

فرصتی برای تولد دوباره



مهدی فدایی،
کارشناس ارشد
روان‌شناسی بالینی



فاطمه معین‌الفرابی
عضو هیات علمی جهاد دانشگاهی
واحد دانشگاه تربیت معلم

برای شروع بیایید از خودتان شروع کنید:

چه احساسی دارید زمانی که مورد تحسین و قدردانی و سپاسگزاری قرار می‌گیرید؟ آیا احساس می‌کنید که انرژی درونی شما افزایش پیدا می‌کند؟ احساس نمی‌کنید که ظرفیت‌های ذهنی شما در چنین موقعیت‌هایی بیشتر می‌شود؟ آیا احساس نمی‌کنید که متفاوت از قبل به اطرافتان می‌نگرید؟ روابط خود با دیگران و دیگران با خود را جور دیگری تفسیر می‌کنید؟ احساس شما در قبال خودتان چیست؟ آیا تصور نمی‌کنید از تشکر کردن و سپاسگزاری می‌توان به عنوان روشی برای حل مشکلات و مسایل فردی و اجتماعی که سایه آن بر زندگی بشر امروزی سنگینی می‌کند، استفاده کرد؟ اگر پاسخ‌های شما به گونه‌ای است که گویا شما نیز به دنبال چنین مفهومی هستید و می‌خواهید آن را برای خود و دیگران به اجرا درآورید. امیدواریم مطالبی که در ادامه می‌آید بتواند سرعتی باشد برای گسترش روحیه تشکر و سپاسگزاری از خود و دیگران، در شما و آنها.

بیایید از همین امروز شروع کنیم، به روزی که هم‌اکنون در پیش رو دارید به عنوان یک روز نو بیندیشید روزی که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده‌اید. به امروز به عنوان روزی که چشم‌اندازهای زیبایی را به روی شما خواهد گشود نگاه کنید. شاید برای امروز یک طرح و برنامه کلی داشته باشید و می‌دانید که چه اتفاقاتی ممکن است برای شما بیفتد. اما تمام آنچه که ممکن است رخ بدهد را نمی‌دانید. وقتی که صبح از خواب بلند می‌شوید، هرگز مطمئن نیستید که روزتان دقیقاً چگونه به پایان خواهد

رسید. ماجراهای عجیب و وقایع زیبایی، ممکن است در انتظار ما باشد. تمام افکار شما، آینده شما را خلق می‌کند؛ هر فکری که به آن می‌اندیشید، آینده شما را خواهد ساخت. هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده ما را خواهد آفرید.

آنچه که مهم است این است که امروز را می‌خواهید با چه افکاری شروع کنید؟ تنها چیز بسیار مهم، نوع افکاری است که اکنون شما انتخاب می‌کنید تا به آن بیندیشید و به آن گوش فرا دهید و با آن روزتان را شروع کنید. در این جا و الان و در لحظه کنونی چه افکاری را برای اندیشیدن و

گوش دادن انتخاب می‌کنید؟ مطمئن باشید اگر بخواهید متفاوت از گذشته خود باشید، باید متفاوت از گذشته خود فکر و رفتار کنید. می‌توانید تمام احساسات منفی، کدورت‌ها، کینه‌ها، بغض و خشم خود را کنار بگذارید. آنها جنبه‌هایی نیستند که شما بخواهید امروزتان را به عنوان یک روز نو و جدید، با آن شروع کنید.

تا به حال به بدن خود فکر کرده‌اید؟ این مثل یک معجزه است که بدن شما با هر نفسی که از هوای بیرون می‌گیرد، خودش را بازسازی کرده، تغذیه می‌کند و به خود طراوت می‌بخشد. در تمام طول واکنش‌هایی که بدن شما دارد شما اصلاً نیازی ندارید که در مورد چگونگی انجام این کار فکر کنید، چون یک نیروی هوشمند در درون بدن شما وجود دارد که مسوولیت این کار را به عهده

تنها چیز بسیار مهم، نوع افکاری است که اکنون شما انتخاب می‌کنید تا به آن بیندیشید و به آن گوش فرا دهید و با آن روزتان را شروع کنید

دارد و آن را به طور خودکار برای من و شما انجام می‌دهد. این عمل هوشمند به بدن و جسم شما نشاط و طراوت می‌بخشد و قلب شما را به حرکت درمی‌آورد، غذای شما را هضم می‌کند و این عامل هوشمند درونی، شما را قادر می‌سازد تا ببینید، راه بروید، تعادل خود را روی زمین حفظ کنید، چیزها را با دستتان بگیرید، ارتباط برقرار کنید، انسان‌ها را دوست بدارید و عشق بپورزید. چیزهای زیادی واقعا در زندگی ما وجود دارد که به ما هدیه شده است، اما به ندرت وقت تامل و بازاندیشی درباره‌ی این نعمات را داشته‌ایم. اگر خوب دقت کنیم متوجه می‌شویم که برای قدردانی و سپاسگزاری و تحسین تمامی نعمات و مواهب کوچک و بزرگی که در زندگی داشتیم و برای معجزات حیرت‌انگیزی که در بدن ما رخ می‌دهد کمتر زمانی را برای تامل و بازاندیشی اختصاص داده‌ایم. به دلیل این که

اکثر مواقع ما به آنچه که داریم، تمرکز نمی‌کنیم و بیشتر وقتمان را به آنچه که نداریم، فکر می‌کنیم و بر روی آن تمرکز می‌کنیم و همین باعث می‌شود تا از آنچه که اکنون داریم لذت کافی را نبریم. برای رها شدن از گذشته و افق‌های بهتر پیش رو، بهتر است که از آنچه که هم‌اکنون داریم و از آن برخورداریم خرسند باشیم. خرسندی از آنچه که هم‌اکنون داریم. راه موفقیت و برخورداری را فراسوی ما می‌گشاید تا در آن وارد بشویم و چشم‌اندازهای آینده را نویدبخش‌تر بکنیم.

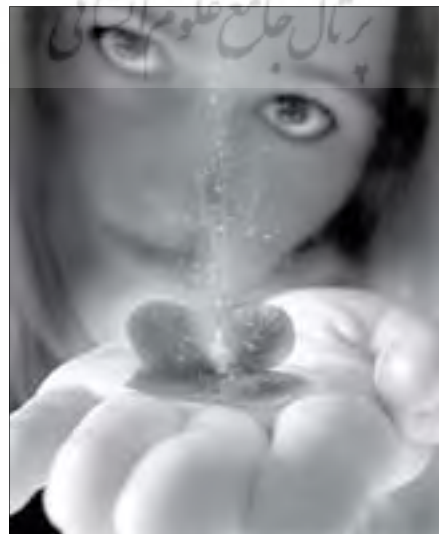
اجازه بدهید از وسایل منزلتان شروع کنیم؛ یخچال، ماشین لباسشویی، تلفن، اجاق گاز و... همه برای این وجود دارند که شما احساس راحتی داشته باشید. آیا به این فکر کرده‌اید که اگر الکتریسیته و برق نمی‌بود چقدر از راحتی که هم‌اکنون احساس می‌کنید دور بودید؟ چقدر بودنش به زندگی ما راحتی و رنگ و بو می‌دهد و واقعاً چقدر شگفت‌انگیز است که از این موهبت زیبا برخورداریم!

برای برخورداری از یک زندگی خوب، بانشاط، موفقیت‌آمیز و شادمان لازم نیست که نگران وقوع یا عدم وقوع بسیاری از مسایل گوناگون باشیم. لازم نیست که تلاش کنیم تا عوامل شناخته یا ناشناخته را در کنترل خودمان قرار بدهیم. بلکه تنها چیزی که لازم است، اندیشیدن به افکار مثبت و محبت‌آمیز است، بخشش دیگران و خودمان، مهربانی با خود و با دیگران و بعد مسایل دیگر را به عامل هوشمند موجود در هستی و کائنات واگذار کنیم تا او، آنچه را که برای ما بهترین و لذت‌بخش‌ترین است خلق کند. این روش بسیار خوب و آسان، در عمل، بسیار موثر خواهد بود.

● **به دلیل این که اکثر مواقع ما به آنچه که داریم، تمرکز نمی‌کنیم و بیشتر وقتمان را به آنچه که نداریم، فکر می‌کنیم و بر روی آن تمرکز می‌کنیم و همین باعث می‌شود تا از آنچه که اکنون داریم لذت کافی را نبریم** ●

قدرتی که ما را خلق کرده، به ما قدرت آن را داده است تا زندگی خودمان را خودمان خلق کنیم و سرنوشت خود را خودمان رقم بزنیم. قدرت انتخاب افکاری که به آن می‌اندیشیم در دست خود ماست. ما بی‌نهایت حق‌گزینه‌داریم که می‌توانیم افکاری که دوست داریم را برای اندیشیدن انتخاب کنیم. این انتخاب‌هاست که آینده ما را تعیین می‌کند. اگر ما خشم و انتقام و کینه را انتخاب کنیم، آنگاه خشم و انتقام و کینه بیشتری را در پیرامون خودمان خواهیم آفرید و اگر عشق و دوستی را می‌خواهیم باید به افکار محبت‌آمیز و مبتنی بر عشق فکر کنیم. اگر شادی را می‌طلبیم، باید به شادی و طراوت و سرزندگی بیندیشیم. با فکر کردن به اندیشه‌های غمگین و افکار ناامیدکننده، نمی‌توان شادی را تجربه کرد. اگر جو بکاریم، هیچ وقت گندم درو نخواهیم کرد. خود را مجرای کاملاً باز و گشوده‌ای تصور کنید که افکار روشن و سازنده، به سوی شما روانه می‌شوند و نیروی خلاق هستی از طریق ذهن روشن و باز شما، خود را به شما ارایه می‌کند. آنچه که شما نیاز دارید بدانید، درک و فهم چیزهایی است که باید بدانید. مطمئن باشید که شما توسط نیروهای درونی‌تان حمایت و هدایت می‌شوید و راه شما هموار و راحت است (می‌توانید چنین جملاتی را با خود تکرار کنید).

می‌دانیم که هر کدام از ما یک چیز خاص و ویژه‌ای در زندگی داریم که به خاطر آن سیاست‌گذار زندگی هستیم. پس یک لحظه تامل کنید و به ذهنتان اجازه دهید تا با آرامش و از روی لطف و محبت در سرتاسر زندگی حرکت کند، از گذشته‌های دور تا حال، به خاطر هر آنچه که داشتید و دارید و هم‌اکنون از آن برخوردار هستید



و در حال حاضر با آن سر و کار دارید، از خودتان که فاعل اصلی آنها هستید و از زندگی که این فرصت‌ها را برای شما آفریده است، سپاسگزاری و قدردانی کنید. شکرگزار بودن، احساس زیبا و شگرفی را برای شما به وجود می‌آورد، راه‌ها را برای ورود خوبی‌ها، آماده و باز می‌کند و توجه به توانایی‌ها و هدایای بی‌نظیری که در درون ما به ودیعه نهاده شده، مسیر ما را به سوی موفقیت و سعادت و خوشبختی هموار خواهد کرد. ▲

شب از بهر آسایش تست و روز
مه روشن و مهر گیتی فروز
اگر باد و برف است و باران و میغ
اگر رعد، چوگان زند، برق تیغ
همه کارداران فرمانبرند
که تخم تو در خاک می‌پرورند
اگر تشنه مانی، ز سختی مجوش
که سقای ابر آبت آرد به دوش
صبا هم ز بهر تو فرآش وار
همی گستراند بساط بهار
ز خاک آورد رنگ و بوی و طعام
تماشاگه دیده و مغز و کام
عسل دادت از نخل و من از هوا
رطب دادت از نخل و نخل از نوی
همه نخلبندان بخایند دست
ز حیرت که نخلی چنین کس نیست
خور و ماه و پروین برای تو اند
قنادیل سقف سرای تو اند
ز خارت گل آورد و از نافه مشک
زر از کان و برگ تر از چوب خشک
به دست خودت چشم و ابرو نگاشت
که محرم به اغیار نتوان گذاشت
توانا که او نازنین پرورد
به الوان نعمت چنین پرورد
به جان گفت باید نفس بر نفس
که شکرش نه کار زبان است و بس
خدایا دلم خون شد و دیده ریش
که می‌بینم انعامت از گفت بیش
نگویم دد و دام و مور و سمک
که فوج ملایک بر اوج فلک
هنوزت سپاس اندکی گفته‌اند
زیبور هزاران یکی گفته‌اند
برو سعدیا دست و دفتر بشوی
به راهی که پایان ندارد مپوی
سلامی دوباره: