



زندگی دلخواه من

(چگونه زندگی را سخت نگیریم)

مؤلف

زهره جعفری

گاهی آسمان نمی‌کشد ولی می‌شود
گاهی نه می‌شود که نمی‌شود که نمی‌شود
گاهی باط عشق خودش جور می‌شود
گاهی به صد مقدره اجور می‌شود
گاهی هزار دوره دعا بی‌اجابت است
گاهی نلفقه قرعه به نام تو می‌شود
گاهی گدای گدای گدایی و هیچ‌جا نیست
گاهی تمام شهر گدای تو می‌شود.

مقدمه

ذهن انسان پایه اصلی شخصیت و منش انسان است. با دگرگون کردن این پایه (ذهن) شخصیت و منش انسان تغییر می‌کند. ذهن انسان توانایی‌ها ما را مشخص می‌کند. به ما می‌گوید که چه کاری از دست ما ساخته است و چه کاری را نمی‌توانیم انجام دهیم. با پرورش دادن تصویر ذهنی، دامنه آن توسعه می‌یابد.

با پرورش دادن ذهن اگر به صورت واقع‌بینانه انجام گیرد امکان شکست را کم و موفقیت را بیشتر می‌کند. ذهن مثبت در قدرت تفکر مثبت، بصیرت تازه می‌آفریند.

اگر ذهن مثبت و تفکر مثبت با هم سازگار باشند به راستی که می‌توانند معجزه کنند. فرایند خیر ذهنی در جهات مثبت و یا منفی، تنها در حوزه‌ی خرد انسان یا دانش او نمی‌باشد بلکه به تدریج نیاز دارد، میزان اعتماد به نفس ما حاصل تجربه‌ای است که کسب می‌کنیم. میزان یادگیری ما.

ذهن زیبا، مهمترین کشفی بوده است که بشر در قرن حاضر به آن رسیده است. هر کدام از ما تصویری را که از خویش داریم به خوب و چه بد به دنبال خود می‌کشانیم و حتی ممکن است به صورت ناخودآگاه این کار را بکنیم. ذهن بد یا خوب همان تصویری است که از خودمان داریم. و به آنکه بدانیم این باورها در اثر تجربه‌های گذشتگان یا شکست و موفقیت‌هایی که داشته‌ایم به خصوص در دوران کودکی شکل گرفته است. از این حرف‌ها می‌توان نتیجه گرفت که همه اعمال، احساسات، رفتار حتی توانایی‌هایمان براساس ذهن حال حاضر می‌گیرد.

به زبان ساده‌تر، با توجه به تصویری که از خودتان دارید عمل می‌کنید. اگر زمانی که از خود احساس خوبی ندارید نمی‌توانید در کنار آن زندگی زیبایی داشته باشید. با جهت دادن به ذهن و کشاندن آن به سمت کامیابی می‌توان به ذهن زیبا که همان زندگی زیبا است رسید. فروشنده‌ای که همیشه از کسب و کار می‌نالند و

تصویر شکست و درماندگی را در خود می بیند نمی تواند در کارش موفق شود. شاگردی که از خود تصویری درست ندارد و در یادگیری خود را باور ندارد نمی تواند موفق باشد اگر بتوان آنجا را راغب کرد که توانائی هر کاری را دارند و این نیروی ذهن خود آنهاست که زندگی آنها را می سازد قادر خواهند بود به آنچه می خواهند برسند.

برای رسیدن به زندگی رضایت بخش، محتاج به یک ذهن واقع بین و شایسته هستیم و باید بتوانیم با آن زندگی کنید. به خودتان اعتماد داشته باشید و ذهنتان را به طور خلاق به کار بگیرید. می خواهیم بگوییم که ذهن شما باید بر پایه واقعیت ها و منطق باشد نه بیشتر از آنچه هستید و نه کمتر از آن، وقتی از ذهن خود انتظار درست دارید و به خوبی از آن استفاده کنید آن وقت احساس خوشبختی می کنید.

برای رسیدن به یک زندگی خوب کافی است که در محدوده امروز زندگی کنید.

اگر امروز را خوب زندگی کنید مطمئن فردایی بهتر در انتظار شماست.

حتی اگر روزی را با هیجان شروع کردید و احساس ناراحتی اعصاب کردید. به سرعت از خود بپرسید اینجا و هم اکنون به چه چیزی حساسیت نشان دادم؟ چه کاری از من ساخته است؟ با رسیدن به جواب این پرسش به خودآگاهی کامل می رسید و به روز خود را مخرب نکرده اید.

حسن کلام را با شش نیاز که در وجود هر انسانی ضروری می بینیم مزین می کنیم.

