

شاد فکر کنید؛ شاد زندگی کنید

صابر محمدی
کارشناس علوم تربیتی



از مسیری که آغاز کرده‌اید و به پیش می‌روید، لذت ببرید. موفقیت خود را از طریق «شایدها» و «ممکن‌ها» ارزیابی نکنید، بلکه در راه درست قدم بردارید تا بتوانید میزان کسب موفقیت خود را بسنجید.

یک فعالیت تازه شروع کنید.

در فعالیتی که حتی ممکن است نتوانید آن را به‌خوبی انجام دهید، به‌طور منظم و با برنامه‌ریزی شرکت کنید. در این صورت، آن‌چه به دست می‌آورید، مهارت تازه، اعتمادبه‌نفس بیشتر و سرگرمی است و آن‌چه از دست می‌دهید، زمانی است که صرف شده است.

از وسواس بیش از حد، دوری کنید.

آیا تا به حال با فردی وسواسی روبه‌رو شده‌اید که خوشحال و راضی باشد؟ به احتمال زیاد خیر، زیرا در زیر ماسک وسواس، ترس پنهان شده است. ترس از اشتباه کردن و پاسخ‌گویی به عواقب ناشی از آن. متخصصان معتقدند که وسواس، یکی از بزرگ‌ترین مانع‌های تحقق آرزوهاست.

مثبت فکر کنید.

مثبت فکر کردن، کلیدی است که می‌تواند جهانی از تغییرها را شکل بدهد. نگویید: «سعی خودم را می‌کنم.» بگویید: «من انجام خواهم داد.»

با آن‌چه که در اختیار دارید، کار کنید.

حتی زمانی که اوضاع، امیدوارکننده نیست، بهتر است فهرستی از آن‌چه که در اختیار دارید را تهیه کنید؛ مانند یک شغل، یک دوست خوب و مهارت‌های اجتماعی و آن‌ها را برای پیشرفت خود به‌کار ببرید.

توجه خود را به موضوع‌های بی‌ارزش معطوف نکنید.

اگر خود را به دست رسانه‌ها و آگهی‌ها بسپارید، طبق آن‌چه که «دارید» ارزش‌یابی می‌شوید، نه آن‌چه که «هستید». این ملاک ارزش‌یابی، رفته‌رفته جوان‌ترها را نیز متأثر می‌سازد. در حالی که ارزش انسان از محیط خارج به او اضافه نمی‌شود بلکه ارزش فردی انسان راه، توانایی پذیرفتن مسؤلیت‌گزینش‌ها، مقابله‌ی اندیشمندانه با مشکل‌ها، شناختن هدف‌ها و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها و پذیرفتن مسؤلیت‌اندیشه‌ها و احساس‌ها مشخص می‌سازد.

منبع: اینترنت

آیا گمان می‌کنید که خوشبخت بودن، آرزویی دور و دست‌نیافتنی است؟ آیا معتقدید که اتفاق‌های خارجی، خوشبختی را به شما هدیه می‌کنند؟ در این صورت، احتمال دارد که از زندگی خود رضایت نداشته باشید. برعکس اگر گمان می‌کنید که خوشبختی در اندیشه و ذهن شما پنهان شده است، فرصتی برای ساختن یک زندگی سرشار از شادی و رضایتمندی در پیش روی شما قرار دارد. «کی‌ماتسون»، مشاور خانواده، رهنمودهای زیر را برای کسب رضایت از زندگی فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد:

نعمت‌هایی را که خداوند به شما عطا فرموده است، بشمارید.

حق‌شناسی و قدردانی، لازمی خوشبختی است، پس بهتر است هر روز برای کمترین چیزی که در اختیار دارید، سپاسگزار باشید.

از خود پرسید: «چه چیزی برای من بیشترین اهمیت را دارد؟»

سعی کنید که به ارزش‌های خود توجه بیشتری داشته باشید. به ارزش‌هایی بها دهید که در زندگی به‌کار می‌روند. توقع‌ها و انتظارهای غیرقابل‌کنترلی را که نمی‌توانید بر آن‌ها مسلط شده و آن‌ها را عملی و قابل اجرا سازید، برای خود ایجاد نکنید.

به واقعیت‌ها بیندیشید.

بررسی‌ها نشان داده است که موش‌های آزمایشگاهی وقتی در مسیری ناشناخته (بازل) به دنبال پنیر می‌روند، اگر فقط دو بار با نبودن پنیر روبه‌رو شوند، از تکرار آزمایش خودداری می‌کنند یا مسیر حرکت خود را تغییر می‌دهند. در حالی که ما انسان‌ها، بارها و بارها به دیوارهای غیرواقعی تکیه می‌کنیم و راه‌های تکراری را می‌پیماییم حتی اگر «پنیری» وجود نداشته باشد! براساس نظر متخصصان، شادترین مردم کسانی هستند که امیدها و آرزوهای آنان بر پایه‌ی «واقعیت» استوار است. (کسانی که اگر جای خالی «پنیر» را ببینند، مسیر خود را عوض می‌کنند) پس با خود روراست باشید و سعی کنید آن‌چه که دارید و آن‌چه را که دنبال می‌کنید، واقعی باشد. در غیر این صورت، به‌سوی یأس و ناامیدی سوق خواهید یافت.

کلیم دیروز همان چیزی است که امروز را ساخته است و فردا رؤیای ماست. «لئوباسکالیا»