



سخنانی قابل تعمق

• مادر تورزا

• مارین ویلیامسن

• اوپرا وینفری

برگردان: گیتی اسدی

امروز اولین روز از باقی عمر من است و آغاز روزی جدید می باشد. امروز به من عطا شده است تا از آن استفاده نمایم و این کار را خواهم کرد. من می توانم روزم را تلف کرده و یا از آن نهایت بهره را بگیرم. به هر حال هر کاری که بکنم مهم است، زیرا یک روز از زندگی خود را با آن مبادله نموده ام.

وقتی فردا برسد، امروز برای همیشه از من دور خواهد شد ولی آنچه که در طول آن مبادله شده است، برایم باقی می ماند. من می خواهم آنچه که باقی می ماند، برایم یک امتیاز باشد نه یک فقدان، خوب باشد نه شیطانی، موفقیت باشد نه شکست تا بدین ترتیب زحمتی را که در به دست آوردنش کشیدم هدر نرود. من برای امروز همه تلاش خود را می کنم، زیرا یک فرد، وقتی می بازد که دست از تلاش بردارد.

آنچه که در طی سال ها ساخته ای، دیگری می تواند یک شبه ویران کند

به هر حال سازنده باش!

اگر در زندگی به آرامش و شادمانی دست یابی، ممکن است حسادت

دیگران را برانگیزی!

به هر حال شاد باش!

کار نیکی که امروز انجام می دهی، اغلب مردم فردا فراموش می کنند؛

به هر حال نیکی کن!

آنچه که می توانی به دنیا تقدیم کن، گرچه ممکن است کافی نباشد؛

به هر حال آنچه که می توانی برای دنیا انجام بده!

می دانی؟ روز قیامت همه چیز بین تو و خدای توست؛

به هر حال هیچ گاه بین تو و دیگران نبوده است! ♡



سخنانی از مادر تورزا

گاهی مردم غیر منطقی و از خودراضی هستند؛

به هر حال آنها را ببخش!

اگر مهربان باشی، ممکن است مردم تو را به خودخواهی و خودپسندی متهم کنند؛

به هر حال مهربان باش!

اگر موفق باشی، دوستان غیرواقعی و دشمنان حقیقی به دور خود جمع خواهی کرد؛

به هر حال راه خودت را ادامه بده!

اگر صادق و راستگو باشی، ممکن است دیگران از تو سوءاستفاده کنند؛

به هر حال صادق و راستگو باش!

قدرت مثبت اندیشیدن!

مارین ویلیامسن



رضایت خاطر
نشانگر قدرت

درونی است که با صیقل دادن روح انسان، نیروی شفا بخش او می گردد و اگر صمیمانه ابراز شود، شخصیت او را به اوج می رساند و از او فردی فروتن و متین که وجودش سرشار از عشق و محبت به دیگران است، می سازد. همان طور که شاکر بودن برای رویدادهای خوش، درونمان را سرشار از برکت می سازد، شکوه نکردن از اتفاقات ناگوار نیز باعث به کمال رسیدن ما می گردد. بسیار دیده شده است که بعضی افراد با وجود شنیدن خبر ابتلای فرزندشان به سرطان و یا مشکلات دیگر، حتی زمانی که خانه و کاشانه خود را از دست می دهند، بارونی گشاده پذیرای مشکل خود می شوند. البته این بدان معنا نیست که آنها به عمق مسأله خود واقف نیستند، بلکه شاکر بودن باعث گشته به قدرت معنوی خویش دست یابند. قدر دانستن نه تنها زیباست بلکه گره گشا نیز می باشد و با به ارمغان آوردن برکت به زندگی فرد شاکر، به او یاری می دهد تا به مراتب بالاتر معنوی دست یابد. شاید زندگی همیشه زیبا نباشد، ولی یک هدیه خدائی است. زندگی مجموعه ای از درس های پی در پی است که راه صحیح زیستن را به ما نشان می دهد. من معتقدم که بدون شک رویدادهای زندگی ام اعم از اتفاقات خوب و یا مصائب، به تدریج از من

انسانی شایسته تر ساخته است. اگر خوب بیندیشم به عظمت زندگی پی می برم. گرچه بسیار مشکل است که برای مصائب زندگی شکر گزار بود ولی باید بدانم که در ماورای آن درسی نهفته که باید بیاموزم و مقاوم باشم. حتی اگر لغزیده و بیفتم، نهایتاً به درجه ای از انسانیت که خاص من است می رسم. دنیا اغلب هدیه ای برایم دارد که بسیار زیباست. ولی اگر زمانی این هدیه به صورت حمله قلبی به دستم برسد، باید دریابم که چه درسی در آن نهفته است. شاید درک آن آسان نباشد، ولی شکی نیست این هم یک هدیه است که باعث رشد فکری ام شده و مرا به موفقیتی حیرت انگیز می رساند. پس زیر لب می گویم: «شکر» و می دانم که این قدر شناسی نه تنها در وجودم رخنه می کند، بلکه به جهان هستی نیز راه می یابد. اکنون شکر گزاری من در قلب جهان جا دارد ولی دوست دارم آن را در قلب خود نیز حفظ کنم. ۲۲

یاد گرفته ام که نگران اتفاقات احتمالی آینده نباشم ابرا وینفری



خیلی ها تصور می کنند که زندگی

من پر از دغدغه ناشی از فشار کاری است. ولی در طول سال ها آموخته ام که باید انرژی خود را بر آنچه که در حال حاضر می گذرد متمرکز نموده و آگاهانه هر لحظه زندگی را بگذرانم بطوری که نگران آنچه که باید انجام گیرد و یا اشتباهات و اتفاقات احتمالی نباشم.

هر روز اطلاعات زیادی به دستم می رسد که حاوی داستان زندگی افراد مختلفی است؛ اگر بخواهم فرد مؤثری برای جامعه خود باشم و دچار رخوت نگردم، باید بتوانم آرامش خود را حفظ کنم. من معتقدم هر نفس هدیه ایست که ما را به این دنیا مرتبط می سازد تا بتوانیم خودمان را در مرکز دقایق زندگیمان قرار دهیم. پس هرگاه خود را زیر جزئی ترین فشاری بیابم، بلافاصله لحظه ای مکث کرده و نفسی عمیق می کشم و آن را بیرون می دهم. آیا هیچ گاه متوجه شده اید که در روز چند بار بطور ناخود آگاه نفس عمیق می کشید؟ با توجه به این مسأله در می یابید که روزانه چقدر فشار روحی در درون خود حمل می کنید. به آرامی نفس کشیدن و آن را بیرون دادن یکی از مؤثرترین طرق یافتن آرامش درونی است؛ بدین ترتیب شما خود را از قید آنچه که از اختیاراتان خارج است، آزاد کرده و توجه خود را به آنچه در پیش روی دارید، معطوف می کنید.

ساختمان بدنی ما قادر نیست که بطور دائم در فعالیت باشد. بنابراین هر گاه استراحت لازم را نداشته و از آن مراقبت نشود، این نارسائی به صورت بیماری و خستگی مفرط نمایان می گردد. شاید مایل باشید بدانید من چگونه به خودم کمک می کنم؟ تقریباً هر روز با دوستم «گل» صحبت می کنم. هر شب وقتی حمام می گیرم، شمع روشن می کنم. شاید فکر کنید من خیلی رویایی هستم. حقیقت این است که همزمان با کشیدن نفسی عمیق، اگر به روی شمع می که در حال سوختن است تمرکز نمایید، آرامش درونی می یابید. سعی می کنم شبها قبل از رفتن به رختخواب هیچ مطلبی نخوانم و حتی به اخبار

آخر شب تلویزیون گوش ندهم. زیرا نمی خواهم هیجان‌ها حاصله باعث دیدن خواب های آشفته گردد. بهتر است که با موقعیت های دشوار موقع بیداری مواجه شوم. در ضمن دفتر یادداشتی دارم که هر شب آنچه را که برایش شکر گزار هستم در آن یادداشت می کنم. هر روز، بعد از اتمام کار روی یک صندلی راحت نشسته و کتاب مورد علاقه ام را می خوانم. گاهی هیچ کاری نمی کنم تا تمرکز بیشتر بیابم. این حالت را من لحظه بی خیالی می خوانم.

بسیاری از خانم ها این نظریه را قبول ندارند که برای داشتن نقش مؤثر در زندگی عزیزان خود، ابتدا لازم است که از خود مراقبت کنند. دو سال پیش وقتی «شارل ریچاردسون» که مشاور خانوادگی است، در یکی از برنامه های اپرا این مسأله را مطرح نمود و اظهار داشت که فرد باید ابتدا نیازهای خود را مد نظر داشته باشد تا بتواند به دیگران یاری برساند، مدعوین او را هو کردند. زیرا خانم ها حتی از پیشنهاد او مبنی بر مقدم شمردن نیازهای خود، بر آشفته گشتند. در آن جا من مجبور به مداخله شده و توضیح دادم که مقصود شارل بی توجهی به کودکان نیست بلکه مقصود این است که با مراقبت از خود می توان به افرادی که به کمک شما احتیاج دارند، یاری بیشتری رساند. این مسأله شباهت به تنوری ماسک و اکسیژن دارد. اگر ابتدا شما ماسک را به صورت خود نزنید، نمی توانید جان دیگری را نجات دهید. یک دقیقه مکث کنید، سعی کنید مسائل را آسان بگیرید. نفس عمیق بکشید و فشارهای عصبی را از خود دور کنید و به خود یاد آور شوید که تنها چیز قابل اطمینان در این لحظه، نفسی است که می کشید.

«هر لحظه زندگی یک هدیه است»

اپرا وینفری



چندسالی می گذرد که هواپیمای حامل جان اف کندی جونیر،

همسرش کارولین و خواهر زنش لورن باست در اقیانوس سقوط نموده است. هرگاه به این حادثه فکر می کنم و مثل میلیون ها نفر که مشتاقانه زندگی جان جان را در طی سال ها دنبال کرده اند، از خود می پرسم: چرا او؟ چرا این قدر زود؟ اصلاً معنای این حادثه چه بود؟ به تقویم، فهرست برنامه های روزانه و کارهایی که قصد انجامشان را داشت می اندیشم و همچنین به برنامه های خودم فکر می کنم و به اینکه چگونه در هر لحظه ممکن است همه آنها بی مفهوم گردند.

نه تنها هیچ تضمینی برای فردا وجود ندارد، برای امروز هم نیست. بنابراین تصمیم گرفته ام با زندگی کردن در لحظه، هر روزی را که زنده هستم، مغتنم شمارم. در لحظه و حال حاضر زندگی کردن به معنای رها کردن گذشته و نگران نبودن برای آینده است. پس باید آگاهانه زندگی کرده و بدانیم که بر آمدن هر نفس در هر لحظه، هدیه ای ارزشمند است.

هر روز صبح که به سر کار می روم، در سر هر چهار راه به دنبال چیزی تازه می گردم و سعی می کنم به تغییرات در ویتترین ها، لباس پسر روزنامه فروش و ... توجه کنم. بدین طریق به خود یاری می دهم تا با نیروی درونی ام مرتبط گشته و نگذارم افکارم بر روی مسائل تمرکز یابد. بلکه در

طول روز آگاهانه عمل کنم.

با تمرکز به آنچه که در حال حاضر می گذرد، درک بهتری از زیبایی و برکت های زندگی پیدا می کنیم. در یکی از تعطیلات آخر هفته، هنگامی که در سواحل جزیره فیشر فلوریدا قدم می زدم، در افکارم خود را همان دختر ده ساله ای که کمک های رفاهی دریافت می کرد تصور کردم که برای اولین بار به دیدن این جزیره آمده است. گرچه سعی نموده ام آن دورانی که در بوگین ویلس بسر می بردم را پشت سر گذارم، ولی هنوز به صورت خاطره ای غم انگیز در ذهنم باقی مانده است. یاد آوری این گونه خاطرات باعث می گردد از لحظه ای که می گذرد، غافل بمانیم. اخیراً دوستی برایم تعریف می کرد که رئیس اش یک شال گردن کشمیر بسیار زیبا به او هدیه داده بود. از آن جایی که شال گردن برایش بسیار ارزشمند بود، تصمیم گرفت که شال گردن ارزانتری بخرد و این هدیه نفیس را محل امنی نگه دارد. ولی زمانی که به دنبال خرید شال گردن ارزانتر بود، شال کشمیر خود را گم کرد. به او گفتم: «می دانی از این جریان چه درسی گرفتی؟» جواب داد: «شاید بهتر بود شال گردن را با خود نمی بردم و یا اینکه از آن بیشتر مراقبت می کردم.» به او گفتم: «نه، درسی که گرفتی این است که از چیزهای با ارزشش زندگی ات همین حالا باید بهره گیری. شاید اگر از شال قیمتی خود استفاده کرده بودی، گمش نمی کردی و هنوز آن را داشتی.» او گفت: «من چیزهای خوب زندگی ام را کنار می گذارم.» به او جواب دادم: «جان اف کندی جونیر را بیاد بیاور!» و از در خارج شدم.