت هستیمان را عوض کنیم و تغییر شکل به ذهنمان دهیم؟ آیا حالات و احساسات منفی و مخرب را میتوان از ماهیت ذهن جدا کرد؟ آیا احساسات، ویژه گیها و خلق و خوی ما قادر به تغییر هستند؟ ابتدا باید اینرا بپرسیم: ماهیت ذهن چیست؟ ماهیت ذهن انسان جدا از حالات اوست چرا که میدانیم ما همیشه عصبانی، حسود و یا بلعکس بخشنده نیستیم و تمام احساسات زودگذرند و این دلیلی برای اثبات پرورشی بودن ذهن است. هر احساس و یا حالتی که در ذهن ما بوجود میاید یک محرک خاص دارد ذهن انسان میتواند از عشق به نفرت تغییر حالت دهد اما در آنه واحد هر دوی این حالات وجود ندارد و امکان پذیر نیست. نکته اساسی در پرورش ذهن نحوه توجه به این محرکهاست. برای مثال وقتی از کسی رنجیده و عصبانی

هستیم یا اینکه غرق چیزی هستیم ذهنمان به تکرار بسوی همان موضوع می‌رود و هر بار بسوی آن موضوع می‌رود آن عقده روحی و آزدگی را تقویت میکند بنابراین بجای نگرستن به بیرون باید به درونمان بنگریم، خود عصبانیت را ملاحظه کنید و اجازه ندهید ذهن شما را تسخیر کند و اگر این را تکرار کنید تمایل طبیعی و گرایش برای عصبانی شدن کم کم کاهش میابد و در نهایت منجر میشود تنها از سطح ذهنمان عبور کند و این پایه و اساس پرورش ذهنی است و تنها راه رسیدن به خوشحالی عمیق هم همین است.

این پرورش و دگرگونی ذهنی همان معنی عینی **مدیتیشن** (مراقبه) است چرا که با مدیتیشن میتوان به ذهن و افکار تسلط یافت و آنرا در مسیر خود خواسته هدایت کرد. ذهن انسان به طرز شگفت‌انگیزی قابلیت تغییر دارد برای مثال یک نوازنده ویولون قسمتهایی از مغز خود را پرورش میدهد که در همانگی انگشتان و دستها به او مهارت خاصی میدهد. سوال مهمی که اینجا مطرح میشود این است که آیا میتوانیم همین کار را با صفات انسانی انجام دهیم و قسمتهایی از مغز را به گونه ای پرورش دهیم که ما را قادر سازد حالات بد مانند عصبانیت، حسادت، تکبر و ... را از بین ببرد و عشق و محبت و به عبارتی حالاتی که منجر به شاد زیستن میشود را جایگزین کند؟ این همان کاریست که مراقبه گران عظیم قادر به انجام دادنشان هستند. بهتر است اشاره ای هم به یافته های علمی در مورد ذهن این مراقبه گرها داشته باشیم تا این نوشته ها کمی رنگ و بوی علمی هم بخود بگیرد.

نتایج حاصل از الکترودهای متصل شده به سر این مراقبه گرها در نمودار زیر نشان داده شده است:



که نشان دهنده فعالیت بیشتر سمت چپ مغز آنهاست. خلاصه این تحقیق نشان میدهد که که اشخاصی که در سمت راست مغزشان فعالیت بیشتری دارند بیشتر افسرده و به خود فرو رفته اند و آنها زیاد وانمودهای مثبت را توصیف نمیکنند و برای سمت چپ کاملاً بلعکس آنست: برای آنها گرایش بیشتری بسوی بشر دوستی، خوشحالی و حس کنجکاوی و غیره وجود دارد. پس وقتی یک فیلم خنده دار تماشا میکنید و خوشحال هستید بیشتر بسوی سمت چپ مغز خواهید

رفت و اگر یک کشمکش افسردگی داشته باشید بسوی سمت راست خواهید رفت. همچنین در نتایج علمی متعدد دیگری نشان داده شده است که مراقبه گرها میتوانند واکنش حسی خود را بیشتر از آنکه تصور میشد کنترل کنند. این جمله یعنی چه؟! اجازه بدهید با یک مثال قضیه را روشن کنیم. در یک سری از آزمایشها کنار این مراقبه گرها صدای انفجار بطور ناگهانی ایجاد میشود. میدانید چه اتفاقی میافتد؟ این مراقبه گرها خم به ابرو هم نمی آورند در حالی که انسانهای عادی بطور ذاتی و ناخودآگاه حداقل یک حرکتی از خود نشان میدهند.

