

بهترین درس های زندگی

پنجره ای به سوی زندگی خوب و سالم

✚ درپناه خدا با آرامش زندگی کنید. دردرون هرانسان یک نیروی مهمی جای دارد. این نیرو در تمامی مانفوذ کرده و به ما مجوز انجام همه کارها را می دهد. ژان ژاک روسو می گوید: "سینه ای که خالی از خدا باشد چون محکمه ای است که قاضی در آن وجود ندارد." ایمان، آن چیزی است که به شما حیات، قدرت و عمل می بخشد. با اعتقاد و ایمان داشتن به نیروی پروردگار در دست یابی به آنچه از زندگی می خواهید، موفق می شوید. ایمان به خدا، عامل مهمی در آرامش انسان است. بنابراین هرگز ایمان خود را به پروردگار رها نکنید. ایمان عنصری است که وقتی با نیایش همراه شود، انسان را در ارتباط با خواست الهی قرار می دهد. ولتر می گوید: "همه موجودیت فریاد می کنند که خدا وجود دارد."^۱

✚ اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یاس می شوند، از این حالت ها دوری کنید.^{۲۳}

✚ قدر لحظات زندگی را بدانید. زندگی سریع تر از آنچه فکر می کنیم می گذرد. زندگی خود را در حد و اندازه خود زندگی کنید، زیرا زندگی کوتاه است و ما هرگز نمی دانیم فردا چه چیزی به ارمغان می

آورد^۲

🌈 سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسائل اطراف خود نگاه کنید.

فراموش نکنید چنانچه مثبت فکر کنید با این کار نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.^{۱۴}

🌈 پیروزمندانه زندگی کنید. افرادی پیروزمندانه زندگی می کنند که به جای اینکه منتظر کمک

دیگران باشند، خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند.^{۲۳}

🌈 زندگی منصفانه نیست! یکی از درس های ارزشمند زندگی که همه می آموزند این است که

زندگی همیشه آن طور که ما می خواهیم پیش نمی رود. این می تواند منجر به عصبانیت و ناامیدی شود. با این حال، در نهایت، زندگی همیشه بهترین نیت ها را برای ما دارد.^۴

🌈 نابرده رنج گنج میسر نمی شود! چیزهای خوب آسان به دست نمی آیند. اگر می خواهید

زندگی خوبی با شغلی موفق، رضایت عاطفی و دوستان قابل اعتماد داشته باشید، باید سخت تلاش کنید. شانس فقط تا این حد می تواند شما را به جلو برساند و بقیه کاملاً به شما بستگی دارد، میزان تلاشی که هر روز انجام می دهید و توانایی درس گرفتن از اشتباه های تان. یک لحظه هم فکر نکنید که قرار است شخص دیگری با همان قدرت و فداکاری شما در نبردهای شما بچنگد.^۲

🌈 بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! خیلی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. خیلی کارها

وجود دارد که دیگران می توانند بهتر از شما انجام دهند. چنانچه دائماً خودتان را با دیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خود، احساس نا رضایتی و نومیدی کنید و این مساله برای

قبول کردن و رضایت به کفایت و ارزش های خودتان، زیان آور است. انسان هایی که اعتماد به نفس بالا دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند، فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند. اگر نسبت به زندگی شخص دیگری حسادت می کنید، یادآوری نقاط قوت و موفقیت های خود مفید است. برای یادآوری بهتر زمینه هایی در زندگی که در آن برکت دارید، یک دفتر خاطرات سپاسگزاری داشته باشید. این می تواند به شما کمک کند تا روی زندگی خود در مقابل تمرکز بر زندگی دیگران، تمرکز کنید.^{۲۲}

🚩 دریچه افکار خود را به روی فرصت ها بگشایید. درست است که نمی توانیم آنچه را که سرنوشت برای ما در چنته دارد پیش بینی کنیم، اما می توانیم با تغییر رفتار خود به نحوی که بیشتر مورد اعتماد دیگران واقع شویم و همچنین با اطمینان به اینکه در برخورد با دیگران به نتایج مثبتی دست پیدا خواهیم کرد، شانس خود را افزایش دهیم.^{۲۳}

🚩 هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید! رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی پرهیزید.^{۲۰}

🚩 از نقاط قوت خود استفاده کنید. همه ما نقاط ضعف خود را داریم ، اما آن ها فقط اعتماد به نفس شما را تضعیف می کنند.^{۱۴} بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظر دیگران را درباره نقاط قوت خود بخوانید. بسیاری مواقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم.^{۱۷}

🚩 با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می دهید و از

چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن بپردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: "هیچ چیز با عظمتی بدون اشتیاق ایجاد نشده است."^{۳۳}

به جای گیر افتادن در یک مارپیچ روبه پایین، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید. توجه خود را به نکات مثبت زندگی تان باز گردانید، نه بر نکات منفی! به جستجوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود بپردازید.

۱۴

هدف داشته باشید. افراد خود ساخته، به شدت هدفمند هستند و همیشه بیشتر به هدف فکر می کنند تا به مشکلات. به نظر می رسد آنان با تعهد و تمرکز بر هدف، قادرند ناممکن ها را ممکن سازند. افراد خود ساخته و موفق، تلاش می کنند هم بر لحظه ای حال متمرکز باشند، هم به آن تصویر بزرگتر که در سر دارند توجه داشته باشند، نه فقط به کاری که در آن لحظه در دست دارند.^{۳۳}

تعیین حد و مرز سالم را در نظر بگیرید. یکی از بهترین درس های زندگی که باید در زندگی یاد بگیرید، تعیین مرزهای سالم است، به خصوص اگر در اطراف افراد سمی هستید. صرف نظر از اینکه اعضای خانواده هستند یا همکار، بودن در کنار افراد سمی منجر به مشاجره، فشار خون بالا و نگرش منفی می شود. اگر باید افراد سمی در زندگی شما حضور داشته باشند، باید ظرفیت را محدود کنید. تعیین مرزهای سالم و پای بندی به آن ها در دراز مدت نتیجه خواهد داد.^۴

آمادگی مقابله با ناملایمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین

پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد که می توانید با رویدادهای

ناگوار روبه رو شوید.^{۲۳}

در لحظه حال زندگی کنید. اکثر متخصصان در زمینه روانشناسی معمولاً به مردم می گویند

که بخش بزرگی از افسردگی حول زندگی در گذشته می چرخد. از سوی دیگر، اضطراب، ناشی از صرف

زمان زیادی برای نگرانی در مورد آینده است. تمرکز بیش از حد، روی جنبه های منفی زندگی یا تلاش

برای ارائه یک برنامه عالی برای آینده، می تواند باعث شود لحظه حال را از دست بدهید. از دست دادن

لحظه حال، می تواند منجر به پشیمانی شود. سعی کنید امروز روی لحظه حال تمرکز کنید تا زندگی

خود را متحول کنید.^۴

خود را باور کنید. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در زندگی

چیست، بعد دست به کار شوید.^{۲۳}

آموخته های خود را به کار بگیرید. مهم نیست که چقدر فکری کنیم در مورد یک موضوع می

دانیم، تنها پس از استفاده از آن دانش است که تأیید سطح واقعی درک خود را دریافت می کنیم. مطمئناً، ما

می توانستیم در مورد نقاشی بخوانیم، تمام تکنیک ها و انواع قلم مو، پالت های رنگی و غیره را یاد

بگیریم، اما تنها زمانی که در مقابل بوم قرار می گیریم و شروع به نقاشی می کنیم، دانش خود را آزمایش

می کنیم.^{۲۰}

🌈 **وقت شناس باشید.** افراد خود ساخته و موفق، وقت شناس می باشند و به زمان اهمیت می دهند و از وقت خودشان و دیگران به خوبی استفاده می کنند. ضروری است از اوقات آزاد خود به نحو احسن استفاده نمایید.^{۲۳}

🌈 **همیشه به تلاش خود ادامه دهید،** حتی زمانی که خود را به خوبی آماده کرده باشید. این احتمال وجود دارد که به هدف خود نرسید. درست مانند ورزشکاری که ماه ها خود را برای یک مسابقه آماده می کند تا جلوی خط پایان بیفتد. هرگز نباید تسلیم شوید و ادامه بدهید. خوبی زندگی در این نیست که هرگز زمین نخورید، بلکه در این است که هر بار که زمین می خورید بلند شوید! اشتباه کردن، بخشی از زندگی است. برای رسیدن به بزرگ ترین اهداف خود، باید از اشتباه های خود درس بگیرید و به تلاش ادامه دهید.^۴

🌈 **سلامتی شما با ارزش ترین دارایی شماست.** سلامتی، یک گنج ارزشمند است. همیشه از آن قدردانی کنید، آن را پرورش دهید و از آن محافظت کنید. سلامتی خوب، اغلب برای جوانان تلف می شود، قبل از اینکه فرصتی برای قدردانی از آن داشته باشند. ما تمایل داریم که سلامتی خود را بدیهی بدانیم، زیرا فقط وجود دارد. ما نباید نگران آن باشیم، بنابراین واقعاً به آن توجه نمی کنیم ... تا زمانی که مجبور شویم. بیماری قلبی، تراکم استخوان، سکته مغزی، بسیاری از سرطان ها فهرست بسیاری از بیماری های قابل پیشگیری طولانی است؛ بنابراین مراقب سلامتی خود باشید، وگرنه بعداً پشیمان خواهید شد.^۴

🌈 **آن طوری زندگی کنید که با ارزش های راستین شما سازگار باشد.** امانوئل

کانت می گوید: "طوری زندگی کنید که گویی هر اقدام شما تبدیل به یک قانون جهانی می شود."^{۲۳}

🌈 در زندگی با عزم راسخ به پیش بروید. حاصل تصمیم درست شما، آن خواهد بود که مزاحم کسی نشوید، ولی در عین حال با خود نیز رو راست باشید. چنانچه بر آن شده اید تا جزییات زندگی خود را برای کسی تعریف کنید، دلیلی برای این کار داشته باشید و آن هم این است که افکار خویش را با او در میان بگذارید، نه به این سبب که می خواهید در دل او جایی باز کنید و نظر موافق آور را به سوی خود جلب نمایید! اجازه ای که به خود داده اید کافی است، نیازی به اجازه دیگران نخواهید داشت.^۸

🌈 اجازه ندهید مردم شما را کنار بگذارند. اگر کسی در زندگی تان وجود دارد که شما را به پایین بیاندازد، یا تحقیرتان کند، به آن ها بگویید که از این پس انتظار دارید چیز دیگری متفاوت باشد. هنگامی که به آن ها گفتید، آن ها تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد.^{۱۴}

