

سپاک زندگی

سبک فگرش



چگونه فکر کنیم تا بتوانیم از موانع موجود بر سر راه خود بگذریم؟

گروگان ذهن خود نباشیم

■ محمد رضا سهیلی فر

بر سودترین و پربارترین مسیرهای زندگی بیشترین موانع را دارند و چنانچه بخواهید موفق شوید، باید بیاورید بد چگونگی می توان از این موانع عبور کرد. اگر مطمئن نیستید که چگونه به مشکلات نزدیک شوید، این مقاله شاید بتواند تا حدودی به شما کمک کند تا از جالش ها بگذرید و سعی و کوشش تان منتهی به موفقیت شود.

هیچ کسی جز خودتان زندگی شما را تغییر نخواهد داد

بدیهی است در مسیر زندگی مسائل فراوانی سر راه همه ما قرار می‌گیرند. همه پول و قدرت ندارند. برخی باور دارند که بدون پول و قدرت نمی‌توانند از مانع مشکلات عبور کنند و شاید:

■ به زندگی سَلَمَهای ازیند



فراوش نیکند که واقعیت هم نرم و قابل انعطاف است. هر روز معجزه‌هایی اتفاق می‌افتد، سر نوشت‌هایی شکل می‌گیرد و شگفتی‌هایی در همه جا خفا می‌شود. گذرته شما گواهِ این نیست که نمی‌توانید تغییری ایجاد کنید و شرایط فعلی شما پایانی ندارد. شما مطمئن جایی را ترک کرده‌اید، اما به مقصودتان رسیده‌اید! شما چیزی بیش از آنجکه تا امروز ندانید داداید. هستید. باید لازم باشد کمی مهارت رویارویی با کنسار آمدن با مشکلات را در خود تقویت کنید. مهارت یافتن یا خلق راه حل، برگی می‌گفت:

«وقتی به من شوید، دایم یاد نگذارید که نا راحتی بگویید دنیا همیشه هست که هست و زندگی با تقدیر هم صرفاً همین زندگی است که در این دنیا دارم. سعی کنید بیش از حد به دیوارها ضربه نزنید! ای دائم به سَفاهای خود مشتب تبید و محذوفات‌های خود را به چالش کشید.

سعی کنید زندگی خوداگاهی خوبی داشته باشید، این لذت ببرید و کمی پول هم پس‌انداز کنید. این زندگی بسیار محدود است اما می‌تواند بسیار گسترده تر باشد؛ شاید مدونی این واقعیت ساده در زندگی را کشف کنید که هر چیزی که در اطراف شما وجود دارد، توسط افرادی ساخته شده که از شما باهوش تر نبودند و شما می‌توانید آن را تغییر دهید» می‌توانید بر زندگی تأثیر بگذارید، می‌توانید چیزهایی خودتان را بسازید که افراد دیگری بتوانند از آنها استفاده کنند. لحظه‌ای که درک می‌کنید

خود را بازنده بدانند و خود یا زمانه را سرزنش کنند. بشنهاد ما تغییر یابور شمامست. با خود را تغییر دید هتا میلی از نشندی ها عمل شود. به آن طرف مواضع سرا ه نگاهمی بینازید. در میان هر امنیتی که با آن روبرو ستیم، مسیری به جلو هم وجود دارد. این مسئولیت است که این مسیر را ببینیم و آن را دنبال کنیم. ره االشی ممکن است اسپتن حوادثی احتسانی را در حدی اثر از بدترین رویاهای شما باشد. اما در هر تهدید و آفر یک فرصت هم در انتظار شما خواهد بود. متفاوت ها کنید و اجازه نه دهید دیگران کسر فرصت را برای ما تفسیر و تفسیر نکنند. در همین ساعت فرصت را برای خود دارد که دیگر هرگز بر نمی گردند. وقتی جسوران مدام می کنند نمی ترسانند چشم های ما سرگردانی که می شوند همان فرصت خود دارند. اما چه سحرهایی که بیینند(آنها خاص هستند. آنچه در ذهن آنان می بینید هر آنچه که بنظر می رسد در دنیای بیرون در حال رخ دادن است. اهمیت بیشتری دارد. آنچه در درون شما اتفاق افتاد از آنچه برای شما اتفاق افتاده مهم تر است. به جایگاه می کنید؟ در گروه مورد مشهوری به هم بطور جمعی می خوانند، واقعیت هر فرد مشخص می شود. واقعیت خود انتخاب کنید و رمز گر کنید. به روه او شاکیان از روزگار که فاقد جرئت هستند، ملحق می بینید. تلاش کنید در گل استخر منفی گرای و منفی بینی نفوذ پیدا هیچ کس درونی شما را به نیابت از شما تبدیل نموده اند. ابتدا به درون خود نگاه بیندازید و نظارد تغییر از آنجا شروع شود.

بگذارید بزرگی و عظمت درون شما قیام کند

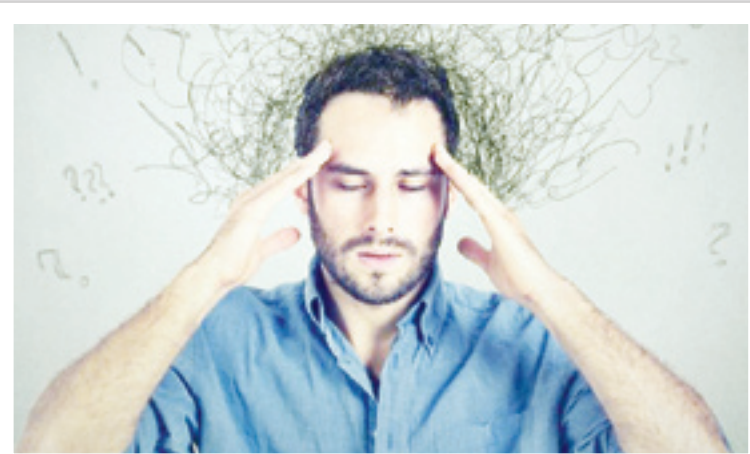
پُتانسیل و قدرت خود را در درون تان مشاهده کنید. شما از آنچه فکر می کنید قدرت مندتر هستید. تا می توانید تفاوت ایجاد کنید. شما یک محرک و تکان دهنده هستید. «یک» هرگز عددی خیلی کوچک

ای ایجاد تغییر نیست. ممکن است موانع زندگی ما
شمار، مزاحم و تارک به نظر برسند. طبیعت شب همه
می شود. امروز هر فکر کنید که به دلیل بازیگر
بیم، همه در خواب هستند، هر اتفاقی به تارک
دارد یک شخص دیگری از طرف شما فکر کند. قدرت
و فردی خود را به سادگی تسلیم نکنید. هنگامی
انگشت سرنش خود را به میز کنید، می‌گوید، در
تسلیم قدرت خود برای ایجاد تغییر هستید. تصور
ن کنید مشکلات «آنها» هستند. شما منتظر کسی
ما میدان تا تارک تغییر را شروع کند. تبدیل شدن به
ساز و سازمانگی شما و هر بلند در زندگی آسان
است. اجازه دهید بازی و عظمت در شما بیاید.
نیاز دارد قدرت درونی شما رو به پیش حرکت کند. از
میدی بپریزید و شروع به اقدام کنید. از قدم‌های
چک امروز دلسرد نشوید، آنها کبریتی هستند که
توانند آتش در شما را روشن کنند. شما هنوز یک
کمان آتش دارید. بنابر این، مانند یکی از مردگان
مغفله، رفتار نکنید. من مشکلات دارم، شما
شکلاتی دارید، همه مشکل داریم. مشکلات نیست.
دستور کار را تعیین می‌کند بلکه طرز تفکر نیست.
گزینه شخصی شما برای خوب اندیشیدن، خوب عمل
و درن و پستی گرفتن مشکلات و اینکه شما بخشی از
تخله هستید، مهم‌ترین کارها و اینکه برای شما، موانع
ند هر راهی که به سمت عظمت و بزرگی باشد، موانع

■ «اتاق کنترل» زندگی تان را به دست بگیرید

زندگی را به طور متفاوتی یاد بگیرید و متفاوت زندگی کنید. به آن تنه بزنید، به آن تغییر دهید، آن را چالشی کنید. برای بدست آوردن و کسب مهارت‌ها تلاش کنید. انتخاب کنید تا دنیای خود، بزرگ کنید و توسعه دهید و شروع کنید به اینکه به گونه‌ای دیگر به چیزها نگاه کنید. شما نمی‌توانید برای همیشه در منطقه خاستگاری زندگی کنید. فعلی خود را به عنوان سَفرِ مُقَدَّر شده قبول کنید. اینگونه نیست، به روشی که برای شما مؤثر و کارایی دارد، به بار می‌خورید و ببینید چطور می‌توانید آن را اول شروع کنید یا کار اضافی در آن که دیگران انجام نداده‌اند، انجام دهید. یک چشم‌انداز بزرگ و وسیع داشته باشید و روی آن تمرکز کنید. به کلمات خود نگاه کنید - کلمات به بار می‌خورند. کلماتی سعی می‌هند - برای آن‌ها دنیای شما را خلق می‌کنند و رفتار و دیدگاه‌ها شما را می‌سازند. جایی نامیدی و قافیه را بآشتن، همیشه از خود سوال کنید اگر بشود چه؟ شاید توانستم و موفق شدم، به طرز فکر و نگرش خود نگاه کنید برای توافق کنترل؛ در شمعاس. آنگاه افکار شما آشکار می‌شود. به واقعیت به عنوان یک ماده قابل انعطاف نگاه کنید زیرا اگر واقعیت به گونه‌ای غیر باشد - می‌توانید آن را به شکل دیگری می‌خواهید حتی شک دهید، برای این کار نیاز به مهارت ویژه‌ای ندارید. شخصیت و جسارت خوبی را می‌طلبید تا بتوانید ببیند در هر مکان و در هر سیستم انسانی همیشه چیزی وجود دارد که مؤثر و ساز باشد. اگر نتوانید آنچه را که شما کار ساز و مؤثر است و آن را خلق کنید، احساس رهایی، مفید بودن و متفاوت عمل کردن می‌کنید، پیدا کرده و روی آن کار کنید. آن وقت شما «ایتم کار» را به عنوان دوست خود در اختیار می‌گیرید.

شما مولف نیستید از هر کسی که به قشون منفی بافی و منی بیبی پیوسته، پیروی کنید. درون خرابه‌ها منفی بافی و گنج وجود دارد که هنگامی که دیدگاه مثبت را از غمش می‌گیرد و به کار عملی تغییر تبدیل می‌شود، قدرت و انگیزه پی‌پدی می‌کند. احتمالاً منظور جمله را می‌دانید چون می‌فهمید وقتی بار از انرژی و الهام بخش باشید، چه قشون خود خواهید کرد. شما همچنین می‌دانید وقتی منفی باشید، چه احساسی خواهید داشت. همه آنچه که از خود کنید فقط غلبه را برکی است. هر نفاقت خود خود کنید. به دنبال چیزهای باستان. در مورد شما کارایی دارند و روحیه شما از گذران هستند. از این طریق می‌توانید نقاط ضعف را بی‌ربط و ای اهمیت جلوه دهید. همیشه چیزی وجود دارد که می‌توانید روی آن تمرکز کنید. انتخاب کنید تا یک سازنده و منی بیبی باشید.



افکار خود را مانند یک فیلم تماشا کنید. اگر آنچه را که افکار شما منعکس می کنند دوست ندارید، کانال را عوض کنید. افکار ما انسان ها به چیزها شکل می دهد. تجربه ای معنای می دهند. از زندگی شدن در ذهن خود بابت درد ورنج های گذشته، سوءاستفاده ها یا بیماری های خود آگاهی کنید. شما نمی توانید برای همیشه خود را سرزنش کنید و از نظر ذهنی خود را گروگان بگیرید. انتخاب کنید که آزاد و رها شوید. مسلماً کمی به تمرین و ممارست نیاز دارد. از طریق افکار نام می توانست «کاتالیزور» برای تغییر، رشد و اصلاح خود باشید.

معجزه کلمات را دست کم نگیرید

۵ به سخنان خود نگاه کنید. خود را در حال صحبت در زیر نظر بگیرید و کلماتی را که استفاده می کنید میمیزی کنید. «مارک تواین» نویسنده مشهور زمانی گفت: «یک عامل قدرتمند، کلام و گفتار صحت است.» خود را تصادفاً با یکی از این کلمات به شدت صحت: «خود کنید، کمترین آن جسمی و روانی و مانند یک سریع و آهسته بود.» قدرت کلمات را درست که نمی‌گیرید. کلمات را دراز، آنها بنیاد شما را ایجاد می‌کنند و حال و کنده را برقرار می‌کنند. ارتباط با خودتان و نحوه تفکر، سردار شما چیزهایی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد را می‌گذارد. برای تغییر زندگی خود با تغییر کلماتی که می‌گویید گفتار خود شروع کنید. دهان شما به کلماتی که می‌گویید پاسخ می‌دهد. اگر واژگان فقیرانه و بی‌خاصیتی داشته باشید، زندگی فقیرانه و بی‌خاصیتی خواهد داشت. در دایره خود زندگی، تجربه زندگی شما چیزی بهتر می‌تواند تمام برآمده‌ای شگفت‌انگیزی که یادداشت می‌کنید را به عنوان یک سبک زندگی وارد زندگی خود می‌کنید. هر کس که می‌تواند تجربه زندگی خود را به دیگران منتقل کند، به عنوان یک پیوست تجربه زندگی خود می‌کنید، به طور بدیل به تجربه و باور شما خواهند شد. زمانی که از روی تجربه چیزهایی را که در درون خود یا با دیگران صحبت کنید می‌توانید، زندگی شما تغییر خواهد کرد. شما به‌طور مداوم دارای این ذهنیت منجر به برتر و تفاضل از خودتان بر شما می‌شوند. گفتار توأم با نفرت، مادر خشونت است. کلمات استهزا را درست می‌کنند زیرا آن تجربه این‌ها را به شما می‌شود. برای تغییر زندگی، «فرشته کلمات» خود را از دهان به مثبت تبدیل کنید. از طبعی‌سازی به جهان‌سازی.

صالحات انرژي و بخش را پيدا كنيد تا توجه خود را به سمت آنها
 قرار دهد. حتى در جويحيو به حالش را، عمداً با بيان كميته
 و ديوار كنند. توجه خود را به سوى راه‌آصل هدايت
 يابيد. به افكار نگاه كنيد. طرز تفكر كه در ديار مهمتر از
 الهه‌هاى استى با آن رو به‌رو هستيد. وقتى تفكر خود را
 پير دهيد، زندگى شما تغيير مى‌كند. حتى اگر همه چيز
 اطراف شما تفكر نيك را نماند. توجه خود را به عوض
 رابط فعلى خود را مجدداً ايجاد خواهيد كرد.
 افكارى كه در سر داريد، با دقت نگاه كنيد. هيچ وقت
 را نوايند خارج از مشكلاتى كه خودتان را در آن تصور
 كنيد، با خودشان قرار نگيريد. افكار خود را مانند يك
 تم ماشا كنيد. اگر آنچه را كه افكار شما منعكس
 كند، دوست نداريد، فانيال را عوض كنيد. افكار ما
 با ما به چيزها هوش و شكل و به نجات‌مان معنا مي‌دهند.
 زندگى شدن در ذهن خود بايت درد و رنج‌هاى گذشته،

سبک مراقبت



مراقبت و رفتار با مادران در دوران سالخوردگی

حالا نوبت شماست که زحمتهای مادر را جبران کنید

■ احمد کریم زادہ آقاعلی

آیا بارانبه - قدرتمند مادر - فرزندی در دوران پیری دارد، می تواند به بارانبه قدرتمند دیگر، یعنی فرزند - مادری تبدیل شود؟ وقتی پدر به عنوان یکی از چگونگی مثلث مقدس پدر، مادر و فرزند دنیا برود، به خود فرزندش بارانبه مادرش در دوران پیری را توسعه می دهد، زمانی که عمری را با شوهر و فرزندان سپری کرده، خانم خانه بوده و در بیشتر موارد نقش حیاتی در خانواده داشته و به جرئت می توان گفت اعضای خانواده و به وابسته بوده اکنون که تنها و سالخورده شده است باید تنها با پدری که فرزندان زندگی نمی دیگر آن احساس مستقل بودن و چتر حمایتی برای خانواده را برای خود می بیند. بسته به روحیات مادران، واکنش های آنها نسبت به این شرایط با توقعاتشان متفاوت خواهد بود. مسلماً زنان آمدن با شرایط زندگی جدید پدر همه آسان و یک شکل نیست و به ویژه برای مادرانی که عمری را با روحیه مستغنیانه با ادب و تیرم فرزندان و انتظارات در امور خانه سپری کرده اند.

زمانی است که دیگری می‌تواند بیشتر به خود مکتب یا به تفریح و مسافرت بر روی حلال چارچا احساس بی‌نیوی بشود یعنی بر اینکه در توجه خود یا چارچا احساسات بی‌نیوی دیگری می‌تواند مانند حالت اضطراب در مورد اینکه کسی می‌تواند نیازهای والدین را برآورده سازد و امور بهداشتی و سلامتی آنها رسیدگی کند. پاسخ این است به کمک مطالعه و دانش‌آموزی و اعتماد نفس و به مرور کسب تجربه، به‌خوبی خواهد فهمید که چگونه امکانپذیر است.

[illegible]

نیازهای والدین پیر، مرحله جدیدی از پیوند قدرتمند مادر-فرزندی را تشکیل می‌دهد. شناخت این نیازها کمک می‌کند تا پسران و دختران میان‌سالی که با آنها روبه‌رو می‌شوند، برای خواسته‌های جدید آماده بشوند