هدف از بیان این مطالب نشان دادن ویژگی خاص مراقبه گرها نبود بلکه تاکید بر اهمیت آموزش ذهنی است. مدیتیشن یک نوع ویتامین اضافی برای روح نیست بلکه چیزی است که کیفیت همه لحظات زندگی ما را تعیین میکند. فایده مدیتیشن فقط به موارد فوق ختم نمیشود مدیتیشن باعث میشود حس بشر دوستی انسانها افزایش یابد. در دو مطالعه مختلف توسط محققان اثبات شده است که بشر دوستی باعث خوشحالی، سلامتی و عمر بلندتر می شود. دو مطالعه که در زیر اشاره میشود این موضوع را اثبات میکند:

در یک آزمایش محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا به عده ای پول می دهند و از گروهی میخواهند این پول را برای خود خرج کنند و از گروه دیگر میخواهند این پول را برای دیگران خرج کنند. نتیجه این آزمایش نشان داد که کسانی که پول را برای دیگران خرج کردند خوشحال بودند اما گروه دیگر تفاوتی در میزان خوشحالیشان ایجاد نشده بود. این آزمایش هم نتیجه دیگری از راز خوشحالی انسانها نشان میدهد و آن هم نوع دوستی است.

حالا به نتایج مطالعه ای عجیب اشاره خواهیم کرد. این مطالعه بلندترین مطالعه در مورد زندگی انسانهاست. محققان دانشگاه هاروارد زندگی ۷۲۴ انسان را از اقشار مختلف و از دوران نوجوانی تحت نظر گرفتند تا ببینند چه چیزی باعث خوشحالی انسانها میشود. قابل ذکر است که هنوز (سال ۲۰۱۵) ۶۰ نفر از این افراد زنده و همچنان تحت مطالعه قرار دارند و بیشترشان سنشان بالای ۹۰ سال است. این مطالعه بسیار گسترده است و در اینجا مجال توضیح کامل را ندارم لذا فقط به نتیجه نهایی این تحقیق با ارزش اشاره میکنم و آن این است:

"روابط خوب و بیشتر ما را شادتر و سالمتر میکند"

به نوعی نتیجه این آزمایش بینظیر بی ربط با نوع دوستی نیست.

در طول سالیان اخیر تحقیقات علمی بسیاری در مورد تاثیر تمرینات مدیتیشن بر روی مغز و رفتار انسانها انجام شده است. با سرچ کردن کلمه Meditation در سایت Scholar.google.com ، ۱۹۵۰۰ مقاله علمی از دانشگاههای مختلف دنیا که در عنوان آنها کلمه مدیتیشن بکار رفته وجود دارد که نشان دهنده اهمیت موضوع از لحاظ علمی نیز می باشد. پیشنهاد میکنم خودتان نیز این جستجو را انجام دهید و عنوان مقالات را مرور مختصری کنید تا بیشتر متوجه اهمیت موضوع شوید.

The screenshot shows a Google Scholar search for "allintitle: meditation". The search results page displays approximately 19,500 results. A speech bubble with the number "19500" is overlaid on the search results area. The search results list several articles, including:

- An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary ...** [PDF] from wisc.edu
- Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation** [PDF] from gruberpeplab.com
- Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders** [PDF] from psicoterapiabilbao.es
- [CITATION] Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life** [PDF] from chadpearce.com
- Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders** [PDF] from wisc.edu
- [HTML] Meditation experience is associated with increased cortical thickness** [HTML] from nih.gov

مطالعات نشان میدهد که مدیتیشن تاثیرات مثبتی روی سلامتی فیزیکی و روانی ما دارد. در ده سال اخیر مطالعات بسیار گسترده ای در مورد مدیتیشن و اثرات بلند مدت و کوتاه مدت آن بر روی مغز توسط دانشگاههای معتبر آمریکا مانند دانشگاه ویسکانسین-مدیسن، پرینستون، هاروارد، دانشگاه کالیفرنیا در برکلی و همچنین مراکز پژوهشی در زوریخ سوئیس صورت گرفته است. در این مطالعات کسانی که برای مدت زیادی مدیتیشن میکردند (بین ۱۰۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰ ساعت) قدرت تمرکزشان افزایش یافته بود که این ویژگی در بین تازه کارها مشاهده نگردید. برای مثال آنها قادر بودند ۴۵ دقیقه روی موضوع خاصی تمرکز کنند در حالی که

