

عباس خادم الحسینی:

آرامش، رشد و رضایتمندی شاخصه‌ی یک زندگی موفق است

وین دایر عقیده دارد که خشم نوعی آنفولانزای روانی است که همانند هر بیماری جسمی قابلیت ها و توانایی های شما را بابودی سازد برخی از روان کاوون معاصر اعتقد دارند که خشم عبارت است از مقدار معنی ارزی که در بدنه به جنبش درمی آید. بسیاری از اروان شناسان حشمگین شدن را نوعی لعل روانی توصیف کردند. برخی دیگر برخواست خشم را کلکی از برانگیختگی روانی و احساسی دانسته اند. هوراس شاعر معرفه روم باستان پیش از دو هزار سال پیش از خشم عنوان جنون مختار نام برداشت. اما این همه تعریف دقیق و کاملی از خشم و گوادندازی همچنان خشم در فرادم مختصات یکسان و یک شکل نیست بدان معنی که از نظر زمان مانند کاری خشم، علت خشم، توجه ابراز خشم و تعداد دفعات خشمگین شدن در واحد زمان، افراد نسبت به یکدیگر کاملاً متفاوت هستند.

یکی دیگر از این سلسله سینه را که ظاهر از این

برهای زمان بشی از هر زمان دیگری موردنی همگان است سینه را زج جوانی بود. خادم الحسینی در این

سینه بینج ماعت راه راهکارهای را اراوه کرد که با

کمک آن های توان سرعت فرایند پیری را کند

کرد. در همین راستا، وی توجه همگان را به تفاوت

های ظاهری افراد هم سن جلب کرد و گفت: آیا به

حال برایتان پیش آمده که به تعدادی از هم سن و

سالان خود دور هم جمع شده باشید؟

در این گونه جمع ها هر چند از نظر سی تقریباً هم

سن هستند اما با کمی دقت متوجه خواهید شد که از

نظر ظاهری هم سن به نظر نمی رسید. بعضی جوان

تر و بعضی پیرتر به نظر می آید. گرفت کمی کنید

علت چیزیست: بر اساسی راز جوانان مانند چند تواند

باشد؟ داشتن اند علم مختلف هنوز توضیح روش،

علمی و قابل استفاده برای پیر شدن از اینه نکرده

اند هنوز کسی به درستی نمی داند چرا پیر می شویم

اما آنچه مسلم است این است که این فرایند هر روز

در بین مادر حلال انجام است. واقعیت قضیه این است

که شما دارید پیر می شوید فرقی نمی کند ۲۵ ساله

اید یا ۵۰ ساله در هر حال روند پیر شدن دارد به پیش

می رو و شما هیچ کاری برای منوف کردن این

روند نمی توایند اتفاق دهد با این حال نکته امیدوار

کننده این است که شما می توایند سرعت این فرایند را افزایش دهید یا از

آن بکاهید.

من در این سینه ۵ ساعته دستور العمل هایی را به شما خواهم داد که به

راحتی می توایند سرت این فرایند را کنسل و مدیریت کنید.

عوامل بالا برندۀ آستنه خشم و دستور العمل های کنترل خود را شرایط

ازدیگر است که عباس خادم الحسینی در یا این سلسله سینه داشتند

مورد تشویق مردم قرار گرفت و برای دقایقی روی سیه ها استفاده از

فرمود. خشم را یکی از غریزه اصلی پیر شده حساب آوردند. داروین

حشم را وکش ساده و غریزی در برابر تهدیدات توصیف کردند. دکتر

یکی از ناجیان غریق مجروب شد برای نجات او به داخل استخر پیرد. این قضیه تا مدت ها نهن مرا مشغول کرده بود و همیشه از خودمی پرسیدم چرا آن پسر بادیدن قسمه کمری خود که روی آب شناور بود گردید توانتست شنا نند؟

شاد آن سال ها جواب این سوال را نمی دانست اما اکنون می دانم که علت

این امر در عدم اعتماد به نفس آن پسر بجهه خلاصه می شود. این موضوع

بسیار جالب و قابل تأمل است که وجود بندیدیک حس کاملاً درونی این همه

روای افکار باورها. احادیث رفتار، عادات ها، استعدادها، این طبایعات

و حتی قدرت بدند و فیزیک جسمی ما اثر می گذارد. این تأثیر گذاری ما

را به آن می دارد که پیشتر در مورد اعتماد به نفس بدانم و دریاره تکیک ها

و راهکارهای ریسیدن به میزان حد اکثری آن اطلاعات بیشتری کسب کنم.

گانه زندگی عبارتند از: بعد شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و معنوی، یک زندگی متعادل به زندگی ای گفته می شود که هر چند بعد آن به طور متعادل و تقریباً همگن رشد کنند نه این که مثلاً فرد از نظر مالی در سطح بالایی باشد اما از نظر خانوادگی مشکل داشته باشد یا از نظر اجتماعی بسیار رشد کرده باشد اما از نظر شخصی در سطح پایینی قرار داشته باشد.

عیسی خادم الحسینی در ابتدای سینه ای اعتماد به نفس که در واقع یک کارگاه

شش ساعت بود خاطره ای را از دوران کودکی خود نقل کرد که برای مخاطبان حجال توجه بود. وی گفت: سال ها پیش بیش که ممکن بود که هفت هشت ساله بود مردی که دوچرخه آموزش شد، هم سرانجام خود بودند. تاستان آن سال

یکی از پیشتر تابستان هایی بود که در کودک داشتم.

وقایع روزهای لذت بخشی بود هفته هایی باه اقتصادی

قد و قاتم مان در استخر نمیری از آن می دیدم و باصول و قواعد شکنند آشامی می دیدم

پس از گلشیدن چند هفته از آموزش هایی می دارد

جایی و سخت گیری بود اعلام کرد که فرد امداد

استخر چهار متری می انداد زتابه با قول خودش ترس می برد.

مان بریزد

دل توی دل هیچ کدام از ما بجهه های نبود. وقتی به این

فکر می کردیم که فرد اقرار است در جایی شنا کنیم که چندین بار بر قدم و قامیتمن عمق دارد مو به تمام

راست می شد اما با این همه نمکه ایمیدوار کننده این

بود که اجازه داشتیم از اتفاق قسمه های هوا استفاده کنیم و این امیتی که تویی داشت

برای اینست که در آن زمان لطف سیار بزرگی

برای اینست مخصوص می شد تا حدی ها می بجهه های قوت

قلب می داد.

در هر حال صلح رفرازید و ما بجهه های بده است

بودیم تامیل یکی بکی ما درون استخر چهار متری

پرتاب کنید و شنا کنید مان را بینند. آن روز باید یکی

از دوستان این اتفاق جالب است که ای تأمل

برانگیز ترین خاطرات عمر من است.

یکی از افراد گروه ما که کوکدی هم سرانجام بود

در استخر نمی خوب شامی کرد قدرتی ای به

کمر سسته بود و متناسب پرتاب شد. میری هر دو

دستش را گرفت و او را و او را سطح استخر چهار متری

عیسی خادم الحسینی در پیش از زمینه ای اتفاقی که در این سینه ای اتفاق بود

در آن شرکت کرد گردد و وقتی به این شرکت کردند

پیدا کردند که بجهه هایی که می داشتند

که بجهه هایی که می داشتند