

# رموز شادکامی

## برای دست‌پاچه‌ترین لذت زندگی

هدف زندگی برای خیلی از افراد، پر بودن حساب بانکی، داشتن بهترین خانه و جدیدترین اتومبیل نبوده، بلکه فقط خوشبختی است.

بعضی از آدم‌ها ممکن است خوشبخت‌تر از دیگران به دنیا آمده باشند و بتوانند لذت زندگی را تمام و کمال ببرند اما برای برخی، دست‌یافتن به خوشبختی، چندان هم ساده نیست، یعنی برای آنان این‌طور برنامه‌ریزی نشده است. البته این مورد هم مانند برنامه‌ریزی‌های دیگر، قابل تغییر است. شما می‌توانید با استفاده از نکاتی که در این مقاله برای تان عنوان می‌کنیم، برنامه‌ی زندگی‌تان را از نو بنویسید تا بالاترین درجه‌ی خوشبختی، از آن شما شود.

■ اطراف‌تان را با افراد شاد و خوشبخت پر کنید: اگر در کنار افراد عصبانی، افسرده و ناراحت باشید، این حالت به شما هم منتقل خواهد شد. کاری هم از دست شما ساخته نخواهد بود اما اگر در کنار افراد شاد و خوشحال باشید، شادی آنان به شما انتقال می‌یابد و عادات خوب‌شان را یاد گرفته و هم‌چون آنان به اتفاقات بد، واکنش نشان می‌دهید و خیلی زود، افکار و تأثیرات منفی از زندگی‌تان ریشه‌کن شده و افکار مثبت، جای آن را خواهد گرفت.

■ **قدردانی کنید:** سعی نمایید هر روز، زمانی را به قدردانی و شکرگزاری اختصاص دهید. به این فکر کنید که باید بابت چه چیز و از چه کسانی قدردانی کنید.

■ **به راه‌حل فکر کنید:** به‌جای فکر کردن به مشکلات، به این فکر کنید که چطور می‌توان آن‌ها را حل نمود. اگر بتوانید همیشه به فکر یافتن راه‌حلی برای مشکلات باشید و چنین طرز فکری را در خود رشد دهید، مطمئناً بسیار شادتر زندگی خواهید کرد.

■ **با دیگران ارتباط برقرار کنید:** تا جایی که می‌توانید، با کسانی که دوست‌شان دارید، وقت بگذرانید که می‌تواند یک تلفن ساده یا یک ملاقات کوتاه باشد، با آنان گفت‌وگو کنید، کارهای‌تان را با هم انجام

دهید و صمیمیت برقرار کنید.

● **مسائل را بپذیرید:** ما قادر به عوض کردن و کنترل دنیا نیستیم؛ باید همه چیز را آن طور که هست، بپذیریم و سعی کنیم آن‌ها را درک نموده یا حتی دوست‌شان بداریم. خودتان را هم باید آن طور که هستید، بپذیرید و سعی کنید خودتان را درک نموده و دوست داشته باشید. با سایرین هم همین برخورد را داشته باشید.

● **برای چشیدن طعم زندگی، وقت بگذارید:** به جای پریدن از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر و باعجله انجام دادن کارها، تصمیم‌گیری که هر روز کارهای کم‌تری را انجام دهید، قرار ملاقات‌های کم‌تری بگذارید و... آن گاه هر کاری را آرام‌تر و با تمرکز و راحتی بیشتری انجام می‌دهید. و سعی کنید زمان «حال» را از دست ندهید و نهایت استفاده و لذت را از آن ببرید.

● **به جزئیات دقت کنید:** برای نمونه، زمانی که احساس خوبی دارید، از هیچ چیز ناراحت نیستید، غذایی واقعاً خوشمزه را امتحان می‌کنید و به طور کلی، هر احساس مطبوع دیگری را تشخیص می‌دهید. دقت کردن به جزئیات ساده به شما کمک می‌کند تا روی زمان «حال» متمرکز شوید.

● **به خودتان جایزه دهید:** هر روز حتی چند دقیقه هم که شده، برای جایزه دادن به خودتان وقت بگذارید. این جایزه هر چیزی می‌تواند باشد؛ یک تکه شکلات، یک حمام گرم، یک چرت کوتاه و...

● **این باید بگذرد:** وقتی اتفاق بدی می‌افتد و شما برای قبول آن مشکل دارید، با خودتان فکر کنید که این هم باید بگذرد و مطمئن باشید که آن اتفاق بد هم گذشته و شما جان سالم به در خواهید برد.

● **بخشش کنید:** وقتی نسبت به دیگران بخشش می‌کنید، شادتر خواهید شد. همین امروز، این کار را امتحان کنید! مطمئن باشید که تفاوت شگرفی در زندگی‌تان حاصل خواهد شد.

