

زمان‌هایی که نیستند...

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

به نام خدا

زمان‌هایی که نیستند...

ابراهیم اخوی

روان‌شناسان معتقدند بیشترین دلیل افسردگی ماندن و برگشت تکراری به گذشته و دلیل اضطراب و هراس‌ها، نگرانی افراطی درباره آینده و تلاش برای پیشگیری از مشکلات احتمالی آن است. این رفت و آمد روان در دو زمانی که اکنون وجود خارجی ندارند، ما را بیمار می‌کند و به همین دلیل زندگی در حال و مهارت‌های مرتبط با آن را سفارش می‌کنند. با تاملی درون‌دینی در این باره، به نکته‌های جالبی می‌رسیم:

1. بازگشت به گذشته اگر هدفمند و هوشمندانه باشد، نه تنها آسیب زننده نیست که خود آن پیشگیرانه است. زمانی که ما برای عبرت‌آموزی به سراغ تجربه‌های پیشین خود می‌رویم، توان تصمیم‌گیری عاقلانه را در خود افزایش داده‌ایم.
2. نگاه به آینده می‌تواند شکل مثبتی هم داشته باشد. در کلام بزرگان آمده که - مرد آخرین مبارک بنده ای است. وقتی که ما آخرت اندیش باشیم و اعتقاد به محاسبه رفتارهای فعلی خود داشته باشیم و آن گاه که بدانیم هر رفتاری پیامد

خود را خواهد داشت، مراقبت بیشتری از رفتارهای خود خواهیم داشت.

3. مقایسه‌ها ویرانگرند مگر مقایسه خودمان با خویشتن در دو زمان متفاوت. اگر چنین مقایسه‌ای اتفاق بیفتد، برای پیشرفت‌های خود حس شکرگزاری و افزایش خودباوری را تجربه خواهیم کرد و برای پسرفت‌ها، چاره‌اندیشی بهنگام خواهیم داشت.

4. هر روز صبح یک فرصت جدید به ما داده می‌شود. این فرصت بسیار ارزشمند است و افرادی هستند که دیگر چنین فرصتی برای آنها وجود ندارد. من باور می‌کنم که امروز یک هدیه از سوی خداوند است و وظیفه من، پاسداشت این تحفه است تا به بهترین شکل از آن استفاده شود.

5. هر روز یک فرصت خاص برای تولید خاطرات ارزشمند، ایجاد حال خوب برای دیگران، گره‌گشایی، افزودن به نمره بندگی و پیشرفت در کار و زندگی است. این نگاه باعث می‌شود نه فرصتی برای بازگشت به گذشته داشته باشیم و نه درنگی برای نگران شدن نسبت به آینده‌ای که نیامده است.

با نکاتی که مطالعه کردید، بیشتر به ارجمندی کلام امیرمومنان امام علی علیه السلام پی می‌بریم که فرمود:

گذشته و آینده در اختیار تو نیستند و وجود خارجی ندارند؛ پس زمان حال را دریاب و آن را مغتنم بشمار!

برچسب‌ها:

[لحظه‌ها، حال، گذشته](#) [2]

<https://mava.iki.ac.ir/node/910> نشانی منبع:

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/unnamed.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%84%D8%AD%D8%B8%D9%87-%D9%87%D8%A7%D8%8C-%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%8C-%DA%AF%D8%B0%D8%B4%D8%AA%D9%87>