

احساس‌های خوبِ خوب!



به‌راستی احساس‌های خوب چه قدر لذت‌بخش، مفید و خواستنی هستند و چگونه می‌توانیم آن‌ها را بهتر بشناسیم و بیشتر تجربه کنیم؟

احساس توانایی

احساس توانایی، آن قدرت درونی، کشتی زندگی ما را به جلو سوق می‌دهد. حرکت زندگی از درون به برون جریان دارد و احساس توانایی به ما اجازه می‌دهد که بر وقیعت‌های زندگی مسلط شده و خواسته‌هایمان را خلق نماییم. احساس توانایی به ما می‌گوید: «بله، تو می‌توانی! تو می‌توانی!» با شناخت و تمرین مهارت‌های درونی می‌توانیم احساس توانایی را در وجود خود پرورش دهیم تا بتوانیم در جهت هدف‌های ارزشمند زندگی همواره حرکت کنیم.

به فرصت‌های فعلی، استعداد‌های درونی، امکانات زندگی، جهت و حرکت مثبت، هدف‌های بزرگ، تعهد و ایمان، تمرکز، پشتکار، تمرین و پیشرفت، بیندیش و توانایی را در وجود خود احساس کن.

احساس هویت

احساس هویت، این شناخت عمیق درونی، به ما اجازه می‌دهد که خود را بیشتر و بهتر بشناسیم. این آگاهی فردی شامل خصوصیت‌ها (مثبت و منفی)، زاویه‌های گوناگون شخصیت و ماهیت درونی ما است. هرچه سطح آگاهی ما نسبت به خویشتن، بالاتر باشد، بهتر می‌توانیم خود را درک کنیم و از این شناخت، برای تصمیم‌گیری و اقدام صحیح در زندگی استفاده نماییم. درضمن، این آگاهی به ما امکان معرفی کامل‌تر خود را به دیگران می‌دهد.

می‌توانیم هویت و ارزش‌های مثبت خود را در زندگی ابراز کرده و درضمن، دیگران را در شناخت هویت منحصر به فردشان تشویق نماییم.

به علاقه‌های اصلی، فکرهای مرکزی، احساس‌های حاضر و حاکم، عادت‌ها، ارزش‌ها، اعتقادات، استعدادها، مهارت‌ها، ضعف‌ها، مسائل و گرایش‌های فردی خود بیندیش و هویت خود را احساس کن.

استاد کاوه نیری
روان‌شناس



احساس آرامش

احساس آرامش، آن صلح و سکوت زیبای درونی بسیار ارزشمند و دلنواز است. بهترین فکرها، الهام‌ها و تجربه‌های زندگی، هنگام آرامش سراغمان آمده و برایمان ممکن می‌شوند. می‌توانیم احساس آرامش را با تنفس عمیق، تفکر مثبت، ورزش، مراقبه، تجسم تصویرهای زیبا و مراجعه به طبیعت، در خود پدید آوریم. می‌توانیم در طول روز و زندگی، آرامش را قصد و هدف احساسی خود قرار دهیم. آرامش، تجربه‌ی درونی عالی است که احساس‌های مثبت دیگری را نیز به‌همراه می‌آورد.

به سکوت کوهستان، زیبایی گل‌ها، آهنگ آبشار، تازگی هوا، آبی آسمان، صدای دوست، طراوت طبیعت، رقص شاخه‌ها، درخشش آفتاب و شفافی آب بیندیش و آرامش را در وجود خود احساس کن.

احساس عشق

عشق، آن کشش عظیم درونی، دلیل، برهان، فلسفه و راه زندگی است. عشق، گل سرسید احساس‌هاست و همراه با خود لذت، امید، انگیزه، جهت مثبت، توانایی و سلامت می‌آورد. می‌توانیم احساس عشق را با شناخت گرایش‌های درونی و ایجاد، حفظ و گسترش روابط پرمعنای درونی، زناشویی، خانوادگی، شغلی، فرهنگی و سایر رابطه‌های زندگی در وجود خود به اوج برسانیم.

به علاقه‌های قلبی، شوق زندگی، سرمستی رؤیاهای هیجان‌پروراز، آواز پرنده‌ها، لذت همبستگی، تکامل انسانی و نیروی بی‌کران بیندیش و عشق را در وجود خود احساس کن.