اغلب مردم قادر به تمرکز بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه نیستند و اشتباهاتشان بعد از این مدت افزایش می یافت. همچنین نتایج آزمایشها نشان میدهد فعالیت مغز مدیتیشن کننده ها در نواحی از مغز که مربوط به دلسوزی است فعالیت بیشتری داشته است. این مطالعات بخوبی نشان میدهد که ویژگیهای انسانی را میتوان از طریق آموزشهای ذهنی پرورش داد. نتایج چنین مطالعاتی در مجلات معتبر علمی به چاپ رسیده است. این مطالعات بخوبی نشان میدهد که مغز را میتوان تربیت کرد و از لحاظ فیزیکی آن را اصلاح کرد در حالی که کمتر کسی میتواند آن را تصور کند [۱].

نتایج تحقیقات علمی دیگر نشان میدهد که برای بهره بردن از مزایای مدیتیشن نیاز نیست بطور حرفه ای مدیتیشن کرد بلکه تمرین روزانه ۲۰ دقیقه باعث کاهش استرس که مضرات بسیاری بر روی سلامتی دارد میشود [۲]. مدیتیشن همچنین باعث کاهش اضطراب و تمایل به خشم میشود. درضمن در کسانی که مدیتیشن میکنند اثرات افسردگی بسیار کاهش می یابد [۳]. هشت هفته مدیتیشن کردن به مدت ۳۰ دقیقه در روز باعث افزایش چشمگیر سیستم ایمنی بدن، افزایش مثبت نگری و قدرت تمرکز [۴، ۵]، کاهش فشار خون [۷] در افرادی که فشار خون دارند و همچنین تسریع بهبودی بیماری پسوریازیس [۸] (نوعی بیماری مزمن پوستی ناشی از سیستم خود ایمنی بدن) میشود. مهم نیست شما به کدامیک از موارد فوق میخواستید برسید با اطمینان به شما میگویم که مدیتیشن به عنوان یک عامل ضروری برای زندگی است (مانند مسواک زدن) نه یک ویتامین اضافی برای روح.

علاوه بر موارد ذکر شده در فوق مدیتیشن باعث افزایش حس بشر دوستی انسانها (که از عوامل اساسی خوشحالیست) میشود. اگر دقت کرده باشید بسیاری از انسانهای پولدار و افراد مشهور دنیا در امور خیریه بسیار شرکت میکنند. حال میتوان علت اصلی این رفتار را تشخیص داد، آنها با این کار علاوه بر کمک به دیگران به خودشان نیز در بالا بردن سطح خوشحالیشان کمک کرده اند..

جای تاسف دارد که بسیاری از ما انسانها ظرفیتهای خودمان را برای تغییر ذهنمان دست کم میگیریم. هر یک از ما انسانها بطور بالقوه پتانسیل لازم برای تغییر ذهنمان را داریم تا از درد و رنجها رها شویم و به آرامش درونی ابدی برسیم و در راه کمک به سعادت و خوشحالی تمام موجودات زنده دنیا گام برداریم.

دوستان عزیز نتایج مطالعات همه و همه نشان میدهد که تنها راه رسیدن به شادی عمیق تغییر و پرورش ذهن است که در این راستا مدیتیشن موثرترین تکنیک برای پرورش ذهن است. البته فواید مدیتیشن به این مورد ختم نمیشود تجربه شخصی خودم و افرادی که به آنها مدیتیشن را آموزش دادم نشان میدهد که مدیتیشن تمام وجوه زندگی را تحت تاثیر قرار میدهد. تا کنون افراد زیادی را به سمت مدیتیشن سوق دادم و تا کنون کسی از آنها از این تکنیک ناراضی نبودند. متأسفانه بیشتر منابع اینترنتی و حتی کتابهای آموزشی مدیتیشن بطور سطحی به آموزش مدیتیشن پرداخته اند در درجه اول بهتر است تحت نظر مربیانی که صلاحیت دارند به انجام تمرینهای مدیتیشن اقدام کنید و در صورت در دسترس نبودن مربی مدیتیشن کتاب اینترنتی زیر جزء بهترین منابع در این حوزه است:

"کنترل افکار و احساسات با مدیتیشن"

