



ذهن شاد

راهنمایی برای خلق آرامش و شادی و ادامه دادن آن
لذت بردن وقتی که می‌توانی...

تالیف : بیلی کرانچر

مترجم : عالیہ رضانی‌نیا



نشر راشدین

سرشناسه : کراچر، بیلی Crutcher, Billie
عنوان و نام پدیدآور : ذهن شاد : راهنمایی برای خلق آرامش و شادی و ادامه دادن آن لذت بردن وقتی که
می‌توانی.../ تالیف بیلی کراچر؛ مترجم عالیه رضانی‌نیا؛ ویرایش و تصحیح متن عالیه رضانی‌نیا.
مشخصات نشر : تهران : راشدین
مشخصات ظاهری : ۷۴ ص.
شابک : ۳۵۰۰۰۰ ریال ۸-۳۶۱۸۵۵-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : the happy mind matrix. عنوان اصلی :
عنوان دیگر : راهنمایی برای خلق آرامش و شادی و ادامه دادن آن لذت بردن وقتی که می‌توانی... .
موضوع : شادی
موضوع : Cheerfulness
موضوع : راه و رسم زندگی
موضوع : Conduct of life
موضوع : خودسازی
موضوع : (Self-actualization) Psychology
شناسه افزوده : رضانی‌نیا، عالیه، ۱۳۴۶ -، مترجم
رده بندی کنگره : BF۵۷۵
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۴۵۴۰
وضعیت رکورد : فیپا



انتشارات راشدین

عنوان کتاب: ذهن شاد

تالیف: بیلی کراچر

مترجم: عالیه رضانی‌نیا

ویرایش و تصحیح متن: عالیه رضانی‌نیا

صفحه‌آرا: آتوسا محمدی

طراح جلد: نجمه یزدانی‌بخش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹-

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۸-۸۵۵-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸

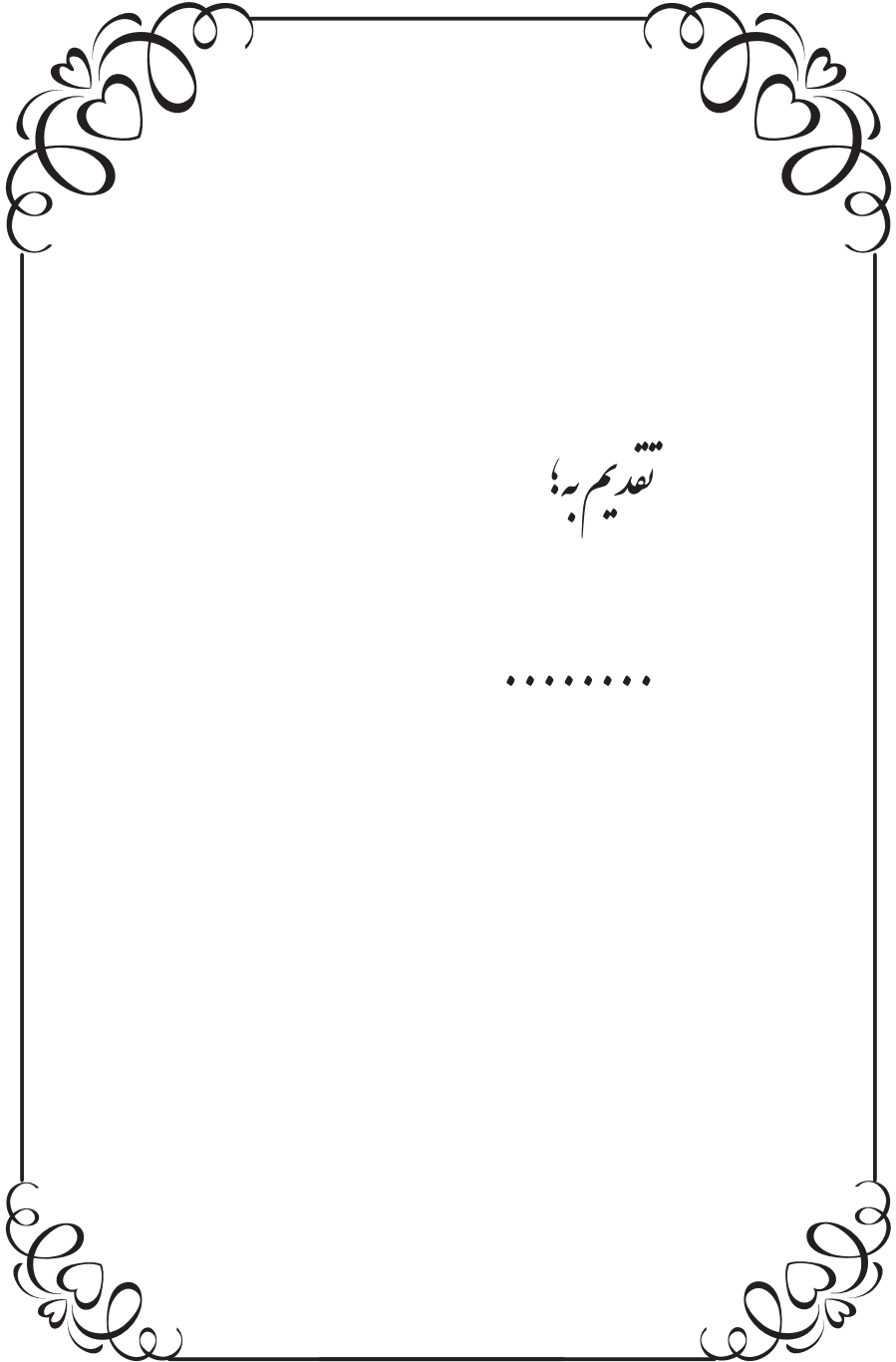
قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶

تلفن / شماره: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹

پایگاه اینترنتی: www.rashedin.info

پست الکترونیک: [Email: rashed1829@yahoo.com](mailto:rashed1829@yahoo.com)



تقدیم ہے

.....

