
Farifteh Emamghorashi, M.Ed.
American Psychological Associate
Reston, Virginia
202-440-1381
فریفته امام قرشی
fariftehe@gmail.com
http://www.mycounselor.us/

عیدی بدهید و عیدی بگیرید!

سال نو در راه است و بهار خرم و پر بار نزدیک می‌شود. ما ایرانی‌ها از ۶ هزار سال پیش، از زمان زرتشت تا امروز، سنت‌های کهن خود را با عشق و افتخار اجرا کرده‌ایم و همچنان این آیین‌ها را زنده نگه می‌داریم. این سنت‌ها به ما احساس شادی و خرسندی می‌بخشند

چهارشنبه‌سوری، با آتش زدن وسایل کهنه و بی‌مصرف، ما را به خانه‌تکانی و دور ریختن اشیای فرسوده و شکسته ترغیب می‌کند و پس از آن، حس تازگی و تمیزی خانه را فرا می‌گیرد. عیدی دادن و عیدی گرفتن، آغوش کشیدن دوستان و خویشاوندان، و بخشیدن دلخوری‌ها، به‌مثابه خانه‌تکانی ذهن و روح است. این آیین‌ها، همراه با هوای مطبوع و طراوت بهاری، به ما انرژی می‌بخشد تا با امید به آینده و ایده‌های نو به استقبال سال نو برویم

بهار، فصل پرورش رویاهاست. این رویاها می‌توانند مسیر جدیدی برای زندگی ما ایجاد کنند، اما نباید در این رویاها غرق شویم و واقعیت‌ها را فراموش کنیم. بلکه باید از آن‌ها الهام گرفته و برای تحقق آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. بهار، آغازگر عشق، تغییرات سازنده مانند تغییر رشته تحصیلی، شغل یا سرمایه‌گذاری‌های جدید است

اطمینان حاصل کن که پروژه‌ای که انتخاب می‌کنی، جالب و دوست داشتنی باشد. گاهی تغییر در رفتار، احساسات شما را نیز تغییر می‌دهد و به شما انرژی بیشتری می‌بخشد. هنگام تصمیم گیری، ارزش‌های خود را ارزیابی کنید. هدف یا پروژه‌تان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا بتوانید با دقت بیشتری بر هر بخش تمرکز کنید و آن‌ها را به پایان برسانید

هدف‌های خود را برنامه‌ریزی کنید و گام به گام پیشرفت‌های خود را بنویسید. روی این قدم‌ها تمرکز کنید و لحظه‌به‌لحظه حضور داشته باشید. با خودتان صادق و مهربان باشید. انرژی خود را بیهوده هدر ندهید و خود را خسته و گرسنه کار نکنید. مثبت‌اندیشی را تمرین کنید. ارتباط با رسانه‌ها و اخبار را به حداقل برسانید، چرا که این راه‌حل تنهایی نیست

با غریبه‌ها در اتوبوس، مترو، یا مکان‌های عمومی صحبت کنید. به دیگران کمک کنید. سپاسگزاری را تمرین کنید. در گردهمایی‌های محلی شرکت کنید و دوستان جدیدی پیدا کنید. با دوستان و آشنایان تماس بگیرید. عید نوروز بهترین فرصت است که با افرادی که زمانی در زندگی شما بوده‌اند، ارتباط بگیرید و حالشان را جویا شوید

با افراد شاد و مثبت‌نگر وقت بگذرانید. مقاله بخوانید تا حرفی برای گفتن داشته باشید. جملات خود را با «تو» شروع نکنید، بلکه از خودتان مثال بزنید و با «من» آغاز کنید. به مراسم‌هایی که علاقه‌ای ندارید نروید و خود را با دیگران مقایسه نکنید. خودتان باشید. هر روز ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید. به موزیک شاد گوش دهید، با آن دست بزنید و برقصید

خودتان را بشناسید و تحلیل کنید تا دلایل ناراحتی‌ها و استرس‌های خود را شناسایی کنید و برای کاهش آن‌ها تلاش کنید. بفهمید که بهترین زمان فکر کردن برای شما چه زمانی است، آیا صبح یا بعدازظهر فعال‌تر هستید؟ تا خودشناسی نکنید، قادر به درک دیگران نخواهید بود

استرس مربوط به اکنون است و در آینده از بین خواهد رفت، بنابراین امید را فراموش نکنید. جسم سالم و روان سالم، آرزوی من برای شما در سال جدید است. خواب کافی، غذای مناسب و متعادل، بعلاوه فعالیت‌های بدنی روزانه، تضمین کننده سلامتی جسم و روان شماست. حضور در محیطی دلپذیر، با موزیک شاد، نور کافی، گل‌های تازه و بوی عطر، و حتی یک تکه کوچک قرمز در لباس یا محیط شما، شادی و آرامش را به ارمغان می‌آورد

در سال آینده برای تک تک شما عزیزان آرزوی دنیایی با جنگ و خونریزی کمتر دارم. امیدوارم دوستی‌های پایدار و بهترین‌ها برایتان رقم بخورد

نوروزتان مبارک! عیدی یادتون نره!!

فریفته امام قرشی