



مردم خوشحال و سرزنده چگونه زندگی می کنند؟

شیدا فروغی

مترجم و نویسنده (قزوین)

مهار کنید و اجازه ندهید تا موقعیت‌ها بر شما سوار شوند و مهار شما را بدست گیرند.

۲- افراد شاد می دانند که اعضای بدن و مغز با هم در ارتباط هستند و باید از هر دو به خوبی مراقبت و نگه داری شود، تغذیه مناسب، خواب کافی، انجام تمرینات ورزشی همه و همه به داشتن فکری شاد کمک می کنند. توجه نمایید، همان اتفاقی که برای مغز و فکر شما روی می دهد، اعضای دیگر را نیز شامل می شود.

۳- آن‌ها زندگی را به عنوان یک بازی برد و باخت نمی دانند. در عوض یاد گرفته اند از زندگی برای کسب تجربه استفاده نمایند. اگر همه چیز بروقف مرادتان نیست، سعی کنید نگرش دیگر داشته باشید.

۴- افراد شاد می دانند چگونه در زمان حال زندگی کنند. اتفاقات بد برای هر کسی روی می دهد، ولی چرا بارها و بارها می خواهید روی تجارب نامطلوب و بد فکرتان را متمرکز

آیا تا به حال درباره‌ی آن عده از مردم که به نظر می‌رسد همیشه خوشحال و سرحال هستند فکر کرده اید؟ برای آن‌ها فرق نمی کند در چه شرایطی باشند، آن‌ها تفکر خود را دارند. من فکر می‌کنم شما لاقلاً یکی از آن اشخاص را می‌شناسید. آیا آن‌ها از واقعیت‌های زندگی دور هستند؟ یا چیزهایی را که دیگران نمی‌دانند، بلد هستند؟ اگر شما درباره‌ی رمز موفقیت آن عده کنجکاو هستید، در موردراز سرزندگی و شادابی‌شان سوالاتی مطرح نمایید. این دقیقاً همان کاری است که من انجام دادم. در نمونه‌های زیر تعدادی از پاسخ‌ها را نوشته‌ام شما نیز این کار را انجام دهید:

۱- افراد سرزنده همیشه مهارتی بر زندگی شان دارند. آن‌ها محل زندگی، محل کار و آنچه را که می‌خواهند، خودانتخاب می‌کنند. خودشان تصمیم می‌گیرند که چگونه کار کنند و یا چگونه هزینه کنند. حال اگر شما هم کارهای آن‌ها را مد نظر داشته باشید، شما نیز می‌توانید شرایط کاری و زندگی تان را



بر حساب می‌آید)
۷- ... می‌دانند چگونه از اشتباهات و شکست‌ها مطالبی یاد بگیرند و در اشتباهات نکات مثبت و منفی را پیدا می‌کنند و از آن‌ها درس می‌گیرند. هرگز کاری را که انجام می‌دهید به خاطر تمرکز روی خطاهایتان، رها نکنید. این عمل شما را از پیشرفت باز می‌دارد. به سوی هدفی که دارید بتازید. تنها روی مسائلی که در همان لحظه حائز اهمیت هستند، تمرکز کنید. پس از انجام کار، اشتباهات را مورد بررسی قرار دهید و آن درس بیاموزید. من بسیاری از کارها را که افراد شاد انجام می‌دهند، به کار بستم و حال یکی از آن‌ها هستم! شما نیز این روش‌ها را امتحان نمایید و ببینید کارهایی که افراد موفق و شاد می‌کنند حتی می‌تواند زندگی شما را هم تغییر دهد.

منبع: Focus Monthlg

کنید و آن‌ها را یادآوری نمایید. بگذارید موضوعات ناراحت کننده و بد در گذشته بمانند. در عوض به چیزهای خوبی که می‌توانید در حال حاضر و یا در آینده خلق کنید، بنگرید.

۵- ... می‌دانید که بعضی از اتفاقات در زندگی روزمره قابل مهار کردن است. اگر شما با در نظر خوبی به بهترین‌ها نگاه کنید، حتی اگر به بدترین شکل تهیه شده باشند، در آن صورت شما همیشه موفق می‌شوید و این خود نوعی آینده نگری است. بنابراین شما در برابر مشکلات عاجز نمی‌شوید و احساس آمادگی خواهید کرد.

۶- افراد سرزنده، طرح‌هایی را می‌آفرینند که مرحله به مرحله پیش بروند و منتظر نمی‌شوند تا اتفاقات خوب به خودی خود برایشان رخ دهد. آن‌ها ارزش هر مرحله‌ی کوچک را می‌دانند و مهم‌ترین مطلب اینکه، آن‌ها می‌دانند کاری را که شروع می‌کنند یعنی نیمی از آن به اتمام رسیده است. (شروع کار نمایی از اتمام کار



یاد بگیریم برای هر کاری به خودمان زمان لازم را بدهیم

دکتر لادن رضایی-کارلیه
(لیموژ-فرانسه)

گوش کردن:

مارک رانتیه^(۴) (روانپزشک) می گوید:

بدن ما، ذهن ما، مانند اتومبیلی است که خود ما راننده اش هستیم به همین جهت برای جلوگیری از هرگونه تصادف باید به طور دائم حضور ذهن داشته باشیم و بتوانیم به موقع در موقعیت‌های مختلف خودمان را کنترل کنیم و ذهنی آسوده داشته باشیم و بدین منظور قبل از هر چیز باید نیازهای روانی مان را برآورده سازیم.

متأسفانه برآورده ساختن نیازهای روانی انسانی در جوامع امروزی ساده نیست خصوصاً جامعه‌ای که در نفی نیازهای ما از هیچ تلاشی فروگذار نیست تا این نیازهای طبیعی انسانی در ناخودآگاه مان پس رانده شوند.

ماریون ولتگ^(۵) جامعه‌شناس می گوید: آهسته کردن ریتم زندگی، زمان لازم را برای زندگی به خود دادن، "وجود داشتن" به معنای واقعی کلمه ارزش‌هایی هستند که برای شکوفایی روانی ما لازم‌اند. وی اضافه می‌کند: **دل سپردن به نیازهای روانی در واقع احترام به خود است** و برای به خود احترام گذاشتن هر فردی باید آگاهانه و با خوشحالی، ساعت شخصی خود را تنظیم کند؛ لحظاتی که زندگی فرد را مانند خوره می‌خورند، بایستی جای خود را به یادآوری‌های کوتاه و حتی عادت‌های مثبتی دهند که وی را از فشارهای شدید ناشی از اضطراب زندگی پر سرعت رهایی بخشند.

استل^(۱) می گوید: من دلم می‌خواهد اعتراف دردناکی بکنم، از زمانی که که وارد دنیای کار و تلاش شده‌ام، در واقع از ۸ سال پیش به هیچ کار دیگر نمی‌توانم برسم. قبلاً هر زمان مرده‌ای که در روزها و هفته‌های من وجود داشت کمک‌ام می‌کرد که از نظر مغزی و روانی خستگی بگیرم و با انرژی بیشتری روزها و هفته‌های آتی را سپری کنم.

در حال حاضر تنها زمانی به انجام کاری دست می‌زنم که حالت اورژانس و فوری داشته باشد، واقعا وحشتناک است، با تمام وجود در زندگی جلو می‌روم، تمام روزم را کار می‌کنم و اگر زمان استراحتی کوتاه داشته باشم و از آن استفاده کنم به شدت احساس گناه می‌کنم. جمله **بنژامن فرانکلن^(۲): وقت طلاست^(۳)** چنان در جوامع امروزی رخنه کرده است که یک لحظه "از کار متوقف شدن" به صورت بزرگ‌ترین دشمن قابلیت‌های اقتصادی هر کشوری درآمده است به طوری که امروزه اگر کسی زمان آزادی را در هفته به خود اختصاص دهد نمی‌تواند از احساس گناه، اشتباه و حتی از زیرپا گذاشتن قانون جامعه به دور باشد.

متأسفانه مطابق آخرین مطالعات انجام شده در دانشگاه میشیگان ایالات متحده آمریکا، نشان داده است که کار کردن با نگرانی مداوم، یعنی از دست دادن زمان، توانایی مغزی و فعالیت‌های هوشی تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

کنترل زمان:

سوفی^(۶) ۴۱ ساله می گوید: از عادت های مثبت من برای کنترل زمان این است که روزی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه را تنها برای "فکر کردن" اختصاص می دهم. این دقیق به من فرصت می دهند تا به آنچه هستم و به آنچه که می خواهم در زندگی برسم با آگاهی و روشن بینی نگاه کنم."

فلیپ ۲۹ ساله حدود دو سال است که به **بوداییسم** پناه برده است. وی اظهار می کند: "بوداییسم نوعی فلسفه زندگی است که این فرصت را برای من فراهم می کند تا ذهنم را از هر عامل بازدارنده تمرکز حواس که روز به روز در جامعه مدرن بیشتر می شوند، آزاد کنم." باید گفت که هر کس روش خاص خود را انتخاب می کند، مهم آن است که این روش نیازهای روانی اش را برآورده سازد. از طرف دیگر کنترل زمان را نباید فراموش کرد زیرا که **کنترل زمان کنترل وجود خویشتن است**. بنابراین بایستی عادت های قدیمی مان را طوری عوض کنیم که بتوانیم تا حد ممکن از زندگی خود بالاترین بهره و بیشترین لذت را ببریم. می پرسید چگونه؟

با دوست داشتن خودتان، با توجه به نیازهای روانی تان و با توجه به آنچه که دوست دارید انجام دهید. تنها شما می توانید به خودتان این شانس را بدهید که در زمان حال زندگی کنید و از آن بیشترین بهره و لذت را ببرید و در واقع خواننده عزیز می خواهیم به طور ساده بگوییم: وجود داشته باشید و زندگی کنید.

ویلیام مملوک

پانویست ها:

- ۱- استل 1-Estelle
- ۲- بنژامن فرانکلن 2-Bengamin Franklin
- ۳- وقت طلاست 3-Time is Money
- ۴- مارک رانتیه 4-Marc Rantier
- ۵- ماریون ول تگ 5-Marian Velteue
- ۶- سوفی 6-Sophie

متاسفانه مطابق آخرین

مطالعات انجام شده در دانشگاه میسیگان ایالات متحده آمریکا، نشان داده است که کار کردن با نگرانی مداوم، یعنی از دست دادن زمان، توانایی مغزی و فعالیت های هوشی تا ۵۰ درصد کاهش می یابد.

