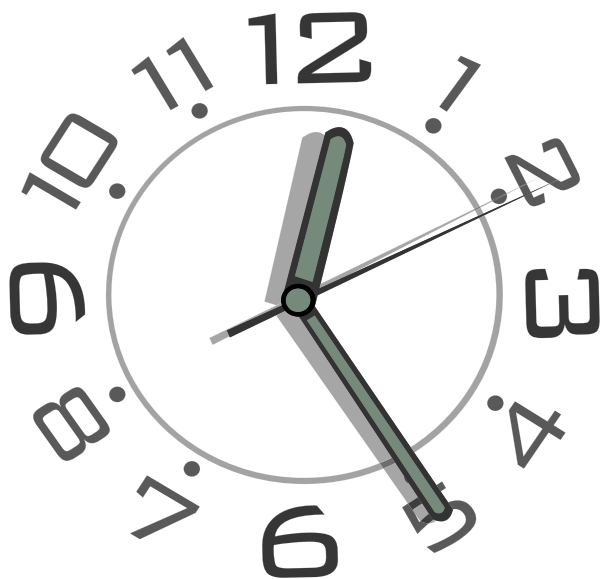


از سری مقالات وبسایت امیرمصطفی دات کام

همین الان زندگی کنید



نویسنده: امیر مصطفی



www.AmirMostafa.com



info@amirmostafa.com

گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره



همین الان زندگی کنید

تمام آنچه که در اختیار دارید اکنون است، میزان آرامش ذهن و مقدار تاثیر گذاری شخصی ما به وسیله اینکه چقدر قادر هستیم در لحظه حال زندگی کنیم تعیین می‌شود. گذشته از اینکه دیروز چه اتفاقی افتاده و فردا چه پیش خواهد آمد، اکنون جایی است که شما در آن هستید از این دیدگاه، شاه کلید خوشبختی و خشنودی، تمرکز اذهان ما روی لحظه حال است.

یکی از چیزهای زیبا در مورد کودکان این است که آن‌ها خودشان را به طور کامل در لحظه حال غرق می‌کنند آن‌ها از عهده این کار برمی‌آیند که در هر کاری که انجام می‌دهند به طور کامل درگیر بمانند، خواه تماشا کردن یک سوسک باشد و خواه، کشیدن یک تصویر، ساختن یک قلعه ماسه‌ای در کنار دریا یا هر چیز دیگری که دوست دارند انرژی خود را صرف آن کنند.

وقتی فرد بزرگ‌سالی می‌شویم، بسیاری از ما عمل فکر کردن و نگران شدن درباره چندین چیز به طور همزمان را یاد می‌گیریم ما قادریم اجازه دهیم که مشکلات گذشته و نگرانی‌های آینده چنان در زمان حال ما را به خود مشغول کنند، که احساس بدبختی کرده و کارآیی خود را از دست



بدهیم.

ما همچنین یاد می‌گیریم که لذت‌ها و خوشبختی خود را به تاخیر بیندازیم، اغلب با این توجیه که سرانجام در آینده بهتر از الان خواهد شد.

تحقیقی نشان داد که پدر طبقه سوم معمولی هر روز به مدت سی و هفت ثانیه وقت مفید را با فرزندش سپری می‌کند. بدون تردید بسیاری از این پدران برنامه‌های مهمی برای گذراندن وقت با افراد محبوبشان داشتند «وقتی خانه ساخته شد»، «وقتی فشار کاری کاهش یافت»

نکته مهم این است که هیچ کدام از ما نمی‌توانند تضمین کند که فردا در این دنیا خواهیم بود. اکنون آن چیزی است که در اختیار داریم.

زندگی کردن در «هم اکنون» همچنین به این معناست که باید از هر کاری که انجام می‌دهیم به خاطر خود از آن کار لذت ببریم، نه فقط به خاطر نتیجه نهایی آن.

زندگی کردن در لحظه حال یعنی گسترش آگاهی‌مان تا به جای آنکه خود را از لحظه جاری دور نگه داریم آن را لذت بخش‌تر کنیم.



هر کدام از ما در لحظه این انتخاب را در پیش روی خود داریم که آیا واقعا زندگی می‌کنیم و توجه دیگران را به خود جلب کنیم و به خودمان این امکان را بدهیم که تحت تاثیر قرار بگیریم و محبوب دیگران واقع شویم یا نه.

زمان

زمان به معنای واقعی وجود ندارد، فقط مفهومی انتزاعی در ذهن شماست. لحظه حال تنها زمانی است که در اختیار دارید، از این لحظه نهایت استفاده را ببرید.

«مارک تواین» یک بار خاطر نشان کرد که در زندگیش با مسائل وحشتناکی برخورد کرده بود که بعضی از آن‌ها واقعا اتفاق افتاده بودند، آیا حرفی از این درست‌تر وجود دارد؟

گرایش ذهنی ما می‌تواند در ذهن ما جهنمی به پا کند، یعنی مدام در فکر این باشیم که چه اتفاقی ممکن است پیش بیاید اگر فقط به زمان حال نگاه کنیم.

زمانی که منتظر می‌مانیم تا نامه‌ای برسد یا در ایستگاه اتوبوس منتظر



رسیدن اتوبوس هستیم زمان خیلی دیر می‌گذرد و شاید هم آن نامه نرسد یا اتوبوس خیلی دیر برسد.

خوب است به خاطر داشته باشیم که ما نمی‌توانیم چیزی را جانشین یک امر پوچ کنیم.

چنانچه نگرانی‌هایی در ذهن خود داشته باشید، از قبیل اینکه اتومبیلتان داغون شده است یا شغلتان را از دست داده‌اید یا همسرتان شما را ترک کرده است، کار آسانی نیست که فقط ذهن خود را تخلیه کنید و به آرامش برسید.

آسان‌ترین راه برای بهبود حالت ذهنیتان این است که اقدامی دیگر انجام دهید، درگیر شوید و دخالت کنید. کاری بکنید! هر کاری شد.

خلاصه

از هر فرصتی برای زندگی کردن استفاده کنید، در زمان حال زندگی کنید. در حالی که در انتظار هستید کاری اتفاق بیفتد، به کار دیگری مشغول شوید.



اگر در انتظار هستید تا دنیای سینما استعدادهای تحسین‌برانگیز شما را کشف کند، در عین حال در یک کلاس سبد بافی شرکت کنید.

اگر نامزدتان برای بردن شما به گردش دیر کرده است، مطالعه کنید، آلبوم عکس خود را مرتب کنید یا یک کیک را بپزید تا او برسد.

با انجام دادن این کارها، وابسته نبودن به نتیجه نهایی را به نمایش می‌گذارید.

«رها شدن» از موقعیت مربوط ، نتایج را سرعت می‌بخشد.

عفو کردن

دیگران اگر خطایی می‌کنند آن‌ها را ببخشید تا بتوانید خودتان را ببخشید، سرزنش کردن دیگران ما را به جایی نمی‌رساند. اگر کاری انجام شده، دیگر انجام شده و گذشته است. شاکی بودن از آن هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد. سرزنش کردن آب و هوا هرگز به هیچ کس کمک نکرده



است، همین مطلب در مورد سرزنش کردن سایرین هم صدق می‌کند.

بخشیدن خودمان

چنانچه بخشیدن دیگران مشکل باشد، بخشیدن خودمان حتی از آن هم مشکل‌تر است. عده بسیاری به خاطر آنچه که معتقدند نقاط ضعف خودشان می‌باشد تمام زندگی‌شان را صرف می‌کنند تا از لحاظ ذهنی و فیزیکی خود را تنبیه کنند.

بعضی‌ها پرخوری می‌کنند و بعضی‌ها کم خوری می‌کنند، بعضی‌ها به موارد درون‌گرا پناه خواهند برد تا همه چیز را به فراموشی بسپارند، عده‌ای به‌طور منظم تمام روابط خود با دیگران را به هم می‌زنند و برخی هم سراسر زندگی‌شان را با فقر یا بیماری سپری می‌کنند.

چنانچه احساس گناه می‌کنید باید به شما بگویم که دیگر کافی است و دیگر به این وضع ادامه ندهید.

اگر قرار باشد که یکی دو سال دیگر هم به این وضع ادامه دهید و احساس گناه کنید، هیچ کمکی به اوضاع حال حاضر نخواهید کرد.



گناه خود را دور بیندازید، درست است که دور انداختن این گناه کار آسانی نیست اما غیر ممکن نیست و شدنی است.

حفظ سلامتی ذهن مثل حفظ سلامتی جسم به تلاش زیادی نیاز دارد، ولی ارزش تلاش را دارد.

مراقب سلامتی ذهن خود باشید.

روزگارتان زیبا و در پناه خدا باشید

موسی فخیره



جهت دریافت دوره رایگان به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.AmirMostafa.com/fanebayan



هدیه ویژه

رایگان

دوره چگونه فن بیان خوبی داشته باشیم؟



اطلاعات بیشتر و دانلود <



راه‌های ارتباط با ما

گروه آموزشی امیر مصطفی



آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره

تماس با ما

www.AmirMostafa.com

وبسایت

info@amirmostafa.com

ایمیل

۰۲۱-۸۸۸۸ ۶۹۶۹

تلفن

شبکه‌های اجتماعی ما

می‌توانید ما را در شبکه‌های اجتماعی زیر دنبال کنید.



/AmirMostafaCom

درباره نویسنده

امیر مصطفی هستم، مربی و مدرس سخنرانی، فن بیان و مهارت‌های ارتباطی. من قصد دارم در سایت امیرمصطفی‌دات‌کام به روزترین و کاربردی‌ترین مطالب روز دنیا را در این زمینه با شما به اشتراک بگذارم تا در هنگام تعامل با دوستان، آشنایان، مشتریان، همکاران و دیگر افراد بصورت کاملاً حرفه ای ظاهر شوید. من با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، همایش‌ها، تالیف کتاب و محصولات آموزشی در کنارتان هستم تا مهارت‌های خودتان را افزایش دهید.



گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره

