

زندگی ارزش زیستن دارد .

چگونه عاقلانه زندگی کنیم؟

روزتان را با یک لبخند آغاز کنید. اگر قرار است، یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید چرا از همین امروز نباشد. بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید!^۴

به زندگی خود شادی ببخشید. لحظات شاد زندگی را نه تنها باید چشید، بلکه باید بلعید و در بسیاری مواقع آن را هضم کرد. این غریزه طبیعی است، که خنده و شوخی را وارد زندگی کنیم. شاد باشید و به دنبال هدف های مهم زندگی بروید.^۹

کدورت ها را کنار بگذارید. خشم و کینه نخواهند گذاشت که شما از حمایت جمعی خانواده استفاده کنید. دلخوری ها را که اغلب هم ناشی از تفاوت در دیدگاه ها هستند، فراموش کنید. گذراندن وقت با خانواده، را در اولویت قرار دهید.^۱

اگر می خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می اندازد.^۲

طعنه زدن ممنوع! تا جایی که ممکن است به ندرت از طعنه استفاده کنید. اکثر مردم آن را دوست ندارند، یا دریافت نمی کنند.^۶

سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخی را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^۸

وقتی با خانواده و دیگران اختلاف نظر پیدا می کنید آن را بیان کنید. نگذارید دردل تان انباشته شود.^۳

از افراد بد بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند، گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.^{۱۶}

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. سخنان شاد به زبان بیاورید. به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با تبسم و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^۷

نامیدی را از خود دور کنید. خنده و شوخی، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. بنابراین، از همین حالا امتحان کنید!^۷

دشنام ندهید. دشنام دادن، سبب می شود که شما فردی بی نزاکت، خشن و بسیار بداخلاق شناخته شوید و افراد با دیدن عصبانیت و دشنام دادن شما، انرژی منفی تان را دریافت کرده و از شما دور خواهند شد. پس، قبل از دشنام دادن تلاش کنید با لبخندزدن، با آن دشنام ها بجنگید!^{۱۰}

توفان خشم تان را مهار کنید! نگذارید، چیزهای کوچک، شما را خشمگین کند. جای خشم و نفرت را با شادی، شوخی و آرامش پر کنید.^۷

نیمه پر لیوان را ببینید! خوش بین باشید.^{۱۱} به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، متعجب سازید.^۷

➤ **ذهن تان را پاک کنید.** دعا و راز و نیاز با خدا، روح تان را جوان و شاداب کرده و باعث می شود بهتر تمرکز کنید.^{۱۲}

➤ **اجازه ندهید عادت های بد، شما را عقب نگه دارند.** شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پر بارتر نمایید.^{۱۳}

➤ **اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید.** از آنجایی که شادی مسری است، یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد مثبت در زندگی شماست.^۴

➤ **روی آنچه در زندگی می خواهید، متمرکز بمانید** برای ایجاد زندگی مورد نظر خود متمرکز بمانید. اگر می خواهید یاد بگیرید چگونه به آنچه در زندگی می خواهید برسید، باید مهارت هایی را توسعه دهید تا توانایی خود را برای تمرکز بر موارد مهم بهبود بخشید. تمام افکار خود را یادداشت کنید تا به هم ریختگی ذهنی، از بین برود. کارهای روزانه را اولویت بندی کنید که شما را به اهداف تان نزدیک می کند دریابید که چگونه زندگی خود را اولویت بندی کنید. یاد بگیرید که حد و مرز تعیین کنید و به در خواست های دیگران نه بگویید. از انجام چند کار با هم، اجتناب نمایید. تحقیقات ثابت می کند که انجام چند کار برای تمرکز و بهره وری، وحشتناک است.^{۱۶}

➤ **به افکار منفی، اعتنا نکنید.** به آرامی از کار کردن به این نوع افکار، اجتناب ورزید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده جایگزین کنید.^{۱۴}

➤ **خوش اخلاق باشید.** خوش اخلاقی و نرم زبانی، شما را نزد دیگران محبوب می سازد و برعکس، کج خلقی، از احترام تان می کاهد.^{۱۴}

هدف خود را پیدا کنید. هدف خود را برای ایجاد زندگی مورد نظر خود پیدا کنید. به درون خود نگاه کنید. شناسایی خود واقعی و مسیری که شما را به سمت چشم انداز ایده آل زندگی تان می رساند. هر فردی در زندگی هدفی دارد. اما یادگیری اینکه چگونه هدف خود را در زندگی پیدا کنید همیشه یک مسیر مستقیم نیست. ابتدا باید یاد بگیرید که بفهمید کی هستید. از سنین جوانی، فشار بیرونی چه از جانب دوستان، خانواده یا جامعه باعث می شود ارتباط ما با علایق درونی و آنچه واقعاً از زندگی می خواهیم را از دست بدهیم. برای اینکه بفهمید واقعاً چه چیزی را دوست دارید و آن را با نحوه خدمت به دیگران برای کمک به تعریف هدف خود پیوند دهید، نیاز به کشف خود و تأمل دارد.^{۱۶}

شوخ باشید، نه احمق! طنز احمقانه، می تواند نقطه شروع محکمی برای برخی از مخاطبان باشد، اما می تواند به سرعت قدیمی شود. همچنین ممکن است شما را نابالغ نشان دهد که می تواند در محل کار و از نظر برخی افراد، بد باشد.^{۱۵}

زود از کوره درنروید! هنگامی که با عصبانیت خانواده و دیگران، از کوره در روید راه به جایی نخواهید برد. در چنین شرایطی سعی کنید خود را آرام کرده و تنفس عمیق داشته باشید. مطمئن باشید این کار، به آرامش تان کمک می کند. ابتدا نفس عمیق کشیده، سپس بنشینید و صحبت کنید.^{۱۷}

جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید. افکار منفی در مورد خود، مردم و زندگی به طور کلی می تواند منجر به عصبانیت و ناامیدی شود. جملات تاکیدی مثبت،

عبارت‌ها یا جملاتی هستند که روزانه تکرار می‌کنید تا افکار و باورهای منفی را به چالش بکشید. همان طور که ذهنیت سالم تری ایجاد می‌کنید، کمتر واکنش بیش از حد نشان می‌دهید، احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید و شانس موفقیت خود را افزایش می‌دهید.^{۳۳}

در برخورد‌ها آرام باشید. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب می‌کنید، زندگی خود را بهبود می‌بخشید. در برخورد‌ها آرام باشید. برخورد و کلام آرام و بدون عصبانیت در زندگی انسان، بسیار موثر است. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب می‌کنید، زندگی خود را بهبود می‌بخشید و روی افرادی که با شما در ارتباط هستند، تاثیر مثبت و مفیدی می‌گذارید. فراموش نشود که برخورد آرام و سالم، به کسی آسیب نمی‌زند. برخورد و کلام آرام و بدون عصبانیت در زندگی انسان، بسیار مهم است. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب کنید، زندگی خود را بهبود می‌بخشید. برخورد آرام و سالم، به کسی آسیب نمی‌زند. سعی کنید هر گاه عصبانی هستید با ملایمت صحبت نمایید.^{۱۸}

از شکست نترسید. ترس، اولین چیزی است که شما را از داشتن یک زندگی پیروز، باز می‌دارد. پس، از شکست نترسید. در عوض، شکست را به عنوان یک پله برای موفقیت در نظر بگیرید.^{۱۹}

چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. به عنوان انسان، ما تمایل زیادی به دستکاری فرآیند و کنترل نتیجه داریم. وقتی همه چیز متفاوت از آنچه

انتظار می رفت پیش می رود، احساس غمگینی، ناامیدی یا شکستگی می کنیم. از طریق پذیرش، می توانید دل بستگی خود را به نتیجه رها کنید. همچنین پذیرش، به شما این امکان را می دهد که با مشکلات بهتر کنار بیایید.^{۳۳}

