

من خوشبختم زیرا



۵ زن از سراسر جهان، علت خوشبختی خود را چنین ابراز داشته‌اند:

■ «اورور» ۲۴ ساله از «استراسبورگ» فرانسه: «من در حال حاضر، خوشبخت هستم. احساس می‌کنم در زندگی، همه چیز بر وفق مرادم است. در ماه «آگوست» ازدواج می‌کنم و الآن از خوشحالی، سر از پا نمی‌شناسم زیرا نامزدم، مرا غرق در خوشبختی کرده است؛ ما همدیگر را بسیار خوب درک می‌کنیم و به همدیگر اعتماد داریم. ما دارای هدف‌ها و برنامه‌های مشخصی برای آینده‌مان هستیم؛ از جمله کار، خانه، فرزندان و...»

ما آینده‌ای بدون مشکل برای خود در نظر گرفته‌ایم. من خوشبخت هستم چراکه می‌دانم در حال حاضر، آنفرفیم. از نظر من، «عشق»، نقطه‌ی مرکزی زندگی‌ام می‌باشد. نامزدم، مرا به تحرک و فعالیت واداشته؛ او به من اعتمادی بنفسم می‌دهد و مرا شکوفا ساخته است. در کنار همه‌ی این‌ها، من شانس این را داشته‌ام که در رشته‌ی مورد علاقه‌ام تحصیل کنم. خانواده‌ام در حال حاضر، کنارم هستند. بدون شک، من یک زندگی راحت داشته‌ام زیرا برای خوشبخت‌بودن، همه چیز برایم مهیاست. من همیشه فکر می‌کنم که آینده، نمی‌تواند تاریک باشد و زندگی در آن، احساس دیگری برای ما به ارمغان خواهد آورد. البته من این باور را به‌خاطر اعتقاد به «خداوند» به‌دست آورده‌ام زیرا ایمان دارم که او مرا حفاظت می‌کند و به من شادی می‌بخشد. من بر این باورم که او گام‌هایم را به‌سوی یک زندگی بهتر هدایت می‌کند. برای این‌که بتوانم این آرامش و خوشبختی را حفظ کنم، سعی می‌نمایم به هدف‌ها و برنامه‌های غیرقابل دسترس توجه نکنم و تا حد امکان، فرصت‌ها و شانس‌هایی که یکی پس از دیگری به من رو می‌کند را به‌دست‌آورم. خوشبختی هر روز، در توجه به دیگران و تحسین زندگی در لحظه‌های کوتاه شادی که در روز برای‌مان پیش می‌آید، دیده می‌شود.»

■ «کترین» ۳۹ ساله از یکی از ایالت‌های آمریکا: «من خوشبخت هستم زیرا همیشه خوش‌بینم و هر لحظه، آماده‌ی سردادن شلیک خنده هستم. به اعتقاد من، خوشبختی، پشت‌سر خوشبختی می‌آید؛ بنابراین هر روز، از روز قبل، خوشبخت‌ترم. «آنزیم‌های خوشبختی» من، پیش از هرچیز، همسرم است که در طول بیش از ۱۵ سال زندگی مشترک، هنوز همدیگر را عاشقانه دوست داریم و به‌طور متقابل، برای هم ارزش قائل‌ایم و سپس سه‌فرزندم که در انجام بسیاری از کارها از جمله گوش‌دادن به موسیقی، مطالعه، دوچرخه‌سواری، خرید و... با آنان سهیم هستیم؛ در نتیجه من می‌توانم در کارهایی که نیاز به توانایی و قدرت زیادی دارد، مؤثر باشم و بر چالش‌های موجود در شغلم، غلبه نمایم.»



رموز موفقیت برای زنان در زندگی و کار

- هرگز خودتان را دست کم نگیرید. وقتی شخص دیگری از عهده‌ی کاری برآمده باشد، به احتمال زیاد شما هم می‌توانید از عهده‌ی آن برآید.
- تنها حد و مرزهایی که واقعاً توانایی‌های شما را محدود می‌کند، همان‌هایی است که خودتان ایجاد کرده‌اید.
- هیچ‌کس نمی‌تواند کاری کند که شما احساس حقارت کنید، مگر این که خودتان این احساس را داشته باشید.
- بپذیرید که هر کجا که هستید و هر که هستید، نتیجه‌ی تصمیم‌گیری و انتخاب خودتان است.
- عزت‌نفس داشته باشید و «خوشبختی» خود را مهم‌ترین اصل زندگی‌تان قرار دهید.
- رسیدن به آرامش فکری را عرف اصلی قرار دهید و براساس آن، برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید.
- در مورد آینده و زندگی خود تصویری روشن داشته باشید.
- هر چه زودتر به اهداف‌تان بچسبید، زودتر به آن‌ها دست خواهید یافت.

«برایان تریسی»

گردآوری و تنظیم: سمیه رنجبری



• «والری» ۳۰ساله از «پاریس»: «من خوشبختم زیرا زندگی، زیباست! شاید این نظر، ساده‌لوحانه به نظر آید اما ما حاکم بر زندگی و خوشبختی خود هستیم. زندگی من، آسان و راحت نیست، همسرم ترکم کرده و مرا با کودک ۶ماهه‌مان تنها گذاشته است، اما باید (م-ث-ب-ت) فکر کرد! هرکسی این توانایی را ندارد که خوشبخت باشد اما من هر روز برای تغییر دادن زندگی‌ام، تلاش می‌کنم. اطرافیان، دوستان، خانواده و کودکم به یقین، در این خوشبختی سهیم هستند اما طبیعت و فعالیت‌های مورد علاقه‌ی من در این امر، بی‌تأثیر نیست. درست‌است که خوشبختی یک وضعیت دائم و همیشگی نیست، اما شامل لحظه‌های متعددی می‌باشد. خوشبختی ساخته می‌شود، نگهداری و مراقبت می‌شود و در هر لحظه از زندگی پرورش می‌یابد. باید به این نکته توجه داشته باشیم که از هر لحظه‌ی زندگی -حتی از ساده‌ترین آن- بهره‌بگیریم. حال، این لحظه‌ها می‌تواند استنشام عطر یک گل باشد یا درست کردن یک شیرینی خوشمزه. همه‌ی ما می‌دانیم که هر لحظه، امکان توقف زندگی‌مان وجود دارد و من هرگز حسرت و پشیمانی را دوست ندارم! هر شب، تمام حادثه‌هایی که در طول روز بر من گذشته را به یاد می‌آورم و سعی می‌کنم آن را چنین تفسیر کنم: «کارهای بدی که در آن روز انجام داده‌ام را می‌توانم فردا اصلاح و جبران کنم و...»

• «هلن» ۳۰ساله از ایالت «دینور» آمریکا: «من خوشبخت هستم زیرا در زندگی، آن‌چه را که دوست دارم، انجام می‌دهم. یک خانواده‌ی بسیار خوب دارم که دوستم دارند و از من حمایت می‌کنند. به‌خاطر شغلم، به سراسر جهان سفر کرده‌ام؛ چیزی که موجب شده هم‌زمان با پیشرفت شغلی‌ام، با مردم و فرهنگ‌های دیگر نیز آشنا شوم. فلسفه‌ی خوشبختی من عبارتست از: پذیرفتن اتفاق‌هایی که در زندگی، برایم پیش می‌آید و سعی نکردن برای تغییر دادن جهان. وقتی کوچک بودم، مادربزرگم به من می‌گفت: «کسی که لبخند می‌زند، خوشبختی را اطراف خودش به‌وجود می‌آورد.» و فهمیدن این که این حرف، واقعیت دارد، ۲۰سال طول کشید. مهم‌تر از آن، این است که زمانی که لبخند می‌زنیم، درواقع، موجبات خوشبختی خود را فراهم ساخته‌ایم.»

• و اما نفر آخر، «هلن» ۵۶ساله از «مونترولی»: «خوشبختی، اهمیت‌دادن و قدردانی کردن از خوشبختی و شادی‌های کوچک و جزئی‌ست که هر روز به ما رو می‌کنند و جمع کردن آن‌ها برای دست‌یابی به یک خوشبختی بزرگ‌تر و بالاتر است. برای خیلی‌ها، مسائل مادی، مهم است اما از نظر من، این لحظه‌های خوشی، مهم‌ترند؛ به‌عنوان نمونه، یکی از لحظه‌های شادی و خوشی من در زندگی، یک‌روز صبح آخر هفته بود که با دیدن یک پرتو نور خورشید که از لابه‌لای پرده‌ی اتاق به درون می‌تابید، به من دست داد! بنابراین باید همیشه سعی کنیم افکار مثبت داشته باشیم و به خود بگوییم تمام چیزهایی که سخت به نظر می‌رسند، همیشه یک جنبه‌ی مثبت دارند.»

ترجمه و تنظیم: دنیا مملکت‌دوست