فهرست مطالب



فصل اول

۹	نگرش خوش بینانه.....
۹	سپاسگزاری.....
۱۰	بخشش.....
۱۱	رها کردن.....
۱۱	مراقبه و تعمق «مدیتیشن».....
۱۲	زندگی را زندگی کنید.....
۱۳	انعطاف پذیری.....
۱۳	شادمانی.....
۱۴	لطف الهی.....
۱۴	آرامش.....

فصل دوم

۱۹	یک ذهن شاد.....
۲۳	فیزیک بدن.....
۲۴	محیط.....
۲۵	آگاهی.....
۲۷	جامعه.....
۲۸	احساس و عواطف.....

فصل سوم

۳۱	تکمیل زندگی با یک زندگی هدفمند.....
۳۳	شو و اشتیاق.....

۳۵	اولویت ها
۳۷	برنامه ریزی
۳۹	خلاصه
		فصل چهارم
۴۳	شادی جسمانی
۴۴	حرکت
۴۴	قدرت عضلانی و تحمل بدنی
۴۴	استقامت ماهیچه ها یا عضلات قلبی
۴۵	انعطاف
۴۶	تغذیه
۴۷	این موضوع را نهادینه کنید
۴۸	استراحت و ترمیم
۴۹	آب
۵۰	احساس شادمانی
		فصل پنجم
۵۵	روابط شادی آفرین
۵۹	سروتونین
۵۹	اندروفین
۵۹	دوپامین
۶۰	اکسی توسین
		فصل ششم
۶۳	شادی معنوی
		فصل هفتم
۶۹	مکان شاد

فصل اول

نگرش خوش بینانه

ویویان ویلسون

نگرش خوش بینانه

"ویویان ویلسون"

در بسیاری از افراد "شادی" می‌تواند حالتی زودگذر باشد. هرچند توانایی زنده نگه داشتن اصل شادمانی به قدرت خود شما بستگی دارد و همه این قدرت ناشی از نگرش شماست. همین امروز تصمیم بگیرید تا حالت شادی را در خود پرورش دهید و با زندگی آرام و آسوده‌ای زندگی کنید.

سپاسگزاری

روزانه حتی به کمترین میزان، خالصانه و از صمیم قلب برای هر موهبت الهی شکرگزاری کنید. اجازه دهید با مثالی از فهرست شکرگزاری‌های خود نمونه‌هایی را برایتان عنوان کنم:

من سپاسگزارم

برای آسمان آبی، آبی منحصر به فرد شهرم کارولینای شمالی
 برای شغلی که بسیار به آن عشق می‌ورزم
 برای پدر و مادری که به من دوست داشتن را آموختند.
 عشق به زندگی و عشق به دیگران
 برای اعتقاد به حضور خداوند در زندگی

وقتی شکرگزاری در زندگی ما وجود داشته باشد همه چیز معنادار خواهد بود، چه موضوعی بزرگی باشد و چه کوچک و به هر اندازه، روزانه آن را نوشته و بابت آن سپاسگزاری کنید. فقط هیچ روزی را خالی نگذارید حتی برای روزی دیگر که خداوند فرصتی برای اندیشیدن، تلاشی دوباره و سپاس‌گزاری به ما داده است می‌تواند همواره موضوعی برای شکرگزاری باشد.

بخشش

بخشش به این معنا نیست که شما در عفو و بخشودن اجبار داشته باشید یا به متخلف اعتماد کنید یا بر رنج و آزاری که دیده‌اید سرپوش بگذارید. بخشش نیاز به یک فرایند و زمان معین دارد.

بخشش یعنی از قضاوت شدن، داوری و یا همزیستی با دژخیمی که به آسیب رساندن شما کمک می‌کند فاصله بگیرید.

بخشش به این معناست که شما به آگاهی محدودی از خود و انگیزه‌های فرد دیگر واقف شوید. به نتیجه موقعیت خود اعتماد کنید و خود را به دستان خداوند بسپارید، سپس با این نگرش در مسیر زندگی حرکت نمایید.

گرچه شما ملزم نیستید خود را مورد سوء استفاده جسمی، فکری، روحی و حتی اهانت قرار دهید و به آنانی که نسبت به شادی شما بی‌توجه‌اند یا حتی از درک آن عاجزند بی‌اهمیت باشید. که در نهایت، شادمانی و سلامت شما، صرفاً مسئولیت خود شماست.