این کتاب را میتوانید از آدرس زیر تهیه کنید:

www.successline.ir

در بسیاری از کتابها و منابع اینترنتی مدیتیشن روشی برای بلوکه کردن افکار و حالت بیخیالی معرفی شده است اما در کتاب فوق راهی که ما با افکار در مدیتیشن در ارتباط خواهیم بود از طریق بلوکه کردن آنها نیست بلکه اجازه خواهیم داد تا افکار برخیزند و توسط خودشان در عرصه تمرکز حل شوند. در این راه آنها ذهن ما را پیش نمیبرند. مدیتیشن یعنی پرورش روشی از زندگی بدون الگوهای فکری نادرستی که از قبل فرا گرفتیم. مدیتیشن اغلب با تحلیل شروع میشود و با خلسه و تحول درونی ادامه می یابد. آزاد بودن یعنی استاد خودمان شویم یعنی زندگیمان را در دستان خود بگیریم نه اینکه در مقابل تمایلاتی که از طریق عادتها بوجود آمده اند آن را اسیر کنیم. بجای رها کردن سکان و اجازه دادن برای حرکت در جهتی که باد میوزد آزادی به معنی تعیین کردن هدف و حرکت در مسیر هدف انتخاب شده است و مقصد این هدف مطلوبترین مقصد برای ما و دیگران است.

به یاد داشته باشید که ذهن ما میتواند بهترین دوست و یا بدترین دشمن ما باشد. بنابراین رهایی از سر در گمی، احساسات خودخواهانه و احساسات رنج آور بزرگترین خدمتی است که به خود و دیگران میکنیم.

نکته بسیار مهم دیگر اینست که کسانی که تمرینهای مدیتیشن انجام میدهند خیلی سریعتر و راحت تر میتوانند عمل **خود هیپنوتیزمی** را یاد بگیرند و اجرا کنند. شاید برای بسیاری از دوستان این واژه نا آشنا و نا مفهوم باشد. خود هیپنوتیزمی روشی موثر و سریع در تغییر ضمیر ناخودآگاه با استفاده از تلقینات است و از طریق تمرکز و تفکر خود فرد صورت می پذیرد. تا کنون مقالات علمی بسیاری در این مورد چاپ شده است و به بررسی اثرات هیپنوتیزم پرداخته اند. نتایج این مطالعات نشان میدهد که خود هیپنوتیزمی میتواند در ترک سیگار و اعتیاد، کاهش وزن، اختلالات خواب، استرس و اضطراب، بیماریهای پوستی، ترس، رفتار درمانی، کنترل عاداتهای بد، کاهش درد و توسعه فردی موثر باشد.

عمل خود هیپنوتیزمی اگرچه دستورالعمل ساده ای دارد اما رعایت نکردن بعضی از مسائل بسیار جزئی میتواند باعث اثرات مخرب شود لذا استفاده از منابع بسیار معتبر در این راستا الزامیست. سایت Successline.ir در این راستا اقدام به ترجمه کتاب معتبری در این زمینه کرده است و به زودی آن را در اختیار علاقه مندان قرار خواهد.

اولین قدم برای رسیدن به موفقیت توانایی کنترل ذهن است و بعد از آن تغییر بعضی از باورهای غلط که خودمان هم از آنها مطلع نیستیم، سومین گام مثبت اندیشی و در نهایت تلاش و اقدام

است. سایت successline.ir در اولین گام فعالیت خود به مورد اول پرداخته و به مرور در مورد سایر موارد مطالب مناسب بر پایه یافته های علمی منتشر خواهد کرد. کسانی که مایل هستند از انتشار چنین مطالبی مطلع شوند میتوانند با عضویت در خبرنامه سایت Successline.ir و یا عضویت در کانال تلگرام [telegram.me/Successline](https://t.me/Successline) از آخرین مطالب و مقاله های منتشر شده باخبر شوند.

ما انسانها حاضر هستیم سالها وقتمان و پولمان را صرف آموزش در مدارس و دانشگاهها کنیم به باشگاه برویم تا تندرست بمانیم و کارهای بسیاری انجام دهیم تا زیبا بمانیم با اینحال زمان خیلی کمی را برای چیزهایی که اهمیت بسیار دارند و کیفیت تمام لحظات زندگی ما را تعیین میکنند صرف میکنیم.

از خوانندگان عزیز خواهشمندم با اشتراک گذاری این مقاله بین دوستان و آشنایان قدمی در جهت بهبود زندگی دیگران بردارند.