

پیش به سوی زندگی بهتر راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر

رفتار و طرز برخورد، شالوده و پایه ی موفقیت است. یک انسان سخاوتمند با رفتار و منشی مثبت مطمئناً کامیاب خواهد شد. اگر رفتار تان را تغییر دهید، ادراک تان، اعمال تان و زندگی تان را تغییر داده اید و با تغییر تک تک زندگی ها، دنیا تغییر خواهد کرد. برای ساختن بهترین زندگی چه باید کرد؟ خوشبختی و داشتن زندگی بهتر آرزوی تمام انسان ها است، اما تفاوت در نوع نگاه آنها به این مسئله است. روزها به فردهای زیبایی که در رویاهای تان ساخته اید می اندیشید و امیدوارید به آن برسید. اما چگونه می توان به آن رسید؟ چه مسیری باید طی شود که زندگی تان آسان تر و سریع تر به سمت پیشرفت تغییر کند؟ شما خودتان مسئول آرامش بخشیدن به زندگی تان هستید. تنها باید از یک نقطه شروع کنید. داشتن زندگی بهتر بسیار لذت بخش است، اما برخلاف عقیده اشتباه بسیاری که تنها پول و ثروت را عامل آن می دانند. افراد موفق دلایل دیگری برای این مسئله بیان می کنند. زندگی خوب چیست؟ شادی چه معنایی دارد؟ موفقیت واقعی یعنی چه؟ داشتن زندگی موفق و عالی یک آرزوی دست نیافتنی نیست .

توصیه های مهم:

- روز خود را بر اساس چرخه انرژی بدن تان برنامه ریزی کنید. بدن ما در طول روز دارای ریتم طبیعی انرژی است. اگر به درستی ردیابی شود ، می توانید از لحظاتی که بیشترین انرژی را در اختیار دارید استفاده کنید. توجه به چرخه های انرژی و کار بر اساس آن، به شما کمک می کند تا بیشترین استفاده را از وقت خود داشته باشید. چه موقع احساس انرژی بیشتری می کنید؟ در کدام ساعت های روز بهترین کار را برای انجام کارهای خاص انجام می دهید؟ برای مدیریت انرژی خود در طول روز چه می کنید؟

- چندین بار در روز لبخند بزنید و بخندید.
- لذت واقعی را تجربه کنید. بدانید که چه چیزی واقعا شما را خوشحال و راضی می کند، به دنبال همان بروید. موفقیت و زندگی خوب با رسیدن به هدف واقعی و شادی تحقق می یابد.
- قدرتان آدم‌ها و چیزهای خوب در زندگی تان باشید. گاهی اوقات کارهایی که دیگران برای مان می کنند را نمی بینیم تا وقتی که دیگر آن کارها را برای مان انجام نمی دهند. نباید این طور باشید. برای چیزهایی که دارید، کسانی که دوست تان دارند و مراقب تان هستند، قدرشناس باشید. تازمانی که روزی برسد که دیگر پیش تان نباشند، نمی فهمید که چه ارزشی برای تان دارند. از اطرافیان تان قدردانی کنید و خیلی زود خواهید دید که افراد بیشتری دورتان را می گیرند. قدرتان زندگی باشید و خیلی زود متوجه می شوید که چیزهای بیشتری برای زندگی کردن در اختیار دارید.
- خودتان را در صدر قرار دهید نه اینکه خود خواه و خود محور باشید، اما زمانی که به خودتان ارزش واقعی بدهید به طبع این رفتار، بسیاری از اشتباه ها را مرتکب نخواهید شد و رضایت در زندگی شما موج خواهد زد.
- رابطه های دوستی و صمیمی داشته باشید. یک واقعیت انکار ناپذیر در مورد انسان می گوید انسان فردی اجتماعی است و شادی که با حضور در جمع دوستانه به دست می آورد از راه دیگر نمی تواند کسب کند . یک دوستی ارزشمند داشته باشید، نه اینکه با هر کسی دوست صمیمی باشید بلکه با افراد با ارزش از لحاظ اخلاقی ارتباط برقرار کنید، افرادی که به شما آرامش می بخشند.
- با طبیعت در ارتباط باشید! ارتباط با طبیعت، بخشی از سلامتی مطلوب ، تجربه زیبایی و معنویت در بیرون از منزل است . اگر به طبیعت به عنوان نیروی خصمانه فکر کنید که جدا از خود باشد ، از زندگی ، بی دلیل می ترسید و از یکی از منابع عالی تغذیه معنوی ، جدا می شوید . چه در کوه پیمایی و قدم زدن

