


فصل تغییرزندگیتان را با بهارطبیعت آغاز کنید.



یا مقلب القلوب و الابصار
یا مدبر اللیل و النهار
یا محول حول و الاحوال
حول حالنا الی احسن الحال

در این شماره می‌خوانید

♦ با تغییر کوچک شروع کنید ♦ تحولی در ذهن خود ایجاد کنید ♦ با زندگی کردن درمانگری کنید ♦ شادی را انتخاب کنید

تغییر به وجود آورنده تغییر است، هیچ چیزی به این سرعت انتشار پیدا نمی کند.

(چالز دیکنز)



یک زندگی خوب، تداوم و تغییر را با هم می آمیزد. ما ایمن و مطمئن به گذشته خود تکیه می کنیم و درعین حال به ارکان آینده خویش می افزاییم. گاهی تغییر از بیرون بر ما هجوم می آورد، اما بیشتر وقتها ما از طریق دست باغبان خویش تغییر را به حرکت وامی داریم.

ما درس های اولیه را که به مهارتی رو به رشد می انجامد می گیریم و گنج های پر و انباشته شده را خالی می کنیم تا برای چیزهای جدید جایی باز کرده باشیم. وقتی ما هر روز متمرکز شویم و اقدامات کوچک و مناسبی را که برای رشد بهینه آن لازم است به انجام برسانیم، در واقع بزرگترین اعمال زندگی خود را می سازیم.

در موسیقی تغییرات بزرگ به وسیله نت های کوچک نوشته می شوند.

هر کدام از ما به یک جهت یابی درونی مجهز هستیم که صدایش ما را به والاترین خیرمان می رساند. گاهی اوقات ایجاب می کند که ما یک موقعیت دیرپا اما خفقان آور را تغییر دهیم. بسیار مشکل است که ما با قطع یا تغییر یک دوستی مواجه شویم، حتی وقتی می دانیم که این تغییر بیشترین خیر و صلاح ما را در بردارد.

وقتی حقیقت مشکل، اما روشن است دیگر به مسائل جزئی توجه نمی کنیم و در عوض گذشته ها را رها کرده و آن را تقدیس می کنیم و با عزمی راسخ به سوی آینده پیش می رویم.

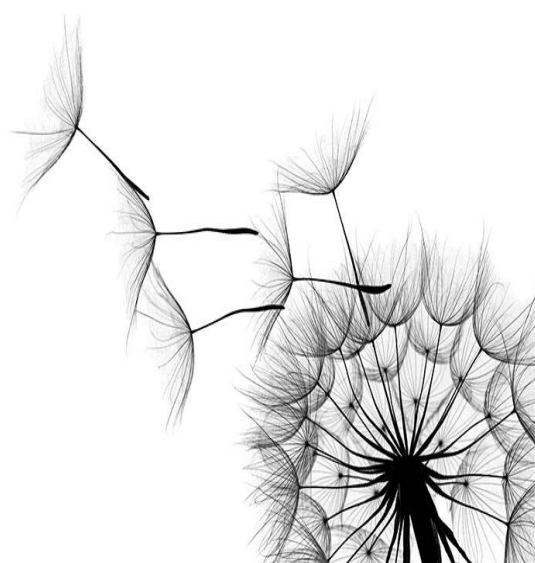
تغییرات در زندگی ما باید ناشی از عدم امکان زیستن، مگر مطابق با خواسته های وجدانمان، باشد.

[لنو تولستوی]

تحول ذهن خویش را آغاز کنید

شما نمی توانید مشکل را با همان ذهنی حل کنید که آن را آفریده است.

اگر انرژی متعالی حقیقت را در مقابل همه عقایدی که مشکلات را در ذهن می آفریند قرار دهیم، با ایجاد تحولی در ذهن خویش خواهیم توانست بر مشکلات فائق آییم.



وقتی ذهن آرام می گیرد، شما احساس قوت می کنید.

[سوآمی چیدویلاساناندا]

بعضی از فصول به رنگارنگی فصل های دیگر نیستند، بلکه یکنواخت و حتی کسل کننده اند. در چنین مواقعی لازم است خلاقانه در جستجوی گوناگونی های خودمان باشیم.

روح هواهای بسیاری دارد. در مواقع آرام به خود یادآوری کنید که فرایند رشد به تدریج و پیوسته اتفاق می افتد و دل دریاچه ای آرام جنگلی است که بادهای تغییر، موج های سبکی در آن ایجاد می کند.



خوشبختانه روانکاوی تنها راه رفع
کشکمش‌های دورنی نیست، بلکه
زندگی نیز به نوبه خود به طرز موثری
درمانگری می‌کند.

(کارن هورنی)

در چنین مواقعی باید نظام نگرش‌های مثبت را
تمرین کنیم و آگاهانه انتخاب کنیم و به درهای
غیرمنتظره‌ای که در مقابل‌مان گشود می‌شود
(آری)) گوییم و اجازه تغییر و گسترش به
زندگی‌مان بدهیم و علی‌رغم ترس‌ها و بدگمانی‌ها
با ایمان قدم برداریم.

خوش‌بین بودن در برابر مسائل نامعلوم هنر آسانی
نیست. زمین بسیار پرفراز و نشیب و پررمز و راز
است. ما نمی‌توانیم جاده پیش‌رویمان را همیشه
ببینیم. گهگاهی شک جلوی دید ما سایه می‌اندازد
و ترس ما را محدود می‌کند.

شما باید آن کاری را که فکر می‌کنید قادر به انجامش نیستید، انجام بدهید. [النور روزولت]

چگونه شاد زندگی کنیم:

- عزت نفس داشته باشد و افسردگی را از خود دور کنید؛
- ارتباطات و اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید؛
- افکار مثبت داشته باشید؛
- روابط اجتماعی خود را بهبود دهید؛
- اوقات فراغت خود را به فعالیت‌هایی که علاقه دارید اختصاص دهید؛
- به نیازهای مادی خود توجه کنید؛
- شغل مورد علاقه خود را انتخاب کنید؛
- به سلامتی و ایمنی بدن خود توجه داشته باشید؛
- ساعات خود را با کسانی که دوستشان دارید، بگذرانید.



آیا شادی را انتخاب می‌کنید؟
نصیحت با شماست

شادی راهی است که پیش روی تان قرار دارد. (وین دایر)

منابع:

- میرجعفری، ابراهیم. ((شادمانی و عوامل مؤثر بر آن))، فصل‌نامه تازه‌های علوم شناختی، سال چهارم، شماره ۳.
- جولیان کامرون. ((تغییر زندگی))، انتشارات ذهن‌آویز، چاپ اول.
- وین دایر. ((۱۰ راز دستیابی به موفقیت و آرامش درون))، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ اول.