۱. نیاز به عشق
۲. نیاز به امنیت
۳. نیاز به خلاقیت
۴. نیاز به شناخت
۵. نیاز به تجارب جدید
۶. نیاز به مناعت

فهرست مطالب

- ۹..... چگونه عاشقانه زندگی کنیم.....
- ۱۱..... چگونه می توان همیشه کامروا بود.....
- ۱۲..... چه کنیم تا همیشه ما را دوست بدارند.....
- ۱۷..... چند تمرین برای اینکه احساس امید بیشتری داشته باشید.....
- ۱۹..... نقش زبان و کام در موفقیت.....
- ۲۲..... ده گام برای نزدیک تر شدن به رویاهایت.....
- ۲۶..... آرزوهای تو.....
- ۲۹..... چگونه لبخند بزنیم.....
- ۳۳..... به مشکل ها بخندیم.....
- ۳۵..... تسلط بر دیگران.....
- ۳۸..... شش توصیه موثر برای افراد سرسخت.....
- ۴۰..... چگونه می توان بدون احساس ناراحتی و شرم به بگوئید.....
- ۴۲..... افراد نق نقو.....
- ۴۴..... تا چه اندازه تحمل انتظار دیگران را دارید؟.....
- ۴۶..... چگونه افکار و عادات غلط خود را تغییر دهیم و بهانه نیاوریم.....
- ۵۱..... آیا کارهایت را به تعویق می اندازید.....
- ۵۴..... علت عقب ماندگی و شکست تو کیست.....
- ۵۶..... راهایی برای بهبود وضع اقتصادی.....
- ۵۹..... هر موقع از خودت و زندگی دلتخور شدی !.....
- ۶۵..... سر رشته زندگی تو به دست کیست؟.....
- ۶۸..... تو می توانی مشاور خود باشی.....

- ۷۰..... آیا ارتباط اتفاقاتی که در اطراف شما رخ می دهد را می دانید؟
- ۷۳..... اگر حرف جالبی برای گفتن ندارید خوب میتوانید ساکت باشید
- ۷۵..... دشمن وجود تو کیست؟
- ۷۶..... کسب مهارت از پدر و مادر.....
- ۷۸..... خشم.....
- ۸۱..... نسانه های بلوغ فکری.....
- ۸۳..... افسردگی در جوانی.....
- ۹۰..... مهارت پیشگیری از اعتیاد.....
- ۹۳..... چگونه دروغ فردی را فاش کنیم.....
- ۹۸..... آیا پیری مساوی خردمندی است.....
- ۱۰۰..... به ظاهر تان اهمیت می دهید.....
- ۱۰۲..... چه راههایی را برویم تا با همسر تان بحث نکنیم.....
- ۱۰۵..... چه راه هایی را برویم تا به قلب همسرمان غوذ پیدا کنیم.....
- ۱۱..... آیا برای دل خودت زندگی می کنی یا...؟.....
- ۱۵..... آیا در زندگی شما شور و شوق وجود دارد؟.....
- ۱۸..... راههای برای ایجاد صمیمیت در بین اعضای خانواده.....
- ۲۰..... جستجوی درون.....
- ۲۳..... صبر یک منش اجتماعی.....
- ۲۵..... چه تصویری از خود دارید؟.....
- ۲۷..... عواملی که می توانند در بنای تصویر ما خللی ایجاد کنند.....
- ۲۹..... فهرست منابع.....

عشق یعنی امضای موهبت‌های جاودان زندگی

کاترین پاندر

* چگونه عاشقانه زندگی کنیم ؟

اگر توانسته باشیم نوعی دیگر به زندگی نگاه کنیم، حتماً خواهیم توانست راه‌هایی را برای زندگی کردن عاشقانه پیدا کنیم. راه‌هایی که به زندگی ما رنگ و بویی دیگر می‌دهد و بی‌کدن این راه‌ها خود تلاشی بزرگ را می‌طلبد که از حوصله اکثر افراد خارج است. به همین خاطر، برای اینکه این دسته از دوستان که می‌خواهند زندگی عاشقانه‌تری داشته باشند را ساده کرده باشیم نکاتی را گردآوری کرده‌ایم که هر یک خود به تنهایی سحینه‌ای است.

۱. اولین احساس خود را صادقانه بیان کنید.
۲. وقتی سرگرم دیدن یک فیلم یا سریال هستید با همسرتان هم صحبت کنید.
۳. به همسر خود یادآوری کنید به جای اینکه بگویید، حال من چگونه است؟ بگویید، من به شما چه می‌گویم؟
۴. زمانی که در یک بعد از ظهر سخت به خانه می‌آید او با یک موسیقی کلاسیک پذیرایی کنید.
۵. نامه عاشقانه‌ای در جیب لباسش پنهان کنید.
۶. عطر مورد علاقه‌اش را برایش بخرید.
۷. بعد از اتمام کارتان با عجله خود را به منزل برسانید تا ساعات بیشتری در کنار یکدیگر باشید.
۸. یک عکس او را در کیف پولتان بگذارید.