



آرامش

دست یافتنی، اما سخت

Email
info@fathian.ir

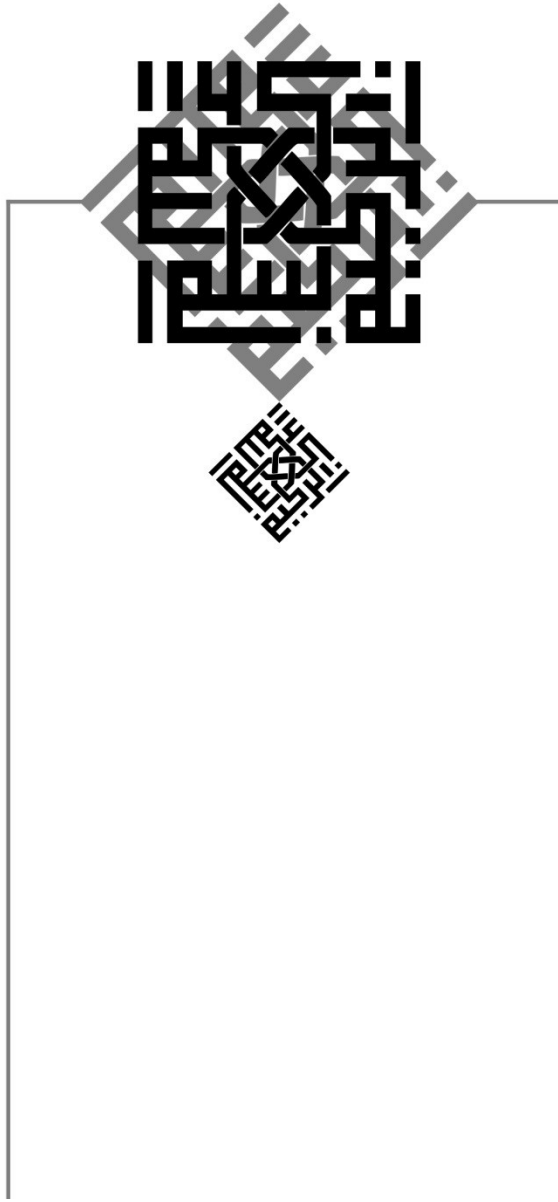


FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

مرداد ماه ۱۳۹۳



مثلث (سن، جنسیت، ترکیب)



تونل (منطق، عاطفہ)



بزرگوار (توان، تربیت)



مقدمه

ایستگاه آرامش

لیوان بی آب، داستان آشفته‌گی است و آب جریان آرامش است. به عبارتی آشفته‌گی اساساً وجود ندارد، آرامش است که وقتی در جریان نباشد، آشفته‌گی تصور می‌شود.

آرامش، میوه رام شدن روح هیجانی انسان است. هرچند که آرامش هیجان را در انسان هدف قرار می‌دهد، ولیکن هرگز مقابل هیجان نیست، بلکه به هیجان مسیر می‌دهد، شاید بتوان گفت: که آرامش همان هیجان خفته است، که وقتی بیدار می‌شود، به آرامش در درون دیگران می‌انجامد و این سیر آرامش به هیجان است که سینه به سینه زنجیره انسان‌ها را بهم متصل می‌کند و نیاز به همزادپنداری را در درون جامعه انسانی به عنوان ضرورتی حیاتی مطرح می‌کند.

آرامش هر چند ابتدای به ساکن امری فردی است، اما، تأثیرات آن در شکل اجتماعی نمایانگر می‌شود.

- آرامش همیشه در برابر آشفته‌گی است و هر کجا این باشد، آن نباشد.
- آرامش پنج حرف دارد و آشفته‌گی شش حرف.
- همیشه آرامش مسیر کوتاه‌تری از آشفته‌گی دارد.
- آشفته‌گی معامله‌ای نسبی است، ولی آرامش معامله‌ای نقد است.
- هزینه آشفته‌گی را فردا می‌دهید ولیکن هزینه آرامش را همین حال باید پرداخت.
- آشفته‌گی قروض آدم‌های ندارد است و آرامش سرمایه‌آدم‌های دارا.

ایستگاه آرامش سه وجه دارد

بزرگراه (توان، تربیت)

تونل (منطق، عاطفه)

مثلث (سن، جنسیت، ترکیب)

فاز اول



بزرگراه (توان، تربیت)

اصل اول: توان

آدمی برای جذب آشفته‌گی دیگران به هیچ توانی نیاز ندارد، آشفته‌گی بی آنکه مقاومتی ببیند، به درون ما راه می‌یابد.

این آرامش است که برای همسفره‌گی با آن باید کوشید. آدمی برای رسیدن به آرامش باید اراده کند و بر اراده اش پافشاری داشته باشد.

وگرنه آشفته‌گی حاصل غلبه پافشاری دیگران بر اراده ماست، که به صورت آشفته‌گی جلوه گر می‌شود.

راه کار:

- عقربه ساعت را بسیار نگاه کنید، زمان آشفته‌گی را سی ثانیه به جلو بیاندازید .
- همیشه یک آبنبات در جیب خود داشته باشد، به محض آشفته‌گی دهانتان را شیرین کنید.
- چشمانتان را برابر آدمهای آشفته ببندید و به حرف هایشان نگاه کنید(توجه: به حرف هایشان نگاه کنید).
- اگر اسیر آشفته‌گی شدید، از سرعت تکلم خود آهسته آهسته بکاهید.
- در هنگام آشفته‌گی، به خودتان فحش دهید.(حماقت کم هزینه ای است).
- به گفتن لطیفه و خواندن شعر عادت کنید.
- در هنگام آشفته‌گی، با این دست به دست دیگران ، دست بدهید و با خودتان آشتی کنید.(خنده آور است؟)
- از لباس روشن و خنک برای پوشش خود استفاده نمایید.
- دوستان آرام خود را در لیست دیدارهایتان قرار دهید.
- هرروز، ظهرها به خورشید و شبها به ماه ، لاقبل به اندازه یک نفس، نگاه عاشقانه کنید.
- قبله، انرژی مضاعفی دارد که حس آرامش را به شما انتقال می دهد.(به روی قبله بنشینید، بخوابید، غذا بخورید و ...)

اصل دوم: تربیت

آدم های تربیت نشده، بهترین جذب کننده آشفتگی دیگرانند و دیگران بهترین طعمه آشفتگی ما. فقط آدم های تربیت شده، جذب کننده آرامش دیگرانند و آرامششان را در اختیار انسان ها قرار می دهند.

راه کار:

- به آرامش فکر کنید.
- هر روز، زمانی را به سکوت بگذرانید.
- آرام و شمرده حرف بزنید.
- در تقسیم نگاهمان به دیدنی ها، سهم دیدنی های مفید را افزایش دهید.
- صداهاى آرام کننده، دوست خوبی برای ما هستند.
- مکان هایی را که در آن آرام هستیم، شناسایی کنید.
- از برابر افراد آشفته، زود گذر کنید.
- با آب بیشتر رفیق شوید، آب بنوشیم و استحمام کنید.
- باران، سراسر آرامش است ، به زیر باران بروید.
- عطر، وضو، قرآن، نماز، گریه و هر گونه عبادت دیگر، آرامش بخش است، مخصوصا اگر در سحر باشد.

فاز دوم:



تونل (منطق، عاطفه)

اصل اول: فرازو فرود

هوش منطقی انسان آرامش را قلّه می بیند و آشفتگی را درّه، (قلّه) دست یافتنی اما سخت است و (درّه) زمین گیر کننده و کشنده است.

به درّه آشفتگی که کشیده شوی، دست یافتن به قلّه آرامش، بس دشوار است.

راه کار:

- عقل حسابگرتان را در خلوت فعال کنید.
- میزان تنوع طلبی را در خود، بر اساس میزان گذشتتان قرار دهید (خودتان را تشویق و تنبیه کنید).
- حواستان را با انضباط در امور، متوجه خودتان سازید و هرگز به خودتان ارفاق نکنید.
- در ارتباط با دیگران به کیفیت دیدارتان بیاندیشید، نه به کمیت آن.

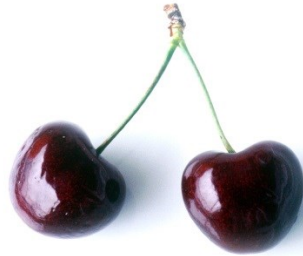
خصمانه

آنان که در برابر منطق و عواطفه مقاومت کننده اند.
شخصیت سرسخت و ستیزه جو دارند و تلخند.
مثل هندوانه ابو جهل



عاشقانه

آنان که هم در منطق شان و هم در عواطفشان رامند.
شخصیت نرم و روان دارند و ملسند.
مثل گیلاس



دوستانه

آنان که در منطق شان مقاومت کننده اند،
ولی در عواطفشان هم رامند.
شخصیت منعطف و متعادلند و شیرینند.
مثل سیب



خنثی

آنان که در منطق شان رامند،
و در عواطفشان مقاومت کننده.
شخصیت ضعیف و گریزپا دارند و بی مزه اند.
مثل سیب زمینی



اصل دوم: ذخیره سازی

هوش عاطفی انسان، در ارتباط با انسان ها ، شارژ می شود، هرچه کانون آرامش نزدیک تر، قدرت ذخیره سازی بیشتری دارد.

آشفته‌گی ذخیره انرژی را در درون انسان منهدم می کند، به عبارتی آشفته‌گی، هوش عاطفی آدمی را خنثی می کند.

راه کار:

- آدم های خنده رو، بیشتر منبع انرژی هستند.
- آدم های خوشبو، با درونشان دوست ترند.
- آدم هایی که بیشتر مرور گرند، کمتر مفیدند.
- هر که با شما بیشتر به هیجان می رسد، بیشتر به شما آرامش می دهد.
- از تمام شدن آرامشتان نهراسید و به دیگران هدیه دهید (باور کنید آرامشتان ری می کند).
- نگاه گرم و روی گشاده، اول آرامشی است، که هیجانش شیرین و آرام کننده است.
- تابلوی (کدورت ممنوع) را در سرزمین دلتان نصب کنید.
- آشفته‌گی دیگران را، مذمت نکنید، و آرامش دیگران را مدح کنید.
- سینه خود را در آغوش دستانان نوازش کنید، تادورنتان رام بماند.

فاز سوم



مثلت (سن، جنسیت، ترکیب)

اصل اول: همراه هم زمان و هم زبان

عامل انسانی آرامش زا، در دو شخصیت برای هر فردی جلوه گر می شوند:

- آنان که به لحاظ زمانی هم سن و سال یکدیگرند که اینان هم زمانند و گفتمان و رویکردهای رفتاری تقریباً یکسان دارند.
- آنان که به لحاظ زمانی متفاوتند که اینان هم زبانند و گفتمان و رویکردهای رفتاری متفاوتی دارند. ممکن است از ما جوان تر (کمتر اوقات) و یا مسن تر (اغلب اوقات) باشند.

اصل دوم: همراه هم جنس و غیر هم جنس

عامل انسانی آرامش زا، در دو موقعیت شخصی برای هر فردی جلوه گر می شوند:

- **همسر:** آنان که در حلقه خانواده قرار می گیرند (همسر، برادر، خواهر و...)
 - **همسو:** آنان که در کانون محور اجتماع قرار می گیرند (دوست، همکار، هم شاگردی و...)
- امروزه بیشتر سیرتاثیرات از اجتماع به خانواده است و آثار آشفتگی و آرامش از بتن اجتماع به درون خانواده رسوخ می کند و این اثر به صورت بلعکس کمتر مشاهده می شود.
- به عبارتی همسو محوری بر همسر محوری غلبه پیدا کرده است. پر واضح است که همسو محوری مفید و مقید، به همسر محوری پایدار منجر می گردد.

اصل سوم: همراه همسو (دوست) و همسر (خانواده)

عامل انسانی آرامش زا، در دو جسیت برای هر فردی جلوه گر می شوند:

- تاثیر جنس موافق در ایجاد شرایط آرامش زا و آشفته ساز (بیشتر در میان تفکرات سنتی)
- تاثیر جنس مخالف در ایجاد شرایط آرامش زا و آشفته ساز (بیشتر در میان تفکرات فراستنی)

قاعده کلی: آرامش و آشفته‌گی هیچ قاعده‌ای نمی‌شناسد

- (هم‌زمانی بر هم‌زمانی می‌چربد) و (هم‌زمانی به هم‌زمانی تسریع می‌کند)
- (هم‌سوئی بر هم‌همسری می‌چربد) و (همسری به هم‌سوئی کمک می‌کند)
- (جنسیت مخالف، عاطفه برانگیز است) و (جنسیت موافق، منطق‌ساز)

راه‌کار:

- بزرگتران، ثروت‌زندی‌اند و برای ما هم‌افق می‌سازند هم‌مسیر را روشن می‌کنند.
- کوچکترانی که ما را به هیجان وا می‌دارند، به ما جنبش می‌دهند و طعم زندگی می‌شوند.
- بزرگترها، کتاب زندگی هستند و کوچکترها، مشق آن.
- همواره، همراهی قاعده‌مند اصل است، همسری و همسوئی اصل نیست.
- همواره بزرگتری را برای دوست داشتن، داشته باشیم.
- وجود کوچکتری در کنار ما، جریان زندگی را تسریع می‌کند.
- همسری را برای مهرورزی و مدارا، بیابیم.
- با همسرانمان مهربان و بخشنده باشیم و با همسویمان پوینده و جریان‌ساز.
- همسوئی را برای ترسیم، تصویر ذهنی خود داشته باشیم.
- همسران آگاه، همسویان مفید را پرورش می‌دهند.
- مرد بودن و زن بودن ملاک نیست، بودن ملاک است، مثل خوب بودن، موثر بودن، امید آفرین بودن و..
- با مردان دنیا ساخته می‌شود و با زنان زندگی (دنیا بی‌زندگی، مثل لیوان بی‌آب است).
- در آرامش و آشفته‌گی، جنسیت ملاک حدود است، نه بن بست محتوی.
- بهترین فصل ارتباط، در جامع‌ترین نگاه آدمی به ارتباط، زاده می‌شود.
- آنجا که زنان همسویند و مردان همسر، و یا مردان همسرند و زنان همسو، هم‌زمانی عین هم‌زمانی راهگشاست.

- همیشه، یک و دو باید در کنار سه بنشینند ، تا در میدان مسابقه مدال افتخار به گردن قهرمان آویخته شود.
- اصل آرامش ، همیشه با جریان یافتن همراه است، نه با توقف.