



چند نکته برای بهتر زیستن

انسان‌های توانا و موفق، همیشه به دنبال تحقق بخشیدن به هدف‌هایشان هستند و برای رسیدن به این مهم و سرعت بخشیدن به آن، هدف‌ها و برنامه‌ریزی منظم و منسجمی را برای خود مهیا می‌سازند. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، پایه و اساس و لازمی یک زندگی موفق و بانشاط است و به دنبال آن، خوشبختی و سعادت را به ارمغان می‌آورد. آرامش و نشاط از هدف‌های متعالی یک زندگی موفق است که نیاز به راهکارهای مدون و معینی دارد. اگر بتوانیم بستری مناسب برای این تحول شگرف در برنامه‌ی زندگی خود ایجاد نماییم، به‌طور مطمئن شادکامی، نشاط، آرامش و خوشبختی را برای زندگی خود رقم زده‌ایم.

۱) فضای ذهن مان را سرشار از موفقیت و پیروزی کنیم:

انسان‌هایی در صحنه‌ی زندگی و کار، موفق و پیروز خواهند شد که در ابتدا، این موفقیت و پیروزی را در عالم خیال در پهنه‌ی بی‌کران ذهن خود به‌تصویر کشیده باشند و با توجه به این ترسیم شفاف و روشن در جهت محقق‌ساختن آن به‌سوی باور خویش حرکت نمایند. آن‌چه را که ذهن بتواند تصویرسازی نماید، قابل دست‌یابی است؛ به‌شرطی که با ذهنیتی مثبت همراه باشد و اندیشه‌ی منفی، آن را مخدوش نکند؛ پس بیابید مسیر زندگی خود را بر پایه‌ها و باورهای مثبت و یک روحیه‌ی عالی طراحی کنیم تا بتوانیم از فرصت‌های طلایی زندگی، نهایت استفاده را ببریم.

۲) دیگران را ببخشیم و با آنان مهربان باشیم:

بخشش، از صفت‌های پروردگار یگانه است و انسان‌های بخشنده، آرامشی را تجربه کرده و سععی صدری را به‌دست می‌آورند که با هیچ متاع دنیوی، قابل برابری نیست؛ زیرا کسی که انسان‌ها را نمی‌بخشد، قسمتی از ذهن و قلب خود را با تفکرها و غم‌های سیاه گذشته، مکدر می‌سازد و همواره بخشی از جایگاه عشق خود را به کینه اختصاص می‌دهد. وقتی ما با دیگران مهربان هستیم و آنان را می‌بخشیم، خود را برای لذت‌بردن از حال و وقت طلایی امروز، آماده می‌کنیم و با این کار، هم به خود کمک می‌کنیم و هم به کسانی که آنان را مورد بخشش قرار داده‌ایم تا فرصتی برای تصحیح رفتار خود داشته باشند. پس قبول کنید انتخاب با ماست نه با سرنوشت. مهار زندگی خود را به‌دست بگیریم و خود را در لجاجت‌ها و یکدندگی‌های گذشته، زنجیر نکنیم.

۳) انتظار قدردانی و سپاسگزاری نداشته باشیم:

اگر در جهت کمک کردن به دیگران، قدمی برمی‌داریم؛ هدف‌مان، فقط یاری‌رساندن باشد؛ نه انتظار قدردانی داشته باشیم و نه ارزش ایثار خود را تا حد یک‌جمله کاهش دهیم. اگرچه ساختار هستی به‌گونه‌ای است که هرگز هیچ‌چیزی حتی به‌اندازه‌ی ذره‌ای، محو و ناپدید نمی‌شود و خیر و نیکی در جایگاه خود به پاسخ شایسته‌اش خواهد رسید؛ ولی یادمان باشد که اگر اندیشه‌ی ما لذت‌بردن از کمک به دیگران باشد، دیگر به‌دنبال لذت تشکر و قدردانی نمی‌رویم.