شجاع باشید. عدم موفقیت، دشمن شما نیست. از اینکه واقعاً شمارا فلج می کند، می ترسد. اگر اهداف بزرگی را تعیین کرده اید و رویاهای بزرگی دارید، احساس غرق شدن می کنید، و به ناچار احساس می کنید که نمی توانید این کار را انجام دهید. در آن لحظه ها باید به درون خود نگاه کنید و هر ذره از شجاعت خود را جمع کنید و فقط ادامه دهید. هر فرد بسیار موفق ترسیده است، و به هر حال آن ها به کار خود ادامه داده اند و خطر می کنند، زیرا آنچه که آن ها سعی در انجام آن دارند مهم تر و فوری تر از ترس شان است. به این فکر کنید که چقدر می خواهید به هدف خود برسید. سپس ترس خود را به سمتی، کنار بگذارید و یک روز به طور هم زمان ادامه دهید.^{۲۰}

در زمان حال زندگی کنید. دیروز رفته و فردا نامشخص است. زندگی در اینجا و

اکنون، یک اصل تمرکز حواس است. تکنیکی محبوب برای کاهش استرس (فشار روحی). برای زندگی روزمره، به خودتان سرعت دهید و برای قدردانی از زیبایی همه چیز، وقت بگذارید. در یک زمان روی یک چیز تمرکز کنید. افکار خود را بشنوید و احساسات خود را احساس کنید، اما از برچسب زدن یا قضاوت کردن آن ها خودداری کنید. همچنین ذهن آگاهی به شما می آموزد که روی تنفس خود

تمرکز کنید تا از نشخوار فکری منحرف شوید. اکنون را قدر بدانید، ببخشید و رها

کنید^{۳۳}

دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی

بردارید! هنگامی که به خود برچسب بی دست و پا، ترسو یا خجالتی می زنید، ناخودآگاه به ذهن خود می گوئید که مطابق با آن عمل کند و از نظر روانی احساس می کند که تمایل دارد آن انتظارات را برآورده کند. به جای برچسب زدن و سرگرم کردن خود، به خودگویی های منفی، خودتان را با اعتماد به نفس وقوی تجسم کنید و تأیید کنید برای یک دقیقه چشمان خود را ببندید و خود را درموقعیت های متفاوتی تصور کنید که دوست دارید باشید.^{۲۰}

یک رابطه قوی با خدا ایجاد کنید. ایجاد رابطه با خدا برای زندگی پیروزمندانه ،

است. این بنیادی است که تمام جنبه های دیگرایمان ما برآن بنا شده است. یک رابطه قوی با خدا، با ارتباط منظم و همچنین تلاش مداوم برای تعمیق درک و ارتباط ما با او مشخص می شود.^{۲۲}

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.^{۲۳}

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.^{۲۴}

تعریف کنید موفقیت برای شما چه معنایی دارد. موفقیت، بسته به اینکه چه
کسی در مورد آن صحبت می کند، برای هر کسی معنای متفاوتی پیدا می کند .
برای من این به معنای لذت بردن از روابط سالم و عاشقانه است. دیگران موفقیت
را از طریق ثروت، پیشرفت تحصیلی، عناوین یا دارایی های مادی می
سنجند. تعریف موفقیت برای تان، به شما این امکان را می دهد که چیزهایی را
دنبال کنید که معتقدید به شما احساس موفقیت می دهد. زمانی که دستاوردهای
شما با ایده های دیگران در مورد موفقیت مطابقت ندارد، کمتر احتمال دارد که خود
را شکست خورده تصور کنید.^{۳۳}

بر وسوسه ها و موانع غلبه کنید. اگر بخواهیم پیروزمندان زندگی کنیم، غلبه بر
وسوسه ها و موانع ضروری است. وسوسه ها، بخشی طبیعی از زندگی هستند و می
توانند به اشکال مختلفی مانند وسوسه گناه، دست کشیدن از اهداف مان یا ناامید
شدن ظاهر شوند. موانع، چالش ها و مشکلاتی هستند که در زندگی با آن روبه رو
هستیم. آن ها می توانند با سلامت جسمی، عاطفی یا معنوی ما مرتبط باشند .
گاهی اوقات غلبه بر آن ها دشوار است. برای غلبه بر وسوسه ها و موانع، باید
بتوانیم آن ها را بشناسیم و در هنگام ظهور در برابر آن ها مقاومت کنیم. این به
معنای آگاهی از چیزهایی است که ما را وسوسه می کند و درک محرک هایی
که منجر به این وسوسه ها می شود.^{۲۴}

نشخوار فکری را متوقف کنید! نشخوار، به معنای مرور مکرر یا وسواسی یک
رویداد گذشته در ذهن تان است. اول از همه، نگه داشتن گذشته، فضای ذهنی
زیادی را اشغال می کند. علاوه بر این، نشخوار کردن، سطح استرس (ناراحتی

روحي) را افزايش مي دهد و يك عامل خطر براي شروع افسردگي اساسي و اضطراب است. پرت كردن حواس خود با چيزهاي خوشايندتر، مانند نقاشي يا كاردستي مي تواند به کاهش تمايل شما به وسواس در گذشته كمك كند. تكنيك ديگر اين است كه رويداد را پردازش كنيد، احساسات خود را احساس كنيد و رها نماييد.^{۳۳}

بازار مقايسه كردن را تعطيل كنيد! خيلي خودتان را با ديگران مقايسه نكنيد. خيلي كارها وجود دارد كه ديگران مي توانند بهتر از شما انجام دهند. چنانچه دائما خودتان را با ديگران مقايسه كنيد، اين خطر را پذيرفته ايد كه از دستاوردهاي خود، احساس نا رضايتي و نوميدي كنيد و اين مساله براي قبول كردن و رضاييت به كفايت و ارزش هاي خودتان، زيان آور است. انسان هايي كه اعتماد به نفس بالا دارند خودشان را با ديگران مقايسه نمي كنند، فقط خودشان را با بهترين كسي كه مي توانند باشند، مقايسه مي كنند. اگر نسبت به زندگي شخص ديگري حسادت مي كنيد، يادآوري نقاط قوت و موفقيت هاي خود، مفيد است. براي يادآوري بهتر زمينه هايي در زندگي كه در آن بركت داريد، يك دفتر خاطرات سپاسگزاري داشته باشيد. اين مي تواند به شما كمك كند تا روي زندگي خود در مقابل تمرکز بر زندگي ديگران، تمرکز كنيد.^{۲۵}

چنانچه در رسيدن به هدفی شکست می خورید، به خودتان بگوئيد: "اگر این دفعه موفق نشوم، می فهمم که کجا اشتباه کرده ام؛ بنابراین دفعه بعد کار را درست انجام خواهم داد." نه اينکه بگوئيد: "اين ثابت می کند که همیشه شکست می خورم." سعی کنید وقت و نيروي خود را بيهوده هدر ندهيد.^{۲۶}

نیمه پر لیوان را ببینید! نگاه کردن به نیمه پر لیوان و نگاه خوش بینانه داشتن به هر آنچه اتفاق می افتد، نه تنهالذت شما از زندگی را افزایش می دهد، بلکه عمر شما را طولانی تر می کند.^{۲۸}

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.^{۲۹}

سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید. به توانایی های نهفته خود اعتماد داشته باشید.^{۳۱}

خود را باور کنید. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید.^{۳۱}

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید! سخنان مثبت و روحیه بخش ، به خود بگویید.^{۳۱}

عادت قضاوت درباره دیگران را کنار بگذارید.^{۳۲}

خود را از بحث های بیهوده دور کنید.^{۳۴}

آهسته غذا بخورید. غذا خوردن آگاهانه، عمل جویدن دقیق هر لقمه غذا و مزه دار کردن غذا است. به جای اینکه یک لقمه دیگر غذا در دهان تان بیفزایید، سعی کنید آهسته غذا بخورید. ساده زیستن ، به معنای اهمیت دادن به آنچه می خورید است.^{۳۴}

از واکنش عجولانه پرهیز نمایید. افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند، قادرند خود را کنترل کرده و عجولانه و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نکنند. افراد ناموفق، معمولاً در حل مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، مایوس و دلسرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آن ها چیره می شود و تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان، می شوند. هنگامی که با مشکلی مواجه شدید، یک نفس عمیق کشیده و با خود بگویید: "عجله نکن، خوب آن را بررسی کن". (۱۲۸) ۲۶

نگرش مثبت داشته باشید. راه های مثبت، همواره عصای دست تان خواهد بود.