● **علاقیتان را دنبال کنید:** اگر کاری را انجام دهید که واقعاً به آن علاقه دارید، مطمئناً شادتر خواهید بود. این، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای نزدیک شدن به احساس شادی و خوشبختی انجام دهید. اگر غیرممکن به نظر رسید، دلسرد نشوید. دیگران هم این کار را انجام داده‌اند، پس مطمئن باشید که شما هم می‌توانید.

● **به دستاوردهای‌تان نگاهی بیندازید:** به جای این که به کارهای انجام‌ن داده‌تان یا به کارهایی که در آن شکست خورده‌اید نگاه کنید، به کارهایی که با موفقیت به پایان رسانده‌اید، فکر کنید. خیلی وقت‌ها این کارها بسیار بیش‌تر از آن چیزی است که خودمان فکر می‌کنیم.

● **بخندید:** عمل ساده‌ی «خندیدن»، به‌تنهایی می‌تواند شما را شادتر کند. یک فیلم خنده‌دار نگاه کنید، لطیفه بگویید، کتاب‌های طنز بخوانید و تا می‌توانید، بخندید.

● **بدانید که استحقاقش را دارید:** شما شایسته‌ی شادی و خوشبختی هستید؛ همین جمله‌ی ساده برای خیلی از افراد، اهمیت زیادی دارد چون تصور نمی‌کنند که واقعاً استحقاق شاد بودن را داشته باشند. اگر احساس می‌کنید که شما نیز چنین تصویری از خود دارید،

نخست باید بدانید که این تصور، نادرست است و شما لایق بالاترین شادی‌ها هستید.

● **در کارتان غوطه‌ور شوید:** وضعیتی وجود دارد که در آن، شما خودتان را در کاری غرق نموده و دنیای اطرافتان را فراموش می‌کنید. این کار، موجب شادی و بازده بسیار بالایی خواهد شد.

● **هدف داشته باشید:** داشتن هدف‌های زیاد، منجر به بیهودگی می‌شود. یک هدف برای خود انتخاب کنید و روی آن متمرکز شوید. سپس برای رسیدن به آن، تا می‌توانید تلاش کنید. رسیدن به هدف‌ها، موجب شادی و خوشبختی شما می‌شود.

● **الهام بگیرید:** کتاب‌ها و مجلاتی که در مورد داستان‌های موفقیت‌آمیز مربوط به کاری که می‌خواهید انجام دهید را نوشته‌اند، مطالعه کنید. این کار به شما الهام و انرژی می‌دهد.

● **جشن بگیرید:** زمانی که کار درستی انجام می‌دهید، کاری را به پایان می‌رسانید و احساس می‌کنید از نتیجه‌ی آن راضی هستید، به خود جایزه‌دهید و جشن بگیرید.

● **برای انجام کارهایی که دوست دارید، وقت بگذارید:** با کم کردن برخی تعهدات که علاقه‌ی چندانی به انجام‌شان ندارید و جایگزین کردن آن‌ها با کارهایی که به انجام‌شان علاقه‌مندید، شادی را تجربه کنید.

● **مهربانی کنید:** هر روز، سعی کنید به طریقی به اطرافیان‌تان مهربانی کنید. این مهربانی‌ها هر چند هم کوچک باشد، مانند باز کردن درب برای دیگران، لبخند زدن به آنان و... موجب شاد شدن شما می‌شود.

● **ورزش کنید:** یک پیاده‌روی کوتاه یا دو می‌تواند استرس شما را کاهش داده و روحیه‌تان را تقویت کند.

● **افکار منفی را از بین ببرید:** افکارتان را تحت کنترل داشته باشید. وقتی به افکار منفی رسیدید، سعی کنید به جای آن، به موضوعی خوب فکر کنید.

● **حسادت، هیچ کمکی به شما نمی‌کند:** خیلی‌ها عادت دارند که به افراد موفق و شاد حسادت ورزند. مطمئن باشید این کار، شما را به هیچ‌جایی نمی‌رساند. به جای حسادت‌ورزیدن، سعی کنید برای آنان خوشحال باشید. آن‌گاه روی خود و کارهای مثبت‌تان تمرکز کنید.

● **یک چیز جدید یاد بگیرید:** خیلی از ما، از امتحان کردن کارهای جدید، واهمه داریم و وقتی چیزی را نمی‌دانیم، خیلی زود می‌پذیریم اما یادگرفتن مهارت‌های جدید یا اطلاعات تازه، یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

● **به طبیعت روی آورید:** برای تماشای طلوع یا غروب خورشید بیرون بروید، آب را تماشا کنید، به آدم‌ها بنگرید و...

● **بیش‌تر بخندید:** وقتی در یک موقعیت ناراحت‌کننده هستید، به اطرافتان نگاهی بیندازید، پوچ بودن آن را درک کنید و فقط بخندید.

گردآوری و تنظیم: مهندس احمد صالحی