

کیسول ششادی

21 جلهه عالی بوق تبدیل افکار منفي به مثبت و شاه زندگي کردن پایدار



تهدیه با انضمام ۲۰ دقیقه در روز به نهای پایدار در زندگی دست پیدا کنید
مهدی سجادیان مربی روانشناسی موفقیت

مهدی سجادیان
مربی روانشناسی موفقیت

کیسول ششادی

کیسول شادی

چگونه شاد زندگی کردن

پایدار در ۲۱ روز

نویسنده: مهدی سجادیان

پنج جلسه از کتاب کیسول شادی

۲۷ صفحه

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

فهرست

- روز اول: هدیه‌ی شما به دیگران
- روز دوم: رهاکردن سموم
- روز سوم: عاشق شوید
- روز چهارم: به جلو و یا عقب نروید
- روز پنجم: راهی برای روشن کردن زندگی
- روز ششم: قلب‌تان را پر کنید
- روز هفتم: جادویی برای همه
- روز هشتم: خودتان باشید
- روز نهم: قانون فاش نشده!
- روز دهم: نگاه‌تان را شخصی نکنید

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

روز یازدهم: رازی که همه چیز را در بردارد
روز دوازدهم: نقش بازی کنید!
روز سیزدهم: شکستن بزرگترین مشکل
روز چهاردهم: زنده کردن یک کودک
روز پانزدهم: کاری که بالاخره انجام شد
روز شانزدهم: اسرار مخفی در رفتار
روز هفدهم: رازی همانند مغناطیس
روز هجدهم: گرفتن رژیم متفاوت
روز نوزدهم: قانون دریافت در زندگی
روز بیستم: عشق به همه چیز دل بسته به هیچ چیز
روز بیست و یکم: مردم خاص را رها کن!
حرف آخر!

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

مقدمه

شما در این دنیا به سر می برد تا کارهای خارق العاده‌ای را در زندگی‌تان انجام بدهید، خوشبختی و لذت، تجارب شگفت انگیز، سلامت فوق العاده، سعادت کامل و موفقیت تمام عیار را تجربه نمایید.

اگر می خواهید که دلایل خوشبختی و یا بدبختی، موفقیت و یا عدم موفقیت، پیروزی و یا شکست خودتان را بدانید، به نزدیک ترین آینه بنگرید. کیفیت تفکر شما در مورد شخصی که در آینه می بینید، به میزان زیادی تعیین کننده زندگی‌تان است. چنانچه بلافاصله افکاری که در مورد خودتان دارید تغییر دهید، تقریباً بلافاصله زندگی‌تان را تغییر می دهید.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

چه تجربه‌های ناخوشایندی در زندگی‌تان هست که باید آنها را بپذیرید و از آنها به منظور تبدیل شدن به فردی حیرت‌انگیز که توانایی تبدیل شدن به آن را دارید، استفاده نمایید؟ هدف عالی بشر برخورداری از سعادت و آرامش روحی است. هر فرد عادی خواهان تجربه کردن و برخورداری از احساس خوشایند عشق، لذت، رضایتمندی و موفقیت است.

شاید بزرگترین کشف در زمینه روانشناسی و موفقیت فردی این است که بزرگترین موانعی که بین شما و زندگی فوق‌العاده وجود دارد، نگرش‌های منفی در مورد خود و دیگران است. تنها زمانی که بیاموزید که در جستجوی نکات مثبت و با ارزش در هر فرد و تجربه را عادت دائمی خود قرار دهید، توانایی کامل شما برای رسیدن به موفقیت شکوفا خواهد شد.

چرا ۲۱ روز

تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۱ روز طول می‌کشد که یک عادت شکل بگیرد. انجام دادن این اعمال در ۲۱ روز به سلامتی‌تان،

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

ثروت‌تان، شادی‌تان و تندرستی‌تان یاری خواهد کرد. و این دقیقا همان چیزی که در این دوره آموزشی ۲۱ روزه برای شما انجام خواهد داد. با متعهد شدن برای انجام دادن تمرینات در ۲۱ روز، من به شما خواهم گفت که نه تنها شما عادت شادبودن را در خودتان خواهید ساخت بلکه هم شما خیلی منضبط خواهید شد و شما تمرکزتان روی ساختن عادت‌های مثبت دیگر در جایگاه‌های مختلف زندگی‌تان خواهد بود.

اگر شما به ذهن‌تان بگویید که می‌خواهید چیزی را برای ۲۱ روز امتحان کنید و انجامش دهید، ذهن‌تان احتمالا برای همکاری کردن مایل خواهد شد. ۲۱ روز بصورت مدت زمان زیادی احساس نمی‌شود. بعد از اینکه شما ۲۱ روزتان را کامل کرده‌اید، ذهن هوشیارتان انتخابی از متوقف کردن و یا ادامه دادن با این تمرینات سلامتی و مثبت خواهد داشت. رشته‌های عصبی شما قبلا شکل گرفته‌اند و شانس‌ها و فرصت‌هایی برای شما هستند که با عادات سلامتی جدیدی ادامه خواهید داد. شما سودها و یا فرصت‌هایی را در بین راه مشاهده خواهید کرده و ذهن ناخود آگاه‌تان می‌خواهد

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

و ادامه خواهد داد اگر آنها سودمند بوده باشند.
شادی هم شبیه همه چیزهای دیگری در زندگی است، زمان
می‌گیرد، تمرین می‌طلبد، کار خواهد داشت، اما پاداش‌هایی که
برای شما به ارمغان خواهد آورد پایان ناپذیر هستند. و بار اول که
شما واقعا متعهد می‌شوید برای ساختن زندگی‌تان در راهی که شما
را شاد خواهد کرد، هیچ‌کسی و یا هیچ چیزی قادر نخواهد بود که
در مقابل راهتان بایستد.



کپسول شادی: چگونه شادزندی کردن در ۲۱ روز

روز اول : هدیه‌ی شما به دیگران

عفو و بخشش قدرتمندترین کاری است که شما می‌توانید برای فیزیولوژی‌تان و معنویت‌تان انجام دهید. تا حد زیادی به خاطر قاعده‌ای که برای آن وجود دارد، غرورمان را به صراحت نشان می‌دهد. بخشیدن به نحوی مرتبط با گفتن با این می‌باشد که همه چیز درست است و اینکه عمل بدی را که انجام داده‌ایم، قبول می‌کنیم. اما این بخشیدن نیست. بخشیدن یعنی که پر کردن خودتان با عشق و دوست داشتن و محبت را به بیرون از خودتان پرتو می‌افکنید و نفرت و کینه‌ای را نادیده می‌گیرید که با رفتارهای‌تان بوجود آمده بود که باعث زخم خوردن شما می‌شد.

مردم به شما دروغ خواهند گفت، اون‌ها سواستفاده خواهند کرد، به شما دشنام می‌دهند. اما به اون معنا نیست که شما باید کار اون‌ها را

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

توسط نگه داشتن افکار سمی ادامه بدهید. امروز درباره مردم فکر کنید که با شما بدرفتاری کردند، فکر کردن درباره همه چیزهای مضر که برای تان انجام داده اند، همه چیزهای مضر که ممکن است برای بقیه انجام داده باشید. درباره همه تجربه های دردآور فکر کنید که در معرض آنها در گذشته قرار گرفته بودید و تمرین بخشش را برای همه آنها انجام بدهید. در امروز خودتان را متعهد کنید که همه چیز و همه اشخاص را ببخشید و به خودتان اجازه بدهید که صلح و آرامشی را احساس کنید که از انجام دادن این تمرین به سمت شما می آید.

اجازه ندهید که ذهن تان شما را زورگو کند به طوریکه به شما نشان دهد بخشیدن و بخشش یک عمل از روی ضعف و ناتوانی هست. همیشه به خاطر داشته باشید که شما می بخشید نه به خاطر اینکه ضعیف هستید، نه به خاطر اینکه ساده لوح هستید، نه به خاطر اینکه نمی خواهید دوباره ضربه بخورید، اما شما می بخشید به خاطر اینکه شما به اندازه کافی برای دانستن آنکه هر چه قدر بیشتر شما خشم و کینه تان رانگه دارید باعث آلوده شدن زندگی تان، ذهن تان و

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

قلب‌تان می‌شود قدرتمند هستید.

به محضی که شما به خودتان بگویید که این زمانی است برای بخشیدن، زمانی هست برای بخشیدن همه‌ی اون‌ها و زمانی هست برای بخشیدن خودم نه برای اینکه به آرامش اجازه بدهم زودتر وارد زندگی‌ام شود بلکه در همان لحظه کل زندگی‌تان تغییر خواهد یافت.

آرامش ذهنی همان چیزی هست که شما در همان لحظه آن را پیدا می‌کنید و اجازه می‌دهید که همه کینه‌ها، خشم‌ها و ندامت‌ها که در درون خود نگه داشته بودید، بروند. آن دقیقاً همان زمانی هست که شما خودتان را تنظیم می‌کنید که همه نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها از شما دور شوند و بروند. ببخشید، رها کنید و اجازه بدهید کینه‌ها بروند. به عشق اجازه دهید که در ذهن‌تان، قلب‌تان و زندگی‌تان حکم‌فرمایی کند. به آرامش اجازه دهید تا یکبار دیگر زندگیتان را تراز کند. قلب‌تان را با عشق و لطافت پر کنید. اجازه دهید که همه‌ی تلخی‌ها و خشم‌ها بروند ولی هرگز اجازه ندهید که بخشش و عشق بروند.

کپسول شادی: چگونه شادزندی کردن در ۲۱ روز

بخشش یک قدرتی هست که می تواند قلبتان را التیام ببخشد و زلال کند. فضایی را برای وارد شدن عشق باز کنید، اجازه بدهید که با روح دوست داشتنی‌تان و خود دوست داشتنی‌تان ارتباط برقرار کنید، به خودتان اجازه دهید که به عقب و به واقعیت و خود قدرتمندتان برگردید و دوباره با آن چیزهایی ارتباط برقرار کنید که به طور عمیق عاشق‌شان هستید.

تمرین روز اول

به گذشته بیندیشید و بدترین رویداد ممکن را که برای تان اتفاق افتاده است و همچنان باعث می شود احساس تقصیر، عصبانیت و بی ارزش بودن را تجربه کنید مشخص نمایید. از خودتان بپرسید: چه شرایطی در آن زمان وجود داشت؟ اگر بتوانید به عقب بازگشته، با فردی که در گذشته حضور داشته صحبت کنید، در مورد آن موقعیت چه نصیحتی به خودتان می نمودید؟ چه درس‌هایی از آن تجربه می آموختید که در غیر این صورت نمی آموختید؟ آیا می

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

توانید ارزشی را که به آن تجربه ختم می شود را بیابید؟

کپسول شادی: چگونه شادزندی کردن در ۲۱ روز

روز دوم : رهاکردن سموم

شادی چیزی بیشتر از یک ترازویی بین نگه داشتن و رها کردن نیست. به عنوان اینکه واقعا بخواهید شاد باشید همه چیزی که باید انجام بدهید این هست که به چیزهایی که شما را ناراحت می کند اجازه بدهید بروند و همینطور آن چیزهایی که باعث خوشحالی شما می شوند را نگه دارید. اون خیلی ساده ولی در عین حال پیچیده است...

آیا مایل هستید که چیزهایی را برای خودمان نگه داریم که باعث شوند با حجم زیادی از ناراحتی و استرس برخورد داشته باشیم و به جای اینکه رهایشان کنیم به آنها وفادار هستیم و برای خودمان نگه شان می داریم. بنابر یکسری اعتقادات عجیب فکر می کنیم که شادی از نگه داشتن فکرها، چیزها و مردمانی زهرآگین و تجربه های تلخ گذشته باید به سمت ما بیاید در حالیکه در واقع شادی از رهاکردن این نوع افکار بدست می آید.

اگر ما می توانستیم تنها به حکمت و قدرت درونی مان اجازه بدهیم

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

که بدون هیچ مقاومتی در درون ما بیایند و بروند و اگر می‌توانستیم یاد بگیریم که با جریان زندگی حرکت کنیم و به در مقابلش قرار نگیریم، زندگی ما بسیار آسان‌تر می‌شد. همگی ما بسیار شادتر می‌شدیم و در کمال صلح و آرامش در جهان در کنار یکدیگر زندگی می‌کردیم.

در امروز (فقط امروز، فردا شما می‌توانید برگردید به هر چیزی که شما خیلی محکم نگه داشته‌اید) اجازه بدهید همه آن چیزهایی که برای‌تان سمی هستند بروند، حتی اگر یک درام بی‌معنی برای‌تان باشد، فکر و رفتاری سمی برای‌تان باشد. اجازه بدهید که همه‌ی آنها بروند. اجازه بدهید که تعقیب کردن زندگی دیگران و حسرت خوردن به آنها از سمت شما دور شوند، به خشم‌تان اجازه دهید بدهید که دور شود، اجازه بدهید که سرزنش کردن برای هر قدرت خارجی که باعث اتفاقات بدی برای شما می‌شود بروند.

زندگی شما و همین‌طور من یک تاریخ انقضا دارد. هیچ‌کسی از ما قصد ندارد برای همیشه زندگی کند و هیچ‌کسی هم تمامش نخواهد کرد. خندیدن در برابر مشکلات و هرج و مرج، استرس را

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

کاهش می دهد و عمر زندگی را بیشتر می کند. از تمام داستان ها و اتفاقات تلخ جدا بشوید تا ذهن تان بتواند بصورت مستمر در حال خلق کردن شادی برای تان باشد.

تمرین امروز

ما در بسیاری از مواقع به این دلیل در مورد دیگران قضاوت می کنیم که چیزی در آنها مشاهده می کنیم که خودمان دوست نداریم یا به آنها حسادت می کنیم و دوست داریم بتوانیم به همان نتایج دست بیابیم یا از همان پاداش هایی برخوردار شویم که آنها دست یافته و از آن برخوردار می شوند. دفعه ی بعد که متوجه شدید در حال قضاوت درباره ی دیگران هستید، انگیزه ی آن را جست و جو نمایید. آیا از وجود خصوصیت مشابهی در خودتان متنفر یا به آن ظنین هستید؟ یا انتظار دارید از کیفیت یا سبک زندگی آن فرد برخوردار باشید؟

کپسول شادی: چگونه شادزندی کردن در ۲۱ روز

روز سوم: عاشق شوید

عاشق خودتان باشید، همین الان از همین کسی که هستید، عشق ورزیدن به خود همانند هدیه کردن بهشت به خودتان هست. اگر عاشق باشید، شما همین الان در حال زندگی کردن هستید. اجازه بدید سوالی از شما بپرسم. اگر شما یک دوست داشته باشید که با شما صحبت می کرد به طوری که شما با خودتان صحبت می کنید، آیا مایل هستید که با آن شخص هنوز به عنوان دوست باقی بمانید؟ من نسبت به آن شک دارم.

وقتی شما در حال پرواز کردن در یک هواپیما باشید، مهماندار از شما درخواست می کند که در مواقع اضطراری اول قبل از کمک کردن به دیگران ماسک اکسیژن خودتان را بگذارید. چرا؟ چون مهماندار می داند که شما نمی توانید به دیگران کمک کنید وقتی خودتان هیچ اکسیژنی برای تنفس نداشته باشید. چنین راه یکسانی برای عشق نیز وجود دارد. شما نمی توانید آن چیزی را که خود ندارید، کنار بگذارید.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

هر روز با عشق ورزیدن بیشتر و بیشتر به خودتان و با قبول داشتن و رضایت داشتن از خودتان قادر خواهید بود که این کار را برای دیگران هم انجام دهید.

روابط دوستانه داشتن با خودتان خیلی مهم است، چون بدون آن نمی توانید با دیگران نیز در این دنیا دوست باشید.

اگر شما راهی را برای آرام بودن با خودتان پیدا نکرده‌اید و اگر شما راهی را پیدا نکرده‌اید که با شانس‌های‌تان خوشحال باشید، با ارتباط با دیگران نیز خوشحال نخواهید شد.

شما نمی‌توانید از دیگران برای چیزی انتظار داشته باشید که خودتان توانایی به دیگران پیشنهاد دادن را ندارید.

به خودتان عشق بورزید و با خودتان خوب باشید چون اگر شما این کار را در جهان هستی انجام دهید، رفتارتان همانند آینه‌ای به شما نشان داده خواهد شد. باورهایی را که در موردش فکر می‌کنید و لغاتی که در صحبت کردن از آنان استفاده می‌کنید، تغییر دهید. صحبت‌های درونی با خودتان را اصلاح کنید. یاد بگیرید در مورد خودتان طوری صحبت کنید که شما در مورد کسانی که خیلی

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

دوست شان دارید صحبت می کنید. به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید. روابطی که با خودتان دارید را پرورش دهید و قوی ترشان کنید.

یاد بگیرید که از ذهن تان، بدن تان، قلب تان و روح تان مراقبت کنید. تجسم کنید، زمانی برای خودتان صرف کنید، قدم بزنید و در طبیعت جستجو کنید. درباره افکار و احساسات تان بنویسید، چیزهایی را انجام دهید که در مورد آنها احساساتی هستید. با دوستان تان بیرون بروید، بخندید، بازیگوش شوید و کودکانه رفتار کنید. تمام کارهایی را انجام دهید که برای تان نشاط و شادی بیاورد. با مهربانی کردن، عشق ورزیدن، همدردی کردن خودتان را درمان کنید و یاد بگیرید که برای هدایای زندگی که تا به الان بدست آورده اید از خودتان قدردانی کنید. از آن چیزهایی که باعث می شود که شما احساس ناراحتی، استرس، نگرانی و ترس کنید، کانون توجه تان را دور کنید و روی آن چیزهایی بگذارید که باعث آرامش قلب تان شود، روی چیزهایی توجه کنید که باعث خوشحالی شما شود.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

تمرین روز سوم

به سایت بنیاد مهدی سجادیان مراجعه کنید و مقاله‌ای به نام عاشق خودتان باشید را بخوانید و همچنین فایل صوتی رایگانی را در این زمینه در همان مقاله می‌توانید دریافت کنید.

تمرین امروز

- ۱- خودتان را همان کسی که هستید بپذیرید.
- ۲- اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید.
- ۳- عزت نفس‌تان را بسازید.
- ۴- خودتان را تغییر دهید.
- ۵- افرادی را که شما را دوست ندارند نادیده بگیرید.
- ۶- کارهایی را انجام دهید که باعث خوشحالی شما شوند.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

روز چهارم : به جلو و یا عقب نروید

به محض اینکه شما به زمان حالتان افتخار کنید، تمام ناراحتی ها و سختی ها حل خواهد شد، و زندگی تان با خوشی ها و آسایش شروع خواهد شد. موقعی که شما با «اهی کامل در زمان حال عمل کنید، هر کاری و یا چیزی که شما انجام بدهید و یا بشوید اشباع شده از کیفیت، مراقبت ، عشق و حتی کارهای ساده.

وقتی که ترس، نگرانی، ناآرامی و ناراحتی در بدن رشد کند، اون تنها یک معنی می دهد، شما در زمان حال نیستید. ذهن شما چه در مورد گذشته و چه در مورد آینده ناآرام و از هم پاشیده است. به عنوان نتیجه صلح، عشق و آرامش برای شما در این جهان هستی پایان می پذیرد. وقتی که ذهن در زمان حال نباشد، هیچ آرامشی در ذهن شما وجود ندارد، هیچ آرامشی در قلب شما وجود ندارد و هیچ آرامشی در زندگی شما وجود ندارد.

یاد بگیرید که حاضر باشید و با زمان حال تان درگیر باشید. خوشحال

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

باشید با چیزی که دارید، چیزی که شما می دانید و کسی که شما الان هستید. به ذهن تان اجازه ندهید که شما را فریب بدهد و به این فکر کنید که شما خوشحال نخواهید بود تا زمانیکه جایی را که بخواهید را بدست آورید.

اگر شما در حال زندگی کردن در زمان حال نیستید پس در وهم و خیال زندگی می کنید و این اتفاق به نظر می رسد که یک دلیل خوب برای زندگی کردن در زمان حال باشد.

اما هر چند وقت یکبار در مورد چیزهایی که ندارید نگران هستید؟ زندگی کردن در زمان حال نه تنها روی احساس تندرستی تان در زمان حال تاثیر می گذارد، بلکه همچنین می تواند روی سلامتی بدن تان تاثیر بسزایی بگذارد. اگر در حال زندگی کردن در زمان حال هستید در حال پذیرش زندگی تان نیز هستید.

۱- سعی نکنید ذهن تان را آرام کنید.

سخت ترین قسمت برای زندگی کردن در زمان حال، تلاش کردن برای ساده کردن زندگی تان است، نیاز نیست که تلاش کنید

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

ذهن‌تان را آرام کنید. وقتی ما تلاش کنیم تا ذهن‌مان را آرام کنیم، فقط چیزهای بیشتری را خراب می‌کنیم. به جایش، افکاری که در ذهن‌تان دارید را ساده‌تر و به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید. در مورد افکارتان قضاوت نکنید، هیچ فکر بد یا خوبی وجود ندارد. اگر آن افکار اذیت‌تان می‌کنند کافی است که آنها را ساده کنید.

۲- شما فکر‌تان نیستید.

بیش‌تر اوقات ما خودمان را با افکارمان می‌شناسیم و در اغلب مواقع در حال گفتن چیزهایی در مورد خودمان هستیم. باید روی زمان حال تمرکز کنیم و کارهایی که در حال انجام دادنش هستیم.

هیچ احتیاجی نیست، جایی که ذهن می‌خواهد برود را دنبال کنیم. وقتی که شما احساس کنید که ذهن شما در حال حرکت دادن زمان‌ها و متمایز کردن آنها از یکدیگر است، با یک نفس عمیق کشیدن اجازه دهید که ذهن‌تان به زمان حال برگردد. چشم‌های‌تان را ببندید، یک نفس عمیق کوتاه بکشید و نفس‌تان را پاک کنید...

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

نفس بکشید و به آرامی به بیرون دهید، در هر زمانی که شما این کار انجام دهید، شما به زمان حال باز خواهید گشت. شما با تمام قوای تان برخورد خواهید گشت.

سپاسگذار چیزی که در مقابل تان هست باشید. اگر شما یاد بگیرید که در زمان حال باشید و با زمان حالتان درگیر باشید، شما خیلی شاد و راضی زندگی خواهید کرد. هیچ فرقی ندارد که چه تعداد چالش‌های زندگی به سمت زندگی شما وارد شود و فرستاده شود، شما یک شخص خیلی بهتری خواهید شد نه یک شخص تلخ‌تر. امروز اصلی‌ترین چیزی که شما احتیاج خواهید داشت تا انجامش دهید این است که روی چیزی که الان هستید و دارایی‌ها و یا چیزهای دیگری که دارید و یا هر کاری که انجام می‌دهید، تمرکز کنید. با تمرکز کردن خیلی زود آرامش را پیدا خواهید کرد و خوشحال خواهید شد.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

روز پنجم: راهی برای روشن کردن زندگی

من آرامش را از پرحرفی یاد گرفته‌ام، صبوری را از عجول بودن، و مهربانی را از نامهربانی اگرچه عجیب است ولی من به هیچ وجه سپاسگزار آن معلم‌ها نیستم. (**خلیل جبران**)

هر شخصی که وارد زندگی شما شود، وارد زندگی آنها شوید به خاطر اینکه آن خانم یا آقا چیزی برای یاد دادن به شما دارند. مردم نامهربان آنجا هستند که به شما مهربانی را یاد دهند. سر و صدای بلند و کنترل کردن مردم آنجا هستند که به شما آرامش را یاد دهند، صبوری و قدرت از چیزی می‌آید که احاطه‌اش کرده باشند. مردم ناسپاس آنجا هستند که به شما شکرگزاری، قدردانی و سپاسگزاری را یاد بدهند.

شما مجبور نیستید هر چیزی که دیگران می‌گویند و یا انجام می‌دهند قبول کنید و یاد بگیرید. ولی در واقع به شما خواهیم گفت

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

وقتی اینکه با روی باز به دیگران گوش فرا دهید، درس‌هایی بیشتر از آنان یاد خواهید گرفت.

هر شخصی چیزی برای یاد دادن به ما دارد. دنبال درس‌ها باشید. همه چیزهایی که در زندگی شما در حال اتفاق افتادن هستند، دقیقا همان راهی هستند که باید در حال اتفاق افتادن باشند، به آنها اعتماد کنید. به خرد زندگی‌تان اعتماد کنید. به زیبایی چیزهایی که در زندگی با آنها مواجه می‌شوید را بپذیرد. گفتن قدردانی و سپاسگزاری شما را از هر تجربه‌ای در زندگی راهی را برای یاد گرفتن از همه کس و از همه چیز برای شما باز می‌کند. با انجام دادن آن یک شخص خیلی بهتر و نه بدتر خواهید شد و هیچ تجربه‌ای از بین نخواهد رفت.

کپسول شادی: چگونه شادزندگی کردن در ۲۱ روز

تمرین روز پنجم

مشکل یا چالشی را که در حال حاضر در زندگی‌تان با آن روبرو هستید انتخاب نماید. به آن به صورت درس ارزشمندی بنگرید. به بدترین پیامد ممکن بیندیشید، تصمیم قاطع بگیرید اگر اتفاق بیفتد آن را بپذیرید و سپس هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا مطمئن شوید این اتفاق رخ نمی‌دهد.

برای خرید ادامه‌ی کتاب کپسول شادی می‌توانید روی تصویر زیر کلیک کنید
و به سایت بنیاد مهدی سجادیان مراجعه فرمائید.