۴) همیشه شکرگزار باشیم:

انسان‌هایی که به داشته‌های خود می‌اندیشند، خود را دارا و توانا می‌بینند که از قیل انزوی این نعمت‌ها، بر داشته‌های‌شان هر روز افزوده می‌شود. مردی نزد درویشی رفت و گفت: «ای پیر مراد! من مردی بدبختم؛ بیمارم و بی‌پول؛ فرزندان بی‌عار و همسری ناتوان دارم و...» درویش، سخن او را قطع کرد و گفت: «عجب؛ تو چه مرد دارایی هستی؛ چه قدر چیز داری...» اگر انسان همواره به نداشته‌هایش بیندیشد، برای مواجهه با مشکل‌ها، نیرو و توان کمی خواهد داشت. انسان شاکر که زیبایی‌ها و نعمت‌های زندگی خود را ببیند، هم از نظر اعتقادی و هم علمی ثابت

شده است که موجی از نعمت‌ها و برکت‌ها را به زندگی خود سرازیر خواهد کرد.

۵) از مشکل‌ها استقبال کنیم:

مشکل‌ها، سازه‌های یک زندگی موفق هستند. زندگی بدون چالش، هم‌چون آب یک مرداب گنداب است. اگر پنجره‌ی نگاه ما به مشکل‌ها هم‌چون نگرش حل مسأله باشد و از آغاز تا انجام، آن را با این دید بنگریم که در هر مرحله‌ی آن، چه پیامد مثبتی برای ما به ارمغان می‌آورد، زندگی با تمام پستی و بلندی‌هایش، معنای زیبایی را برای ما رقم خواهد زد. در زندگی، انسان‌های خلاق به‌دنبال مسأله و حل آن هستند؛ ولی انسان‌های موفق، در هر مسأله‌ای، به‌دنبال فرصتی هستند تا بتوانند از تلخ‌کامی‌ها، شیرینی و از تاریکی، نور بسازند.

مشکل‌ها، زنگار و رسوب‌های ذهن مان را می‌شویند و اندیشه‌ی ما را جلا می‌دهند و توانایی‌مان را می‌افزایند تا برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگ‌تر، مهیا شویم.

۶) دیگران را شاد کنیم:

نشاط و شادی، شالوده‌ی یک زندگی موفق و پویاست. زمانی که ما مشکل فردی را حل می‌کنیم، به‌همان اندازه که به آن فرد یاری رسانده‌ایم، آرامش و نشاط را به خود نیز هدیه می‌دهیم. شادکردن دیگران، نیاز به هزینه ندارد. می‌توانید امروز که از خانه بیرون می‌روید، امتحان کنید: سلام به یک پیرمرد، کمک به یک زن سالمند، خریدن یک شاخه گل برای همسرمان، دیدن یک فیلم با فرزندمان و... می‌توانید برای هر روز، فقط یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و ببینید خودتان شادتر از بقیه نمی‌شوید؟

۷) تکنیک‌های مهارت در زندگی و اجتماع را کسب کنیم:

برای داشتن یک ارتباط سالم، زیبا و یک زندگی موفق، نیاز به ابزار داریم. صرف این که دل‌مان بخواهد، کافی نیست. تا زمانی که الف و ب‌های خلق یک زندگی درست را ندانیم و راه صحیح برخورد با اطرافیان مان را نیاموخته باشیم، چگونه انتظار می‌رود که بتوانیم زندگی موفق داشته باشیم؟ برای خلق یک زندگی شاد و داشتن ارتباط اجتماعی مناسب، می‌بایستی که با تکنیک‌های آن آشنا شویم. شرکت در کلاس‌های مهارت‌های زندگی، شناخت مهارت‌های اجتماعی و مطالعه‌ی کتاب‌های سودمند و اهمیت دادن به این که «می‌خواهیم یاد بگیریم» (چون خیلی چیزها هست که ما نمی‌دانیم)، می‌تواند یار ما، در جهت ساخت یک زندگی سراسر پویا، دوست‌داشتنی، پر نشاط و موفق باشد.



شیرین طباطبایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی