



سفر به دنیای شادی

عمل

بسیار مهم است بدانید هر عملی که انجام می‌دهید، نتیجه‌ای دربر خواهد داشت. اگر آن چه را که در زندگی‌تان، خواهانش هستید، ندارید، به این دلیل است که اعمالی که انجام می‌دهید، نتیجه‌ای اشتباه به بار می‌آورد. گاهی عملی را انجام می‌دهید؛ ولی نتیجه‌ی آن، چیزی نیست که در جست‌وجویش بوده‌اید.

تمرین ساده‌ی زیر را انجام دهید تا به شما کمک کند بتوانید بر روی پیامد مطلوب‌تان تمرکز کنید و نتیجه‌های اعمال‌تان را بسنجید.

تمرین:

اعمال‌تان را با نتیجه‌ها، هم‌خوان کنید.

اول: نتیجه‌ها یا پیامدهایی را که خواهان آن هستید، فهرست کنید.

دوم: از خودتان پرسید: «برای رسیدن به این نتیجه‌ها، چه اعمالی باید انجام دهم؟» پاسخ‌تان را بنویسید.

سپس از خودتان پرسید: «نتیجه‌ی اعمال من چیست؟ آیا می‌توانم نتیجه‌ی دلخواهم را به دست آورم؟» اگر پاسخ‌تان مثبت است که عالی است؛ ولی اگر نیست، ادامه دهید.

سپس از خودتان پرسید: «چه‌طور می‌توانم اعمالم را تغییر دهم یا اصلاح کنم تا به نتیجه‌ی مطلوبم برسم؟»

پاسخ‌های‌تان را بنویسید.

منبع: «سفر به دنیای شادی» «جیم دناوان»
مترجم: «الهام آرام‌نیا- سیدشمس‌الدین حسینی»



۲. یک قایق بزرگ پارویی (وایکینگ‌ها)

هیچ چیزی مانند فعالیتی که عرق شما را درآورد، به شما آرامش نمی‌دهد. هیچ‌فرقی نمی‌کند که این فعالیت‌ها طاقت‌فرسا، آسان، ورزش گروهی و یا فردی باشد؛ شما از این که بدن خود را به فعالیت وادارید، لذت می‌برید.

۳. یک قایق بادبانی مسابقه‌ای

برای شما هیچ‌چیزی بهتر از گذراندن یک بعدازظهر زیبا در حال مسابقه‌ی پرسرعت و پرهیجان نیست. عکس‌العمل‌هایی با سرعت بالا، سرگرمی مورد علاقه‌ی شماست. یک مسابقه‌ی ورزشی پرسرعت، یک شرط‌بندی و یا هرگونه فعالیتی که ثانیه‌ها در آن نقش اساسی داشته باشند، از آن دسته سرگرمی‌هاست که شما ترجیح می‌دهید وقت‌های آزاد خود را به آن‌ها مشغول کنید.

۴. یک کشتی بزرگ مسافرتی و تفریحی

زندگی روزانه به اندازه‌ی کافی برای شما هیجان‌انگیز است. فعالیت‌های فکری و تحرک‌های آرامش‌بخش، همان چیزهایی هستند که شما در زمان استراحت به آن‌ها نیاز دارید. یک بازی شطرنج و یا جدول، یک راهپیمایی و یا یک کتاب طولانی با داستانی سرگرم‌کننده؛ این‌گونه فعالیت‌ها مورد پسند شما برای وقت‌های فراغت شخصی‌تان می‌باشند.



فرهاد مدرس

نماینده‌ی انحصاری Cavendish College
انگلستان در ایران
بنیان‌گذار مؤسسه‌ی راه موفقیت و خلاقیت