

## بسمه تعالی

متن نوشته ذیل عبارت است از مجموعه ای از راهکارهای امید به زندگی و فرار از ناامیدی که از سایت های مختلف اینترنتی توسط مهرداد پورقنبری جمع آوری شده است و امید است که مورد استفاده شما خوانندگان گرامی قرار بگیرد.

و همچنین از نویسندگان این مطالب در وب سایت های مورد جستجو کمال تشکر و قدر دانی را دارم.

## راهکارهای کسب احساس شادمانی در زندگی

یا مقلب، قلب ما را شاد کن

یا مدبر، خانه را آباد کن

یا محول، احسن الحال نما

از بدی ها، فارغ البالم نما

شادی اگر چه امری ذاتی و درونی است با این حال نمی توان نقش زیادی را که محیط می تواند در کاهش یا افزایش آن ایفا کند نادیده گرفت. یک فرد شاداب از بودن، زندگی کردن و از تمام شرایط موجود در محیط خود لذت می برد و احساس رضایت و شادی می کند و تأثیر این شادی هنگامی مؤثرتر می شود که با نشاط اجتماعی و گروهی جامعه همراه باشد، شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار مؤثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است تحقیقات در حوزه اجتماعی نشان می دهد که شادی های سالم موجب کاهش نابسامانی های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی می شود در حوزه اقتصادی نیز شادی موجب تولید و اشتغال بیشتر شده و افراد معمولاً نگرش خوش بینانه نسبت به زندگی و امور پیرامون خود و جامعه دارند.

ما قدرت آن را داریم که نومییدی را به امید و شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم و همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم.

به قول نازک اندیشی که می گفت: زندگی ریاضیات است پس بیایم اعتماد را در زاویه چشمانمان جای دهیم. شادی را به توان برسانیم، غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم و همدلی و دوستی را ضرب کنیم و محیط و مساحت محبت را در دایره قلب دیگران به دست آوریم.

## شاد زیستن چیست؟

برو شادی کن ای یار دل افروز      غم فردا نشاید خورد امروز

«سعدی»

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است، هرگز داشتن مال و اموال نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر نشانه بدبختی نیست اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند در حالی که همیشه چنین نیست، تمام شورها، شوق ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت خود را به این بهشت می رسانند بهشت در زندگی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می شود که دلشان ناب و بی غش باشد آیا دقت کرده اید وقتی که احساس خوبی درباره خود دارید دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند؟

جهان بازتاب و عکس العمل رفتار خود ماست وقتی که از خودمان بیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق بورزیم تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است. بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم و دوست بداریم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظه حال است این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم و این با الکی خوش بودن متفاوت است لازمه شاد زیستن جستجوی زیبایی ها و خوبی هاست و برای کسب احساس شادمانی در زندگی شیوه های گوناگونی وجود دارد.

گر یک نفست ز زندگانی گذرد      مگذار که جز به شادمانی گذرد

«خیام»

۱- هرگز از یاد خداوند غافل نشویم: همانطور که می دانیم یاد و ذکر و توکل از خداوند موجب آرامش درونی می شود و آرامش درونی مقدمه شادی است شکر گذاری از نعمت های خداوند موجب آسایش و آرامش می شود.

۲- از پرسش کردن باز نمانیم: هر گاه از انجام کاری دلزده و خسته شدیم از خودمان بپرسیم چگونه می توانیم کارهایمان را بهتر سریع تر، ساده تر و سرگرم کننده تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم.

۳- ضعف های خودمان را بپذیریم: واقعیت این است که هر کس ضعف هایی دارد به جای فروماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام یاس و ناامیدی بکوشیم انتقاد پذیر بوده و بر ضعف هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم.

۴- نقاط قوت خود را تقویت کنیم. انسان مجموعه ای از استعداد های گوناگون است که می تواند با شناسایی و رشد و پرورش آن به کمال برسد با کشف توانایی های خودمان و پرداختن به کارهای مثبتی که علاقه داریم بیشترین لذت را از زندگیمان ببریم.

۵- از مطلق گرایی دوری کنیم: ما در گستره ای از نیست ها زندگی می کنیم تلاش کنیم از هر چیزی به نسبتی که می توانیم بهره گیریم هیچ کس برای همیشه نمی تواند قهرمان شود پس ما بیشترین تلاش را انجام دهیم و از نتیجه بدست آمده خرسند باشیم خواه پیروز شویم یا نشویم.

۶- با خودمان صادق و رو راست باشیم: مواردی را که با خودمان رو راست نبوده ایم بنویسیم و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابیم تابلویی از صداقت باشیم و درس صادق بودن را به فرزندانمان نیز بیاموزیم.

۷- بیشتر به زندگی برسیم: گلی را در باغچه یا گلدان بکاریم و آن را به زندگیمان تشبیه کنیم همان طور که شاداب ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد زندگی خود و خانواده مان هم به مراقبت، تقویت، پرورش و... نیاز دارد.

۸- در گذشته زندگی نکنیم: به گذشته خودمان اگر تلخ بوده سعی کنیم قفل بزیم اجازه بدهیم غبار گذشته از شانه هایمان فرو ریزد هر اندازه در تیرگی گذشته گام برداریم از روشنایی آینده دورتر خواهیم شد فروماندن در گذشته، فرو ماندن در سیاهی است باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مشابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

۹- در حال شنا کنیم: در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن دردی را دوا نمی کند بلکه باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال پی ریزی کرد تا آینده ای روشن پیش روی داشته باشیم. در آینده نیز زندگی نکنیم زیرا ممکن است ما را به رویاهایی که شاید به وقوع نپیوندد. دلخوش کند و از واقعیت دور سازد زندگی در زمان حال باعث می شود که علاوه بر واقع بینی از موفقیت هایی که داریم بیشترین و بهترین استفاده و لذت را ببریم.

۱۰- روی مواردی که کنترل داریم متمرکز شویم: وقتمان را روی مسائلی که درجه کنترل ما نیست سپری نکنیم بر آن چه می توانیم کنترل کنیم مانند کمک کردن، سپاسگزاری کردن، کار کردن، خواندن، خندیدن و مانند این ها متمرکز شویم.

۱۱- همچون کوه استوار باشیم: به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دستیابی به آن ها کوشا باشیم. تلاش ما میزان دستیابی به حقوقمان را مشخص می کند در ناملايمات زندگی خود را نوازیم از آن ها درس بگیریم، بدانیم که شکست مقدمه پیروزیست مشروط بر آن که علت یابی نماییم.

۱۲- در کمک کردن به دیگران پیش قدم باشیم. کمک به هم نوع از وظیفه های مهم هر انسانی است کمک کردن به دیگران این احساس را در فرد به وجود می آورد که او فرد با ارزشی است و می تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد همچنین وقتی می بینیم که توانسته ایم گره ای از کار دیگران بگشاییم در درون خود احساس شادمانی و شعف می کنیم.

۱۳- گذشت داشته باشیم: همانگونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می شود چه خوب است ما نیز از خطاها و اشتباهات دیگران چشم پوشی کرده و راه آشتی را هموار سازیم تا ضمن خوشحال کردن آن ها، خودمان نیز با دور ریختن کینه ها به آرامش درونی دست یابیم.

هنگام روبه رو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش نماییم شادی از دست رفته را دوباره به محفل وجودمان دعوت نماییم که توصیه های مشاوره ای زیر پیشنهاد می شود:

۱- فکر کردن غیر از غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد در حالی که بر اثر فکر کردن راه هایی برای رفع نگرانی ها پیدا می کند.

۲- هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند، پس برای رفع یا فراموشی مشکل پیش قدم شویم.

۳- زمانی که ناراحت هستیم بد نیست محیط را ترک کرده و کمی پیاده روی کنیم.

۴- حرکت و ورزش اثر نشاط آوری دارد اگر زمان ناراحتی چند متر را با سرعت بدویم خواهیم دید که حالت ناراحتی کاهش می یابد.

۵- غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ما اندوهناک است دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند همین طور وقتی شاد باشیم چهره دیگران شاد می شود پس هنگام ناراحتی بهتر است جمع را ترک نموده و قدم بزنیم.

۶- گذشته هرگز مساوی آینده نیست هر چند که با ناملايمات روبرو شده ایم می توانیم فکر کنیم که دوران بدبختی به پایان رسیده و خوشبختی از فردا شروع می شود و در نهایت این که:

- ۷- راز شاد زیستن، انجام دادن آن چه دوست داریم نیست  
 ۸- دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.

## ۴۰ راهکار برای رهایی از ناراحتی ها و رنج ها

ادکارت تاله معتقد است که ما مشکلات را خلق و از آنها حفاظت می کنیم زیرا به ما هویت می بخشند. این جمله روشن میکند که چرا ما اغلب به رنج هایمان خیلی بیشتر از قدرت تاثیر گذاریشان اهمیت می دهیم.

ما اشتباهات گذشته را بارها و بارها در ذهن مان مرور می کنیم و به حس خجالت و پشیمانی اجازه می دهیم که بر اعمال ما در زمان حال تاثیر بگذارند. به نگرانی و ناامیدی در مورد آینده می چسبیم گویی که این کار به ما قدرت می دهد. ما استرس را در ذهن و جسم مان نگه می داریم که این کار باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتی مان می شود و این تنش ها را به عنوان یک چیز عادی می پذیریم.

اگرچه که ممکن است این نصیحت آجان شاه ساده به نظر برسد اما در آن نکات زیادی نهفته است:

"اگر کمی از نگرانی های خود کم کنید به کمی آرامش دست پیدا می کنید و اگر عمده نگرانی های خود را رها کنید به آرامی عمیق می رسید".

وقتی زندگی ساده است فرصت وجود دارد. همیشه وقت برای قبول آن وجود دارد. هر لحظه فرصتی است برای رها شدن و حس آرامش. در ادامه ۴۰ راهکار برای شروع ارائه شده است:

## از ناامیدی در مورد خود و زندگی تان رها شوید.

۱- یک مهارت جدید یاد بگیرید: به جای اینکه به کارهایی بچسبید که هیچ وقت در آنها پیشرفت نمی کنید.

۲- دیدگاه خود را تغییر دهید: به مشکلات به دید یک موهبت پنهان بنگرید.

۳- **گریه کنید:** طبق گفته دکتر ویلیام فری دوم متخصص شیمی حیاتی در مرکز پزشکی رامست در مینیاپولیس با گریه کردن احساسات منفی را از خود دور کنید و موادشیمیایی مضر را که در نتیجه استرس در بدن تولید می شوند را دور بریزید.

۴- **نگرانی تان را فوراً به یک عمل مثبت تبدیل کنید:** برای موقعیت های شغلی جدید چند جا زنگ بزنید یا برای یک کار داوطلبانه به گروه های اجتماعی بپیوندید.

۵- **از مدیتیشن (مراقبه) یا یوگا استفاده کنید تا شما را به زمان حال بیاورد:** به جای اینکه در گذشته زندگی کنید و نگران آینده باشید.

۶- **لیستی از دست آوردهایتان تهیه کنید- حتی موارد کوچک- و هر روز چیزی به آن اضافه کنید:** برای این که جایی برای رضایت از خودتان باز کنید باید یک مقدار از ناراحتی های خود کم کنید.

۷- **در ذهن خود یک جعبه به نام "توقعات" در نظر بگیرید:** هر زمان که شروع کردید به فکر کردن به اینکه چگونه امور باید پیش بروند و یا باید تا بحال پیش می رفتند، این افکار را داخل جعبه بیندازید.

۸- **در یک فعالیت ورزشی شرکت کنید:** ورزش هورمون های استرس زا را کم می کند و اندروفین و مواد شیمیایی را که باعث تقویت ذهن میشوند، در بدن بالا میبرد.

۹- **تمام انرژی خود را صرف چیزهایی کنید که واقعا می توانید کنترل کنید:** به جای اینکه به چیزهایی پردازید که نمیتوانید آنها را کنترل کنید.

۱۰- **راهی خلاقانه برای بیان احساساتان پیدا کنید کارهایی مانند وبلاگ نویسی یا نقاشی:** این کار را در لیست کارهای ضروری خود قرار دهید و وقتی آن را انجام دادید روی آن خط بزنید. این کار به شما یاد آوری می کند که احساساتتان را بیرون بریزید.

## از عصبانیت و ناراحتی رها شوید

**۱۱- خشم را با تمام وجود حس کنید:** اگر احساساتان را خفه کنید ممکن است به بیرون درز کنند و نه تنها شخصی که باعث عصبانیت شما شده است، بلکه اطرافیانتان را نیز تحت تاثیر قرار دهند. قبل از اینکه بتوانید از هر احساسی رها شوید باید با تمام وجود آن را حس کنید .

**۱۲- به خودتان فرصتی برای خالی شدن و فریاد زدن بدهید:** یک روز قبل از رویارویی با شخصی که شما را ناراحت کرده خود را خالی کنید. اینکار باعث می شود که درون شما از کینه و دشمنی خالی شود و برای یک برخورد منطقی زمان بدست آورید.

**۱۳- به خاطر داشته باشید که خشم بیش از اینکه به شخصی که شما را ناراحت کرده صدمه بزند به شما آسیب می رساند:** پس برای اینکه لطفی در حق خود کرده باشید، پیش خودتان اینگونه مجسم کنید که خشم تان کم در حال از بین رفتن است.

**۱۴- اگر امکان دارد ناراحتی خود را به شخصی که آزارتان داده بگویید:** بیان احساساتان ممکن است کمک کند که در جا نزنید و حرکت کنید. در نظر داشته باشید که شما نمی تواند برخورد شخص مقابل را کنترل کنید؛ شما فقط می توانید بر خود تسلط داشته باشید تا احساساتان را هرچه شفاف تر و مهربانانه تر بیان کنید.

**۱۵- مسئولیت پذیر باشد:** خیلی وقت ها که عصبانی هستید، روی کار اشتباهی که شخص دیگری انجام داده است تمرکز می کنید که اساسا قدرت شما را از بین میبرد. وقتی روی آنچه که می توانستید بهتر انجام دهید تمرکز کنید، احساس ناتوانی و ناراحتی کمتری خواهید کرد.

**۱۹- خود را جای شخص مقابل قرار دهید:** همه ما اشتباه می کنیم شما هم ممکن است به آسانی مانند شوهر، پدر یا دوست تان اشتباه کنید. بخشش خشم را در خود حل می کند.

**۱۷- آن را دور بریزید:** مثلا با یک جیب پر از توپ تنیس بدوید. بعد از اینکه سرعت گرفتید توپ ها را یکی یکی بیندازید به یاد چیزهایی که باعث خشمتان می شود (البته بعدا آنها را دوباره جمع کنید زیرا زباله ها نی زمین را خشمگین می کنند!)

۱۸- از توپ های استرس استفاده کنید: و زمان استفاده از آنها، عصبانیت تان را هم به صورت فیزیکی و هم زبانی نشان دهید. اخم کنید و فریاد بزنید. ممکن است احمقانه به نظر برسد اما این کار به شما کمک می کند که دقیقا آنچه درونتان حس می کنید را بیرون بریزید.

۱۹- یک نوار لاستیکی به مچ دستتان ببندید و وقتی که شروع به تفکر در مورد اندیشه های خشمناک کردید با ملایمت با آن ضربه ای به دستتان بزنید: با این کار ذهن شما یاد می گیرد که آن نوع تفکرات منفی با چیز ناخوشایندی همراه است.

۲۰- به یاد داشته باشید که شما فقط این سه گزینه را دارید: خود را از موقعیت دور کنید، آن را تغییر دهید، یا آن را قبول کنید. این کارها باعث شادی می شوند؛ چسبیدن به ناراحتی هرگز شما را خوشحال نمی کند.

## از روابط گذشته رها شوید

۲۱- سعی کنید که از تجربه تان درس بگیرید: تا به شما در فراموش کردن و خاتمه دادن به ناراحتی ها کمک کند.

۲۲- طی یک نامه هر چه که دلتان می خواهد بنویسید: حتی اگر قصد ارسال آن را نداشته باشید، روشن شدن احساساتتان به شما به رویارویی با واقعیت موجود کمک خواهد کرد.

۲۳- هم خوبی و هم بدی را به یاد آورید: ممکن است که اینگونه به نظر برسد که در گذشته بهتر بوده است، اما اینچنین نیست. قبول این واقعیت ممکن است حس شکست را در شما کم کند. همانگونه که لورا الیور میگوید، "راحت شدن از دست یک انسان معمولی آسانتر از یک قهرمان است".

۲۴- نگرش خود به عشق را واقعی کنید: مطمئنا اگر قبول کنید که محبوتان را از دست داده اید احساس ویرانی خواهید کرد. اگر فکر کنید که دوباره می توانید معشوق بهتر و جذاب تر پیدا کنید راحت تر می توانید به زندگی خود ادامه دهید.

۲۵- کسی که قبل از دیدار محبوتان بودید را به خاطر بیاورید: آن شخص واقعا جذاب بود و الان وقتش رسیده است که دوباره تبدیل به آن شخص شوید.



۲۶- فضایی ایجاد کنید که واقعیت و زمان حال را نشان دهد: عکسش را از جلوی چشم بردارید، ایمیل هایی را که ذخیره کرده اید پاک کنید.

۲۷- به خودتان به خاطر قبول واقعیت جایزه بدهید: به خاطر پاک کردن شماره اش از تلفن تان به سر و وضع خودتان برسید، یا بعد از اینکه تمام وسائش را درون جعبه ای ریختید با دوستانتان بیرون بروید و خوش بگذرانید.

۲۸- این جمله را در مقابل دید خود نصب کنید: دوست داشتن خویشتن یعنی رها شدن.

۲۹- حقایق را جایگزین افکار احساسی خود کنید: وقتی با خود فکر می کنید که "دیگر عاشق نخواهم شد" با این فکر نجات پیدا کنید: "امشب میخواهم یک کار جدید انجام دهم."

۳۰- از تکنیک صداهای خنده دار استفاده کنید: طبق گفته راس هریس نویسنده کتاب دریچه ای به شادمانی، اگر صدایی که در سرتان است را با یک صدای کارتونی (مثل آن شخصیت منفی باف در کارتون گالیور) عوض کنید به شما کمک می کند که بتوانید این اندیشه های مشکل ساز را بی اثر کنید.

## از استرس و نگرانی رها شوید

۳۱- از تکنیک نفس عمیق استفاده کنید: نفس عمیق بکشید و به زمان حال برگردید.

۳۲- در یک کار گروهی همکاری کنید: با مردم بودن در زندگی ممکن است به شما کمک کند که به مشکلاتتان از فاصله دورتری نگاه کنید.

۳۳- به این جمله ادکارت تاله توجه کنید: "نگرانی به نظر ضروری می رسد اما کار مفیدی انجام نمی دهد" اگر توجه کنید که استرس و نگرانی چه بر سر شما می آورد ممکن است به رها شدنتان کمک کند.

۳۴- به صورت نمادین رها شوید: تمام نگرانی های خود را بنویسید و کاغذ را در شومینه یا بخاری بیندازید.

۳۵- افکار خود را جایگزین کنید: هوشیار باشید و وقتی شروع به تفکر در مورد چیزهای نگران کننده می کنید فرآیند اندیشه خود را به چیز دلپذیرتر تغییر جهت دهید؛ مانند تفکر در مورد کارهای مورد علاقه تان.

**۳۶- به سونا بروید:** مطالعات نشان می‌دهد کسانی که در هفته حداقل دو بار به مدت ۱۰-۳۰ دقیقه به سونا می‌روند بعد از کار، نسبت به افرادی با کار مشابه که به سونا نمی‌روند، کمتر دچار استرس می‌شوند.

**۳۷- ۱۰ سال پیش رویتان را مجسم کنید:** سپس ۲۰ سال و بعد ۳۰ سال. متوجه خواهید شد که خیلی چیزهایی که الان نگرانش هستید در یک بازه طولانی مدت واقعا اهمیت چندانی ندارند.

**۳۸- کارهایتان را جمع و جور کنید:** طبق گفته جورجیا و تکین معاونت روانپزشکی در مدرسه پزشکی مونت سینا، اتمام یک کار کوچک حس اقتدار را در شما افزایش می‌دهد و سطح استرس شما را پایین می‌آورد.

**۳۹- پایان دهید:** دو تالیست تهیه کنید: در یکی ریشه‌های نگرانی و استرس در شما و در دیگری راه مقابله با آنها را بنویسید. همزمان که این کار را می‌کنید، خودتان را تصور کنید که این "ذخیره نگرانی" درونی خود را تخلیه می‌کنید.

**۴۰- بخندید:** تحقیقات نشان می‌دهد که خنده نگرانی را تسکین می‌دهد، سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد و تحمل درد را آسانتر می‌کند. اگر برای مدت زیاد نمی‌توانید ذهنتان را آرام کنید، این کار را با ده دقیقه تماشای یک فیلم کمدی در یوتیوب شروع کنید.

لیست بلند بالایی بود و هنوز حرف برای گفتن زیاد است .

## راهکارهای برای تقویت شوق به زندگی

معمولاً ایجاد چند تغییر جزئی و کوچک در برنامه روزانه‌تان، روحیه‌تان را از این رو به آن رو می‌کند. اینجا به ۹ راهکار ساده برای ایجاد نیرویی تازه در خود و تقویت شوقتان به زندگی اشاره می‌کنیم:

### ۱. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

خیلی از ما در طول روز به اندازه کافی آب نمی‌نوشیم. حفظ آب بدن اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا به بهبود عملکردهای بدن کمک کرده، پوستتان شفاف‌تر و صاف‌تر شده و ذهنتان بهتر کار می‌کند. برای بالا بردن

مصرف آب روزانه خود، همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید. بطری را انتخاب کنید که حداقل ۷۵۰ میلی‌لیتر مایع در خود نگه دارد تا فقط یک بار در روز مجبور به پُر کردن دوباره آن باشید.

## ۲. زودتر از خواب بیدار شوید.

به جای اینکه روزتان را با عجله شروع کنید، ساعتان را کمی زودتر تنظیم کنید و از آن زمان اضافی برای انجام یک کار مفید و به دنبال آن یک کار لذت‌بخش استفاده کنید. بعنوان مثال، با کاری مثل مرتب کردن اتاقان به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. اگر نتوانستید آن را تمام کنید نگران نباشید، قرار نیست اتاقان را از بالا تا پایین خانه تکانی کنید. بعد به خودتان پاداش داده و بقیه زمان را به خواندن روزنامه و نوشیدن چای یا انجام هر کار دیگری که به شما لذت می‌دهد دنبال کنید. اما به خاطر داشته باشید، شب‌ها یک ساعت زودتر به رختخواب بروید تا خوابتان کافی باشد.

## ۳. لباس‌هایتان را از شب قبل آماده کنید.

اینکار برای بهبود زندگیتان، دو فایده دارد: اول اینکه از استرس صبح‌هایتان کم می‌کند چون مجبور نیستید گیج جلوی کمدتان بایستید و نتوانید تصمیم بگیرید که چه بپوشید یا وقتتان را صرف اتو زدن پیراهن مورد علاقه‌تان کنید. دوم اینکه انتخاب لباس در شب قبل باعث می‌شود وقت بیشتری داشته باشید که فکر کنید چه بپوشید و در نتیجه ظاهر مرتب‌تر و شیک‌تری خواهید داشت.

## ۴. یک عطر جدید انتخاب کنید.

با استفاده از یک عطر جدید مطمئناً احساس تازگی، اعتمادبه‌نفس و جذابیت بیشتری خواهید کرد و از آنجا که دیگران از عطر شما برای سنجش سطح جذابیتتان استفاده می‌کنند، انتخاب عطرتان بنابر شیمی بدن‌تان می‌تواند به افزایش قابل ملاحظه جذابیت شما و توجه دیگران بینجامد. فقط به خاطر داشته باشید عطر شما نباید بیش از اندازه تند باشد، عطری با رایحه‌ای ملایم انتخاب کنید که اجازه دهد بوی طبیعی بدن‌تان نیز مشخص باشد.

## ۵. در زمان ناهار همه دستگاه‌های پیام‌رسان را خاموش کنید.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بمباران شدن مداوم با ایمیل‌ها و پیام‌های مختلف می‌تواند فشار زیادی به مغزتان وارد کند و باعث خستگی زود هنگام شما شده و جلوی یادگیری مهارت‌های تازه و به خاطر سپردن اطلاعات جدید را می‌گیرد. برای راه‌اندازی دوباره مغزتان، در زمان ناهار به طور کل همه چیز را خاموش کنید، حتی تلفن همراهتان. اگر می‌توانید برای صرف ناهار به محلی سرسبز در فضای باز بروید تا با انرژی بیشتری دوباره سر کار خود برگردید.

## ۶. برای تعطیلات آخر هفته از اواسط هفته برنامه‌ریزی کنید.

برای اینکه هفته را با امید به پایان برسانید و برنامه زندگیتان هم کمی تکان بخورد، سعی کنید از سه شنبه برای تعطیلات پنجشنبه و جمعه برنامه ریزی کنید. با این روش وقتی آخر هفته می‌رسد، به جای اینکه بی‌کار و بی‌برنامه در خانه بنشینید، کاری لذت‌بخش برای انجام دادن دارید.

## ۷. همه وسایل الکترونیکی را یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید.

همانطور که همه ما می‌دانیم، تلویزیون و اینترنت وسایلی بسیار تحریک‌کننده هستند. وقتی درست قبل از خواب با این وسایل خودتان را سرگرم کنید، ممکن است در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی که به بدن‌تان پیام می‌فرستند که زمان خواب رسیده است، اختلال ایجاد کنید. داشتن خواب خوب و باکیفیت برای داشتن ذهنی روشن، انرژی بالا و زندگی جنسی خوب ضروری است. برای ایجاد تغییر در برنامه قبل از خواب خود، سعی کنید همه وسایل الکترونیکی را یک ساعت قبل از زمان خواب خود، خاموش کرده و یک کتاب برداشته و مطالعه کنید.

## ۸. به میزان کمتر و در دفعات بیشتر غذا بخورید.

ایجاد تغییر در برنامه غذایی تاثیر شگرفی بر جسم و فکر شما دارد. در ابتدا احساس سیری بیشتری خواهید داشت اما کالری مصرفیتان تغییری نکرده است یا حتی کمتر از قبل خواهد بود. یکی دیگر از فواید آن بالانگه داشت متابولیسم بدن‌تان در تمام طول روز خواهد بود و این یعنی کالری بیشتری خواهید سوزاند. همچنین احساس سرزندگی و نشاط بیشتری داشته و سطح انسولین خون‌تان ثابت‌تر بوده و در نتیجه کمتر به تنقلات مضر روی خواهید آورد. سعی کنید هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار یک وعده غذای سبک میل کنید.

## ۹. صبح‌ها ورزش کنید.

اگر در حال حاضر ورزش نمی‌کنید، این می‌تواند یکی از بهترین راهکارها برای ایجاد تغییر در زندگیتان باشد. می‌توانید از راهکار شماره ۱ استفاده کرده و یک ساعتی که زودتر از خواب بیدار می‌شوید را به ورزش کردن اختصاص دهید. ورزش صبحگاهی سیستم بدن‌تان را به خوبی راه‌اندازی کرده، سطح اندورفین را در بدن‌تان بالا برده و در نتیجه تا پایان روز احساسی عالی خواهید داشت. همچنین ورزش در این ساعت چربی‌سوزی بسیار بهتری داشته و باعث می‌شود اندامی مناسب‌تر به دست آورید. و از اینها گذشته، تولید موادشیمیایی عالی در بدن‌تان، کنار آمدن با استرس‌های روزمره را برایتان راحت‌تر می‌کند.

# ده راهکار اصولی برای متحول کردن زندگی

رشد و پیشرفت نتیجه ایجاد تغییر و تحول در زندگیست. اگر همچنان در وضعیت فعلی خود باقی بمانید، هیچ گاه به رشد و تعالی نمی رسید. شیوه ی تفکر و عملکرد خود را تغییر دهید تا بتوانید به کلیه اهداف خود دست پیدا کنید. باید توجه داشت که تغییر و تحول از یک روند ممتد پیروی کرده و هیچ گاه متوقف نمی شود. به محض متوقف شدن تغییر و تحول، رشد و پیشرفت شما هم متوقف می گردد.

ما قصد داریم تا در این مقاله مهم ترین تکنیک های موجود در زمینه ایجاد تغییر و تحول در زندگی را به شما معرفی کنیم.

## ۱- ریتم زندگی خود را آرام کنید

شما نیاز به زمان دارید تا بتوانید فکر کنید و افکار خود را در زندگی فردی بازتاب دهید. اگر تمام مدت سرتان شلوغ باشد، وقت کافی برای فکر کردن به اهداف خود ندارید چه برسد به اینکه بخواهید دست به عمل بزنید و زندگیتان را تغییر دهید. پس ریتم زندگی خود را آرام و ملایم نمایید و برای تغییر در زندگی خود فضا ایجاد کنید.

“سعی کنید آهسته به جلو پیش بروید تا در عین حال بتوانید بیش از پیش از زندگی لذت ببرید. مشغولیت های بی مورد نه تنها لذت تماشای مناظر بی نظیر زندگی را از شما می گیرند بلکه باعث می شوند که شما هیچ حسی نسبت به اینکه کجا هستید، به کجا می روید، و چه کاری انجام می دهید نیز نداشته باشید”.

ادی کانتور

## ۲- خواستار تغییر باشید

“تمایل داشتن” ضروری است. این زندگی شماست، هیچ کس نمی تواند در آن تغییر ایجاد کند مگر خود شما. اگر خودتان خواستار تغییر نباشید، آنگاه هیچ چیز در این دنیا نمی تواند شما را مجبور به تغییر کند.

به این منظور در ابتدا باید به خود بگویید که با ایجاد تغییر، زندگی من از شرایط فعلی بهتر خواهد شد. اصلاً مهم نیست که زندگی شما تا چه اندازه خوب است به هر حال باز هم جای پیشرفت و ترقی وجود دارد. از سوی دیگر اگر تصور می کنید که زندگیتان اصلاً خوب نیست، باز هم ناامید نشوید، همیشه جای امیدواری برای بهبود اوضاع وجود دارد. به خودتان بقبولانید که همیشه توانایی ایجاد تغییرات مناسب در زندگی را دارید.

### ۳- مسئولیت پذیر باشید

قبول مسئولیت های زندگی یک "باید" است. دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که در زندگیتان رخ می دهد سرزنش نکنید. انگشت سرزنش خود را به سوی خانواده، دوستان، کارفرما و یا وضعیت بد اقتصادی جامعه نشانه نگیرید. خوبی و بدی موجود در زندگی مستقیماً به عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانیکه مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آنگاه می توانید انتظار ایجاد تغییرات شگرفی را در زندگی خود داشته باشید.

“باید تصمیم بگیریم که خودمان و نه اوضاع و احوال پیرامونمان را تغییر دهیم. با این روش می توانیم خیلی موثرتر عمل کنیم”.

استفان کوی

### ۴- ارزش های اصلیتان را مرور کنید

در اعماق قلب هر فرد اصولی وجود دارد که وی به شدت به آنها معتقد است. از خود سوال کنید ارزشمندترین چیزی که در زندگیتان وجود دارد چیست؟ احساس می کنید برای داشتن یک زندگی موفق باید چه اصولی را رعایت کنید؟ اینها ارزش هایی هستند که خودتان باید نسبت به آنها آگاهی داشته باشید. آنها را پیدا کنید و به خودتان یادآوری نمایید.

### ۵- دلایل مهم زندگیتان را پیدا کنید

ایجاد تغییر کار ساده ای نیست چراکه شما باید بر سکون حاکم بر زندگی خود غلبه کنید. درست مثل یک شاتل فضایی که برای غلبه بر جاذبه ی زمین نیاز به یک موشک پر قدرت دارد. شما هم برای غلبه بر سکون موجود در زندگی نیاز به یک منبع پر قدرت انرژی دارید. دلیل شما برای تغییر درست همان منبع انرژی است. برای پیدا کردن این دلایل ببینید چه چیزهایی برایتان مهم هستند.

### ۶- افکار نیرو بخش را جایگزین افکار محدود کننده کنید

افکار محدود کننده جزء بزرگترین موانعی هستند که شما را از پیشرفت در زندگی محروم می کنند. ابتدا باید آنها را پیدا کنید تا بعداً بتوانید بر آنها غلبه کنید. به منظور تشخیص این قبیل افکار در ذهن خود به دنبال افکاری باشید که شامل عبارات زیر هستند:

“من نمی توانم”....

“قادر نیستم که”....

“من هیچ وقت نتوانستم”....

“هیچ راهی وجود ندارد که”....

هر زمان که در ذهن خود به یکی از این افکار برخورد کردید، آن را یادداشت نمایید و یک تفکر نیرو بخش را جایگزین آن نمایید. در مقابل هر جمله منفی یک جمله ی مثبت بنویسید.

## ۷- عادات خوب را جایگزین عادات بد کنید

شما می بایست علاوه بر افکار محدود کننده، عادات بد خود را نیز پیدا کنید. آیا عاداتی هستند که همیشه شما را از اقدام کردن باز می دارند؟ آیا رفتارهایی هستند که باید از آنها دست بشکنید؟ بهتر است که لیستی از آنها تهیه نمایید.

سپس به جای اینکه سعی کنید آنها را ترک کنید، یکسری عادات مثبت برای جایگزین نمودن آنها در نظر بگیرید. فرض کنید یکی از عادات بد شما تماشای بیش از اندازه تلویزیون است. به جای اینکه مدت زمان تماشای تلویزیون را کم کنید، به انجام کاری فکر کنید که جایگزین تلویزیون شود. به عنوان مثال می توانید مطالعه کردن را انتخاب کنید.

## ۸- برای خود الگو و مربی انتخاب کنید

پیدا کردن یک الگو در زندگی کمک بزرگی در راه تعالی آرمان ها محسوب می شود. او می تواند شما را راهنمایی کرده و مشکلات و موانع موجود بر سر راهتان را یادآوری نماید. با این کار می توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید.

البته پیدا کردن یک مربی خوب ساده نیست و در ابتدا شما باید به او ثابت کنید که فرد مستعد و قابلی هستید. سعی کنید در نظر او فرد مفیدی جلوه کنید. در کارها کمکش کنید تا ثابت کنید که شاگرد زرنگی هستید و این ارزش را دارید که بر روی شما سرمایه گذاری کند.

## ۹- انتظارات منطقی داشته باشید

باید از ابتدای راه انتظارات منطقی را در ذهن خود پیروانید. کار شما در مراحل ابتدایی به مراتب ساده تر است و هر چه جلوتر می روید موانع و مشکلات هم بیشتر می شوند. تغییر و تحول نیازمند زمان است به ویژه اگر

بخواهید تغییرات دائمی در زندگی خود ایجاد کنید. انتظارات منطقی، شما را در شرایط سخت همچنان پابرجا نگه می‌دارند.

## ۱۰- پیوسته در حرکت باشید

مسئله اصلی آغاز نمودن کار است. زمانیکه شروع کردید، آنوقت می‌توانید با سرعت دلخواه به جلو پیش بروید. درست مثل هل داد ماشین، در ابتدا باید نیروی زیادی به آن وارد کنید تا راه بیفتد، اما وقتی راه افتاد نیاز به انرژی کمتری دارد.

همیشه در حال بهبود زندگی خود باشید. سعی کنید هر روزتان بهتر از دیروز باشد. همانطور که قبلاً هم گفتیم تا تغییر و تحول نباشد، خبری از رشد و پیشرفت هم نخواهد بود.

## راهکارهای تقویت امید

### ۱- مثبت‌نگر باشیم:

امیدنگرشی بی‌نظیر است که تنها می‌تواند در افراد مثبت‌اندیش که مشتاقانه در انتظار یک زندگی بهتر هستند، ظاهر شود.

### ۲- افکار منفی را از خود دور کنیم:

هر چه بیشتر به عمل و دانش نامحدود معتقد شده و افکار منفی را از خود دور کنیم زندگی غنی‌تر و رضایت‌بخش و امیدوارانه‌تر خواهد شد.

### ۳- معنویت را در خود افزایش دهیم:

هر چه به منابع معنوی بیشتر متصل شویم، محدودیت‌ها را از خود دور ساخته و امید را در خود و دیگران گسترش خواهیم داد.

### ۴- عشق را در زندگی متجلی کنیم:

اکثر ناامیدی‌هایی که افراد با آن روبرو می‌شوند به دلیل آن است که در اجرای اهداف خود، بویژه نشان دادن عشق‌شان به دیگران کوتاهی می‌کنند و به خوبی از عهده‌ی آن بر نمی‌آیند.



## ۵- دنیا را بهتر بشناسیم:

دنیا دو روز است، روزی در سختی و رنج و دیگر روز در راحتی و آسایش. ضروری است در روز خوشی سرمست و مغرور نشویم و در روز سختی تحمل و امید را از دست ندهیم و به استناد فرمایش امام صادق (ع) باور داشته باشیم که برای اهل ایمان دنیا همانند زندان است.

با این نگرش بن بست ناامیدی شکسته خواهد شد.

## ۶- سختی را بهتر بشناسیم:

گاهی سختی‌ها منفعت آور و راحتی‌ها زیان بار است. گاهی سختی‌ها آثار منفی اشتباهات و خطاهای گذشته‌ی ما را پاک می‌کنند، گاهی بهای بهشت‌اند، گاهی بهانه‌ی آشتی با خدا و مناجات با او و گاهی عامل تکامل‌اند. بهتر است تصور خود را نسبت به سختی‌ها اصلاح کنیم. حتی آنها را روزنه‌های امید بدانیم.

## ۷- به خاطرات خوش گذشته بیندیشیم:

گاهی انسان در سختی و مشکلات کنونی، گذشته خود را نادیده گرفته و احساس می‌کند از همیشه تا ابد در بدبختی و سختی بوده است، یادآوری خاطرات خوش گذشته منع الهام‌بخش برای «حال» پر اندوه ماست که می‌تواند ما را از فشار کنونی نجات داده و اُبّهت گرفتاری را شکسته و امیدواری را افزایش دهد.

## ۸- به آنچه که داریم بیندیشیم:

حتی در سخت‌ترین شرایط داشته‌های ما بیش از نداشته‌های ماست. سختی‌ها را بیش از آنچه هستند بزرگ نکنیم. اگر اجازه دهیم چشم‌هایمان زیبایی‌های دیگر را که در اختیار داریم ببینند، امید به آینده در ما قوت می‌گیرد.