🌈 همه مشکلات راه حل دارند. این یک درس مهم زندگی است که همه ما در زندگی یاد می گیریم. وقتی با مشکلی روبه رو می شوید، همیشه مهم است که برای یافتن راه حل وقت و انرژی صرف کنید، حتی اگر فوراً بهترین راه حل را پیدا نکردید، تسلیم نشوید. زمان هایی وجود خواهد داشت که زندگی به شما یک توپ پرتاب می کند و شما فکر می کنید که اوضاع نمی تواند بدتر شود. در بدترین لحظه، خود را بلند کنید، به بهترین راه حل ها فکر کنید و با قدرت بیشتری روی افزایش تلاش تان، تمرکز کنید. یکی از بهترین راه ها برای یافتن راه حل، نوشتن جزئیات مشکل و بهترین راه حل ها است. همچنین در صورت نیاز از جستجوی کمک نترسید.^۴

از خود بدگویی نکنید. به جای این که دائم در مورد خود منفی بافی کنید ویژگی های مثبت خود را به زبان بیاورید.^{۲۳}

آرامش روحی خود را حفظ نمایید. لحظات عذاب آور و ناراحت کننده زندگی روزمره اغلب ما، خیلی بیشتر از لحظات آرام و بی دغدغه آن است. امروز، به گونه ای رفتار کنید که فردی هستید برخوردار از آرامش روح. به هر کس که برمی خورید لبخندی دلنشین بزنید. مهم نیست که چه قدر گرفتارید، با همکاران، افراد خانواده و دوستان تان رفتار شتاب زده نداشته باشید. آرام و ملایم سخن بگویید. با دقت گوش فرا دهید. طوری عمل کنید که انگار هر چه بر زبان می آورید، مهم ترین کار آن روز شماست. وقتی دوستان و بچه های تان با شما حرف می زنند، نگاه تان را به نگاه آنان بدوزید. هر کس را که می بینید، با گشاده دستی و سخاوت، مهر و دوستی نثارش کنید. ببینید در پایان روز از نظر احساسی چقدر فرق کرده اید.^۸

شروع، تنها راه پیشرفت است. این یکی از درس های زندگی است که ارزش بیان آن در سال جاری را دارد. تنها راه پیشرفت در همه جنبه های زندگی، اقدام است. وقتی شکایت می کنید هیچ پیشرفتی اتفاق نمی افتد. پیشرفت به طور خودکار با شروع، آغاز می شود. تعیین اهداف، بخش بزرگی از شروع است. هر روز یک درصد بهتر شدن، بهتر از شروع نکردن است.^۴

از اشتباه های خود درس بگیرید. باید یاد بگیرید به جای اینکه از اشتباه های خود عصبانی شوید، از آن ها درس بگیرید؛ در غیر این صورت، حتمادر آینده دوباره این اشتباه ها را تکرار خواهید کرد. سات چیدآناندا می گوید: "اگر مرتکب اشتباهی شدید، خیلی نگران نباشید، اشتباه کنید واز آن درس بگیرید. اشتباه های شما، بهترین معلم شما هستند" از اشتباه های گذشتگان تان چه چیزهایی یاد گرفته

اید که می توانید امروز استفاده کنید تا باعث بهتر شدن زندگی شما شود؟ اشتباه خود را شجاعانه بپذیرید. هنگامی که کارها یکی بعد از دیگری خراب می شود، سعی نکنید که گناه را به گردن دیگران بیندازید. باید شهادت داشته و اشتباه خود را بپذیرد.^۳

✚ بر ناهمواری ها و سختی ها چیره شوید. عادت هایی را که عمری به آنها دچار بوده اید تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.^{۲۳}

✚ درهای بسته زندگی خود را باز کنید! درهای بسته عبارتند از: نمی توانم این کار را انجام دهم ، برای انجام این کار پیر شده ام، مشغله ام خیلی زیاد است، اطلاع کافی در این باره ندارم، مرا جدی نمی گیرند و ... این موانع دروغین را کنار بگذارید تا به فضیلت و کمال و سرور واقعی برسید. تلاش خود را چندین برابر کنید و از وقت خود حداکثر بهره را ببرید تا زندگی عادی و راکد خود را دگرگون سازید و برای پیشرفت استعدادهای نهفته و ایجاد دوستی های جدید، در مسیرهای تازه تری قدم بردارید. تنها مانع واقعی در رسیدن به اهداف خود، شما هستید. چنانچه بخواهید دری را باز خواهید کرد.^۸

✚ تا جایی که می توانید به دیگران کمک کنید. شما باید تا جایی که می توانید به مردم کمک کنید. لازم نیست همیشه خانواده و دوستان شما باشند. راه های زیادی برای کمک به مردم در دنیای شما وجود دارد. به جای اینکه دیگران را قضاوت کنید، باید به آن ها کمک کنید. تنها کاری که می توانید برای یک نفر انجام دهید، می تواند تغییر بزرگی در زندگی او ایجاد کند. به مردم کمک کنید و آنان به شما کمک خواهند کرد.^۴

هر روز سپاسگزار باشید ، زیرا این منبع قدرت واقعی است .مهمترین قدرت در قلب سپاسگزار، نهفته است .فکر خود را به سمت قدردانی و شکرگزاری راهنمایی کنید، زیرا این جایی است که هدایا ، قدرت و قدرت خود را پیدا خواهید کرد.^{۱۱}

آن روی سکه را ببینید! زندگی زیباست آن را شفاف ببینید. به خاطر داشته باشید که ما برای تنبیه شدن به دنیا نیامده ایم، بلکه برای درس گرفتن و رشد کردن آمده ایم. هر رویدادی در زندگی ما توان این را دارد که ما را متحول کند. زندگی پر از فراز و نشیب است. ما می توانیم از هر قسمتی از آن درس بگیریم. داشتن خلق و خویی شادمان ، ممکن است به شما در گذراندن روزهای ابری زندگی تان کمک کند. شادی در زندگی حق شماست. بنابراین به سادگی از کنار آن نگذرید.^۷

به جای درجا زدن در واقعه ای که شما را ضعیف تر می کند، سعی کنید با شیوه ای نو به مسئله نگاه کنید. به درهای گشاده نگاه کنید. در جست و جوی قسمت خوش ماجرا باشید. می توانید عادت های تازه ای در خود ایجاد کنید و عادت های قدیمی را در خود از بین ببرید. می توانید امروز زندگی تان را تغییر دهید. کارهایی از سر نیکی و مهربانی انجام دهید. این کارها هر چند کوچک باشد، به همان اندازه که موجبات خوشی و لذت را برای دیگری (کسی که کارهایی برایش انجام داده اید) ، فراهم می کند خود شما را نیز خوشحال می سازد.^۷

آستین های خود را بالا بزنید! برای کسب موفقیت در کار، کاری را که شروع کردید به هر قیمتی شده آن را تمام کنید. بالا زدن آستین و وارد عمل شدن خود،مهم است.^{۲۳}

هر نوع اعتیادی را که مانع پیشرفت شماست ترک نمایید. تصمیم گیری را در این

مورد که کدام یک از علایق خود را می توانید کنار بگذارید و با چه سرعتی می خواهید این کار را انجام دهید، یک انتخاب شخصی است.^۸

هیچ چیز دائمی نیست. در زندگی، همیشه لحظات خوب و بد وجود خواهد داشت. با این حال،

هیچ چیز برای همیشه ماندگار نیست. همه چیزهای وحشتناکی که امروز تجربه می کنید به پایان خواهند رسید. چند سال بعد به خودتان می خندید! چیزهای خوب هم به پایان می رسند. به همین دلیل است که باید از درگیر شدن بیش از حد در اتفاق های کنونی، خودداری کنید و اوقات خوب را گرامی بدارید. اگر در میانه بحران هستید، نترسید. به پایان خواهد رسید. تجربیات خوب زندگی را در آغوش بگیرید. همیشه به خاطر داشته باشید که همه چیز موقتی است.^۴

از شکست پیروزی بسازید! اکنون وقت آن است که تصمیم بگیرید. همین الان به خودتان

قول بدهید که هرگز خود را در احساس شکست و افسردگی رها نکنید. این به آن معنی نیست که در رویارویی با مشکلات، واقع بین نباشید. مفهوم این است که احساس شکست و افسردگی شما را از انجام کارهایی که می تواند زندگی شما را تغییر دهد باز می دارد. امکان ندارد بدون وجود مخالفت، سختی ها و موانع به موفقیت هایی بزرگ دست پیدا کنیم، ولی امکان آن وجود دارد که برای پیش برد اهداف خود استفاده کنیم.^۶

شکست وجود ندارد. اگر برای کاری تلاش می کنید ولی انجام نمی شود، شما از آن، چیزی می آموزید که به شما کمک می کند تا در آینده موثر باشید. پس در حقیقت، شما موفق شده اید.^۶

توفان خشم تان را مهار کنید! از خشم رها شوید. بررسی کنید و ببینید چگونه با خشم های

خود برخورد می کنید. آیا خشم خود را فرو می خورید؟ آیا افکار آزار دهنده به خود راه می دهید؟ آیا خشم خود را بر دیگران خالی می کنید؟^۸

✚ در نتیجه شرایط خود می توانید تلخ یا بهتر شوید. نگرش شما همیشه به شما بستگی

دارد. مهم نیست که این شرایط، به خود یادآوری کنید که شما یک انتخاب دارید. این به شما بستگی دارد که نتایج مورد نظر خود را بدست آورید.^{۱۱}

✚ مسئولیت زندگی تان را، خود بر عهده بگیرید! بیایید برای یک بار هم که شده به

شایستگی ها، استعدادها، به دانش و آموخته هایی که در وجودتان نهفته است بیندیشید. آغوش تان را به روی گنجینه های تان بگشایید. پذیرش مسئولیت، یعنی هرگز کسی دیگر را مسئول احساس و هویتی که دارید و کاری که انجام می دهید، ندانید. هرگز؟ تا وقتی به طور کامل نفهمید که شما تعیین کننده ی واکنش خود در برابر اتفاقات زندگی تان هستید، نه کسی دیگر، هرگز نمی توانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید.^۹

هنگامی که هر نیروی بیرونی را برای هر نوع تجربه ی زندگی خود مسئول بدانید، به طور کلی قدرت را از خود سلب می کنید و در نتیجه رنج، ضعف و افسردگی پدید می آورید. پذیرش مسئولیت یعنی مشخص کردن خواسته تان در زندگی و اقدام در مورد آن. پذیرش مسئولیت، یعنی از وسعت و فراوانی گزینه ها و انتخاب هایی که در هر موقعیت معینی دارید، آگاه باشید. پذیرش مسئولیت برای شادمانی خودتان و توانایی تان را برای کنترل در د و ترس در زندگی خود، افزایش می دهد. وقتی نهایتاً مسئولیت زندگی تان را می پذیرید، سوراخ های بی انتهای ناامیدی، با قدرت و عشق پر می شوند.^۹

✚ به توانایی های تان ایمان داشته باشید. بدانید هر کاری را که همه ی ذهن تان را به آن

معطوف کنید می توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه ها درس گرفت و آن ها را دفعه ی بعد تکرار نکرد. از استعداد ها و توانایی های تان نهایت استفاده را ببرید، بعد از انجام این کار، می توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.^{۲۳}

➤ به سوی تندرستی پیش بروید. ایجاد زندگی سالم، یک فرایند همه جانبه ای است که درگیر با رشد جسمی و ذهنی ما می باشد. تندرستی، چیزی بیش از تغذیه خوب و ورزش منظم لازم است. تندرستی یک روند عاطفی، معنوی، روان شناختی و جسمانی می باشد. چنانچه شما این حوزه را به طور کامل در برنامه تندرستی خود در نظر نگیرید، احتمال شکست تان زیاد است.^۸

➤ زندگی تان را از یکنواختی در آورید. زندگی شما نباید همیشه یک رویه ی بی روح و ملال آور را دنبال کند. از زندگی یکنواخت، دوری کنید و راه های جدیدی را در زندگی تجربه کنید.^{۲۴}

➤ شما کنترل بهشت یا جهنم خود را دارید! شما استاد سرنوشت خود هستید. شما ممکن است همیشه نتوانید شرایط و محیط خود را کنترل کنید، اما نحوه پاسخگویی همیشه در کنترل شما است.^{۱۱}

➤ نیمه پر لیوان را نگاه کنید! نگاه کردن به نیمه پر لیوان و نگاه خوش بینانه داشتن به هر آنچه اتفاق می افتد، نه تنها لذت شما از زندگی را افزایش می دهد، بلکه عمر شما را طولانی تر می کند. افراد خوش بین از افراد بدبین بیشتر عمر می کنند، زیرا وقتی زندگی بر وفق مرادشان است، سپاسگزارند و حوادث ناخوشایند را موقتی و گذرا می دانند. طبق مطالعات ۳۰ ساله ی کلینیک مایو، افراد بدبین ۱۹ درصد کمتر از افراد خوش بین از زندگی شان لذت می برند. تا می توانید از زندگی بیشتر لذت ببرید.

نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید.^{۱۰}

قدر لحظات زندگی را بدانید و از آن ها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد. افکار خود را متوجه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت نگر شوید. با خوش بینی، سعی کنید دستوراتی به ذهن خود بدهید که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند. با افکار منفی مبارزه کنید.^{۱۰}

افکار شما قدرتمند هستند، آنها را مثبت کنید. برای داشتن زندگی پربارتر و موفق تر، باید به شرایط نامحدود فراوانی و موفقیت فکر کنید. تفکر، یکی از بزرگترین قدرت هایی است که ما داریم و این انتخاب ماست که از آن به صورت منفی یا مثبت استفاده کنیم.^{۱۱}

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوید و گفت و گوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش، به خود بگویند.^{۲۳}

به زندگی کلیشه ای نگاه نکنید! زندگی می تواند ملال آور، یک نواخت، عادی و کلیشه ای به نظر بیاید و می تواند این طور نباشد. به زندگی به عنوان مسیری مستقیم که به سوی آینده امتداد می یابد نگاه کنید. اگر شما دیدگاه تان را عوض کنید، چیزهایی رخ می دهد که هرگز قبلا اتفاق نیافتاده است، حتی تعطیلات و آداب و رسوم به طرز مطبوعی متفاوت می شوند. پیش داوری درباره ی پیش آمدهایی که در آینده اتفاق خواهد افتاد فقط باعث یکنواختی آن ها می شود. خودتان را غافلگیر کنید، از شر تصورات خسته کننده خلاص شوید و از افکار ملال آور پرهیزید که شما را از داشتن یک زندگی با نشاط محروم می کنند.^{۲۴}

از پيله خود بيرون بياييد! خود را در خانه زنداني نكنيد. گوشه گيري و عزلت را پيشه خود

نسازيد. فردي كه در پيله خود فرو رفته است و در اندیشه هاي خود غوطه ور شده، بسيار كمتر به خودش توجه مي كند. از همه مهم تر نسبت به زندگي و امور گوناگون، تصور منفي دارد و همه چيز را پوچ و بي هدف مي انگارد. افراد گوشه گير عزلت پيشه، نگرش منفي و بدبينانه به زندگي دارند، خطر گرفتاري به بيماري روحي مانند افسردگي، خشم، استرس (فشار روحي)، اضطراب، ياس را بيش از افراد اجتماعي و واقع بين دارند.^۵

يادتان باشد كه گوشه نشيني، موجب افسردگي انسان مي شود. پس با مهماني رفتن، دیدار دوستان، گردش و قدم زدن در پارک، رفتن به پيك نيك ساده، خريد كتاب، تماشای مکان های دیدنی، تماشای تئاتر، رفتن به سينما، باشگاه های ورزشي، مراکز خيري، زيارتگاه ها، كتابخانه ها و ديگر تفريح هاي كه نياز به بيرون رفتن از خانه دارند، سرگرم كنيد. سعی كنيد در برنامه های اجتماعي شركت نماييد. با افراد ارتباط برقرار كنيد و مطمئن باشيد كه از هر برخورد كوتاهي نكته جديدي خواهيد آموخت.^۵ از توانايي ها و مهارت های خود استفاده كنيد و پيوسته به موفقيت های خود بينديشيد. بهتر است به ورزش های نشاط بخش مانند شنا، پياده روی، كوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس. بپردازيد.^۵

بد اخلاقي و عبوس رفتار كردن، هرگز! مردمی كه از استرس رنج می برند نمی توانند

همراه و دوست خوبي باشند. هيچ چيز براي آن ها درست پيش نمی رود. هميشه در حال شكایت كردن هستند. ببينيد مردم چگونه باشما رفتار می كنند. آیا استرس شما در آن ها هم تأثير می گذارد؟ آیا باعث می شود با شما با بد اخلاقي رفتار كنند؟^{۲۴}

