



# شیوه‌های شاد زیستن

مترجم: لیلا محمدی - خرم دره

و بنای موفقیت را در زمان حال پی‌ریزی کرد تا آینده‌ای روشن پیش روی خود داشته باشیم. در آینده نیز زندگی نکنیم، زیرا ممکن است ما را به رویاهایی که شاید به وقوع نپیوندند، دلخوش کند و از واقعیت دور سازد. زندگی در زمان حال باعث می‌شود که علاوه بر واقعیتی، از موقعیت‌هایی که داریم بیش‌ترین و بهترین استفاده و لذت را ببریم. هر گاه در زمان حال زندگی کنیم، ترس را از ذهن خود دور می‌سازیم. چون ترس مقولهای است مربوط به حوادث آینده. تجربه ثابت کرده است کسانی که در زمان حال زندگی می‌کنند، مشکلات گذشته آن‌ها را خاموده و منفعل نمی‌سازد.

**۱- هرگز از پرسش کردن باز نمانیم:** هر گاه از انجام کاری دلزده یا خسته شدیم از خودمان بی‌رسیم چگونه می‌توانیم کارهایمان را بهتر، سریع‌تر، آسان‌تر و سزگرم‌کننده‌تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم.

**۲- احساس ناامیدی را از خود دور کنیم:** اگر در مسیر زندگی امید خود را از دست دادیم مایوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفتیم، آخرین راه است. پیوسته به دنبال راه‌های دیگر باشیم، چرا که: عاقبت، جوینده یابنده است.

**۳- ضعف‌های خودمان را بپذیریم:** واقعیت این است که هر کس ضعف‌هایی دارد. به جای فرو ماندن در ضعف‌های خود و گرفتار شدن در دام یأس و ناامیدی بکشیم انتقادپذیر بوده، بر ضعف‌هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم.

**۴- نقاط قوت خود را تقویت کنیم:** انسان مجموعی از استعدادها می‌گردد. هر گاه که می‌تواند با شناسایی و رشد و پرورش آن به کمال برسد. با کشف توانایی‌های خودمان و پرداختن به کارهای مثبت و مورد علاقه خود، بیش‌ترین لذت را از زندگی ببریم.

**۵- از مطلق‌گرایی دوری کنیم:** ما در گستره‌ای از نسبییت زندگی می‌کنیم. تلاش کنیم از هر چیزی به نسبتی که می‌توانیم بهره بگیریم. هیچ کس برای همیشه نمی‌تواند فرمان شود. پس ما بیش‌ترین تلاش را انجام دهیم و از نتیجه به دست آمده خرسند باشیم. خواه پیروز شویم یا نشویم.

**۶- با خودمان صادق و روراست باشیم:** صادق بودن با خود، آسیب رسان‌تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودمان رو راست نبودیم بنویسیم و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابیم.

**۷- بیشتر به زندگی برسیم:** گلی را در باغچه یا گلستان بکاریم و آن را به زندگی مان تشبیه کنیم. همان‌طور که شادان ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خود و خانواده‌مان هم به مراقبت، تقویت و پرورش نیاز دارد.

**۸- گذشته زندگی نکنیم:** اجازه بدهیم عبار گذشته از شانه‌هایمان فرو ریزد. هر اندازه در تیرگی گذشته گام برداریم، از روشنایی آینده دورتر خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فرو ماندن در سنایی است. باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی‌هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی‌ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

**۹- در حال شنا کنیم:** در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را درمانی کند. بلکه باید از گذشته و ناکامی‌های آن درس گرفت

**۱۰- روی مواردی که کنترل داریم متمرکز شویم:** وقتمان را روی مسائلی که در حد کنترل ما نیست سپری نکنیم. بر آنچه می‌توانیم کنترل کنیم، مانند کمک کردن، سپاسگزاری کردن، کار کردن، خواندن، خندیدن و مانند این‌ها متمرکز شویم.

**۱۱- همچون کوه استوار باشیم:** به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دستیابی به آن‌ها کوشا باشیم. تلاش ما میزان دست‌یابی به حقوقمان را مشخص می‌کند. در نامالیامات زندگی خود را نیازیم. از آن‌ها درس بگیریم و بدانیم که شکست مقدمه پیروزی است، مشروط بر آن که علت‌یابی نماییم.

**۱۲- یادگیری را فراموش نکنیم:** مغز ماهیچه‌ای مانند سایر ماهیچه‌هاست. مغزتان را با یادگیری و اندیشیدن ورزیده کنید. برای پرورش مغز بهتر است آن را با فعال کردن از طریق یادگیری، درگیر نماییم.

**۱۳- در کمک کردن به دیگران پیشقدم باشیم:** کمک به هموع از وظیفه‌های مهم هر انسان است. کمک کردن به دیگران این احساس را در فرد به وجود می‌آورد که او فردی با ارزش است و می‌تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد. هم‌چنین وقتی می‌بینیم که توانسته‌ایم گره‌ای از کار دیگران بگشاییم، در درون خود احساس شادمانی و شغف می‌کنیم.

**۱۴- گذشت داشته باشیم:** همان‌گونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می‌شود، چه خوب است ما نیز از خطاهای و اشتباهات دیگران چشم‌پوشی کرده، راه آشنی را هموار سازیم، تا ضمن خوشحال کردن آن‌ها خودمان نیز با دور ریختن کینه‌ها به آرامش درونی دست بیابیم.  
**حافظ می‌فرماید:**

دمی با عم به سر بردن، جهان یکسر نمی‌آزرد  
به می بفروش دلق ما، کزین بهتر نمی‌آزرد

منبع: