گزارشی از برگزاری دومین نشست اندیشه های راهبردی جمهوری اسلامی در محضر مقام معظم رهبری

دکتر غریب فاضل نیا -عضو هیئت علمی دانشگاه زابل

پیش در آمد:

به دنبال برگزاری اولین نشست اندیشه‌های راهبردی در جمهوری اسلامی، که در تاریخ ۱۰ آذر ماه سال گذشته و با موضوع "مبانی، ویژگی ها و ابعاد الگوی اسلامی -ایرانی پیشرفت" و به میزبانی رهبر معظم انقلاب برگزار شد، دومین نشست اندیشه های راهبردی در جمهوری اسلامی با محوریت موضوع عدالت، که حقیر نیز شرف حضور در آن را یافتم در تاریخ سه‌شنبه۱۳۹۰/۲/۲۷ و با هم اندیشی و تبادل نظر رهبر معظم انقلاب و ده ها نفر از اندیشمندان، متفکران، استادان و محققان دانشگاهی و حوزوی برگزار شد. نظر به اهمیت این نشست علمی ونیز ضرورت تبیین مباحث مهم مطرح شده در این نشست و در پی تقاضای بسیاری از دوستان و همشهریان ارجمند بر آن شدم تا گزارش مختصری از آن تهیه و تقدیم نمایم.

۱-اهداف نشست: به طور کلی هدف اصلی نشست ایجاد محیط تضارب آزادی آرای تخصصی و راهبردی به منظور تبیین ابعاد و جنبه های نظری و عملی تحقق عدالت در کشور و کمک به ایجاد گفتمان علمی و کاربردی و تصمیم سازی نسبت به این موضوع عنوان شده است. بر این اساس کشف یک نظریه‌ی ناب اسلامی متقن و جمع بندی شده‌ای در باب عدالت هدف مبنایی این نشست مد نظر بود که در بیانات مقام معظم رهبری نیز تلویحاً بیان گردید.

علاوه بر آن از طرف دکتر واعظ زاده، دبیر محترم نشست -برخی اهداف دیگر نشست به قرار زیر عنوان شده است. منبع: (http://farsi.khamenei.ir/others-note?id=۱۲۴۹۳).

- یکی از اهداف مهم نشست فوق تبیین و توصیف عدالت در شرایط حاضر می باشد. شهد عدالت، با اجرای درست آن در کام مردم می ریزد و این منوط به شناخت عدالت با همه گستردگی و جامعیت آن است. اما متأسفانه عدالت در جهان و جامعه ما بیشتر تک‌بعدی شناخته شده و لذا خود مفهومی مظلوم است. از این رو نشست با ارج گزاری به محققان این حوزه، در پی مهیا ساختن فضایی علمی برای ارائه گوشه‌ای از اهم تحقیقات موجود بود. بدیهی است کمبود نظریه‌های اصیل و عمیق در حوزه‌های مختلف در ایران، ریشه در مسائل مزمن دارد و با برگزاری یک نشست ولو در حد مطلوب مرتفع نمی شود. اما این نشست با مقالات ارزنده‌اش، به‌سهم خود به تعمیق پژوهش های عدالت کمک نموده و ان شاءالله موجب انگیزش محققان برای انجام و ارائه کارهای بیشتر و ظاهر شدن طلیعه نظریه‌های اصیل در آینده خواهد شد.

- کمک به هموار شدن مسیر اجرای عدالت در کشور. همگان می دانیم در طول ۳۲ سال گذشته اقدامات عدالت گستر زیاد و کم‌نظیری در ایران انجام شده که در جای خود باید به آن پرداخت. اما برای رسیدن به نصاب لازم عدالت در جمهوری اسلامی کارهای بسیار بیشتری باید انجام شود. اقداماتی با نیت و شعار عدالت در کشور انجام گرفته که چون ناقص و تک بعدی بوده، در عمل به عدالت منتهی نشده یا پس از مدتی به ضد عدالت تبدیل شده و بر مشکلات افزوده است. برای پیشگیری از اقدامات و برنامه‌های ناقص، تک‌بعدی و طراحی برنامه‌های جامع عدالت گستر به مشورت و تصمیم‌سازی محققان عدالت شناس احتیاج است که امیرالمؤمنین(ع) علما را نزد خداوند متعهد به اقامه عدالت دانسته‌اند.

- هدف دیگر نشست، کمک به تقویت گفتمان اصیل عدالت در جامعه بوده است، تا خواست اجتماعی برای اجرای عدالت و حساسیت عمومی نسبت به وجود بی‌عدالتی در کشور را که خوشبختانه در جامعه ما همواره زیاد و آگاهانه بوده است، به‌دور از نظریه‌ها و شعارهای انحرافی و ناقص، از طریق معرفی شاخص ها و معیارهای علمی و ارزشی، غنی تر و دقیق تر نماید.

۲- محور های نشست: محور های اصلی نشست در کنار سایر مباحث ضروری به تشخیص اعضای نشست جهت بحث و تبادل نظر به شرح زیر عنوان شده است:

۱-جایگاه عدالت اجتماعی در گفتمان انقلاب اسلامی.
۲- مفهوم ، مبانی و شاخص های اصلی عدالت اجتماعی از منظر انقلاب اسلامی.
۳- نقد نظریه های مطرح در حوزه عدالت اجتماعی.
۴- نسبت عدالت و پیشرفت.
۵- ارزیابی روشمند تحقق عدالت اجتماعی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی و ارائه راهکارهای. اساسی برای تحقق عدالت و لوازم و اقتضائات آن.
۶- عدالت در ابعاد گوناگون اعم از فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، قضایی و آموزشی.

۳- سیر تهیه و ارسال متن سخنرانی: اینجانب با کمال افتخار و خرسندی، و در پی فراخوان و دعوتنامه رسمی از طرف دبیرخانه نشست بر حسب تکلیف و وظیفه دینی و علمی خود، با دقت و وسواس تمام اقدام به تهیه و تدوین دو متن سخنرانی تخصصی تحت عناوین مشروحه ذیل کرده و در موعد مقرر به دبیرخانه نشست ارسال کردم.

۱- متن شماره۱ : دورنمایی از وضعیت تبعیض و نابرابری های مکانی - اجتماعی در مناطق روستایی ایران (ارائه برخی راهکار ها، ابزار ها و سیاست ها درجهت کاهش این نابرابری ها).

۲-متن شماره۲ : تبیین اهمیت ها، الزامات، زمینه ها، موانع و محدودیت های عدالت گستری در مناطق روستایی ایران.

دقیقاً یک هفته بعد از برگزاری دومین همایش الگوی ایرانی - اسلامی پیشرفت(http:// www.iimd.ir/iimd/iimd) که در تاریخ ۱۹ اردیبهشت سال جاری، به صورت یک روزه و در مرکز همایش های صدا و سیما برگزار و با سخنرانی آقای دکتر علی لاریجانی، رئیس مجلس شورای اسلامی همراه بود- (با افتخار اینجانب نیز تعداد ۲ مقاله به همایش فوق فرستاده بودم و جزو ۳۰ نفر ارائه دهنده گان مقاله در همایش فوق بودم) -از طرف دبیر خانه نشست تماس گرفتند و ضمن اعلام پذیرش متن سخنرانی تخصصی اینجانب برای چاپ در مجموعه مقالات نشست و نیز دعوت رسمی برای شرکت در نشست فوق، اعلام داشتند که به احتمال قوی بنده نیز جزو سخنرانان اصلی نشست خواهم بود و لذا خواستند تا در اسرع وقت فایل پاورپوینت ارائه سخنرانی تخصصی نیز به دبیرخانه نشست ارسال شود. فایل پاورپوینت ارائه سخنرانی تخصصی به نحو مطلوب تهیه و به دبیرخانه نشست ارسال شد. متأسفانه در روز برگزاری نشست به علت ضیق وقت و طولانی شدن پرسش و پاسخ مقالات فرصت ارائه مقاله اینجانب از دست رفت.

۴- توفیق گفتگوی رودرو با رهبر معظم انقلاب

حقیقتاً از این بابت که به علت ضیق وقت و طولانی شدن پرسش و پاسخ مقالات فرصت ارائه سخنرانی اینجانب از دست رفت کمی دلخور شده بودم. با این وجود در طول برگزاری نشست که در حدود ۴ ساعت نیز به طول انجامید، شادمان از توفیق زیارت مقام معظم رهبری و شرکت در یک نشست علمی با سطح بسیار بالا امیدوار بودم که در فرصت مناسب کلیت دیدگاه ها و نقطه نظرات خود را به سمع معظم له برسانم.

پس از پایان جلسه که معظم له قصد داشتند جهت اقامه نماز صحن را ترک کنند، در مسیر، توفیق و فرصت مقتضی برای عرض سلام و احترام و روبوسی با ایشان را پیدا کردم. در حین احوالپرسی، از من سئوال فرمودنداز کجا آمده‌ای، عرض کردم بنده فاضل نیا، عضو هیئت علمی دانشگاه زابل و مأمورم سلام همکاران دانشگاهی و دانشجویان را به حضرتعالی ابلاغ کنم. ایشان بلافاصله فرمودند: استادیار دانشگاه زابل -دکتر فاضل نیا- متن سخنرانی شما را خواندم موضوعات بسیار خوبی را مطرح کرده بودید. سپس فرمودند که خودت هم اهل زابل هستید، که بنده گفتم نه. من اهل کازرون هستم. ایشان با لبخندی از رضایت فرمودند سلام من را به اهالی سیستان و کازرون برسانید. این فرصت برای هیچ کدام از دیگر شرکت کننده گان نشست بوجود نیامد. از شادمانی اینکه مقام معظم رهبری با دقت نظر تمام متن سخنرانی اینجانب را مطالعه کرده و مهمتر اینکه ایشان با هوش و حافظه قوی خود اسم بنده را نیز به یاد داشت، ذوق زده شده بودم. از اینکه خداوند بزرگ این توفیق را نصیب حقیر کرده بود که به خواست خود که همانا رساندن پیام دردمندی روستائیان و محرومان جامعه و به طور کلی آگاه کردن ایشان از جمع بندی نتایج تحقیقاتم در خصوص زمینه ها و موانع عدالت گستری در کشور بود رسیده بودم، در پوست خود نمی گنجیدم.

۵- حاشیه ها و مشاهدات:

در ادامه مشاهدات و برخی از نکات بسیار مهمی که در طول نشست توجهم را به خود جلب کرد و واقعاً برایم آموزنده بود را، به دور از هرگونه حب و بغضی به صورت مختصر و روایت وار تقدیم عزیزان می کنم.

- بر اساس برنامه از قبل اعلام شده، نشست دقیقاً در زمان مقرر شروع گردید و در موعد مقرر نیز به پایان رسید. مقام معظم رهبری حدود ۵ دقیقه قبل از شروع جلسه تشریف فرما شدند و با دستور ایشان جلسه شروع شد. می توانم با قاطعیت اذعان کنم شاید این اولین باری است که می دیدم یک نشست علمی به موقع شروع و به موقع هم به پایان برسد. لذا اصل قائل بودن به نظم و شروع به موقع جلسات که خود معیار بسیار مهمی در همه جانبه بودن تکامل شخصیتی انسانهاست، در این جلسه که در اصل با مدیریت و میزبانی مقام معظم رهبری انجام می شد بسیار برجسته و درس آموز بود.

-جلسه نشست کلاً ۴ ساعت به طول انجامید(۹-۱۳). در واقع نشست به جز ۱۵ دقیقه استراحت بین سخنرانی های بخش اول و دوم به مدت ۴ ساعت ادامه داشت. مقام معظم رهبری در طول این مدت شاداب و با طراوت خاصی مباحث را دنبال می کردند. شخصاً تجربه شرکت در بیش از ۴۰ همایش و یا کنفرانس داخل و خارج از کشور را دارم. در هیچ کدام از همایش های فوق ندیده ام که رئیس نشست این قدر با وقار و متانت و با صبر و حوصله و همراه با دقت و اشتیاق تمام به مباحث مطرح شده گوش فرا دهد. بی گمان این ها نشانه های خردمندان است. خداوند تبارک و تعالی در آیه شریفه ۱۸ از سوره مبارکه زمر کسانی را که سخن را استماع می کنند و آنگاه از بهترین آن پیروی می کنند را کسانی می داند که خداوند آن ها را هدایت کرده است و اینان را در زمره خردمندان می داند.

فَبَشِّرْ عِبادِ الَّذینَ یَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَیَتَّبِعُونَ اَحْسَنَهُ اُولئِکَ الَّذینَ هَدیهُمُ اللهُ و اُولئِکَ هُم اُولُوالاَلْبابِ. (قرآن کریم، سوره زمر، آیهَ ۱۸).

بندگانم را بشارت ده! همان کسانی را که سخن را استماع می کنند و آنگاه از بهترین آن پیروی می کنند. اینان‌اند که خداوند هدایتشان کرده است و اینان‌اند که خردمندان‌اند.

به گمان من، که اطمینان دارم واقعیت هم همین است و می شد این موضوع را در سکنات و سلوک ایشان با شرکت کنندگان نشست نیز دریافت، دقت نظر و اشتیاق مقام معظم رهبری به هم اندیشی و تبادل نظر با اندیشمندان، متفکران، استادان و محققان دانشگاهی و حوزوی پیرامون مقوله عدالت به عنوان یکی از کلیدی ترین موضوعات مطرح در مبانی نظری نظام و ضرورت کاربست عملی آن در جامعه، اصلاً تصنعی نبود و از صمیم قلب دریافتم که این مسئله آشکارا حکایت از عزم راسخ و اراده مصمم ایشان به کاربست عملی عدالت در جامعه دارد. این احساس شیرین برای بنده نیز لذتی وصف ناپذیر داشت که حقیقتاً از توصیف آن عاجزم.

۶- گریزی بر گزیده ای از بیانات رهبر معظم انقلاب در نشست

ایشان در بیانات بسیار مهم و حکیمانه‌ای که در نشست فرمودند بارها به اهمیت‌ها، ضرورت ها ، و به ویژه عزم جدی نظام بر اجرای کامل عدالت در کشور اشاره داشتند. در ادامه به برخی نکات کلیدی فرمایشات ایشان که خود گواهی است براین مدعا و از نظر اینجانب به مثابه سنگ تمام و فتح باب بسیار به جایی در پیاده کردن آرمان عدالت گستری در کشور می باشد اشاره می کنم.

مقام معظم رهبری کارهای انجام شده برای تحقق عدالت اجتماعی را در سه دهه اخیر خوب ارزیابی کردند اما افزودند: "وضع فعلی، مطلقاً راضی کننده نیست چرا که نظام اسلامی به دنبال اجرای حداکثر عدالت و تحقق کامل عدالت به مفهوم یک ارزش مطلق و همگانی است".

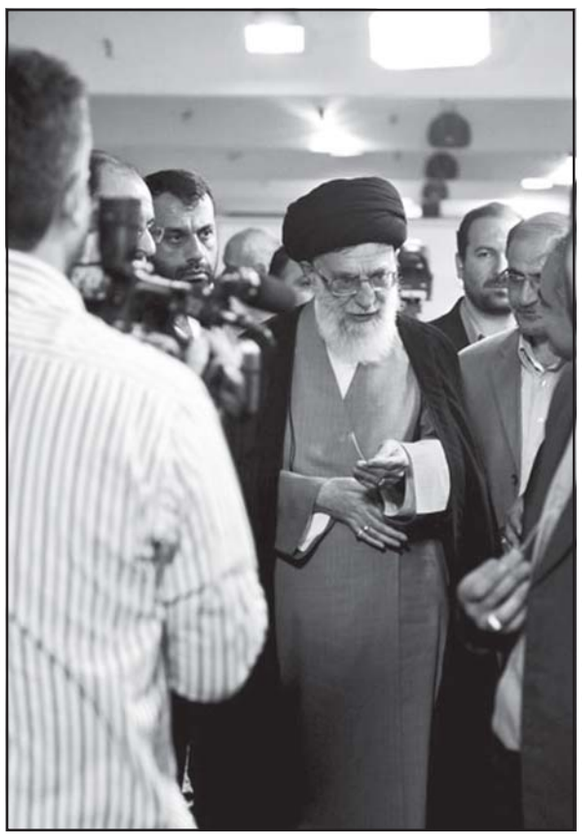
از نظر اینجانب طرح علنی نارضایتی ایشان از وضع فعلی اجرای سیاست های عدالت گستری در کشور شجاعانه و واقع گرایانه است. هر انسان منصف و سلیم النفسی اقرار خواهد کرد که ایشان به انحاء مختلف و به ویژه در سالیان اخیر همواره یکی از دغدغه های همیشگی خود را مبحث بسیار مهم عدالت گستری در جامعه بیان کرده و آن را به همگان و به ویژه به مسئولین کشور گوشزد نموده اند. هنگام ادای لفظ "وضع فعلی، مطلقاً راضی کننده نیست"، خود از نزدیک نظاره گر رخسار مبارکشان بودم. ضمن اینکه می شد نشانه های تصمیم قاطع ایشان از در انداختن طرحی نو در اجرای حداکثر عدالت و تحقق کامل عدالت در جامعه را مشاهده کرد، نوعی مظلومیت را نیز می شد در رخسار مبارکشان مشاهده نمود. موضوعی که آشکار حکایت از گلایه مندی از کسانی که سال ها سکان تصمیم گیری، تصمیم سازی و اجرای امور کشور را بر عهده داشته اند و گلایه مندی از اهمال و فرصت سوزی هایی که در این مقوله داشته اند.

ایشان در ادامه در این زمینه بیان داشتند که، بایستی به روش ها و راهکارهای جدید و مؤثر دست پیدا کنیم. باید بدانیم شیوه‌های کاربردی عدالت چه چیزهائی است؛ ایشان فرمودند: باید زمان آزمون و خطا را سپری شده بدانیم. در این سی سال، در موارد زیادی کارمان عبارت بود از آزمون و خطا؛ و اینکه ما در اداره جامعه و بویژه اجرای عدالت روش ها و رویکردهای گوناگونی را به کار برده ایم. دیگر صلاح نیست ما این جور عمل کنیم. باید بنشینیم روش های متقن و مبتنی بر تعاریف متقن را پیدا کنیم، تشخیص بدهیم، روی آنها مستقر شویم و حرکت کنیم. اشاره به جا و درست رهبر فرزانه انقلاب هم راستا با دیدگاه اکثر صاحب نظران توسعه و از قضا از جمله دقیقاً منطبق با مباحثی بود که بنده در مقاله خود به آن اشاره داشته‌ام نیز می باشد.

۷- سخن آخر:

امروزه تقریباً بر همگان آشکار شده است، ریشه بسیاری از نابسامانی‌ها و عدم تعادل‌ها در سطح تصمیم گیری‌های کلان ملی و محلی و به ویژه در نظام برنامه‌ریزی کشور، در ناکارآمدی و نامناسب بودن الگو های توسعه که بدون تناسب با مقتضیات بومی و نظام ارزشی- اخلاقی کشور تهیه و به مورد اجرا گذاشته شده اند، نهفته است.

بدینسان، از آنجا که با قاطعیت تمام می‌توان اذعان داشت که در قاموس اصول و مبانی ارزشی نظام مقدس جمهوری اسلامی که مبتنی بر دین اسلام ترسیم و تعریف می شود، وجود هرگونه تضاد و نابرابری بین افراد و وبین مناطق مختلف جغرافیایی، پدیده‌ای ناخوشایند و مغبون تلقی شده و آن را برنمی تابد، و به عبارتی دیگر، نگرش های مبتنی بر آموزه های دینی، هیچ گونه تضاد ونابرابری را تأیید نمی کند، لذا تدبیر لازم در خصوص تهیه و تدوین الگوی توسعه کشور ضرورت قطعی یافته است.



بر این اساس چالش اساسی جایگزین کردن الگوی توسعه جدید با الگوی توسعه متعارفت حاکم می باشد. از این رو تهیه و تدوین الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، به نحوی که این الگو متناسب با مقتضیات و شرایط محیطی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کشور و صد البته مبتنی بر مبانی دین مبین اسلام و آرمان های انقلاب اسلامی باشد، ضرورت قطعی یافته است.

با کنکاش در آثار و اندیشه های تابناک حضرت امام خمینی (ره) نیز در می‌یابیم که ایشان یکی از اهداف انقلاب اسلامی ایران را ایجاد قسط و عدل، بسط عدالت فردی و اجتماعی، جلوگیری از ظلم و جور، ایجاد حکومت قانون و اجرای قوانین بر معیار قسط و عدل می دانند و نجات مستضعفان و محرومان از زیر یوغ ستمگران و از بین بردن فقر و شکاف های طبقاتی را تحقق عدالت و وصول مستضعفان به حقوق حقه خویش تلقی می کنند. از رهنمود های رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز برچنین مستفاد می شود که هدف نظام مقدس جمهوری اسلامی، تحقق عدالت فراگیر اجتماعی، سیاسی و اقتصادی است. عدالتی که خود را در جلوه و چهره عزت، استقلال، اقتدار اسلامی، رفاه اسلامی و حداکثر بهره برداری از ظرفیت ها و فرصت های زندگی مادی و معنوی نشان می دهد و با این دیدگاه است که ظرفیت های بی نهایت انسانی، چه مادی و چه معنوی شکوفا می شود و زمینه های رشد و تعالی انسان را فراهم و اهداف بلند توسعه و تعالی اسلامی به صورت هم زمان و سازگار تحقق می یابد

خوشبختانه رهبر فرزانه انقلاب با دوراندیشی و بسیار هوشمندانه با ابلاغ سند نهایی چشم انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی ایران به سران سه قوه و رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام، افق روشن ایران را در ۱۴۰۴ هجری شمسی ترسیم کردند.

بر اساس این سند راهبردی ، ایران کشوری توسعه یافته با جایگاه اول اقتصادی ، علمی و فناوری در سطح منطقه ، با هویت اسلامی و انقلابی ، الهام بخش در جهان اسلام و با تعامل سازنده و موثر در روابط بین الملل خواهدبود.

بر این اساس و به عنوان یک اقدام بایسته و شایسته تقدیر و در راستای اهداف مشخص شده در سند راهبردی چشم انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی ایران و با امعان نظر رهبر فرزانه انقلاب هم اینک تهیه و تدوین الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، در دستور کار قرار گرفته است.

تا کنون چندین همایش پیرامون کم و کیف الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت برگزار شده‌است و با پیشنهاد مقام معظم رهبری مرکزی نیز کار های ستادی موضوع فوق را راهبری می کند. اقدامات ابتکاری رهبر فرزانه انقلاب و از جمله برگزاری اولین و دومین نشست اندیشه های راهبردی در جمهوری اسلامی در محضر ایشان، فرصت مغتنمی برای صاحب نظران جهت طرح مهمترین مباحث مرتبط با موضوع عدالت در جمهوری اسلامی ایران را فراهم آورد.

اینجانب که تا کنون در چندین همایش و نشست مرتبط با آرمان فوق فعالانه مشارکت داشته‌ام و بویژه توفیق حضور در دومین نشست اندیشه های راهبردی جمهوری اسلامی در محضر معظم له را بدست آوردم، بر خود می بالم و خداوند بزرگ را سپاسگزارم که در راستای رسالت علمی و تعهدی که در قبال جامعه خود داشته‌ام قدمی هر چند ناچیز بر داشته‌ام. بویژه بر خود می بالم، ندای رهبر معظم انقلاب را در فراخوان و دعوت به تشریک مساعی همه صاحبنظران مرتبط جهت هم اندیشی و تبادل نظر برای رسیدن به یک چارچوب متقن الگوی اسلامی - ایرانی پیشرفت با افتخار لبیک گفته و بدین وسیله با ایشان به عنوان ولی امر و سکان دار هدایت نظام، پیمانی مجدد می بندم تا همچون گذشته مصمم در راستای اعتلا و کارآمد تر نمودن نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران که با تمام وجود به آن علاقمند بوده و عشق می ورزم، بر حسب ضرورت و ادای تکلیف و با اشارت ایشان در عرصه های مختلف از هیچ کوششی فروگذار نباشم.

در پایان برای مقام معظم رهبری طول عمر پر برکت ، همراه با عزتمندی از خداوند منان خواهان و خواستارم.

در شماره آینده متن مقاله درج خواهد شد.

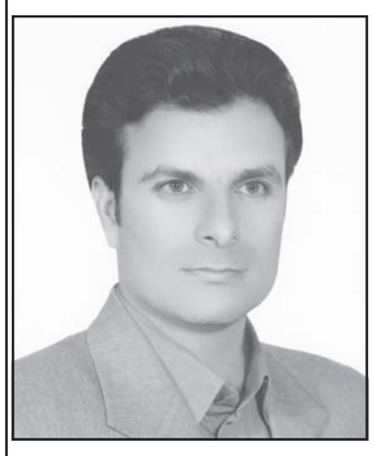
نقش حالت بدنی در روحیه و احساسات

قسمت پایانی

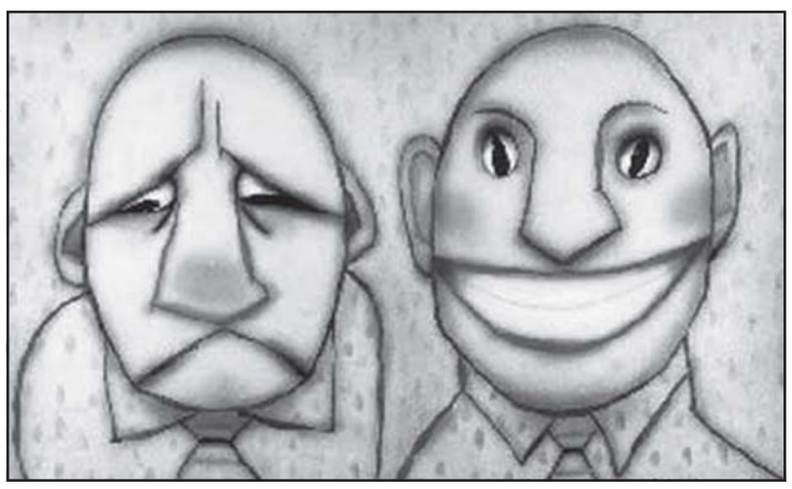
نویسنده : عباس خادم الحسینی

تمام این مشخصات دقیقاً نقطه ی مقابل نشاط و شادابی است. انسانی که به دنبال بالاتر بردن سطح کیفی زندگی اش است و می خواهد زندگی بهتر، شادتر و موفق تری را تجربه کند باید درست بر عکس این حالات فیزیکی را داشته باشد. چنین فردی باید سرخود را بالا بگیرد، گردن خود را راست و افراشته نگهدارد، صاف بایستد، محکم و استوار قدم بر دارد، سینه ی خود را شجاعانه جلو بدهد، نفس هایی عمیق بکشد، با نشاط و گیرایی خاصی صحبت کند و انرژی، انگیزه، هیجان و امید در همه ی وجود و حرکاتش موج بزند. مسلما اً فردی با این مشخصات، خیلی راحت تر و مسلط تر می توانند بر هر گونه ناراحتی و خمودی حاصل از غم ها و ناراحتی ها چیره شود.

اگر به دلیل وجود مشکلات، کمبودها و یا ناراحتی هایی که احتمالاً دارید، حالتی غمگین و افسرده به خود بگیرید، بدانید که قرار گرفتن در این حالت جسمی، نه تنها مشکلی را از شما حل نمی کند بلکه به طور ناخواسته بر مقدار ناراحتی ها و غم های تان می افزاید یا به عبارت دیگر مشکلی بر مشکلات شما می گذارد. چرا که قرار گرفتن در وضعیت بد جسمانی، ناخودآگاه احساسات بد و ناخوشایندی را در شما تولید می کند.



اگر شکل انسان‌های مغموم و افسرده را به خود بگیرید حتی اگر مشکلی هم نداشته باشید احساس مشکل داشتن می کنید و این یک قانون اجتناب ناپذیر است. در نظر داشته باشید که در هر حالت جسمانی‌ای که باشید تحت تأثیر همان حالت زندگی خواهید کرد. پس چه بهتر که همیشه حالت انسان های پر انگیزه، شاد، امیدوار و سرحال را به خود بگیرید تا بهتر بتوانید بر مشکلات خود غلبه کنید.



واقعیت قضیه این است که چه بخواهیم و چه نخواهیم، چه خوش مان بیاید و چه نیایید، مشکلات، سختی ها، غم ها و ناملایمات در زندگی همه‌ی ما انسان ها وجود دارد. به طوری که می توان گفت این موارد، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی هر کدام از ما را تشکیل می دهند. آنچه بسیار اهمیت دارد وجود این ناملایمات نیست بلکه چگونگی برخورد ما با آنهاست. این که چطور به صورت منطقی و اساسی با ناملایمات زندگی خود بجنگیم و پیروز شویم بیش از وجود ناملایمات اهمیت دارد.

اولین راهکار برای جنگیدن با این موارد، ایجاد شادی درونی است و اولین راهکار برای ایجاد شادی درونی، قرار گرفتن در وضعیت جسمی و فیزیکی مناسب است. حالت جسمی مناسب و رو به راه باعث می شود بهتر بتوانید بر احساسات و روحیات خود مسلط شوید و در نتیجه عملکر د بهتری داشته باشید.

اگر سال هاست عادت کرده اید که حالت و فرم نامناسبی به بدن خود بدهید بهترین راهکار برای خروج از این عادت مخرب و ناپسند، ورزش کردن است. به طور کلی با ورزش کردن به راحتی می توانید وضعیت فیزیکی و جسمی خود را در راستای رسیدن به شادابی بیشتر تغییر دهید. البته تمرین کردن نیز در این مورد نقش مهم و تأثیر گذاری دارد. تمرین کنید خوب راه بروید، خوب بنشینید، خوب باشید، خوب حرف بزنید، خوب بخوابید و...

به عنوان انسانی که دوست دارد در وضعیت بهتری زندگی کند تلاش کنید تا همواره در یک حالت بدنی خوب و انرژی بخش باشید تا این حالت، شما را در رسیدن به شادابی و نشاط بیشتر کمک کند و کیفیت زندگی تان را بالاتر ببرد.