و چه در هنگام استراحت در یک پارک شهری، با طبیعت ارتباط برقرار کنید ، باید از این فرصت استفاده کنید تا کمی آرام شوید سعی کنید برنامه هایی را برای گذراندن یک روز کامل در این ماه در خارج از خانه مانند کوهنوردی ، پیاده روی، انجام دهید و ببینید که چگونه این تجربه باعث افزایش آگاهی شما از طبیعت و منابع گرانبهائی آن می شود.

- از زیاده روی ، دوری کنید. همه چیز را در حد تعادل داشته باشید و همه خواسته های تان را متعادل کنید تا با زیاده خواهی و انتظارات غیر معمول ، خود را آزار ندهید.

- حرف های منفی دیگران را نادیده بگیرید . اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهای به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی بافی خواهید شد. نظرات بی فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید . هیچ کس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگی تان را شنیده باشند، اما مطمئناً نمی توانند حس و حال تان را درک کنند. شما هیچ کنترلی روی حرف های دیگران ندارید؛ اما کنترل اینکه به آنها اجازه بدهید این حرف ها را به شما بزنند یا نه، دست خودتان است. شما می توانید حرف های مسموم آنها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.

- مسئولیت پذیر باشید. این ویژگی، یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف این جمله همین بس که معروف ترین و موفق ترین انسان های دنیا، افرادی مسئولیت پذیر و با اراده هستند.

- با دیگران حرف بزنید، توقع نداشته باشید بتوانید آنچه در فکر دیگران می گذرد را حدس بزنید.
- با اطرافیان تان دوستانه برخورد کنید. قدر دوستی های تان را بدانید. لازم نیست با همه آدم ها دوست باشید.

- همان کسی باشید که واقعاً هستید . اگر آنقدر خوش‌شانس باشید که چیزی داشته باشید که شما را از دیگران متمایز کند، به هیچ وجه آن را تغییر ندهید. خاص بودن با ارزش است. در این دنیای دیوانه که سعی دارد شما را مثل بقیه کند، جرات این را پیدا کنید که خودِ فوق‌العاده‌تان باشید. و اگر به خاطر متفاوت بودن، بقیه به شما خندیدند شما هم به خاطر یکسان بودن به آنها بخندید. تنها ایستادن، جرات زیادی می‌خواهد اما ارزشش را دارد. اینکه خودتان باشید بسیار ارزشمند است!
- برای دیگران بد نخواهید. جامعه پر است از بایدهای های منفی و مثبت که فرد را این طرف و آن طرف می‌کشاند، اما اگر فرد هوشیاری باشید خود را در بین موج های مثبت قرار می‌دهید تا هم برای خود و هم برای دیگران مثبت بیاندیشید و مثبت آرزو کنید . زمانی که شما خوب باشید زندگی و هدف تان هم خوب خواهد بود.
- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید، کسانی که می‌توانند سطح انرژی تان را بالا ببرند.
- اگر چیزی هست که از آن مطمئن نیستید، سوال کنید .
- مهربان باشید. احساس خوب، منتقل می‌شود و مهربانی این احساس خوب را در شما به تک تک سلول های تان منتقل می‌سازد و شما را به سمت موفقیت و شادی و داشتن زندگی آرام و لذت بخش هدایت می‌سازد
- کارهای احمقانه انجام ندهید. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که کاری بدون فکر و برنامه ریزی انجام داده‌اید و بعدها پشیمان شده‌اید.
- آنچه قلب تان می‌گوید را دنبال کنید.
- همیشه نپرسید "چرا؟"، پرسید، "چرا که نه؟"