آن ها هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت. (ص ۱۲۷) ۲۶

از گذشته یاد بگیرید. شما می توانید اشتباه های خود را تجزیه و تحلیل کنید و سپس آن ها را حل کنید. مشکلات، حتی با بررسی اشتباه های گذشته قابل حل هستند. از اشتباه های خود درس بگیرید و در مسیر درست قرار خواهید گرفت. اعتماد به نفس داشته باشید. تلاش برای حل مشکل، مسئولیت شما در قبال زندگی تان است و نمی توانید از آن اجتناب کنید. ۳۰

منابع مورد استفاده:

1-The Top Ten Benefits of Spending Time with Family, 2022, Highland Springs
(<https://highlandspringsclinic.org/>)

2-10 Tips for a Healthy Marriage, Child Welfare Information, Gateway, 2019,
(<https://www.wespath.org>)

۳- از خانواده تان حمایت کنید، وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)

۴- عادت های خوب، برای داشتن زندگی سالم و عمر طولانی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۵- امید را در خود زنده نگه دارید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-How to Be Funny ? (With Examples), Up Journey, 2020, (<https://upjourney.com>)

۷- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸- شاد باش ای عشق خوش سودای ما...، چگونه شاد زندگی کنیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- خنده، پادزهری موثر در مقابل خشم!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- با دیگران خوش اخلاق باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱- شوخ طبعی، بهترین داروی طبیعی در عصبانیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

12-How to Be Naturally Funny, Wikihow, 2023, (<https://www.wikihow.com>)

13-23 Ways to Boost Your Sense of Humor, Humornama , 2023, (<https://humornama.com>)

۱۴- زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟

، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

15-How to Be Funny: 10 Tips to Improve Your Sense of Humor, 2020, Practical Psychology, (https://practicalpie.com)

16-7 Steps to Create the Life You Want to Live, Starting Today, 2023, SoulSalt, (https://soulsalt.com)

۱۷- به دعوی زناشویی تان پایان دهید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۸-توفان خشم تان را مهار کنید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

19-10 New Ways to Live Victorious in Every Area of Your Life, Victory Life, 2023, (https://victorylife4real.com)

20-12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now, Lifehack, 2022, (https://www.lifehack.org)

۲۱-اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

22-How to Live Victoriously, I Believe, 2023,
(<https://www.ibelieve.com>)

23-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-Confidence, Lifehack, 2022, (<https://www.lifehack.org>)

24-How to Live Victoriously, I Believe, 2023,
(<https://www.ibelieve.com>)

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

۲۶-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲۷-موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲۸-نیمه پر لیوان را نگاه کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

30-How to Solve Problems in Life, 2023 Wisdom Times,
(<https://www.wisdomtimes.com>)

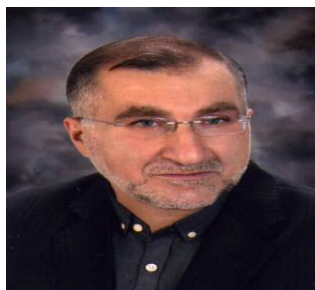
۳۱-چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)

32-48 Ways to Transform Your Life, Elyse Santilli,
2020, (<https://elysesantilli.com>)

33-25 Simple Living Tips to Experience Less Stress,
Oldtown Publishing, 2022,
(<https://www.happierhuman.com>)

34-17 Simple Living Tips That'll Simplify Your Life,
Declutter the Mind, 2023,
(<https://declutterthemind.com>)

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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir