

دوستی با خود

دکتر غلامحسن خدایی - مدیر مسؤول



می باشد که بالاترین نوع بی عدالتی و ظلم، «بی عدالتی و ظلم به خود» است.

به طور قطع، اگر ما خود را دوست داشته باشیم، همسر، فرزندان، پدر و مادر، دوستان، مردم، گیاهان و همه کاینات را نیز دوست خواهیم داشت و شکرگزار حضرت دوست خواهیم بود. اینک با پاسخ دهی به پرسشهای زیر ببینید چقدر خودتان را دوست دارید:

می دانیم که خالق هستی در قرآن مجید فرموده است: «سرنوشت هیچ کس و امتی را تغییر نمی دهیم مگر خودشان این تغییر را بخواهند»، بزرگترین تغییر این است که ما خودمان را دوست داشته باشیم و از عواملی که موجب به هم خوردن تعادل سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و عاطفی می شود، جلوگیری کنیم، زیرا هرگونه «بی توجهی به سلامت خود» به معنی «دشمنی با خود»

فعالیت ها	هیچ (۰)	کمی (۱)	تأحدی (۲)	زیاد (۳)
از زمان حال برای زندگی کردن حداکثر استفاده را می کنم از بهترین سرمایه ام (زمان) بیشترین استفاده را می کنم در کارهایم با بزرگان و اندیشمندان مشورت می کنم حداقل هفته ای یک بار جلسات مشورتی خانوادگی با اعضای خانواده دارم ماهانه برای خرید کتاب و اطلاع از نشریات جدید برنامه دارم برای کارهای هفتگی ام برنامه نوشته شده دارم هفته ای حداقل ۵۰ صفحه کتاب مورد نیاز برای زندگیم را مطالعه می کنم عادت به یادداشت برداری از مطالعه یا مطالب سخنرانی و جملات زیبای دیگران دارم در زندگی بیشتر به داشته هایم توجه می کنم در پایان هر روز قبل از خواب در چند دقیقه کارهای روزانه را ارزیابی می کنم				
در کارهایم توکل به خداوند را همواره در نظر دارم روزانه حداقل ۲ صفحه قرآن می خوانم نماز را به موقع و شاداب اقامه می کنم نسبت به صحبت ها و قول های خودم احساس تعهد دارم با بزرگترها و کوچکترها با احترام برخورد می کنم هفته ای ۲ تا ۳ بار انفاق مالی، علمی، عاطفی به نزدیکان و مردم می کنم در کمال تواضع، بیش از همه برای شخصیت خودم احترام قایل هستم در هنگام صحبت با دیگران از کلمات زیبا استفاده می کنم برای رفتن به بیرون از خانه (گردش و مهمانی) دوست دارم با خانواده ام بروم هفته ای یک بار به اماکن مقدس و زیارتی (برای ایجاد آرامش روحی و روانی) می روم به قوانین برای حفظ سلامت خودم و دیگران احترام می گذارم و آن را رعایت می کنم از غیبت کردن در مورد دیگران بدم می آید هر روز حداقل در یک وعده غذایی سبزی می خورم غذای مورد نیازم را در سه وعده می خورم روزانه حداقل ۲ بار مسواک می زنم روزانه حداقل ۱ تا ۲ عدد میوه می خورم هر روز به اندازه مورد نیاز صبحانه می خورم روزانه حداقل یک لیوان شیر یا ماست می خورم بیشتر از گوشت سفید (ماهی، مرغ و ...) به جای گوشت قرمز استفاده می کنم				

فعالیت‌ها	هیچ (۰)	کمی (۱)	تأحدی (۲)	زیاد (۳)
در سستشوی میوه و سبزیجات از گندزداها (مایع ظرفشویی) و ضد عفونی کننده‌ها (پرکلرین و...) استفاده می‌کنم حداقل روزی یک بار از عطر و ادکلن استفاده می‌کنم ظهر و شب به اندازه کافی (حداقل شش ساعت) استراحت می‌کنم در زیبا سازی محیط کار، مدرسه و خانه تلاش می‌کنم روزانه کمتر از ۲ ساعت به تلویزیون نگاه می‌کنم از غذاهای ضرر رسان (نوشابه، غذاهای آماده صنعتی و...) کمتر استفاده می‌کنم از مواد قندی و نمک کمتر استفاده می‌کنم داروهایم را برابر نظر پزشک و داروساز مصرف می‌کنم از غذاهای چرب، سرخ کردنی و کم خاصیت کمتر استفاده می‌کنم				
هفته ای حداقل به ۶ نفر از اقوام تلفن می‌زنم هر هفته حداقل به منزل ۲ نفر از اقوام یا دوستان می‌روم از مصاحبت و ارتباط با دیگران لذت می‌برم در کارهای جمعی پیش قدم می‌شوم در ارتباط با دیگران بیشتر سعی می‌کنم گوش کنم در امور منزل مشارکت می‌کنم در خانه از لباس تمیز و قشنگ برای آرامش خود و خانواده استفاده می‌کنم به کارهای هنری علاقه مندم و در صورت امکان آن را انجام می‌دهم برای آرامش و اندیشیدن، روزانه ۱۰ دقیقه برنامه سکوت و خلوت برای خودم دارم از خواندن شعر و گوش دادن به موسیقی (متناسب با اعتقاداتم) لذت می‌برم کارهایم را بدون گوشزد کردن به دیگران انجام می‌دهم اگر کسی در منزل، محیط کار و ماشین، سیگار بکشد، ممانعت می‌کنم یا محیط را ترک می‌کنم				
روزانه حداقل ۱۰ دقیقه نرمش می‌کنم هفته ای حداقل سه روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنم				
از حضور در طبیعت لذت می‌برم گیاهان، گلها و درختان را خیلی دوست دارم برای حفظ طبیعت، زباله‌های منزل را در کیسه زباله و در ساعت مشخص تحویل مأمورین می‌دهم				
	خیر			بلی
خودم را بی نیاز از علم و آموزش نمی‌دانم به دیگران سوظن و بدبینی ندارم دیگران را به زبان و قلم و حرکات تحقیر نمی‌کنم سیگار و قلیان نمی‌کشم برای غذاهای گرم از ظروف ملامین و پلاستیکی ... استفاده نمی‌کنم از کلمات منفی و ناامید کننده استفاده نمی‌کنم به حرفهای منفی و ناامید کننده گوش نمی‌کنم احساس حسادت، نفرت و کینه به دیگران ندارم				
جمع امتیاز				

با توجه به مجموع امتیاز که به دست آورده اید:

۱. اگر امتیاز شما از ۱۳۰ به بالا است شیوه زندگی شما به گونه ای است که نه تنها برای خود بلکه قادر به هدایت و رهبری بقیه افراد جامعه به سوی رشد و تعالی می باشید.
۲. اگر امتیاز شما بین ۶۰ تا ۱۳۰ می باشد شیوه زندگی شما هر چند دارای ویژگی های مطلوبی است، ولی با برنامه ریزی دقیق سریعتر می توان به هدف رسید.
۳. اگر امتیاز شما بین ۰ تا ۶۰ می باشد باید توجه نمود که هر انسانی فقط یکبار فرصت زندگی پیدا می کند و این

فرصت شایسته تأمل و تفکر بیشتری برای گذران آن است. امید است هر کدام از ما با اصلاح شیوه زندگیمان (تغذیه صحیح، داشتن تحرک لازم، انس با طبیعت و هنر، مطالعه کافی در هر روز، اندیشیدن و تولید ایده های نو و مثبت، حفظ محیط زیست، مشارکت در کارهای جمعی، عبادت و ایجاد یگانگی در زندگی، کار و استراحت متعادل) و کسب مهارت های زندگی (خود آگاهی، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، تصمیم گیری، ارتباط، روابط بین فردی مؤثر، توکل، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، همدلی، توانایی حل مسأله) شاهد خانواده و جامعه ای سرشار از نشاط، توانمند و بالنده باشیم.