

هدیه‌ای برای تولدت

تیر ۱۳۹۶

از طرف آیدین حبیبی

هدیه برای چه؟

زمان کودکی من، وقتی به تولد کسی می‌رفتیم، کادو می‌بردیم و کادو می‌گرفتیم. چه رسم جالبی بود. بخشی از لذت تولد به همین هدیه‌هایش بود. هم خوشحال می‌کردیم و هم خوشحال می‌شدیم.

امسال در تولد ۳۷ سالگی‌ام، می‌خواهم من هم به تو هدیه‌ای بدهم.

منی‌خواهم به وسایلت چیزی اضافه کنم و زندگی‌ات را شلوغ‌تر کنم. پس هدیه من برای خلوت کردن ذهن و قدردانی از زندگی است.

تعدادی پرسش که می‌تواند دلیلی برای رضایت، خوشحالی و آرامش در زندگی‌ات باشد.

این سه صفت کیفی (رضایت، خوشحالی و آرامش) که یکی دلیل دیگری است، از توجه به زندگی و نیازهای اصلی‌مان سرچشمه می‌گیرد.

- گاهی در دسترس است و فقط کافی است سر بچرخانیم تا ببینیمش.
- گاهی در زندگی‌مان جاری است، اما فکر می‌کنم جور دیگری باید باشد.
- و گاهی نمی‌دانیم چطور است، چه کیفیتی دارد و چه مزه‌ای است. در این مواقع لازم است به یاد بیاوریم آخرین باری که خوشحال بوده‌ایم، از زندگی رضایت داشته‌ایم و احساس آرامش می‌کردیم.

این پرسش‌ها کمکی است تا به نقطه‌های کوچک زندگی‌ات توجه کنی تا شاید دلیل بیشتری برای رضایت از زندگی پیدا کنی.

درباره هر کدام از پرسش‌ها کمی تأمل کن و سپس چندخطی بنویس.

در سال گذشته:

۱. از ویژگی‌ای مثبتی که برایت تحسین برانگیز بوده.

۲. از صفتی که در فردی دیده‌ای و او را تحسین کرده‌ای.

۳. از درسی که در پس تجربه‌ای آموخته‌ای.

۴. از نعمتی که در زندگی‌ات آمده و از آن لذت می‌بری.

۵. از رشدی که امسال با سال گذشته داشته‌ای.