به هنگام سختی مشو نا امید      که ابر سیه بارد آب سفید

نظامی

## ۹- به آینده بیندیشیم:

بدانیم مشکلی که هم اکنون گریبانگیر ماست تا ابد همراه ما نخواهد ماند و مطمئن باشیم که سختی دنیا پایان پذیر است. بهتر است چشم انتظار لحظه های روشن و سبز باشیم. پس سعی کنیم به آینده بیندیشیم و حالت انتظار را در خود تقویت نماییم که در این صورت بن بست نومییدی شکسته و به آینده امیدوارتر خواهیم شد.

#### ۱۰- صبور باشیم:

بی تابی کردن هنگام گرفتاری نه تنها سودی برای ما نخواهد داشت بلکه بر درد و رنج ما افزوده و ما را ناتوان می سازد و ناتوانی نیز امید را از بین می برد. اما اگر خداوند شکیبایی ما را ببیند راه برون رفت از سختی ها را باز می کند و تنگناها را می گشاید. این یک اصل است که «به وسیله ی صبر، امیدگشایش است.»

#### ۱۱- سختی بیشتر، امید بیشتر:

سختی ها سیر صعودی دارند وقتی به اوج می رسند بایستی، بیش از همه امیدوار باشیم چون وقتی شدت سختی ها به نهایت برسند و حلقه های بلا و گرفتاری تنگ تر شوند نوید گشایش و راحتی فرا می رسد چنانکه امام صادق (ع) فرموده اند: «وقتی صبر انسان تمام شود فرج فرا می رسد.»

#### ۱۲- زانوی غم در بغل نگیریم:

هنگام گرفتاری سعی کنیم خودمان عامل افزایش مشکلات نباشیم و تحرک و پویایی خود را از دست ندهیم و مطمئن باشیم که هنگام گرفتاری هیچ کس به اندازه ی خود ما نمی تواند به ما کمک کند، پس بایستی کمر همت را بست و دست به زانوی خویش بگیریم و از جای برخیزیم.

#### ۱۳- مشکل خود را با دیگران در میان بگذاریم:

سعی کنیم مشکلات را در سینه خود حبس نکنیم، شکایت هم نکنیم ولی با «بازگو» کردن و مشورت با دیگران بویژه افراد واجد شرایط از کمک و راهنمایی و دعای خیر آنها برای حل مشکل خود کمک بگیریم و بالاتر از همه مشکلات خود را با خدای خود در میان بگذاریم که این خود موجب افزایش امیدواری به حل مشکل است چنانکه خداوند به حضرت عیسی (ع) می فرماید: «ای عیسی به هنگام سختی از من کمک بخواه که من فریادرس گرفتاران و درماندگان و مهربان ترین مهربانان هستم.»

#### ۱۴- به خدا توکل کنیم:

بدانیم که هیچ کس غیر از خداوند متعال نمی تواند به سختی و غم ما پایان دهد و بر ناامیدی ما خط بطلان بکشد پس همواره به یاد خدا باشیم و بر او توکل کنیم و از او یاری بطلبیم که امید همه دردمندان اوست.

## ۱۵- تقوا داشته باشیم:

تقوا، عامل شکستن بن‌بست‌هاست. خداوند متعال می‌فرماید: «هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌سازد.»

## ۱۶- نماز بخوانیم:

نماز انسان را به «مرکز آفرینش» و «منبع فیض» وصل می‌کند و غم و اندوه را می‌زداید و از با مصیبت می‌کاهد. با خواندن نماز بارقه‌های امید در دل ما جوانه می‌زند.

## ۱۷- زندگی نامه افراد موفق را مطالعه کنیم:

با بررسی زندگی نامه افراد موفق و نامدار در می‌یابیم که یکی از علل مهم موفقیت آنها این است که در سخت‌ترین شرایط زندگی امید به موفقیت را از دست نداده‌اند بزرگانمان مانند داستان اصحاب کهف، آسیه همسر فرعون، حافظ، پروین اعتصامی، پرفسور حسابی، ادیسون و ...

## ۱۸- در توانایی و قدرت خداوند تفکر کنیم:

با تفکر در می‌یابیم برای خداوند قادر و توانایی که جهان و کهکشان‌ها را چنین با نظم و ترتیب آفریده و اداره می‌کند برآوردن حاجات ناچیز ما اگر به صلاح ما باشد دور از تصور نیست و این نگرش ما را امیدوارتر خواهد نمود.

تا وقتی زندگی هست، امید هم خواهد بود.

سروانتس

مرگ حقیقی برای انسان مرگ امید است.

ناپلئون

## شاد زیستن

زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید است، زندگی است.

ما قدرت آنرا داریم که نومیدی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم بشرطی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، رنج ها و دردها «بله» بگوئیم.

اگر بکشیم کلماتی از قبیل «بله»، «امکان دارد»، «همیشه»، «امیدوارم» و «میتوانم» را در فرهنگ لغات خود و اعضاء خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادی ها خواهیم بود.

اگر تصمیم بگیریم از این لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد. بقول نازک اندیشی:

(زندگی ریاضیات است، پس بیائیم اعتماد را در زاویه چشمانمان جای دهیم، شادی را به توان برسانیم، غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم و همدلی و دوستی را ضرب بگیریم و محیط و مساحت محبت را در دایره قلب دیگران بدست آوریم)

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بینوایی و فقر نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان شادترین و فقراء بدبخت ترین افراد بودند در حالی که همیشه چنین نیست.

بهشت در زندگی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی میشود که دلشان ناب و بی غش باشد. این افراد دلیر و امیدوار زندگی می کنند تا همیشه شاد و بانشاط باشند و از زندگی بهره مند شوند، درست است که گفته اند:

«زندگی به یک شب تار می ماند، باید چراغ خود را با دست خود

ببفروزیم و زندگی خود را روشن کنیم.»

آیادقت کرده اید وقتی که احساس خوبی در مورد خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند؟ جهان بازتاب عکس العمل خود ماست رفتار خود ماست، تمام دنیا در نظرمان دوست داشتنی است.

شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم.

دوست نداریم و بدانیم که یکی از راههای شادی و خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهتر چیزی سازیم که آن شادی است.

آبراهام لینتن گفته:

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند.

شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد متمرکز کنیم.

لازمه ی شاد بودن جستجوی زیباییها و خوبی هاست. همه چیز در دست ماست.

به گفته کازانتراکس:

قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید، بعد وارد آن شوید.

در میان ما ایرانی ها جمله «این نیز بگذرد» رایج است. ما هرگز نمی دانیم که در آینده چه شادی ها، ثروت ها و نعمت هایی در انتظارمان است. پس لحظه حال را غنیمت بدانیم و نهایت استفاده را از آن ببریم.

### ۱) هرگز از پرسش کردن باز نمانیم:

هرگاه از انجام کاری دلزده و خسته شدیم از خودمان پرسیم چگونه می توان کارهایمان را بهتر، سریعتر، ساده تر، آسانتر و سرگرم کننده تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم!

### ۲) احساس ناامیدی را از خودمان دور کنیم:

اگر مسیر زندگی خود را از دست دادیم مایوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفته ایم، بدترین راه است.

### ۳) ضعف های خودمان را بپذیریم:

واقعیت این است هر کس ضعف هایی دارد به جای ماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام یاس و ناامیدی بکوشیم انتقاد پذیر باشیم و بر ضعف هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم.

#### ۴) نقاط قوت خود را تقویت کنیم:

انسان مجموعه از استعداد گوناگون است که میتواند با شایسته می تواند آن را به کمال برساند با رشد و پرورش و شناسایی آن. با کشف توانایی های خودمان و پرداختن به کارهای مثبتی که علاقه داریم، بیشترین لذت را از زندگیمان ببریم.

#### ۵) از مطلق گرایی دوری کنیم:

ما در گسترهای از نسبت ها زندگی می کنیم تلاش کنیم از هر چیزی به نسبتی که میمی توانیم بهره گیریم. هیچکس برای همیشه نمی تواند قهرمان شود. پس ما بیش ترین تلاش را انجام دهیم و از نتیجه بدست آمده خرسند باشیم، خواه پیروز شویم یا نشویم.

#### ۶) با خودمان صادق و روراست باشیم:

صادق نبودن با خود، آسیب رسان تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خود مان روراست نبوده ایم بنویسیم و را صادق بودن را با بررسی خطا خود بیاییم تابلویی از صداقت باشیم و درس صادق بودن را به فرزندانمان بیاموزیم.

#### ۷) بیشتر به زندگی برسیم:

گلی را در باغچه یا گلدان بکاریم و آن را به زندگیمان تشبیه کنیم. همان طور که شاد ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خود و خانواده مان هم به مراقبت، تقویت، پرورش و ..... نیاز است.

#### ۸) در گذشته زندگی نکنیم:

اجازه بدهیم غبار گذشته از شانه هایمان فرو بریزد، هر اندازه در تیرگی گذشته گام برداریم از روشنایی آینده دور خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فرو ماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی

هایش را گرفت وز نگارهایش را ز دود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

## ۹) در حال شنا کنیم:

در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوانمی کند، بلکه باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال برنامه ریزی کرد تا آینده ای روشن پیش روی داشته باشیم. در آینده نیز زندگی نکنیم زیرا ممکن است ما را به رویاهای که شاید به وقوع نپیوندد، دلخوش کند و از واقعیت دور کند. زندگی در زمان حال باعث می شود که علاوه بر واقع بینی از موفقیت هایی که داریم بیشترین و بهترین لذت را ببریم.

هرگاه در حال زندگی کنیم ترس را از ذهن خود دور می سازیم. چون ترس مقبله ایست مربوط به حوادث آینده. تجربه ثابت کرده است کسانی که در زمان حال زندگی می کنند، مشکلات گذشته آنها را خموده و منفعل نمی سازد.

## ۱۰) روی مواردی که کنترل داریم متمرکز شویم:

وقتمان را روی مسایلی که در حد کنترل ما نیست سپری نکنیم. بر آنچه می توانیم کنترل کنیم مانند کمک کردن، سپاسگذاری کردن، کار کردن، خواندن، خندیدن، و اینها متمرکز شویم.

## ۱۱) همچون کوه استوار باشیم:

به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دست یابی به آنها کوشا باشیم. تلاش ما میزان دستیابی به حقوقمان را مشخص می کند. در ناملایمات زندگی، خود را نوازیم، از آنها درس بگیریم. بدانیم که شکست مقدمه ی پیروزی است، مشروط بر اینکه علت جویی کنیم.

## ۱۲) یادگیری را فراموش نکنیم:

مغز ماهیچه ای مانند سایر ماهیچه هاست. اگر مغزمان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهیم، ورزیده نمی شود. برای پرورش مغز بهتر است آن را با فعال کردن از طریق یادگیری، درگیر نمائیم.

### ۱۳) در کمک به دیگران پیش قدم باشیم:

کمک به همونوع یکی از وظایف مهم هر انسانی است. کمک به دیگران این احساس را در فرد به وجود می آورد که او فرد با ارزشی است و می تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد. همچنین وقتی می بینیم که توانسته ایم گره ای از زندگی دیگران بکشائیم، در درون خود احساس شادمانی و شمع می کنیم.

### ۱۴) گذشت داشته باشیم:

همان گونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می شود چه خوب است ما نیز از خطاها و اشتباهات دیگران چشم پوشی کرده و راه استی را هموار سازیم، تا ضمن خوش حال کردن آنها خودمان با دور ریختن کینه ها به آرامش درونی دست پیدا کنیم.

هنگام روبرو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش نمائیم شادی از دست رفته را دوباره به محل و وجودمان دعوت نمائیم که توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

فکر کردن غیراز غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوانمی کند و فایده ای ندارد. در حالیکه بر اثر فکر کردن راههایی برای رفع نگرانی ها پیدا نمی شود.

هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند. پس برای رفع و فراموشی مشکل پیش قدم شویم.

زمانی که ناراحت هستیم بد نیست محیط را ترک کرده و کمی پیاده روی کنیم.

حرکت و ورزش اثر نشاط آوری دارد اگر زمان ناراحتی چند متر را با سرعت بدویم، خواهیم دید که حالت ناراحتی کاهش می یابد.



به نکات مثبت واقعه (پیشامد ناخوشایند) نیز فکر کنیم.

غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ی ما اندوهناک است، دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند، همین طور وقتی شاد باشیم چهره ی دیگران هم شاد می شود. پس هنگام ناراحتی بهتر است جمع را ترک نموده و قدم بزنیم.

گذشته هرگز مساوی آینده نیست، هر چند که با ناملایمات روبرو شده ایم، می توانیم فکر کنیم دوران بدبختی به پایان رسیده و خوش بختی از فردا شروع می شود.

**راز شاد زیستن ، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست .**

**دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.**

**منابع:**

www.tebyan.net  
 rasekhoon.net  
 www.ido.ir  
 rozaneyeommid.blogfa.com  
 arhadmovafagh.blogfa.com  
 www.dabirestaniha.com  
 siminrz.blogfa.com  
 alirezameybodi.ir  
 alikheirkhah.parsiblog.com

تقدیم به پیشگاه مقدس امام عصر (عج)