

یک فَنجانِ اندیشه

دکتر فاضل حمید بهنام

- * مشکلات زندگی همچون لاشخورند، اگر حرکت نکنی، از هم دریده می شوی.
- * کمترین حرکت تو، یعنی زنده بودن؛ و نجات خواهی یافت.
- * می توانی به شادی از روی آتش ببری یا با درد در آتش بمانی، انتخاب با توست.
- * شکر، یعنی آگاهی به آنچه به ما بخشیده شده است.
- * انسان ها شادی را در بودن با هم می جویند، اما اگر شادی را در تنهایی یافتی، به کمال نزدیک شده ای.
- * تمام مشکلات روابط انسانی از آنجایی آغاز می شود که انسان ها حریم یکدیگر را نمی شناسند.
- * اگر انسان ها یکدیگر را نبخشند، راه نجاتی برای بشریت وجود نخواهد داشت.
- * بیشتر انسان ها از روی احساسات و علائق خود عمل می کنند اما انتظار دارند دیگران با عقل و منطق رفتار کنند.
- * کسانی که زیاد عذرخواهی می کنند قابل اعتماد نیستند چون یا بسیار اشتباه می کنند و یا اعتقادی به عذرخواهی خود ندارند.
- * انسان ها ناراضی هستند چون نداشته های درونشان را می خواهند با ثروت و دستاورد بیرونی جبران کنند، ناپاکی درونشان را با پاکسازی ظاهر پاک کنند، ضعف درونشان را با اعمال قدرت بیرونی پر کنند.
- * اشتباه است فکر کنیم که انسان ها به آرزوهایشان می رسند، انسان ها یا به انتظارانشان می رسند یا به ترس هایشان.
- * منشاء غم و نگرانی ها این است که می خواهی کس دیگری باشی، جای دیگری باشی، در زمان دیگری باشی. خوشبختی یعنی بفهمی آن کسی که هستی، آنجا که هستی و در زمانی که هستی، برای تو بهترین است.
- * صداقت هر کس به اندازه شجاعت اوست.
- * همسفر خوب کسی نیست که فقط همراهت باشد بلکه کسی است که در راه، همدل تو باشد.

اینست که به خودتان این زحمت را ندهید. یکی از خصوصیات مشخصه من در گذشته این بود که سعی می کردم افراد غمگین را شاد کرده و انعطاف افراد سرسخت را بالا ببرم و آنها را به مهربان بودن تشویق کنم و امثال آن به زودی متوجه شدم که این روش دو عیب دارد: اول اینکه همیشه مؤثر نیست و دوم اینکه خودم را به مرز دیوانگی کشانده بودم. تا اینکه مقاله خانم «ملودی بیتس» را خواندم که سفارش می کرد سعی نکنیم دیگران را تغییر داده و آنها را کنترل کنیم، زیرا فایده ندارد. نصیحت او این بود که تا آنجایی که می توانیم به شاد بودن، مهربانی و سالم زیستن خود بیفزاییم و اجازه دهیم دیگران اگر خواستند از ما پیروی کنند. نظریه او به نظرم کاملاً درست و مؤثر می آمد؛ زیرا درک این اصل که بدانیم کنترل فکر، عمل و احساس دیگری وظیفه ما نیست، می تواند رمز موفقیت مان در زندگی باشد.

تجربیات زندگی تا به حال به شما آموخته است که هرگاه از موقعیتی، فردی یا کاری آزردگی پیدا کردید، دیگر به سراغ آن نروید، بلکه چیزی را انتخاب کنید که در قبالتش احساس خوب دارید؛ برای رسیدن به هدف های بزرگ قدم های کوچک بر دارید؛ بین ساعات کار به خود استراحت دهید، حقیقت را بگوئید و سرتان به کار خودتان باشد. رعایت نکردن این ۵ اصل زندگی را برای شما زهرآگین می کند. ولی اگر عملاً این نصایح را به کار گیرید، روزی می رسد که شاهد شکوفایی زندگی خود می شوید.

«مارتا بک» مشاور خانواده و نویسنده چندین کتاب
پرفروش است. آخرین آثار او عبارت است:

Finding your way in a wild new world

Diana herself

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت او
مراجعه کنید:

Martha Beck. Com