✚ حواس پرتی را محدود کنید. یکی از سخت ترین چیزها در مورد تلاش برای رسیدن به یک

هدف، متمرکز ماندن است. با وجود حواس پرتی‌های بسیار در جهان امروز، به راحتی می‌توان از مسیر خود منحرف شد و اهداف خود را به نتیجه رساند. اما اگر می‌خواهید به چیزی برسید، باید تمرکز لیزری داشته باشید و در مسیر خود بمانید. بنابراین چگونه می‌توانید حواس پرتی را محدود کنید و روی اهداف خود متمرکز بمانید؟^{۲۷}

از رسانه‌های اجتماعی و سایر عوامل حواس پرتی که می‌توانند توجه شما را از آنچه می‌خواهید به دست آورید دور کنند، استراحت کنید. ممکن است در ابتدا سخت باشد، اما از اینکه چقدر بدون حواس پرتی دائمی کارآمدتر هستید، شگفت زده خواهید شد. زمان خاصی از روز یا هفته را برای کار بر روی هدف خود در نظر بگیرید و به آن‌ها پای بند باشید. مطمئن شوید که برنامه زمانی مشخصی دارید تا دقیقاً بدانید چه کاری و چه زمانی باید انجام شود.^{۲۷}

✚ کینه توز نباشید! افراد خوش اخلاق، کینه‌ای از دیگران به دل نمی‌گیرند. در عوض آن‌ها

اشخاصی هستند که کوچک‌ترین کار خوب شما را تلافی می‌کنند. آن‌ها افرادی رنجوری نیستند و مهربان هستند و در عوض اینکه بخواهند شرایط را بدتر کنند و یا به دیگران آسیب بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.^۹

✚ اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شوید، زودتر می‌توانید از میزان

شدت آن بکاهید. از موقعیت‌های اضطراب‌انگیز دوری کنید.^{۲۳}

➡ به مشکلات خوشامد بگویید! هر مشکلی راه حلی دارد. شما نمی توانید یکی از این ها را

بدون آن دیگری داشته باشید. پس چرا باید از مشکلات متنفر باشید؟ از آن جا که ما اغلب تحمل رویارویی با مشکلات خود را نداریم، به جای رفع آن از آن ها فرار می کنیم و آن ها را آن چنان بزرگ می بینیم که انگار اژدهایی هستند و زیر تخت خواب ما دراز کشیده اند و از آنجا که نتوانستیم در هنگام روز، آن ها را نابود کنیم، چاره ای نداریم که شب ها، با ترس و لرز، از خستگی روی تخت دراز بکشیم!^۸ مشکلات، نباید موجب وحشت انسان بشوند. اگر به صورت یک بلا با مشکلات روبه رو شوید، راه تحول خود را به تاخیر خواهید انداخت، اما چنانچه بیاموزید که آن ها را باید به عنوان ایجاد کننده فرصت های دیگر در نظر آورید، خواهید دید که چگونه انرژی تحول شما را، بالا می برند.^۸

➡ با اهمال کاری مقابله کنید. اگر در حال خواندن این مطلب هستید، احتمال زیادی وجود دارد

که در مورد چیزی، به تعویق بیفتید. شاید یک برگه برای مدرسه یا یک پروژه بزرگ در محل کار داشته باشید، یا حتی شستن ظروف یا بیرون آوردن زباله ها را به تعویق بیندازید. هر چه هست، همه ما آنجا بوده ایم. به تعویق انداختن کار، می تواند یک عادت سخت برای ترک کردن باشد، اما مهم این است که تلاش کنیم. به هر حال، به تعویق انداختن کارها، می تواند منجر به از دست دادن مهلت های زمانی، از دست دادن فرصت ها و حتی کاهش بهره وری شود.^{۲۷}

➡ اجازه ندهید صدای ترس های تان، بلندتر از صداهای دیگر در سرتان باشد

! مطمئن شوید که صدای عقل، صدای باور، صدای اعتماد به اندازه کافی قوی است که آن را خفه کند.^{۱۱}

➡ مدیر زندگی خود باشید. تسلط بر خود و مدیریت بر خویشتن، کلید موفقیت است. هارولد تایلور

می گوید: "ریشه و اساس کامیابی حقیقی، این است که فرد اراده و عزم واقعی خویش را جهت بهترین بودن در امری به کار گیرد." مدیریت بر خود، شامل شناخت خودتان، راهکارهای ساده و عملی در جهت کنار آمدن با خود، تعیین هدف و کنترل احساسات، افکار و فعالیت های روزانه شما است. مدیریت خویشتن، راهی است که می توانید به بهترین نحو در تمام جنبه های زندگی از آن استفاده کنید. اگر خود را مدیر زندگی تان بدانید می توانید در دیدگاه خود از دنیا، دگرگونی اساسی ایجاد نمایید.^۸

با مدیریت بر خویشتن و تسلط کافی بر خود، شادمانی عمیقی را احساس خواهید کرد. با خویشتن داری یا کنترل بر خود، می توان به فرصت های عالی دست یافت. مدیریت بر خود، به شما این امکان را می دهد که بین غم و غصه یا شادمانی، یکی را انتخاب کنید.^۸

➤ کارهای تان را الویت بندی کنید. باید برای خود برنامه ای منظم بچینید و کارهای خود را الویت بندی کنید. کارهایی که احساس می کنید اهمیتی ندارند و ضروری نیستند یا باعث ایجاد استرس (فشار روحی) در شما می شود را از برنامه خود حذف کرده و سعی کنید کارهای نیمه کاره خود را تمام کنید. با این اقدامات به زندگی خود نظم می دهید و شدت استرس تان کاهش می یابد.^{۲۴}

➤ اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای اینکه دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^{۱۳}

➤ گذشته را در گذشته ها رها کنید و تنها از آن پند بگیرید!^{۱۷}

➤ به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید.

هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش می‌آورد لذت ببرید.^{۲۰}

✚ **تصمیم بگیرید که به طور کامل زندگی کنید و به طور مداوم یاد بگیرید .**

برای آنچه که زندگی باید به شما آموزش دهد، آماده باشید، با گشاده رویی برای درس‌های هر کاری که انجام می‌دهید و تجربه می‌کنید.^{۱۱}

✚ **ورزش کنید. ورزش، یک راه عالی برای ایجاد انگیزه در خود است! وقتی ورزش می‌کنید، بدن تان**

اندورفین ترشح می‌کند که اثرات تقویت کننده خلق و خوی دارد. علاوه بر این، ورزش می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب شما کمک کند. همه این عوامل می‌تواند منجر به افزایش سطح انرژی و انگیزه شود. وقتی احساس انرژی بیشتری می‌کنید، انجام کارها و پای بندی به اهداف تان، آسان تر است!^{۲۷}

✚ **همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید.ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در**

زندگی، موجب شکست و یاس می‌شوند. از این حالت ها دوری کنید.^{۱۲}

✚ **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.^{۱۶}

✚ **نباید اجازه دهید منفی های دیگران ، بر افکار و تصمیم های شما اثر**

کند. دیگران ممکن است هر حرفی بزنند، اما شما نظر خود را انتخاب می‌کنید.^{۱۲}

✚ اندیشه های منفی خود را دور بریزید! رمز زندگی شاد و عاری از فشارهای روحی، بیرون انداختن اندیشه های منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین آن با افکار مثبت است. بنابراین اندیشه های منفی و ملال آور را از خود دور کنید.^{۲۱}

✚ بردبار و شکیبیا باشید. یاد بگیرید در مورد خودتان بردبار و شکیبیا باشید. از روند رشد درونی لذت ببرید، زیرا موقعیتی است که شما را قادر می سازد در تمام سطوح زندگی آن بهترینی که می توانید باشید، بشوید.^۸

✚ سعی نکنید وقایع گذشته را باز سازی کنید . بازسازی وقایع، به ندرت به خوبی زمانی هستند که تازه اولین بار اتفاق افتاده اند و یاد آوری آن ها بیشتر مایوس کننده به نظر می آید . به جای آن، تلاش کنید تجربیات تازه به دست آورید و هر چند که این تجربیات نیز یک روز تبدیل به خاطرات اندوه بار خواهند شد . چرا سعی می کنید گذشته را باز سازی کنید؟ گذشته همیشه همراه شماست و نیازی به باز سازی ندارد.^{۲۴}

✚ هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.^{۱۳}

✚ کار برای رسیدن به هدف خود را به یک عادت تبدیل کنید. یک هدف، فقط به اندازه برنامه شما برای رسیدن به آن خوب است. یکی از مهم ترین بخش های برنامه ریزی، ایجاد عادت هایی است که به شما در رسیدن به هدف کمک می کند. اولین قدم این است که بفهمید چه نوع عادت هایی را باید ایجاد کنید. آیا برای شروع روز، باید زودتر از خواب بیدار شوید؟ آیا لازم است کیف باشگاه

خود را قبل از ضربه زدن ببینید تا وسوسه نشوید که تمرین را حذف کنید؟ هر چه هست، مطمئن شوید که چیزی است که می توانید به آن پای بند باشید. وقتی عادت خود را فهمیدید، زمان آن فرا رسیده است که آن را در برنامه خود بسازید.^{۲۷}

سعی کنید یک یادآور روی تلفن خود تنظیم کنید، یا کیف باشگاه خود را در یک نقطه قابل مشاهده نگه دارید. اگر هر چند وقت یکبار دچار لغزش می شوید، خیلی به خودتان سخت نگیرید، فقط به مسیر خود بازگردید و ادامه دهید.^{۲۷}

🚩 هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت ضرب و شتم نکنید! زندگی، تضمین شده است که همیشه بشکه ای از خنده ها نباشد. در عوض، خیلی بیشتر شبیه یک غلتک است. فراز و نشیب هایی وجود خواهد داشت. بنابراین آن ها را سوار کنید. هنر زندگی، این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می رسد، رسیدگی کنید.^{۱۴}

🚩 عزت نفس بالا بسازید. به خود ایمان داشته باشید، اعتماد به نفس داشته باشید، خودتان را دوست داشته باشید و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشید، به کاری که انجام می دهید افتخار کنید.^{۱۵}

🚩 دیدتان را عوض کنید. تحقیقات ثابت کرده است افرادی که به خواسته های خود می رسند دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند.^{۲۰}

🚩 از تاریک خانه روحتان بیرون بیایید! با ترس های خود روبه رو شوید. از به تعویق انداختن کارها خودداری کنید تا زمانی که احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. یکی از بهترین راهها برای

ایجاد اعتماد به نفس در این موقعیت‌ها، روبه‌رو شدن با ترس‌های تان است. رویارویی با برخی از ترس‌های خود، که ناشی از کمبود اعتماد به نفس است، تمرین کنید.^{۲۲}

می‌توانید یک توهین را نادیده بگیرید. یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: "بهتر است یک توهین را نادیده بگیرید تا این که بخواهید به آن پاسخ دهید." فکر کنید اگر تصمیم می‌گرفتید یک توهین یا بی‌احترامی کوچک، یک سرزنش غیرعمدی و یا حتی عمدی را نادیده بگیرید، از چه دردسرها و فشارهایی جلوگیری می‌کردید. نادیده گرفتن یک توهین، روش بسیار موثری است، تا از غرق شدن در انرژی منفی یک نفر و یا حتی خودتان جلوگیری کنید.^۸

عقاید و افکار بی‌اساس و پوچ را دور بریزید.^{۱۷}

به دنبال خود واقعی باشید. آنگاه که خود را بیایید قادر خواهید بود، تا از آنچه که شما را شاداب می‌کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.^۵

به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن و با روحیه‌ای شاد و نشاط‌آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.^{۱۸}

با افراد مثبت‌نفس و برخاست کنید، کسانی که می‌توانند سطح انرژی‌تان را بالا ببرند.^{۱۹}

سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید. به توانایی‌های نهفته خود اعتماد داشته باشید.^{۱۲}

✚ اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را دوست دارند و بهترین ها را

برای شما می خواهند. به دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش هستند و می توانند به تقویت

اعتماد به نفس شما کمک کنند، اعتماد به نفس و نگرش مثبت دست به دست هم می دهند.^{۲۰}

✚ هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه

های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.^{۱۷}

✚ **سعی** کنید در چرخه اندیشه خود گیر نکنید، به ویژه اگر روحیه بدی دارید و می خواهید

روحیه تان از آنچه هست بدتر نشود.^{۲۱}

✚ شادی را در زندگی خود بیافزایید. به لحظاتی در زندگی خود فکر کنید که سرشار از خوشی

و شادمانی بوده اید. در همین لحظات است که می توانید خودتان و دیگران را دوست بدارید. در چنین

لحظاتی که باور می کنید تمام دنیا را می توانید عوض کنید و به خود جرات می دهید که زندگی خود را

آن طور که دوست دارید باشد، تصور نمایید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می شوند

فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید.^۸

✚ عادت قضاوت درباره دیگران را کنار بگذارید.^{۲۵}

همیشه افکاری مثبت در سر داشته باشید. بهتر است دیدگاه مثبتی داشته باشید که در

صورت مواجهه با موانع و چالش های روبه رو بتوانید بهتر برخورد کنید. افراد مثبت نگر، هر موقعیتی را از زاویه مثبت و به عنوان فرصتی دوباره تلقی می کنند.^{۲۶}

از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به آن

بیندیشید و خودتان راه حل را بجویید.^{۱۷}

هر چه کنی، به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی! در زندگی، یک قانون متقابل

وجود دارد. این بدان معنی است که وقتی کاری انجام می دهید، برای شما انجام می شود. بنابراین اگر بدهید، دیگران نیز به شما می دهند. این بدان معنا نیست که شما فقط برای به دست آوردن چیزی در ازای انجام کارهایی، انجام می دهید. در عوض، شما کارهایی را از روی مهربانی قلب خود انجام می دهید. وقتی یاد می گیرید که چگونه با پول خود سخاوتمند باشید، خواهید فهمید که در پایان فردی سخاوتمند خواهید بود. این کمک مالی، می تواند به یک سازمان مذهبی، یک امر بشردوستانه یا حتی یک غریبه نیازمند باشد.^{۲۸}

منابع مورد استفاده:

۱- در پناه خدا آسوده زندگی کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-10 Important Life Lessons We Are Often Taught Too Late, 2022,
Ladders (<https://www.theladders.com>)

۳- از اشتباه های خود درس بگیرید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-Important Life Lessons to Learn in Life Early, 2022,
Lifhack, (<https://www.lifhack.org>)

۵- از پيله خود بيرون بياييد. وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

۶- از شكست پيروزي بسازيد! وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

۷- آن روي سكه را ببينيد. وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

۸- جاده سبز زندگي، وحيد عرفاني، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسيپ، صص ۲۸۳-۲۸۲

۹- مسئوليت زندگي تان را خود بر عهده بگيريد! وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

۱۰- نيمه پر ليوان را نگاه كنيد. وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

11-24 of the Most Powerful Life Lessons, 2022, Mansueto Ventures,
(<https://www.inc.com/lolly-daskal/>)

۱۲- اعتماد به نفس، اساس موفقيت ها و پيروزي هاي بزرگ، وحيد عرفاني
(vahiderfani.ir)

۱۳- شور و اشتياق، كليد موفقيت و نشاط در زندگي، وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

**14-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-
Confidence, 2022 Lifhack, (<https://www.lifhack.org>)**

15-5 Keys to Success, Lloyd Bacharach & Yes, You Can, 2022,
(<http://www.yes-you-can.net>)

۱۶- پیش به سوی زندگی بهتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۷- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۸- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۹- هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۰- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۱- پله پله، به سوی موفقیت! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

22-How to Be More Confident: 9 Tips That Work, Dotdash Media,
2022, (<https://www.verywellmind.com>)

۲۳- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۴- زندگی آرام و بدون استرس، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

25-48 Ways to Transform Your Life, Elyse Santilli Privacy Policy,
2020, (<http://elysesantilli.com>)

۲۶- چگونه شاد زندگی کنیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

27-30 Tips for How to get and Stay Motivated, 2020 Bucket List Journey (<https://bucketlistjourney.net/>)

28-23 Important Life Lessons That Will Change Your Life! 2022
Clever Girl Finance, (<https://www.clevergirlfinance.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir