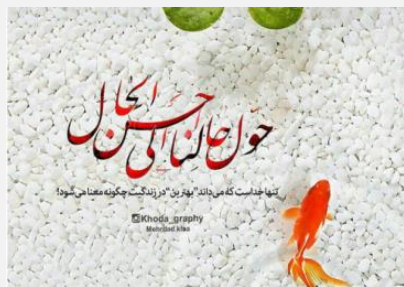


بررسی نقش مردم در جمعیت آینده ایران



اولین مسئله‌ای که به ما کمک می‌کند، در زندگی به اولین هدف یعنی آرامش و حال خوب برسیم، این است که روحمان را به منبع الهی وصل کنیم؛ چراکه خداوند متعال منبع نور، رحمت، برکت و وسعت رزق و روزی است.

اولین مسئله ای که به ما کمک می کند، در زندگی به اولین هدف یعنی آرامش و حال خوب برسیم، این است که روحمان را به منبع الهی وصل کنیم؛ چراکه خداوند متعال منبع نور، رحمت، برکت و وسعت رزق و روزی است. تقوا ابراهیمی/ احسن الحالآغاز بهار، نوروز است و تداعی نو شدن، تولد دوباره طبیعت و تحول احوال انسان ها. از این رو عید نوروز نماد شادی، تازگی، تحول و پویایی است و با دعای تحویل نیز آغاز می شود. دعایی که با خواندن آن از خداوند دگرگونی حال را طلب می کنیم، حالی که بتواند ما را به زندگی بهتر، حال خوب و سلامت روان برساند، اما چگونه می توان به احسن الحال یا حال خوب رسید؟ برای دریافت پاسخ این سؤال مهم، ایکن با تقوا ابراهیمی، روانشناس و مشاور به گفت وگو نشست است که مشروح آن را در ادامه می خوانید؛

می خواهیم درباره حال خوب صحبت کنیم، حال خوبی که در هر لحظه همه آدم ها آرزوی آن را دارند و ما دلمان می خواهد حال بدمان را در سال قبل بگذاریم و حال خوبمان را به سال جدید ببریم. اینکه دعای اول سال را می خوانیم؛ «یا مقلب القلوب والابصار، یا مدبر الیل والنهار، یا محول الحول و الاحوال، حول حالنا الی احسن الحال»، این احسن الحال از کجا می آید؟ ما این حال خوب سال جدید را از کجا به دست آوریم؟ حال بد و خاطرات بد و همه آنچه که ما را در سال های قبل آزرده کرده است را چگونه بگذاریم و به سال جدید برویم؟

ما می خواهیم وارد سال جدید شویم و منتظر حال خوب و گامی هستیم که به سمت بهترین ها برداریم. اولین سؤالی که پیش می آید، پرسشگری از خودمان است، با خودم چه کرده ام؟ من با خودم به صورت آگاهانه چگونه برخورد کرده ام؟ آیا دنیایی را ساخته ام؟ آیا اهدافی را درست کرده ام که بخواهم در سال جدید از آن بهره برداری کنم؟ یا برای آینده خودم چه تصمیم های مهمی گرفته ام؟ چقدر از وقتم را درست استفاده کرده ام؟ چقدر حل مسئله درستی پیش روی خودم قرار داده ام؟ چقدر به خودم یا به دیگران کمک کرده ام؟

آرامش حقیقی چگونه به دست می آید

ما حال خوب را فقط در خودمان می بینیم؛ بلکه من باید حال خوبی داشته باشم که بتوانم آن انرژی را به دیگران انتقال بدهم، ولی گاهی حال خوب ما در گرو خوب کردن حال دیگران است. من چقدر توانسته ام در هر شرایط فعلی و در هر شغلی و جایگاهی، حال افرادی را که با من در راه مراوده و رابطه هستند، خوب کنم؟ اگر من این مهارت و آگاهی را در یک جهت به کار بگیرم، می توانم حال خودم را خوب کنم؟ بلکه می توانم.

در زندگی ماشینی که ما آدم ها با آن دست و پنجه نرم می کنیم و در دنیایی که تکنولوژی و هوش مصنوعی است، ما به ثانیه ای می توانیم همه چیز را سر جای خودش قرار دهیم و وارد دنیای دیگری شویم، آیا می شود حال خوب برای خودمان و دیگران رقم بزنیم؟ و مهمتر از همه، اینکه حال خوبی که ماندگاری داشته باشد.

هنگام تحویل سال و یا وقتی دعا می کنیم، همه ما از خداوند می خواهیم که؛ خداوند ما سلامتی عنایت کن. سلامتی نعمت بسیار بزرگی است، آیا فکر کرده ایم که از سلامتی مهمتر داشتن آرامش است آن هم آرامش حقیقی! درباره آرامش حقیقی و اینکه این آرامش می تواند کمک کند با حال خوب وارد سال جدید شویم، بیشتر صحبت می کنم.

چند نکته درباره حال خوب

اولین گام برای داشتن آرامش و حال خوب زندگی، رضایت از زندگی است، اینکه من چقدر از زندگی که در آن غرق شده ام رضایت دارم و چقدر به سمت هدفم قدم برمی دارم. آیا صبح ها و شب ها را می گذرانم، تلاش می کنم و منبع درآمدی دارم، اما آرامش ندارم، حال خوب ندارم؟ آن را از کجا می توانم کسب کنم؟

اولین چیزی که به من کمک می کند، در زندگی به اولین هدف یعنی آرامش و حال خوب برسم، این است که ارتباط روحی ام را بالا ببرم. من باید روحم را به منبعی وصل کنم که جز منبعی که خداوند برای ما قرار داده است، چیز دیگری نیست. خداوند متعال

منبع نور، رحمت، برکت، وسعت رزق و روزی است و اگر خودم را در زندگی به خداوند نزدیکتر کنم، تا از آن منبع، آرامش روحی بگیرم و حال خوب را از خداوند بخواهم، در واقع به ذخیره و منبع انرژی دست پیدا کرده ام و ناخودآگاه آن را به اطرافیانم انتقال می دهم.

آنچه از خداوند دریافت می کنم، همان را ناخودآگاه به دیگران هم هدیه می دهم و این چرخه در حال گردش است و طرف مقابل از من انرژی خوب را می گیرد و به طرف مقابل انتقال می دهد و این چرخه به صورت مثبت در حال حرکت است و ناخودآگاه بعد از آرامش، حال خوب به وجود می آید.

گام های مهم برای داشتن حال خوب

سعی کنیم در سال جدید برای اینکه حال خوب و آرامش مان ماندگار شود، خودمان را از چند آسیب دور کنیم و اینها گام های دیگری است که ما را به سمت آنها رهنمون می کند؛

به هم برچسب نزنیم، از برچسب دروغگویی تا اینکه تو آرامش نداری، تو نوسان خلق داری، و ... این برچسب ها را از هم برداریم و سعی کنیم به هم نزدیکتر شویم و ارتباطات مثبت و هدفمند داشته باشیم، وقت گذرانی هایمان را به سمت مثبت ببریم و هدفدار کنیم. سعی کنیم خودآگاهی مان را بالا ببریم. هر چقدر در زندگی خودآگاهی داشته باشیم، خودمان را به خداوند نزدیکتر می کنیم و می توانیم منبع ذخیره را محکم و محکمتر کنیم.

بروز احساسات داشته باشیم. به اطرافیانمان، افراد خانواده و دوستان محبت کنیم که این محبت متقابلاً به ما هم می رسد و باعث می شود حس همدلی رخ دهد و ابراز وجود، همدلی و همدردی در داشتن حال خوب هر کدام از ما کمک می کند. سعی کنیم یک لبخند روی لب به وجود بیاوریم، حتی گاهی اگر تلخی روزگار این لبخند را از ما بگیرد، لبخندی که نه از سر اجبار است، بلکه از سر محبت، عشق و دوست داشتن افرادی است که در زندگی با آن ها هستیم یا با آن ها مرادده داریم. سعی کنیم لبخند بر لب داشته باشیم. درک کنیم که همه مشکلات زیادی دارند و قرار است همدلانه و دلسوزانه در کنار هم باشیم.

برای ورود به سال جدید آماده باشیم، ما همیشه می گوئیم خانه تکانی، اما سراغ خانه تکانی دل برویم و از هر کسی که ناراحتی داریم و یا کسی که باعث شده ما اشک بریزیم و ناراحت شویم و یا از دست افراد نزدیک خانواده و یا دوستان ناراحت هستیم، سعی کنیم، دلخوری ها را کم کنیم و همه آنها را در سال قبل بگذاریم و به سال جدید برویم و این، هنر حل مسئله است.

یادگیری که مسائل را حل کنیم و به سال جدید برویم. این به ما حال خوب می دهد، همین که کینه و ناراحتی را به سال جدید نمی برم و همه را با هنر حل مسئله در سال کهنه باقی می گذارم و با فکری باز که همان ذهن آگاهی است و با حالی خوب و آرامش قلبی وارد سال جدید می شوم.

برای همه دوستان عزیزم، آرامش حقیقی و حال خوب واقعی را آرزو می کنم و امیدوارم بتوانیم حال خوب را مثل همان چرخه ای که در حال چرخیدن است، به تمام افراد زندگی و دوستانمان هدیه بدهیم.