این یعنی فرمان عشق ورزیدن به دیگران در حالی که به خویشتن نیز عشق می‌ورزید. شما سزاوار عشق و بخشش هستید، پس اجازه دهید تا خالق هستی آن چه را که شما ناتوان از انجام آن می‌باشید را انجام دهد.

رها کردن

قضاوت‌های سختگیرانه نسبت به خویش و نیز دیگران را رها کنید. برای تغییر نباید به قضاوت‌های سخت گیرانه و قاطع متوسل شد و یا صرفاً از چنین روشی حمایت کرد. قضاوت شما باید به نوعی باشد تا شما را به سمت اشخاص واقعی و درست همراه با چالش‌های رفتاری سوق دهد. مجموعه راه‌حل‌های ممکن را با قضاوت خویش یا تصحیح آن در جهت کمک و بهبود بخشیدن تغییر ایجاد نمایید. از افرادی که سعی بر بدرفتاری، سوء استفاده یا بی‌حرمتی نسبت به شما دارند فاصله بگیرید. نباید گوهر وجودی خود را به دست طماعان بسپارید یا دانه‌های مرغوب را در زمین‌های بایر و نابارور بکارید. باورها و رفتارهایی را که خوشبختی شما را افزایش نمی‌دهند یا کمکی به شادکامی و سلامتی دیگران نمی‌کنند را رها کنید. همان‌طور که تا به امروز نیز این باورهای نادرست برای شما مفید نبوده‌اند پس رهایش کنید.

مراقبه و تعمق «مدیتیشن»

زمانی را در روز به خود اختصاص دهید تا بی‌حرکت و در آرامش به سر ببرید و فقط گوش دهید. به نیازهای درون خویش و صدای وجود خود گوش دهید، و بر آن چه که در زندگی از بالاترین درجه اهمیت نزد شما برخوردار است، تمرکز کنید. ابتدا از ۵ تا ۱۵ دقیقه زمانی شروع کنید و سپس زمان را افزایش دهید تا این مهارت را در خود ارتقا دهید. قطعاً از نتیجه آن شگفت‌زده خواهید شد.

"مراقبه یا مدیتیشن"، برای ذهن، جسم، روح و روان فواید بسیاری دارد که بعضی از این فواید که موثق و مستند هستند، می‌تواند به کاهش درد و افزایش قدرت دفاعی بدن کمک کند. "مراقبه" حس افسردگی، نگرانی، خشم و پریشانی را کاهش می‌دهد، جریان خون را بالا برده و ضربان قلب را تنظیم می‌کند و در نهایت حسی از آسودگی، آرامش و تعادل را در بدن ایجاد می‌نماید. مراقبه کمک می‌کند تا فکر و ذهن را تحت کنترل خویش درآورده و سطح انرژی را در بدن افزایش داده و استرس را کاهش دهد.

برای دریافت یکی از ساده‌ترین روش‌های گزارش شده از مراقبه یا همان "مدیتیشن" بهتر است به سایت TM.ORG (مدیتیشن متعالی) مراجعه کنید تا از همین امروز بدانید که چگونه باید آغاز کنید.

زندگی را زندگی کنید

هرگز امروز خود را در انتظار فردا از دست ندهید. از همین امروز خاطراتی برای خود بسازید تا وقتی به یاد آنها می‌افتید، بتوانید به آن لبخند بزنید. با شور و محبت، عشق بورزید. با کسانی مروده کنید تا بتوانید با آنها شادی را مبادله کنید. همچنان که ما نیز انسانی اجتماعی و مرتبط با یکدیگر خلق شده‌ایم. در نتیجه ارتباطات ما در جهت بقا، خوشبختی و سعادت ما لازم و حیاتی است. نسبت به آنهایی که مرتبط هستید، خوب دقت کنید. چرا که آنان قطعاً بر حالات ذهنی و رفتاری شما تاثیر خواهند گذاشت. به یک ساحل بروید. از یک ماساژ بدن استفاده کنید. در یک کلاس حرکات موزون یا یوگا ثبت‌نام کنید. سعی کنید تا یک ساز یا آلت موسیقی را بیاموزید. به یک بوستان یا فضای سبز بروید و در آن جا مدتی در زیر نور آفتاب بنشینید.

نقاشی بکشید، یک رشته مطالعاتی یا آموزش را انتخاب کنید و ادامه دهید تا انگیزشی برای علاقه و میل شما باشد. به نقاط کوهستانی سفر کنید و یا از آبشارها یا هر منظره طبیعی شگفت‌انگیز دیدن کنید.

انعطاف پذیری

به جای سطحی نگری، عمیق بیندیشید. از چالش‌هایی که تاکنون به آنها فکری می‌کردید و دانشی درباره آنها دارید، هرگز نهراسید و چشمان خویش را بر دانش عمیق‌تر، درکی بالاتر و آگاهی ژرف‌تر نسبت به زندگی و جهان پیرامون آن بگشایید. مثالی در این زمینه می‌تواند مثال "دین" باشد. "دین" اولین مرحله ارتباط شما با خالق هستی یعنی خداوند است، فرمول یا دستورالعملی برای رسیدن به خدا. مقدمه‌ای برای درک خداوند و رسیدن به خالق. شما باید آن قدر انعطاف داشته باشید تا از چارچوب عادت‌های عادی زندگی خارج شوید تا به ارتباط حقیقی با آفریننده جهان، متصل گردید. همچون جوانی که برای نخستین بار، زندگی مستقلی را آغاز می‌کند و در این مسیر، درس‌ها و تجربه‌های فراوانی را راجع به زندگی می‌آموزد.

شادمانی

اطراف خود را مملو از افرادی کنید که شادمانی شما را مضاعف می‌کنند. از فعالیت‌ها و افکاری که به شما انرژی شاد بودن را می‌دهند و از همه افراد یا چیزهایی که از شادی‌های شما می‌کاهند، اجتناب کنید. همه این گزینه‌ها باید بر اساس روحیات شما باشد. آنچه برای شما یک شادی تلقی می‌شود، شاید برای سایرین همان نباشد. یادتان باشد شما در این تقاضا در اولویت هستید. از خود بپرسید: "تفس من"! چه چیز قلب و روح تو را شاد می‌کند؟ و سپس پاسخ دادن به این سوال را وظیفه و حکم خود قرار دهید تا با تمرین بر این موارد منطبق و موافق با روحیه‌تان، به عنوان بخشی از برنامه‌ها و آیین هر روزه‌تان شود.

لطف الهی

لطف و رحمت خداوند را بپذیرید تا بتوانید همان را نیز به دیگران هدیه دهید. شما باید مالک احساسات و اعمال خود باشید، وقتی شما احساسات صحیح و مجاز خود را سرکوب کنید، دیگر قادر نخواهید بود تا راه‌حلی برای رفع یا برطرف ساختن مشکل دیگران پیدا کنید.

سرکوب احساسات صحیح و موجه خود به خود به احساساتی ناسالم همچون رنجش، تلخی، تندی یا ناامیدی منجر می‌شود. حتی گاهی خود خشم، یک احساس موجه است. عصبانی شدن یک گناه نیست. "مدیریت بر جریان خشم" کلید صحیح این حس است. از خشم خود به عنوان یک نشانگر استفاده کنید به این معنا که موضوعی نیاز به توجه بیشتر یا ویژه دارد و سپس آن موضوع یا مشکل را شناسایی و درصدد برطرف نمودن آن برآیید.

در برابر کسی که شما را به چالش می‌کشد تا خویشتن خویش باشید، پاسخگو باشید، در ذهن خویش، طوفان فکری برای راه‌حل‌های ممکن ایجاد کنید، سپس قدم‌های لازم را برای حل مشکل بردارید. آنگاه به آسانی آرام خواهید گرفت، چرا که خشم برای شما تولید ارزش کرده است. کمک بطلبید وقتی برای حل احساسات خویش بر مبارزه طلبیده می‌شوید، از دیگران کمک بخواهید.

با خود و دیگران بدون هیچ تعصب یا بی‌رحمی، فقط صادق باشید. می‌توان با حقیقت عشق بی‌هیچ سخت‌گیری یا نكوهش گفت‌وگو کرد. به خود اجازه دهید تا همیشه کامل نباشید. گذشته از همه بپذیرید که شما قادر نیستید تا همه چیز را تغییر دهید.

آرامش

آرامش موهبتی است که با اعتماد شما حاصل می‌شود. اطمینان یعنی بدانید که جهان هستی و کائنات در جهت و جانب توست. آرامش هدیه‌ای است که

شما زمانی صاحب آن می‌شوید که با هدف، شور و احساس خویش، صادقانه زندگی می‌کنید.

آرامش هدیه‌ای است که با تلاش و تمرین شما بر روی اصولی که از آن سخن گفته شد، حاصل می‌گردد. زمانی که بتوانید بر روی موضوعات یا هر آن‌چه به شما سپرده می‌شود مدیریت کنید و نتیجه هر چه هست را به خالق هستی واگذار نمایید.

فصل دوم

یک ذهن شاد

بیلی کرانچر

یک ذهن شاد

همه چیز از ذهن آغاز می‌شود. هر فکر، عمل و یا هر واکنشی از ذهن و مغز شما شروع می‌گردد. پس چرا باید آن را نادیده گرفت؟! انسان‌ها اصرار دارند تا بگویند تمام چیزهای منفی یا اتفاقات منفی که در زندگیتان رخ می‌دهد خارج از وجود یا عملکرد آنان است. واقعیت این است که بیشتر افکار منفی زاییده ذهن شماست. در علم روانشناسی نیز این موضوع به اثبات رسیده است و در دنیای معنویات یا روحانی نیز بر این موضوع توافق وجود دارد.

جیمز آلن می‌گوید: "چون یک انسان فکر می‌کند، پس وجود دارد." این عبارت غالباً بدون توجه به قدرتی که در ورای این کلمات است، به کار برده می‌شود. "چون یک انسان فکر می‌کند" یعنی نگرش، باورها، ادراک، احساس و همه آن چه که در افکار خاص ما بر آن پرداخته می‌شود، نیز وجود دارد. پس "او" یعنی هر آن چه فکر می‌کند. حتی تمام پیام‌های منفی که در طول روز و به دفعات از ذهن می‌گذرد.

می‌دانید که این پیام به شما می‌گوید: "تو خوب نیستی" یا "به حد لازم باهوش و توانمند نیستی". این نوع طرز تفکر به هیچ انسانی کمک نمی‌کند. و تنها یک انرژی منفی آزاردهنده را در فرد ایجاد می‌کند. من این نوع تفکر را "انرژی منفی آزار دهنده" "ANE" نامیده‌ام که شادی را از زندگی می‌راند و شما را از ایجاد تغییرات مورد نیازتان و پیشرفت در زندگی باز می‌دارد و نیز باعث می‌گردد تا آرزوها و امیدهای خویش را شناسایی نکرده و احساس واقعی خویش را تجربه نکنید.

این نوع تفکر منفی هم یک خانواده شاد را تخریب می‌کند و هم دوستی‌های دراز مدت را از بین می‌برد.

حضور در این حالت منفی جایی نیست که شما ان را مامن خود بنامید. و صرفاً اتلاف و تخریب روحیاتی است که نامیدانه در انتظار رهایی است. رها شود تا هر آن چه می‌تواند تصور کند را انجام دهد یا حتی پیش از آن که دیده شود آزادانه به آن مبدل گردد. این همان چیزی است که شبیه به "ایمان یا اعتقاد" است.

"ایمان" ریشه از یک باور مثبت دارد، اعتقاد و ایمان بدون توجه به هر چه که هست، "اعتقاد داشتن" یعنی همه چیز قطعاً نتیجه می‌دهد. البته منظور از اعتقاد، رویا یا غیر واقعی بودن‌ها نیست. قصد من از این عبارت این است که با توجه به باور و ایمان، باید آزاد و رها زندگی کرد، تا از موجود توهمی منفی که در ذهن خود با آن زندگی می‌کنید رهایی یابید.

هر روز و هر لحظه به تمرین آگاهی بخشی خود بپردازید. به سادگی می‌توان در هر مکانی این تمرین را انجام داد. فقط به افکار خود خوب گوش فرا دهید و لحظه‌ای مکث کنید تا به معنای واقعی افکار خویش واقف شوید.

آیا افکار شما در زندگیتان مفید است؟ ابتدا پیش از آن که بخواهید از کسی مراقبت کنید، به خودتان فکر کنید. اگر می‌خواهید به دیگری فکر کنید، ابتدا به خودتان فکر کنید. اگر افکار شما مضر هستند، ارزیابی‌شان کنید و از خود بپرسید چرا؟ چرا شما این پیام‌های منفی را برای خود ذخیره کرده‌اید و مرتباً

در حال تکرار آن هستید، وجود شما باید میل به عشق ورزیدن و مورد عشق قرار گرفتن باشد. وجودی که شما غالباً وانمود می‌کنید در حال مراقبت از آن هستید. با خودتان صحبت کنید، آن چه را که تا به حال هرگز به کس دیگری اجازه بازگو کردنش را نداده‌اید بگویید. با خود صادق باشید. با خود روراست و واقع بین باشید، چرا که تفکر نادرست به زودی زندگی شما را تباه خواهد ساخت.

موفقیت از ضعف و سست عنصری حاصل نمی‌شود. موفقیت از آن کسانی است که انعطاف پذیرند و میل به جهش و پیشرفت دارند.

من از کسانی صحبت می‌کنم که برای شناخت نیازهای خود و رشد و پیشرفت خویشتن، زمان صرف می‌کنند. من معتقدم شما جزء همین افراد هستید، همان‌هایی که برای برطرف ساختن افکار منفی وارد عمل می‌شوید. و اگر تا به حال به چنین مطالب یا ذهنیت نرسیده‌اید، شاید هنوز به دنبال مقصر یا افرادی خارج از وجود خود می‌گردید و از دیگران انتظار دارید تا این طرز فکر و نگاه شما را تغییر دهد، در حالی که شما خود همان فرد مورد نظر هستید. بسیاری از مردم هر روز خود را به همین ترتیب می‌گذارند و هرگز نیز به اهداف خویش در زندگی نمی‌رسند، همیشه سرگردانند و اجازه می‌دهند تا هر فکر منفی ممکن بر فضای شخصی، بر درون، بر رفتار و نگرش آنان پیروز باشد.

من ابزاری برای این نوع از نگرش ابداع کرده‌ام. این ابزار که در لاتین با حروف کلمه ای به نام "P-E-A-C-E" یعنی آرامش آغاز می‌شود، تا بیاموزید با زندگی خود در آرامش کامل زندگی کنید. در ابتدا باید به درک بیشتر و وسیع‌تری از این کلمه رسید. آرامش درون به این معنا نیست که زندگی ما عاری از مشکلات، چالش‌ها و یا مسائل دیگر نیست بلکه به معنای آن است که چه کنیم تا با وجود این چالش‌ها با آرامش بیشتری زندگی کنیم. زندگی با آرامش، یعنی زندگی با ابزارهایی که در مخزن شخصی وجود هر کس نهفته است تا او را برابر این موانع محافظت کند و بتواند از افکار و عواطف منفی که

در رویارویی با شکست‌ها به سراغ انسان می‌آید ایستادگی کند و به او انعطاف ببخشد تا در برابر مشکلات، انرژی و جسارت کافی داشته باشد. کسانی که این مهارت‌ها را کسب کرده‌اند و یا در خود ایجاد نموده‌اند. مدیریت بر فشارها و استرس‌ها را آموخته‌اند و از فواید آن نیز بهره‌مند شده‌اند.

آنها تمرین روزانه گفتگوی مثبت با خویش را انجام داده‌اند و هرگز به کس دیگری اجازه نداده‌اند تا مسیر زندگی را دیگران برایشان معین کنند. تصور کنید این زندگی شماست، چه می‌کردید؟ چگونه می‌توانستید این نوع مثبت‌اندیشی را برای کمک به دیگری به کار بگیرید؟

آرامش درونی در درون شخص شماست. یعنی شناخت خوشتن در سطوح عمیق‌تر یعنی به نمایش گذاشتن نوعی قدرت و توانمندی ذهنی و روحی. این توانمندی، در تمام نگارش‌ها، رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های هر روز نمایان می‌شود.

P	جسمی
E	محیطی
A	آگاهی
C	اجتماعی
E	عاطفی

هر حرف از واژه آرامش، بخش خاصی از کانون تمرکز را برای کمک به حفظ و تعادل و مدیریت بر استرس و فشارهایی که از بین برنده آرامش است را بر عهده دارد.

به خاطر داشته باشیم که تمرین این مهارت‌های شادی را نیز در هر کار و هر مرحله از روز انجام دهید.

P-۱: فیزیک بدن

جسم و بدن ما غالباً نادیده گرفته می‌شود و گاهی آخرین چیزی است که به آن توجه می‌کنیم، در حالی که توجه به صحت آن ضروری است. بدن شما چه احساسی دارد؟ آیا فشاری در قفسه سینه دارید؟ آیا در هیچ یک از نقاط بدن دردی احساس می‌کنید؟ آیا افسردگی بر وضعیت بدن شما تاثیر گذاشته است؟ هر یک از این موارد و یا موارد مشابه آن می‌توند مشکلات جدی را برای جسم و بدن شما ایجاد کند و همراه آن بر افکار، عقل، خرد و نیز میزان شادی شما تاثیر بگذارد.

نخستین گام شناخت مشکل و سپس انجام دادن مراحل ساده برای رهایی از برخی از این فشارهاست. بیاموزید که به صدای بدن خویش گوش دهید چرا که این نداء، نیازی دارد.

وقتی صدای درد، رنج یا فشار بر می‌آورد، کمی توقف کنید تا بدانید علت این دردها از کجا و چرا به وجود آمده است. به اصلاح غذایی خود پردازید. آموزش ببینید و هر روزه آن را تکرار کنید و آن را نیز بهبود ببخشید. جسم ما برای تحرک خلق شده است. این حرکت سبب نشاط و شادی روح آدمی می‌شود.

آیا تاکنون دقت کرده‌اید روزهایی که تحرک ندارید، ذهن شما در انتها راحت‌تر به استراحت می‌رود. تولید دوپامین، آندروفین و سروتونین در بدن افزایش یافته و باعث می‌شود تا به طور طبیعی احساس شادی در خود داشته باشید. حتی دردها و فشارهای فیزیکی درون شما آرام‌تر می‌شوند و این هماهنگی در جسم و روح شما باعث می‌گردد تا احساس خوبی به دست آورید. یک رژیم غذایی سالم همین وضعیت را برای شما ایجاد می‌کند. برای آن که اعضای بدن ما به خوبی کار کنند می‌بایست تغذیه سالم داشت.

بقراط می‌گوید: "بگذار غذای تو داروی تو باشد و داروی تو غذای تو."

وقتی یقین به این اصل داشته باشید قطعاً به حقیقت می‌پیوندد. پزشکان و متخصصان تغذیه همواره این موضوع را یادآور شده‌اند و همچنان نیز پیرامون نقش تغذیه پژوهش می‌کنند. پس، تغییر ایجاد کنید با روش تغذیه سالم،

زندگی خوبی را آغاز نمایید.

در این بخش به تمرینات دیگری اشاره خواهیم کرد تا به شما در ایجاد تعادل و هماهنگی جسم و روح کمک شایانی نماید:

تنفس عمیق

به آرامی نفس بکشید، تا ۵ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس به آرامی تا ۵ شماره دیگر آن را به شکل بازدم خارج کنید. این تمرین را چندین بار در روز انجام دهید.

*همراه با شکرگزاری پیاده‌روی کنید. از هر فرصتی برای پیاده‌روی استفاده کنید. به هر آن چه که دارید فکر کنید و نسبت به آن شکر کنید و آنها را به زبان بیاورید.

*وعده‌های غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید. این برنامه غذایی را می‌توانید به صورت هفتگی یا روزانه تهیه کنید. کتاب‌ها و وبسایت‌های فراوانی برای کمک به شما در تهیه این فهرست غذایی وجود دارد. یکی از این جدول و برنامه‌ها را انتخاب و سپس آن را اجرا کنید. "عذری پذیرفته نیست!" باید از بدن خود بسیار مراقبت کنید. بدانید که فقط شما همین یک بدن را دارید! هر روز، گامی به سمت بهبودی و پیشرفت جسمانی خود بردارید.

