

بخندید تا شاداب بمانید

خداوند برای غلبه بر دشواری‌های زندگی، سهروش در اختیار انسان قرار داده است که عبارتند از: خنده، امید و خواب. خنده یکی از مهم‌ترین ورزش‌های یوگا در جهان است. خنده فقط مخصوص انسان است و در هیچ جاندار دیگری وجود ندارد. خنده باعث بروز اندیشه‌های نو و خلاق، افزایش طول عمر و پیش‌گیری از سکته‌ی قلبی و مغزی می‌شود. یک خنده‌ی خوب، تغییرات شگرفی در بدن ایجاد می‌کند و باعث می‌شود احساس بهتری برای انجام هر کار داشته باشیم. خنده، موسیقی روح است. منتظر نباشید که دیگران شما را بخندانند بلکه خودتان قایقی از خنده را در دریای شادی بفرستید تا این قایق، دوباره به سمت خودتان برگردد.

سعی کنید دیگران را شاد کنید و از شادی آنان لذت ببرید. کتاب‌های فکاهی بخوانید. با افراد بذله‌گو دیدار کنید. فیلم‌های کمدی ببینید. لطیفه‌های خوب بشنوید و به افراد، مکان‌ها و وقایع مشابهی که شما را به خنده می‌اندازد، فکر کنید.



منصوره آرام‌فرد

قضاوت قرار می‌دهیم و بر این اساس با آنان رفتار می‌کنیم یا می‌دانیم که هر فردی، یک موجود با شرایط خاصی است که شاید مطلوب ما نباشد. آیا با دیگران منعطف برخورد می‌کنیم؟ آیا آرامش روابط فردی و اجتماعی برای ما یک اولویت است؟

افراد موفق علاوه بر این ۷ ویژگی، دارای ۶ نوع عقیده‌ی مشترک نیز هستند:

- افراد موفق فکر می‌کنند و معتقدند برای موفق شدن، آن‌چه را که لازم دارند، در اختیارشان است حتی اگر در ظاهر، خلاف این به نظر برسد و اطراف‌شان پر از ناکامی‌ها باشد چراکه آنان حتی از این ناکامی‌ها، تجربه را استخراج می‌کنند. بیش‌تر وقت‌ها در زندگی هر فردی، وقایعی روی می‌دهد که علتش مشخص نبوده و نامطلوب و ناخواسته است. شاید همین وقایع، تنها امکانات برای افراد موفق باشد.

- هر کاری، نتیجه‌های مختلفی دارد؛ برخی مطلوب، برخی نامطلوب اما شکستن و شکست، وجود ندارد. انسان یا به آن‌چه می‌خواهد، می‌رسد یا «مقدمات رسیدن به آن را در آینده» می‌یابد و شکست که ما آن را در کلمات خود استفاده می‌کنیم، همان تجربه‌ای برای آینده است؛ یک آگاهی از نقصان یا ناکامل بودن است. ما همگی انسان‌های ناکاملی هستیم بنابراین چرا ناراحت و افسرده می‌شویم هنگامی که می‌فهمیم ناکامل هستیم و احتیاج به تکامل داریم؟!

- بسیاری از امور، خارج از کنترل، اراده و برنامه‌ریزی انسان رخ می‌دهد اما خداوند، امور بسیاری را تحت اختیار انسان قرار داده تا بتواند آن‌ها را تغییر دهد. انسان‌های موفق هنگامی که خود را مسؤول قسمت‌های قابل تغییر زندگی خود می‌دانند، دیگر از آن‌چه که مستقل از اراده‌ی آنان به وجود می‌آید، ناراحت و غمگین و افسرده نمی‌شوند.

- بدون تفاهم و مردم‌داری، هیچ موفقیتی دوام پیدا نمی‌کند. یکی از دلایل موفقیت ژاپنی‌ها، این است که مدیران شرکت‌های بزرگ و کارگران، همه با هم در یک محل غذا می‌خورند و با یکدیگر ارتباط دوستانه دارند. آنان از کارگران، بهره‌کشی نمی‌کنند بلکه همه‌ی آنان همانند تیم فوتبالی هستند که برای نمونه یکی کاپیتان می‌شود. کارگران، خود را شریک مدیر می‌دانند و مدیر، خود را فقط به‌عنوان مسؤول می‌شناسد.

- آیا کسی را می‌شناسید که با انجام کارهایی که از آن نفرت دارد، موفقیت‌های بزرگ کسب کند؟ این راز افراد موفق است که آن‌چه را انجام می‌دهند، به آن وابستگی و علاقه دارند. بسیاری از افراد بزرگ، استراحت‌های بسیار ناچیز داشتند و برای آنان فعالیت، مایه‌ی افول خستگی بود.

- افراد موفق در هر رشته‌ای به‌طور لزوم قوی‌ترین، سریع‌ترین، بهترین و باهوش‌ترین نیستند بلکه آنان به ادامه‌ی مسیر معتقدند. هوش و استعداد بدون استقامت و پشتکار، گویی وجود ندارد چراکه نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود.

تکنیک و توانایی بدنی بازیکنان یک تیم و هوش آنان نیست که منجر می‌شود این تیم بعد از ماه‌ها مسابقه، قهرمان شود بلکه آن‌چه اهمیت دارد، تداوم راهی است که از ابتدای مسابقات در پیش گرفته‌اند، حتی در لحظه‌های متزلزل و ناامیدکننده و ضعف و خستگی.

دکتر مازیار رستگار