- کسانی که اذیت تان کرده‌اند را ببخشید . اینکه دیگران را ببخشید به این معنی نیست که باز به آنها اعتماد کنید . فقط نباید وقت تان را برای متنفر شدن از کسانی که اذیت تان کرده‌اند تلف کنید چون باید حسابی مشغول دوست داشتن کسانی باشید که دوست تان دارند. اولین کسی که عذرخواهی می‌کند همیشه شجاع‌ترین است و اولین کسی که می‌بخشد قوی‌ترین است. اولین کسی که می‌گذرد و از ناملایمات عبور می‌کند، شادترین است. پس شجاع باشید، قوی و شاد باشید. آزاد زندگی کنید.
- نقص‌های آدم‌ها و شرایط را بپذیرید.
- فراموش کنید دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند یا از شما چه می‌خواهند.
- اگر می‌خواهید گریه کنید، گریه کنید! گریه کردن به معنی ضعف شما نیست.
- با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند .
- از خودتان توقع نداشته باشید که همه اطرافیان تان را راضی نگه دارید.
- بالغ و پخته، اما درعین حال بازیگوش و سرزنده باشید.
- وقتی خسته هستید، استراحت کنید. بدون دلیل بی‌خوابی نکشید. برای لذت بردن از آرامش صبحگاهی، صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید.
- تُن صدای تان را تغییر دهید. برای ۳۰ ثانیه سعی کنید نرم تر، آرام تر، و کمی خوش آیندتر صحبت کنید. با نتایج شگفت‌انگیزی روبه‌رو خواهید شد. آیا می‌دانستید وقتی با صدای نرم تر و آرام تر به بچه‌ها دستور بدهید، نسبت به اینکه سرشان داد بزنید، تأثیر بیشتری خواهد داشت؟ اگر در کار خسته شده‌اید، حتی فقط برای ۳۰ ثانیه سعی کنید لحن صدای تان را آرام تر کنید، شاید زودتر به نتیجه رسیدید!

- به فرزندان تان بگویید "دوستتون دارم" و "به شما افتخار می کنم." به چشم های شان نگاه کنید، و به آنها نشان دهید که چقدر برای شان ارزش قائل هستید. تصور کنید اگر همه ی والدین ۳۰ ثانیه در روز هم که شده به فرزندان شان اطمینان خاطر می دادند، شاهد چه تغییرات شگرفی بودیم.
- هر ثانیه محکم تر و صاف تر بایستید و سرتان را بالاتر بگیرید. در چشم های دیگران نگاه کنید و با اطمینان بیشتر راه بروید. ببینید چه احساس خوبی دارد.
- کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده اید و نیمه رها کرده اید را انتخاب کنید که امروز انجامش دهید. ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی کشد که برای انجام کاری تصمیم بگیرید. قول تان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.
- کسی را در کارش تشویق کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. به او بگویید که "تو می توانی!" او را باور داشته باشید و این باور را نشان دهید.
- هر روز ۳۰ ثانیه برای غالب آمدن بر ترس ها و شجاعانه روبه رو شدن با همه ی موقعیت های زندگی تان دعا کنید. رفتاری مثبت و هدفی مثبت در ذهن داشته باشید. برای کارهای آن روزتان طبق اولویت ها برنامه ریزی کنید. بعد از ۳۰ ثانیه برای تغییر آماده خواهید بود.
- یک اقدام سریع برای محیط زیست بکنید. به پرنده ها غذا بدهید، زباله ها و آشغال ها را جمع و جور کنید و ...
- از کسی تعریف و تمجید کنید.
- یک صبحانه ی عالی برای خود انتخاب کنید. کمتر مواد قندی بخورید و بیشتر پروتئین و میوه بخورید و صبحانه ای سالم و مقوی برای خود انتخاب کنید.
- خودتان را پنهان نکنید. باید با دنیا آشنا شوید.

- در هر موقعیتی از ورزش کردن غافل نشوید حتی یک نرمش سرو گردن ۳۰ ثانیه ای ...
- اگر خیلی وقت است که درون خانه یا شرکت هستید، بیرون بروید و اجازه بدهید که نور آفتاب روی صورت تان بنشیند. این کار، حال تان را خیلی سریع بهبود خواهد داد.
- ۳۰ ثانیه بخندید. استرس تان فروکش خواهد کرد.
- به اندازه کافی آب بنوشید.
- از هر آنچه که دارید احساس رضایت کنید؛ و همیشه قدردان نعمت های خداوند باشید.
- اشتباه های خود را بپذیرید. آنچه را اشتباه انجام داده اید بپذیرید و سعی کنید دفعه بعد بهتر باشید. نیازی به تنبیه کردن خود تا ابد نیستید! اشتباه ها، نقش بسیار مهمی در زندگی مادرند. آنها انگیزه ما را برای آشکار کردن اهداف مان ثابت می کنند.
- به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید . سخت ترین قسمت رشد کردن ، این است که چیزهایی که به آن عادت کرده اید را کنار بگذارید و با چیزهایی جلو روید که برای تان جدید است. بعضی وقت ها باید دست از نگران بودن، تعجب کردن، شک کردن بردارید و ایمان داشته باشید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت. به سردرگمی های تان بخندید، هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید واز هرچه که زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید. شاید آخر کار به آنجایی نرسید که ابتدا قصد داشتید، اما به همان جایی خواهید رسید که باید می رسیدید.
- فقط وقتی مشغول خوردن شوید که گرسنه هستید؛ از روی ناراحتی یا بی حوصلگی به خوردن روی نیاورید.
- کارهای تان را اولویت بندی کنید.

- چیزهایی را بخرید که به آن نیاز دارید، نه همه چیزهایی که دوست دارید داشته باشید. خواسته‌های انسان حدومرز ندارد.
- به چیزهایی که الان دارید فکر کنید و از آنها احساس رضایت کنید.
- با خودتان صادق باشید و به دیگران دروغ نگویید.
- اشکالی ندارد اگر گاهی از کوره در بروید. فقط به کسی آسیب نزنید.
- با کسی نجنگید و مشاجره نکنید. منطقی بحث کنید.
- کسانی که دوستتان دارند را بشناسید. به یادماندنی‌ترین افراد زندگی شما، کسانی خواهند بود که زمانی دوستتان داشته‌اند که چندان دوست‌داشتنی نبوده‌اید. به این افراد در زندگی‌تان خوب دقت کنید و شما هم دوست‌شان داشته باشید، حتی وقتی چندان دوست‌داشتنی رفتار نمی‌کنند.
- آشپزی کردن یاد بگیرید تا کمتر بیرون غذا بخورید.
- خودتان را هم دوست داشته باشید. اگر می‌توانید بچه‌ها را با وجود شلوغی‌هایی که می‌کنند دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید مادرتان را با وجود غرغره‌هایی که می‌کند دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید خواهر و برادرتان را با اینکه هیچ وقت به حرف‌تان گوش نمی‌دهد دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید دوستتان را با اینکه فراموش می‌کند چیزهایی که قرض گرفته را پس بدهد دوست داشته باشید؛ در این صورت می‌دانید چه طور می‌توان آدم‌هایی که کامل نیستند را دوست داشت. پس مطمئناً می‌توانید خودتان را هم دوست بدارید.
- از گذشته‌تان درس عبرت بگیرید.

- کارهایی انجام دهید که در آینده از خودتان متشکر باشید. کارهایی که هر روز انجام می‌دهید مهم تر از کارهایی است که هر از گاهی انجام می‌دهید. آنچه امروز انجام می‌دهید مهم است، چون یک روز از زندگی تان را به ازای آن می‌دهید. سعی کنید کاری باشد که ارزش آن را داشته باشد.
- بفهمید همین الان چه چیزهایی برای تان مهم‌تر هستند و روی آنها تمرکز کنید.
- از خانواده و دوستان تجلیل کنید. تجلیل از دوستان و خانواده، باعث می‌شوند احساس زندگی شما، شادابی و خوش بینی تر شود، آنها برخی از مهم‌ترین گنجینه‌های زندگی هستند. تمام پول و قدرت شما تصور می‌کنید به اندازه مکالمه خوب، اعتماد، قابلیت اطمینان و خنده رضایت بخش نیست. امروز یک لحظه به فکر افراد خاص در زندگی خود باشید و راه‌هایی که بتوانید آن روابط را قوی نگه دارید. این را در اولویت قرار دهید که هر هفته مقداری از زمان را با حداقل یکی از آنها از طریق تلفن، ایمیل، به صورت حضوری یا از طریق نامه اختصاص دهید. ارتباط انسان، شفا دهنده قدرتمندی است که باید همه در آن سهیم باشیم.
- به خودتان و خدا ایمان داشته باشید.
- برای تفریح کردن وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچ وقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آن قدر درگیر نگرانی شود و قلب تان آن قدر انباشته از ناراحتی‌ها و کینه‌های قدیمی شود که هیچ جایی برای تفریح کردن و لذت بردن نداشته باشید.
- برای کار کردن یا انجام کارهایی که دوست دارید به خودتان فضا بدهید.

- انجام پیاده روی صبحگاهی راجدی بگیرید. پیاده روی صبحگاهی برای هر فرد یک عادت عالی است. هوای صبح را تنفس کنید و چند دقیقه برای ارتباط با طبیعت به دست بیاورید ، فوق العاده نشاط آور و دارای اثرات درمانی است.
- برای یادداشت کردن چیزهای مهم، یک دفترچه یادداشت داشته باشید.
- از کوچک ترین چیزهای زندگی لذت ببرید . بهترین چیزهای زندگی، رایگان هستند. می‌توانید از ساده‌ترین لحظات زندگی نهایت لذت و شادی را ببرید. تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با یکی از اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر ،رایگان در اختیار شماست. از آنها لذت ببرید چون ممکن است یک روز که به عقب نگاه کنید متوجه شوید که چیزهای بزرگی بوده‌اند.
- این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته ،حال و آینده شما را بدزدد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته ،گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد. همه ما دچار اشتباه می‌شویم،همه ما دچار مشکل می‌شویم وگاهی افسوس اتفاق های مختلف در گذشته‌مان را می‌خوریم. اما شما اشتباه های تان نیستید، مشکلات تان هم نیستید، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده‌تان اینجا هستید.
- نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید.در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت.
- اسیر تنقلات بی ارزش نشوید! از تنقلاتی که دارای قند یا چربی های اشباع زیاد هستند (مانند چیپس ، کیک و شکلات) که می تواند باعث اضافه وزن بیشتر شود ، خودداری کنید.

- روزانه مسواک بزنیدوزنخ دندان استفاده نمایید تا دندان ها و لثه های سالم و عاری از بیماری داشته باشید.
- بلند بلند فکر کردن، چاره قوی شدن تحلیل ها! بلند فکر کردن، برای خیلی ها آرامش بخش است و می تواند تحلیل و درک بهتری از اوضاع پیرامون یا موضوع مدنظر، به فرد بدهد. البته این نوع تفکر دردرسها و معضلات خاص خود را هم دارد، اما به امتحانش می ارزد. یکبار بلند فکر کردن را امتحان کنید، حتی اگر اطرافیان شما تصور کنند، دیوانه شده اید! راه در امان ماندن از قضاوت دیگران، البته این است که در خلوت خود بلند بلند فکر کنید.
- زمانی که باید بگذرید. همیشه موضوع ترمیم، چیزی که شکسته است نیست. بعضی روابط و موقعیتها قابل ترمیم نیستند. اگر بخواهید به زور آنها را به هم بچسبانید، همه چیز فقط بدتر خواهد شد. گاهی اوقات باید از نو شروع کنید و چیزی بهتر بسازید. قدرت، نه فقط در توانایی ادامه دادن، بلکه در توانایی شروع دوباره با لبخندی روی لب و عشقی در دل پدیدار می شود.
- به اندازه کافی بخوابید. افراد خوش خواب، نه تنها با استرس بهتر مقابله می کنند، بلکه ممکن است کنترل بهتری در اشتها داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب می تواند "هورمون های گرسنگی" ما را از حالت تعادل خارج کند و احتمالاً باعث پرخوری شود.
- از ماساژ کمک بگیرید. ماساژ به جوان سازی سلول ها و شل شدن عضلات کمک می کند و ماساژ بدن فوق العاده سودمند است. شما می توانید از روغن زیتون خالص برای ماساژ پوست و روغن نارگیل برای ماساژ پوست سر استفاده نمایید.
- چرت زدن، تنها ده دقیقه! چرت زدن در طول روز برای بسیاری از مردم کاری لذت بخش و انرژی آور است. بد نیست بدانید مطالعات تازه دانشمندان هم نشان داده که حق با آنهايي است که از چرت روزانه

شان نمی گذرند. تنها ۱۰ دقیقه چرت زدن می تواند در بهبود وضعیت زمان خواب، خواب آلودگی ذهنی، خستگی، قدرت، و عملکرد شناختی موثر و مفید باشد.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۲- 8 simple habits for longer-term natural living, Simple Living Media, 2020, (<https://theartofsimple.net/long-term-natural-living>)

۳- 4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

۴- Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

۵- 29 Tips for creating a natural lifestyle, (<https://practicallongevity.com/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com