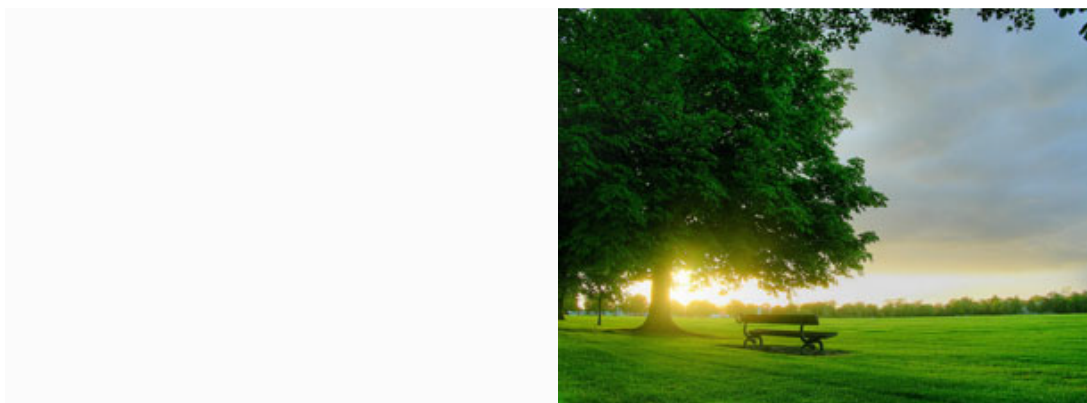


ویژگی های زندگی آگاهانه



زندگی آگاهانه یعنی آنکه؛ «ذهن پویاست و حالت انفعال ندارد»، «هوش و فراستی در کار است که شادی و نشاط را از زوایای مختلف در نظر می گیرد»، «در لحظه اکنون زندگی کنیم»، «به واقعیت ها توجه کنیم و از آن ها نگریزیم»، «واقعیت های مختلف را از هم تمیز دهیم و میان آن ها و تعابیر و احساسات خود تفاوت قایل شویم»، «بتوانیم موقعیت خود را تشخیص دهیم و آن را با اهداف و برنامه هایمان بسنجیم. بدانیم که کجا موفق و کجا ناموفق هستیم»، «به این موضوع توجه کنیم که آیا اعمال و رفتار ما با هدف هایمان همخوانی دارند»، «به پس فرست های محیط توجه کنیم و در صورت نیاز مسیر و چگونگی حرکت خود را اصلاح نمائیم»، «شرایط را با توجه به مشکلات درک کنیم»، «پذیرای علم و اطلاع جدید باشیم و بخواهیم فرضیه های کهنه را از نو بیازماییم»، «اشتباهات خود را ببینیم و آن ها را اصلاح کنیم»، «در مقام بسط و گسترش آگاهی خود باشیم و بعبارت دیگر نسبت به آموختن احساس تعهد کنیم و رشد و تعالی را راه و روشی از زندگی انتخاب کنیم»، «دنیای اطراف را درک کنیم»، «نه تنها واقعیت های بیرونی بلکه به واقعیت های درونی هم توجه کنیم. واقعیت های درونی؛ احساسات، آرزوها و انگیزه های ما است»، «به ارزش هایی که ما را در جهت مورد علاقه مان به حرکت درمی آورد توجه کنیم و متوجه باشیم که تحت تأثیر باورهایی که از دیگران گرفته ایم حرکت نکنیم.