

حقایق پنهانی هم هست که تو نمی دانی

استرس و مشکلات ناشی از آن را به صورت یک عادت پذیرفته ای. بر این باوری که با مشکلات دنیای امروز کاملاً طبیعی است که دچار چنین مشکلاتی باشی، طبیعی است که غمگین باشی، عصبانی باشی و پریشان باشی. فکر می کنی این مشکلات برای همه هست و همه در این جور مواقع عصبانی می شوند. وقتی عزیزی را از دست می دهی تا مدت‌ها غمگین و پریشان خواهی بود و گمان می کنی که طبیعی است... اما چنین نیست. فشارهای روحی همان تاثیری را روی وجود تو می گذارد که مواد و سموم شیمیایی یعنی به عبارتی همه تعادلات وجودی تو را بر هم می زند.

حقایق در این جهان وجود دارد (و تو فکر می کنی می دانی) که با آگاهی از آنها، آنچه موجب غم، پریشانی و خشم می شده است، موجب سکوت، آرامش و حتی شادی خواهد شد ... می توانی تصور کنی؟...

فکر می کنی که همه مثل تو در روابط مشکل دارند، همه با پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، فرزندان، همسر، خانواده همسر، همکاران، کارمندان و مدیران ارشد مشکل دارند. و این بی نهایت عادی به نظر می رسد. عادت کرده ای که رنج ببری و زندگی نکنی. و فکر می کنی که این همه طبیعی و عادی است.

اما این فقط ظاهر قضیه است فقط یک فریب بزرگ است. روی همین زمین و در شرایط کاملاً برابر، کسانی هم هستند که با همان شرایط در نهایت شادی زندگی می کنند و کلید این شادی در همان حقایقی است که تو فکر می کنی می دانی ... و فکر می کنی اگر حقیقتی هم باشد که نمی دانی، دور است و چندان هم دست یافتنی نیست ... فریب بزرگ. و غافلی که در گوشه و کنار، دور از چشم تو، خیلی ها خیلی جمله ها در گوش هم نجوا می کنند که یک جمله اش در یک لحظه می تواند پریشانی های بی پایان تو را به پروازی آرام و شادمانه بدل کند و همه نفرت هایت را به عشق ... و من در گوش تو خواهم گفت ...

امروز تنها به خاطر داشته باش که هرگاه از ابدیت خود ... اصل خود ... از توی لایتناهی ... از من ... دور شوی ... سقوط می کنی ...

برای سه روز آینده:

- فقط برای سه روز به رفتارهای خودت با آگاهی بیشتری توجه کن. آنچه را که تو را پریشان می کند با آگاهی مرور کن، ببین برای رسیدن به پریشانی چه افکاری را دنبال می کنی. ببین آیا همه این افکار درستند؟
- بسیاری از پریشانی های تو از نگرانی ریشه می گیرند ... یاد بگیر که نگران نباشی ... اگر چیزی که نگرانش هستی را می توانی تغییر بدهی برخیز و تغییرش بده و اگر نیست دیگر نگرانی تو معنایی ندارد ... بنشین و در آرامش تماشا کن
- فقط برای سه روز به بحران های گذشته است رجوع کن. به خاطر بیاور فشارهایی را که متحمل شده ای تا از بحران گذر کنی. ... و ببین که اگر باز هم پیش بیاید همان قدر فشار را تجربه خواهی کرد؟ ببین چه فرقی میان توی امروز و توی گذشته وجود دارد؟ آیا حقیقتی بر تو آشکار شده است؟
- با بیان این نکته برای اطرافیان، آن را در ذهن خود پایدار کن و بخشنده شو تا طبیعت در تو جاری شود.

تو چه فکر می کنی؟ urinfinite@gmail.com

برای اینکه این پیام مستقیماً برای شما ارسال شود، لطفاً به آدرس urinfinite@gmail.com با موضوع add me ایمیل بفرستید. برای اینکه این پیام برای شما ارسال نشود، لطفاً به همین آدرس با موضوع Remove me ایمیل بفرستید. برای دریافت سایر مطالب و مباحثات که به صورت غیر منظم ارسال می شود لطفاً در گروه [You Are Infinite](#) عضو شوید.

To receive messages directly, send mail to urinfinite@gmail.com with "add me" in the subject line. To be removed from this mailing list, send mail with "remove me" in the subject line. To receive occasional discussion emails, please become a member at [You Are Infinite Group](#)