



چگونه می توان بخشید و زندگی را از نو آغاز کرد؟

شما همیشه می توانید زندگی خود را دوباره در راه صحیح قرار دهید. سال نو زمانی مناسب برای شروع یک زندگی خوب و جدید است.

هر آغاز جدید از پایان چیز دیگر شروع می شود. زندگی گرانبهاست و ما باید بهترین زندگی را داشته باشیم. مهم نیست که چه اتفاقی می افتد و یا چه چیزی اتفاق افتاده است، ما همیشه باید بدنبال یک زمان و دلیل برای ایجاد یک شروع جدید باشیم.

از خودتان بپرسید: "آیا به خودم و خواسته هایم اهمیت می دهم و از بودن با عزیزانم خوشحالم؟ آیا من نباید زندگی بهتری برای خود فراهم کنم تا هم خودم و هم عزیزانم از آن لذت ببرند؟ اگر شما ذهن خود را برای شروع یک زندگی جدید بسازید و ببینید چه چیزی در زندگی شما را خوشحال می سازد گام اول را با موفقیت برداشته اید! همیشه برای زندگی بهتر امیدوار باشید.

۱- فراموش کنید!

هر زمان که خواستید دوباره زندگی را از سر بگیرید لازم است با گذشته صلح کنید. مهم نیست چقدر چیز بدی بوده است، چقدر صدمه دیدید، چقدر زجر و بیچارگی کشیدید یا چند مرتبه شکست خوردید، شما باید آنها را فراموش کنید. از اشتباهات خود یاد بگیرید و آنها را فراموش کنید. با این حال به یاد داشته باشید که آنها را تکرار نکنید!

۲- ببخشید و گذشت داشته باشید!

برای آزادی خود و احساس سبکی اشتباهات دیگران نسبت به خود و یا بدی خود نسبت به دیگران را فراموش کنید! در صورت امکان، از خودتان و دیگران عذر خواهی کنید و از خداوند طلب مغفرت کنید و هرگز این اشتباهات را تکرار نکنید! این ما را از یک پیوند منفی آزاد می کند و به ما اجازه می دهد حرکت رو به جلو برای شروع زندگی جدید داشته باشیم.

از کسی که فکر می کنید به او بدی کرده اید عذر خواهی کنید و یا اگر خجالت می کشید در خیال خود از او عذر خواهی کنید. گاهی اوقات این صدمه بسیار عمیق است، مثل زمانی که همسر یا والدین ما را تحقیر می کنند، یا زمانی که ما قربانی جرم و جنایت هستیم، یا هنگامی که ما سخت مورد آزار و اذیت قرار گرفته ایم. هر کس که آسیب های جدی را متحمل شده باشد، می داند که دنیای درونی اش به شدت مختل شده است، در این شرایط تمرکز ما بر روی آشفتگی و درد است. ما آسیب دیده ایم، عاطفه ما زخم خورده است حالا داروی آن چیست؟ بخشش و گذشت یک داروی قوی برای آن است.

هنگامی که زندگی به سختی به ما حمله می کند، هیچ چیزی به عنوان بخشش برای درمان زخم های عمیق موثر نیست. اما بخشش چیست و چرا مهم است و آسان نیست؟ بخشش به این معنی نیست که تظاهر کنید که هیچ اتفاقی نیفتاده است! بخشش به معنی راه دادن دوباره خیر و برکت در زندگی است. با این کار اعتماد به نفسمان افزایش می یابد و احساس قدرت و ایمنی درونی به ما دست می دهد. به شما دروغ گفته اند یا تهمت زده اند؟ بخشش همه چیز را معکوس می کند، دروغ به شما یعنی تو شکست می خوری و یا ارزشمند نیستی. بخشش می تواند ما را بهبود بخشد و به ما اجازه می دهد در زندگی با معنا و هدف حرکت کنیم و به مقام های بالاتر برسیم. بخشش می گوید شما فرصتی دیگر برای ایجاد

یک شروع جدید دارید، گر چه این کار گاهی اوقات بسیار سخت است. اگر نمی توانید ببخشید آن مسئله را به خداوند بسپارید و آنرا فراموش کنید. زندگیتان را نو کنید. بخشش، بخشیدن به دیگرانی است که می خواستند مزایایی را از شما بربایند. آن مزایا را به آنان بسپارید بگذارید آن چیزهای بی ارزش را بربایند و خود بدنبال مزایای بالاتر از آن باشید. بخشش یعنی کاهش افسردگی، اضطراب و خشم ناخوشایند به خاطر مسئله پیش آمده! ما فقط به خودمان نیاز داریم نه دیگری. زیرا خداوند ما را به این گونه آفریده است. بخشش می تواند منجر به بهبود روانی شود.

بخشش کشف چگونگی غلبه بر موانع است.

اعتقاد به تکامل و رو به خدا رفتن داشته باشید و عشق بورزید. مهم این است که کشف کنید که چه کسی به شما صدمه زده و چگونه؟ اما هر اقدامی که باعث درد و رنج شما می شود، ناعادلانه نیست و شاید حکمت خداوند بوده تا شما با آن بزرگ شوید و به قدرت برسید و یاد بگیرید چه چیز را دوست بدارید و از چه چیز متنفر باشید.

۳- همیشه در جستجوی آرامش باشید!

ذهن آرام و متمرکز به شما کمک می کند که صلح طلب و سازنده باشید. تنش خود را از بین ببرید و نگران نباشید. استرس همه چیز را ویران می سازد، تمام زیبایی ها را به زشتی بدل می کند و شما را پر از غم و درماندگی می سازد. انتخاب کنید: زشت یا زیبا! کدام را دوست دارید؟ انتخاب با شماست! استرس شما را از تمرکز و شادی که حق اولیه شما است، دور می سازد و شما هیچوقت رنگ خوشبختی را نخواهید دید.

۴- گذشته را با آغوش باز بپذیرید!

گام دیگر برای دستیابی به آرامش ذهن و حرکت رو به جلو، پذیرش گذشته است، زیرا شما نمی توانید آنرا تغییر دهید. خودتان، زندگی و شرایط خود را بپذیرید و سعی کنید بهترین استفاده را از منابع موجود داشته باشید. پذیرش مشکل به شما امکان آنرا می دهد که کاری برای برطرف کردن اشتباهات خود انجام دهید و زندگی خود را تغییر دهید. گذشته هر چقدر هم که بد بوده خوبی هایی هم داشته است و به خاطر آنان باید شکر گذار باشید. درست فکر کنید.

۵- درک کنید

خودتان را بهتر بشناسید و سعی کنید دیگران و شرایط آنان را نیز درک کنید. کمبودها و فضائل، مهارت ها و توانایی ها، منافع و شوق و ذوق خود و دیگران را بشناسید. سعی کنید واقعیت را درک کنید آنگاه متوجه خواهید شد که زندگی شما را دارد رو به جلو هل می دهد و می خواهد شروع جدیدی را آغاز کند. هر کس مهارت هایی دارد، فضایی دارد که خداوند در وجود او نهاده است و باید از آنها حداکثر استفاده را برد و خوشبختی در این است و هر کس خوشبختی مخصوص خودش را دارد که مال هیچ کس نیست! پس ببینید با چه چیز احساس سبکی، سرزندگی و شادابی می کنید! آنها را دنبال کنید.

۶- مثبت باشید

برخی از شما ممکن است در مواجهه با مشکلات، دارای ذهنی منفی شده باشید. خشونت، خشم، حرص و آز، اعتیاد بد، شهوت و گناه، برخی از منفی ها هستند که در شما و دیگران باید آنها را به صلح، شفقت، قدردانی، عادت های خوب، عشق و احترام تبدیل کنید. شروع جدید زمانی است که شما احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید و پر از آرامش باشید و شادی را به خود راه داده باشید و لبخند رضایت را دوباره تجربه کرده باشید و حتی از ته دل قهقهه زده باشید.

۷- همه چیز را نو کنید و آنرا تغییر دهید!

کارهایی را که متوقف کرده اید آنها را از نو شروع کنید و از هیچ چیزی ترس نداشته باشید، حتی اگر این تغییر سبک زندگی شما را تغییر دهد. تغییر ممکن است در ابتدا احساس ناخوشایندی به شما بدهد و قبول آن دشوار باشد، همیشه همین است. اما شما باید خودتان را تحت فشار قرار دهید تا این اتفاق بیفتد. شما نمی توانید رشد کنید، تکامل پیدا کنید یا پیشرفت کنید بدون آنکه تغییری در زندگی خود داشته باشید. این از محالات است. حتی بچه ها هم باید رشد کنند و تغییر کنند تا تبدیل به یک انسان بزرگسال شوند. پس تغییر در زندگی ضروری است و حتما باید انجام شود. جهان اطراف ما دائما در حال تغییر است و هیچ چیز جز خداوند ثابت نیست.

۸- روی مسیر خود تمرکز کنید!

یک مسیر را انتخاب کنید، مثبت باقی بمانید. اگر سیل، توفان، زلزله هم آمد از مسیر خود منحرف نشوید و آنرا در اولویت زندگی خود قرار دهید، یک هدف برای خود بسازید و در آن باقی بمانید تا به آن برسید. اجازه ندهید که افکار و احساسات منفی گذشته که به هیچ دردی نمی خورد و فقط وقت شما را می گیرد به زندگی شما راه پیدا کنند. یک در آهنی مانند در گاو صندوق با هفت قفل بر روی افکار منفی بزنید تا نتوانند به ذهن شما راه پیدا کنند. به خودتان یادآوری کنید که باید قوی باشید و نسبت به هدف خود متعهد باشید، زیرا تمرکز شما را برای یک شروع خوب و زیبا در زندگی جدید کمک خواهد کرد...

