



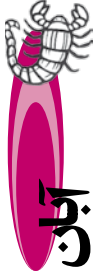
از: دکتر نوید خدا دوست

ذهنتان به شدت درگیر حرفهایی شده که می شنوید و در پی آن مجبور هستید عملکردتان را هم متناسب با شنیده‌ها پیش ببرید. البته این هم به خوبی مشخص است که وقتی شما گوشی برای شنیدن حرفهای دیگران نداشته باشید، نمی شود انتظار داشت که آنها دقیقاً مطابق میل شما رفتار کنند. پس وقتی تنها هستید، نقاط قوت و ضعف شخصیتتان را بهتر بشناسید و بدانید عواطف مسیری جدا از واقعیتها دارند.



مهر

روزهایی را پشت سر گذاشتید که هیچ انتظارش را نداشتید و دیدید که وقتی آرامش گم شود چه شرایط ناشناخته‌ای را برایتان رقم زده و راهتان را تغییر می دهد. پس بدانید اگر فردی خلاف آنچه شما می پسندید عمل کرد، دلیل بر بی اهمیتی نوع نگاه شما نیست، چرا که اگر چنین عمل کنید، مجبورید با عصبانیت، انتقام اشتباه دیگران را از خودتان بگیرید و نتیجه زیبا نخواهد شد.



بان

این روزها باز هم احساسات گذشته به ذهنتان هجوم آورده‌اند و عملکردتان به شکلی شده که می گویند دلیلش را نمی دانید! درحالیکه اگر با خودتان صادق باشید، ممکن نیست که چنین پاسخی نسبت به عوامل پیرامونی‌تان بدهید و توصیه می کنم قبل از عمل کردن حرف بزنید و نگذارید یک انتظار طولانی مدت، تمام رشته‌های ذهنی شما را پنبه کند.



اگر

ذهنتان در مورد موضوعی در حال محاسبات مختلف است و امیدوارم وقتی اطلاعات لازم را به دست آورید نتیجه سخت تر از آنچه که انتظارش را داشتید نشود، چون با استفاده از این ابزار می توانید بهترین تصمیمها را بگیرید. در مورد عملکرد اطرافیان هم توصیه می کنم، صادقانه عمل کنید چون این شیوه همیشه بهترین نتیجه را در پی دارد. هر چند که ساده نیست.



دی

به شدت درگیر اجرای پروژه‌های هستید که می گویند می تواند آرامش محسوسی را برایتان به همراه داشته باشد، اما دوست خوب! همین روزهایی که به شدت منتظر هستیم بگذرند تا نقشه‌هایمان به نتیجه برسند، همان فرصتی است که زندگی به ما بخشیده و ما می توانیم در مورد نحوه سپری کردنش تصمیم بگیریم و امیدواریم نتیجه کار باعث دلگیری‌تان نشود.



همین

وقتی قصد اجرای تصمیمی را دارید، توصیه می کنم ابتدا خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و اجازه ندهید که مسایل مالی روی ذهنتان تاثیر عمیق بگذارد، چون عملکرد ما نشان می دهد که اطرافیانمان با ما چه بر خوردی داشته باشند و همیشه حقیقتها می توانند بخشی از زندگی ما را به خود اختصاص دهند، حتی اگر از شنیدن آنها ناراحت و دلگیر شویم.



سند

این روزها باز هم ذهنتان درگیر مسایلی شده که می دانید در مورد آنها باید با احتیاط عمل کنید. اما از آنجا که راه مشخص است و امکان متقاعد کردن اطرافیان را دارید، بهتر است از قدرت ایجاد تغییر کمک بگیرید و اجازه ندهید که بخشهای گنگ زندگی برای شما تعیین تکلیف کنند و مطمئن شوید که وقتی همه چیز آرام می گیرد، عذاب وجدان، ذهنتان را درگیر نمی کند.



دروازین

احساس اینکه نخواهید اطرافیان‌تان را ناراحت کنید بسیار ارزشمند است، اما اینکه این موضوع به نوعی حساسیت بدل شود و آرامش درونی‌تان با استرس همراه سازد، یک نقض بزرگ است و توصیه می کنم ابتدا به خودتان گوشزد کنید که شما مسئول شاد بودن اطرافیان‌تان نیستید و بعد سعی کنید قبل از هر اقدامی کمی تامل کنید تا بعد از عمل، حواشی آن منجر به تشویش‌تان نشود.



اروین

ذهنتان به شدت در مورد یکی از نزدیکانتان درگیر شده، ولی خودتان خوب می دانید که علت بروز ماجرا چیست و در این مورد چشم و گوش بسته عمل نکرده‌اید. همچنین بدانید که وقتی مستقیم به سراغ حقیقت بروید بهتر از آن است که با مسکوت گذاشتن آن، علت را پی بگیرید. در ضمن مطمئن باشید مسأله بسیار ساده است، نه پیچیده.



خرداد

اینکه حرفهای شما مورد توجه اطرافیان است، یک لطف الهی است، اما بدانید که دیگران با حرفهایمان ما را ارزیابی کرده و وقتی عمل را در پی آن دیدند، اعتماد می کنند. در ضمن وقتی تمایل به پاسخ دادن ندارید لازم نیست سخت بگیرید و بدانید که آرامش شما به اطرافیان هم منتقل می شود، اگر نحوه عملکردتان حساب شده و همراه تمرین و تمرکز باشد.



بزرگ

حس عجیبی سراسر وجودتان را فرا گرفته و سعی می کنید با نادیده گرفتن بر اوضاع کنترل داشته باشید، اما دوست خوب! این ثابت شده است که احساس همیشه نمی تواند در هدایت ذهن نقش موثر داشته باشند، مگر اینکه منطق بر زندگی حاکم شده و ترس را از حواشی آن دور کند. در ضمن اشتباه کردن مقوله‌ای است که انسان از طریق آن می تواند با تجربه تر عمل کند و اگر از تجربه‌ها کمک بگیرید، خیلی ساده تر عمل خواهید کرد.



مرداد

یکی از اطرافیان‌تان رفتاری را به نمایش گذاشته که منجر به تعجب شما شده درحالیکه خوب می دانید زندگی مقاطع مختلف دارد و وقتی ذهنتان در کل روز درگیر موضوعی شود، احتمال خطا بسیار زیاد است. پس سعی کنید در مقابل رفتار طرف مقابلتان فقط رفتار خودتان را بروز دهید، نه اینکه در مسیری گام بگذارید که شرایط پرتنش آن را ایجاد می کند و مطمئن باشید درست عمل می کنید.



شهریور