

# انتخاب و تأثیر آن در زندگی

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که تاچه‌حد، دامنه‌ی انتخاب ما وسیع است؟!

- این ما هستیم که می‌توانیم دوست‌بداریم یا متنفر باشیم.
- این ما هستیم که می‌توانیم ببخشیم یا انتقام بگیریم.
- این ما هستیم که می‌توانیم با حسرت «گذشته» زندگی کنیم یا گذشته‌ها را فراموش کرده و دوباره از ابتدا آغاز کنیم.

رعایت نکات زیر، می‌تواند به انتخاب درست شما، کمک نماید تا همواره زندگی شاد و موفق داشته باشید:

■ با انتخاب «عشق» می‌توانیم به خود و دیگران در جهت رشد معنوی و حتی رشد مادی کمک نماییم. رشد معنویات، موجب می‌شود که ما بیدار شویم و به کسی که در واقع هستیم، اطمینان پیدا کنیم. کسی که راه رشد را انتخاب می‌کند، چیزهایی می‌بیند که قبلاً از دیدن آن‌ها عاجز بوده است؛ امکانات بالقوه‌اش نامحدود می‌شود و همه‌چیز در نظرش، ناگهان «شدنی» می‌آید.

■ در میان انسان‌ها کسی را انتخاب کنید که بتواند شما را در کشف خود کمک نماید و اگر کسی را در اطراف خود نیافتید، به‌طور حتم در کتاب‌ها می‌یابید. وقتی می‌آموزیم درباره‌ی خود، قضاوت بدی نکنیم و خطاهای مان را درک می‌کنیم، بهتر می‌توانیم برخی از رفتارهای دیگران را درک کنیم چراکه کسی که خود را می‌بخشد، دیگران را نیز خواهد بخشید.

اگر عشق به خویشتن را انتخاب کنیم، دیگر انتظار کامل‌بودن از خود را کنار می‌گذاریم؛ بنابراین نباید از دیگران انتظار داشته باشید شما را مجاب‌کنند که انسانی دوست‌داشتنی هستید. برای عشقی که به آن نیاز دارید، به درون خود مراجعه کنید، زیرا درون شما



# فراخوان

به اطلاع کلیه‌ی مؤسسات فرهنگی و مدرسین برگزارکننده‌ی سمینارها و همایش‌های ما می‌رسانیم که ماهنامه‌ی روان‌شناسی «شادکامی و موفقیت» آمادگی خود را جهت معرفی زمان برگزاری همایش‌ها و کلاس‌های شما در این صفحه اعلام می‌دارد. علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیش‌تر با شماره تلفن‌های: ۹-۸۸۲۰۸۶۶۶ و یا شماره فکس: ۸۸۶۶۱۴۸۶ خانم «نصیری» تماس حاصل فرمایند.

## مؤسسه‌ی راه موفقیت و خلاقیت

### • کارگاه مهارت‌های زندگی (مهارت، تعادل انرژی و ثروت)

سخنرانان: مهندس شاهرخ حیدری- مریم دولت‌آبادی- دکتر امید شفیعی

۲۲۹۰۷۵۹۰ - ۲۲۹۰۷۴۹۱

## مرکز مشاوره مهرآئین

### • آموزش فنون عملی روان‌درمانی و مشاوره

مدرس: دکتر اسماعیل اسدپور

مهارت‌های ازدواج آگاهانه- خودآگاهی و خودشناسی

شیوه‌های فرزندپروری و مدیریت استرس و خشم، درمان مشکلات جنسی، بهداشت روان و...

مدرسین: سعید صیادللو- دکتر علی‌محمد نظری- رضا رحال‌زاده- اشرف بخشایش

دوره‌های NLP و تن‌آرامی

مدرس: استاد حمیدرضا نیک‌راد

۷۷۴۹۲۸۷۶ - ۷۷۲۸۸۸۵۵

## مرکز مشاوره کسری

### • کارگاه آموزشی درمانی: «از روان‌کاوی تا موفقیت»

مدرس: دکتر شهره بهاء‌الدینی

۶۶۹۳۷۰۶۹

## بیمارستان میلاد

### • دوره‌های آموزشی

سلسله سمینارهای آیین بهترین‌زیستن ۲۲۰۲۸۶۷۲

ازدواج (انتخاب همسر تا حفظ و ارتقای کیفی رابطه، تأثیر متقابل رفتار)

مدرس: استاد دکتر مجد

مهارت‌های کلامی در ایجاد ارتباط موفق، درک پیام‌های غیرکلامی

مدرس: دکتر علیرضا ناصری

## مؤسسه آرمان پژوهان کاسپین

### • دوره‌های منحصر به فرد مهارت‌های ارتباط مؤثر

مهارت اساسی در ارتباط مؤثر مدرس: دکتر نازیلا خطیب زنجانی

زبان بدن و درک پیام‌های غیرکلامی مدرس: سرکار خانم کیانی

۲۲۲۵۷۷۰۰-۲۲۲۵۹۱۹۷-۲۲۹۱۱۸۴۷

همان‌جایی‌ست که عشق از آن نشأت می‌گیرد.

• تنها با پذیرفتن احساس (منفی و مثبت) و درک این که احساس از کجا نشأت گرفته، می‌توانیم از واکنش‌های منفی و خشم و ترس دست بکشیم و به آزادی و رهایی برسیم. از احساسات خود، نه باید گریخت و نه باید انکارشان نمود، بلکه باید با آن‌ها روبه‌رو شده و درک‌شان کرد. میل به فهمیدن علت خشم دیگران به‌جای میل به جنگیدن با آنان، نشانه‌ی رشد معنوی ماست.

• انسان باید دوستانی برای خود انتخاب نماید که به او و خواسته‌هایش احترام بگذارند و درصدد سلطه‌جویی بر او نباشند؛ بنابراین تعلق به یک جمع، نباید نیاز ما باشد، بلکه باید انتخابی باشد که خود ما درباره‌اش تصمیم می‌گیریم.

• اگر اجازه دهیم کسی که دوستش داریم، به‌اندازه‌ی کافی فضای حرکت داشته باشد و مطابق میل‌اش رفتار کند، او هم متقابلاً ما را دوست خواهد داشت. دوست‌داشتن فردی به این معنا نیست که ما شخصی را یافته‌ایم تا تمامی نیازهای ما را برآورده سازد؛ هیچ‌کس نیست که بتواند نیازهای ما را به‌طور کامل برآورده سازد؛ اگر چنین انتظاری داشته باشیم، بسیار ناامید می‌شویم.

عشق بدان معناست که بگذاریم طرف مقابل به خواسته‌های خود برسد و او را در رسیدن به این مهم، تشویق کنیم و دست از تملک طرف مقابل برداریم.

• خلوت و سکوت را به‌عنوان فرصتی برای تجربه‌های خلاق برگیرید؛ این کار، به رشد و تعالی شما کمک می‌کند. تجربه‌ی تنهایی، بخشی از انسان‌بودن است زیرا درنهایت، همه‌ی ما تنها هستیم. اگر این موضوع را به‌درستی تجربه کنیم، می‌توانیم رشد نماییم.

وقتی سکوت می‌کنیم، گویی به خداوند گوش فرامی‌دهیم و لحظاتی از خود می‌گذریم تا چیزی بزرگ‌تر از خود را تجربه کنیم.

بنابراین نباید بگذاریم معنویت در ما بمیرد. باید راه‌های جدید بودن را تجربه‌کرده و هدف‌های جدیدی برای زندگی خود تدبیر کنیم، به جست‌وجوی معنا برویم، هویت‌های تازه‌ی پیدا کنیم و در روابط خود با دیگران، بدعت جدیدی بگذاریم. به خود اعتماد کنیم تا به استقبال امکانات جدید و پیشرفت‌های روزافزون در زندگی برویم.

## منابع:

- «انتخاب» «بانی پارزلی» ترجمه‌ی «مهدی قراچه‌داهی»

- «نمی‌دانستم حق انتخاب دارم» «جرالد کوری و ماریان کوری»

ترجمه‌ی «مهدی قراچه‌داهی»



شهره جلالی

کارشناس پژوهش اجتماعی