

در لحظه زندگی کردن

زندگی کردن در لحظه یا حال به معنی آن است که با تمام حواس خود، هشیار و آگاه به زمان حال باشیم. این به معنی آن است که به گذشته فکر نکنیم یا در آن ساکن نشویم و نیز مضطرب و نگران آینده نباشیم. وقتی ما توجه خود را به زمان حاضر یا حال می دهیم، بر روی کاری که در دست داریم تمرکز می کنیم. ما تمام توجه خود را به آنچه که بایستی انجام بدهیم، متمرکز می کنیم و تا رسیدن به نتیجه پیش می رویم. تصرف هر لحظه زندگی، ما را وادار می کند که ارزش آن لحظه را طولانی تر و معنادارتر سازیم. وقتی که در لحظه زندگی می کنیم، بجای جستجوی کمیت زمان، از هر دقیقه لذت می بریم و آن را مزه مزه می کنیم. کمیت را فدای کیفیت نمی کنیم.

البته، این به معنی آن نیست که برنامه ای نداریم، اهداف خود را مشخص نکرده و یا خود را برای آینده آماده نمی کنیم. ما تمام این امور را می توانیم انجام دهیم و در عین حال از هر لحظه لذت ببریم، درست به همان شکلی که بر ما آشکار می شود.

بطور مثال، اگر هدفمان این باشد که هر روز ورزش کنیم، می توانیم این ورزش را در حالی انجام دهیم که از لحظات تمرین و فرایند واقعی آن لذت ببریم (یا حداقل در آن لحظه حضور داشته باشیم).

زمانی که ما خودمان را برای زندگی در لحظه آموزش می دهیم، خود را در آن لحظه فرو می بریم و زیبایی آن را کشف می کنیم. ما یاد می گیریم که روی انرژی خود تمرکز و آن را مدیریت کنیم. ورزشکاران حرفه ای طرز استفاده از این نوع تمرکز را بسیار خوب می دانند. آنها می دانند که کمال و موفقیت، نتیجه مدیریت مهارت و متعادل ساختن انرژی شان است.

برای اینکه هر لحظه را بشماریم، بایستی پذیرای آن باشیم. هرکاری که انجام می دهیم و با هر شخصی که در ارتباط هستیم، تمام توجه خودمان را به آنها اختصاص دهیم. حتی زمانی که استراحت می کنیم، بایستی آن لحظه را مزه مزه کنیم. این به ما فرصتی برای دوباره شارژ شدن، دوباره تازه شدن و پیدا کردن شفافیت می دهد.

در اغلب موارد ما انتظارات بسیار بزرگی از خودمان و زندگیمان داریم. ما جهت انجام این امور هجوم می بریم و با شتاب کاری را انجام می دهیم، واقعاً بدون آنکه از فرایند آن لذت ببریم. این هجوم بردن برای چیست؟ فکر می کنیم به کجا می رویم؟ اگر ما توقف نکنیم و در باره اینکه به کجا می رویم، فکر نکنیم: احتمالاً جهتمان را گم می کنیم. در عوض، وقتی ما قدر هر لحظه را می دانیم و درس های آن را برداشت می کنیم، آگاهانه، هدفمند و مسئولانه زندگی می کنیم.

به علاوه، وقتی در گذشته زندگی می کنیم و اجازه نمی دهیم که تجارب دردناک، اشتباهات پیش آمده یا روزگار سخت، بگذرند، ما خود را به حال و آینده ای مشابه محکوم می کنیم. ما باید بپذیریم که نمی توانیم گذشته را تغییر بدهیم، ما تنها می دانیم که در آن به سر می بریم، سپس به پایان می رسد و به جلو حرکت می کنیم.

زندگی در لحظه به معنی آن است که اجازه بدهیم گذشته عبور کند و به آینده اعتماد کنیم. اگر ما مثبت و به زمان حاضر خوش بین باشیم، آینده ما نیز مثبت و امید بخش خواهد بود. ما این را به خود مدیون هستیم که هر لحظه مان را از همین حالا بشماریم.

ضربه هایی برای زندگی کردن در لحظه:

- به ذهنتان آموزش دهید که روی فعالیت حاضر تمرکز کند.
- درگیر در فعالیت شوید و آنچه را که انجام می دهید حس کنید، از فرایند انجام آن لذت ببرید.
- روشهای آرام سازی را بیاموزید تا در هر لحظه حضور داشته باشید.
- به محیط اطرافتان توجه کنید. نورها، اصوات، بوها و جزئیات محیط،
- با تمرکز، به مکالمات دیگران، موسیقی، حتی سکوت گوش دهید.
- غذا و نوشیدنی را مزه مزه کنید. طعم هر لقمه غذا را بچشید.

مزایای زندگی کردن در لحظه:

- شما ارتباط بیشتری با افکار و احساساتتان پیدا می کنید.
 - با دیگران ارتباط بیشتری پیدا می کنید.
 - قدردانی و لذت بخشی زندگی را بیشتر احساس خواهید کرد.
 - اگر شما در لحظه زندگی کنید، لحظه از کنار شما نمی گذرد.
 - احساس تمرکز، صلح و زنده بودن بیشتری می کنید.
 - کمتر احساس اضطراب و ترس می کنید.
 -
- مانند تمام مهارت ها، برای آموزش و لذت بردن از در لحظه زندگی کردن، نیاز به وقت گذاشتن و تمرین است. از همین حالا شروع کنید و زندگی را از منظری تازه و جدید ببینید.

"اگر شما هنوز در باره آنچه که دیروز انجام دادید، صحبت می کنید، امروز کار زیادی انجام نمی دهید"
"بی نام"

"ما همیشه آماده می شویم برای زندگی ولی هرگز زندگی نمی کنیم"

"رالف امرسون"

"اگر شما همه زندگیتان را منتظر طوفان بوده اید، هرگز از تابش خورشید لذت نخواهید برد"

"موریس وست"

"کودکان نه گذشته و نه آینده دارند، آنها از زمان حال لذت می برند، کاری که تعداد معدودی از ما انجام می دهیم"

"برونر"

ترجمه: شهلا ممتاز
موسسه تحقیقات بهبود زندگی زنان
<http://www.farsi.riwl.org>
منبع: وب سایت Essential Life skills

تذکر: استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می باشد