E-محیط

یعنی هر آن چه در اطراف شماست و این نیز درباره شما خیلی چیزها می‌گوید. محیط پیرامون شما جایی است که شما در آن زندگی می‌کنید، کار می‌کنید و یا در آن رفت و آمد می‌کنید. آن گونه که محیط خود را معمولاً طراحی می‌کنیم، همان شیوه‌ای است که ذهن ما نیز به همان‌گونه عمل می‌کند. قطعاً انسان در محیطی که فارغ از ناراحتی، ناهنجاری، نادرستی‌ها و ناامیدی است، بهتر کار می‌کند. من ناامیدی را نیز در این قسمت عنوان کردم، چرا که محیط پیرامون ما، بخشی از احساسات ما را نیز تشکیل می‌دهد. محیط

که با انعکاس احساسات ما معلوم می‌گردد می‌تواند هم پذیرای دیگران باشد و با موجی مثبت و یا بسیار دهنده و منفی منتقل گردد.

تجربه‌ای را برایتان بازگویی می‌کنم. روزی یک از دوستانم سوار بر اتومبیل من شد و گفت وای حتی اتومبیل تو امواج فنگ شویی دارد! من لبخندی زدم و متوجه شدم که حتی در یک اتومبیل با امواج مثبت می‌توان احساس آرامش کرد. توجه داشته باشید که برای من حتی حفظ آرامش با توجه به این که چه نوع انسانی هستم اهمیت دارد. من می‌دانم که یک محیط مرتب، پاکیزه و منظم بیشتر و بهتر عمل می‌کند. حتی با داشتن چنین فضایی می‌توانم بر آشفتگی، خشم، نا ملائمت و بی‌نظمی‌های خارج از محیط یعنی بر خود بهترین عملکرد و نتیجه را داشته باشم.

برخی می‌توانند در محیط نامنظم یا آشفته نیز کار کنند، اما، بیشتر مطالعات نشان می‌دهد که کارایی و نتایج مثبت از فضاهای مرتب و منظم بیشتر حاصل می‌شود.

وقتی به محیط پیرامون خود نگاه می‌کنید، در آن غرق نمی‌شدید؟ چگونه می‌توانید شروع به حذف چیزهایی کنید که برایتان مفید نیستند؟ چگونه آرامش بیشتری به محیط خود می‌دهید؟ و چه کسی به شما کمک می‌کند؟ فقط بدانید این اتفاق یک شبه حاصل نمی‌شود، بلکه حاصل فرآیند و زمان است و هر فرد می‌بایست همواره آن را بررسی و تحت مراقبت داشته باشد. و همین باعث می‌شود تا به شما ارزش ببخشد و به همه آنانی که در محیط اطراف شما زندگی می‌کنند.

A- آگاهی

آگاهی یکی از دوستان خوب شماست. اکنون به آرامی بگویید: آگاهی دوست من است. چه احساسی دارید؟ امیدوارم احساس بسیار عالی داشته باشد. آگاهی را در خود ایجاد کنید تا به شما کمک کند. به شما کمک کند تا درباره همه چیز تعمق کنید. تفکر آگاهی را سرلوحه زندگی خود قرار دهید.

آگاهی و هوشیاری به شما کمک می‌کند تا قادر باشید تصمیمات درستی راجع به عملکرد خود، چگونگی عمل و در موقعیت‌های مختلف واکنش درستی از خود نشان دهید.

این یعنی هوشیار ساختن ذهن، آگاهی بخشیدن به مسئولیت‌های شما در برابر کارهایی که انجام می‌دهید، به آن چه که می‌گویید و یا حتی در هر موضوعی مداخله می‌کنید. آگاهی را دوست دارم چرا که آدمی را آرام می‌سازد تا بداند چرا باید کاری انجام دهد و چرا نه. در واقع با آگاهی، انسان بر عملکرد خویش تسلط دارد.

این ذهنیت بر عمل و آگاهی نیاز به ممارست مداوم دارد. با تمرین رفتارهای کلیدی و مهم شما قادر خواهید بود تا در تسلط یافتن بر هنر آگاهی و در بسیاری از شیوه‌های عملی مهارت کامل را به دست آورید.

اولین قدم، اعتراف است. اعتراف بر این که می‌پذیرید که باید در زمان حال زندگی کنید. آیا تاکنون به مسابقه‌ای که با توپ انجام می‌شود رفته‌اید که فقط برای فراموش کردن اتفاق پیش آمده‌تان بود است به محض پایان مسابقه با فرزندان در اتومبیل خود می‌نشینید، از شما چیزهایی راجع به مسابقه می‌پرسند و شما فقط می‌گویید "بله حتما!" در واقع شما هیچ توجه‌ایی بر مسابقه نداشته‌اید چرا که در آن لحظه حضور ندارید. یعنی عدم آگاهی بر لحظه برای کار یا فعالیتی که در دست دارید، زمان بگذارید تا در همان لحظه قرار بگیرید و به آن توجه داشته باشید. این یعنی وتو کردن یا رای مخالف دادن به چند تکلیفی. یاد بگیرید که با اشتیاق بر روی یک عمل در زمان واحد تمرکز کنید، شاید در ابتدا سخت باشد، اما یقیناً در دراز مدت جواب خواهد بود. در آخر و نکته مهم این که به خود در همان لحظه‌ای که هستید آگاهی دهید.

از نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه تا یک مکالمه ساده. فقط در همان زمان باشید و به آن توجه و آگاهی دهید. "به آن چه بعد می‌خواهید انجام دهید یا جایی که می‌خواهید بروید فکر نکنید". اصلاً نگران نباشید. از شادی

و نشاط همان لحظه خود لذت ببرید و به این لحظه آگاه باشید. فهرستی تهیه کنید. از اینترنت کمک بگیرید و تمام راه‌های خلاقانه‌ای که می‌تواند در یک برنامه روزانه به شما کمک کند تا به خود آگاهی برسید، را بیابید.

C- جامعه

اجتماع برای شادی شما ضرورت دارد. انسان موجودی اجتماعی است و خلق شده‌ایم تا در شادی‌های اجتماعی همراه با روابطی مسالمت‌آمیز در کنار هم زندگی کنیم. پس چرا برخی از ما از تمام توان خود استفاده کنند تا خود را از جهان اطراف خویش جداسازند و یا در انزوا بمانند؟! می‌دانم که شاید این موضوع ناشی از یک زایده افراز گرایانه باشد. گرچه من نیز در زندگی خود در این وضعیت قرار گرفته‌ام. و گاهی به نظر می‌رسد که خروج از آن امکان‌پذیر نیست. نمی‌گویم باید قطعا مرکز توجه اطرافیان باشید، خصوصا اگر این مسئله مغایرت با شخصیت شما داشته باشد. اما خوب است که زمان مفید خود را حداقل با فرد یا افرادی که از آن لذت می‌برید، بگذرانید.

جامعه پیرامون ما موضوع مهمی برای روح آدمی است چرا که جامعه محلی است که چگونه زندگی کردن و نقش و وظایف خود را با مسئولیت‌پذیری در آن می‌آموزیم. این جامعه پیرامون، می‌تواند خانواده، دوستان، همکاران، هم‌بازیان یا دوستان عاطفی که به آنها اعتماد می‌کنیم و با آنان ارتباط صمیمانه برقرار می‌نماییم، باشد. این اجتماع به ما کمک می‌کند تا در موضوعات مهم پایدارتر باشیم و حس حمایت، مراقبت و علاقه آنان نسبت به ما و یا شادی این افراد برای ما ایجاد وجد و امید به همراه می‌آورد.

این یک حقیقت است: "وقتی حال شما خوب است، اطرافیان شما نیز مایل می‌گردند حال‌شان خوب باشد."

ما انرژی خاصی برای تقسیم نیروهای مثبت با دیگران و تعمیم این حال را با آنان داریم.

«ارتباطات شاد و سالم، کلید داشتن آرامش درون، شادی و نشاط در این

دنیاست.»

شما چگونه به جامعه پیرامون خود خدمت می‌کنید؟ آیا هر آن‌چه انجام می‌دهید صرفاً برای منافع شخصی خود شماست؟ کار یا رفتاری را اسم ببرید که به شیوه‌ای مثبت برای جامعه شما کار ساز بوده است؟

E- احساس و عواطف

احساس، دوستدار سلامت روح و روان آدمی است. وقتی احساسات خویش را بشناسیم و بر آن کنترل داشته باشیم، حس آرامش خواهیم کرد. فقط کافی است یک لحظه مختصر اما شیرین بر احساس خود آگاه باشید، اجازه ندهید آن شما را تحت کنترل درآورد. بین کنش و واکنش این دو تفاوت وجود دارد. کنش یا عمل به یک تفکر و طرح ریزی نیاز دارد، در حالی که واکنش یا عکس‌العمل بیشتر احساسی و خام هستند. عکس‌العمل معمولاً واکنشی غیرارادی است و بدون تفکر انجام می‌شود.

گاهی افراد در این فرایند صدمه می‌بینند و گاه بسیاری از چیزها تخریب می‌شوند. در یک عمل یا کنش برخی محاسبات ذهنی انجام می‌پذیرد، فقط کافی است آن لحظه بر آگاهی خویش هوشیار باشید. ما در برابر آن‌چه انجام می‌دهیم مسئول هستیم، در برابر آن‌چه می‌گوییم و در برابر رفتارهایمان. در این جا به چند روش برای کنترل احساسات اشاره خواهیم داشت.

۱. همیشه پیش از انجام هر عملی با قدرت تفکر نسبت به آن عمل و نتایج آن آگاه باشید.

۲. کمی صبر کنید، سکوت، آرام و تا ۱۰ شماره بشمارید و سپس ادامه دهید.

۳. در شیوه بیان با مخاطبان خویش مهربان باشید.

"در هر فعل یا رفتار یا تصمیمی "آرامش" را جستجو کنید. این فقط آرامش است که به زندگی شما تعادل و هماهنگی می‌بخشد."

فصل سوم

شادی هدفمند

وین اسمالز

تکمیل زندگی با یک زندگی هدفمند

آیا می‌دانید هدف واقعی شما از زندگی چیست؟ گر چه این سوالی بدیهی است چرا که پاسخی بدیهی نیز دارد، همه ما هدفی از زندگی کردن داریم. این موضوع در سرشت و طبیعت هر انسانی است که بدانیم هدف تان از زندگی چه چیزی است. ما همگی خلق شده‌ایم تا هدفی را به سرانجام برسانیم. شاید دقیقاً همین لحظه بسیاری از ما هنوز به شناخت هدف خویش نرسیده‌ایم. و یا هیچ نشانه‌ای از هدف اصلی خود نیافته‌ایم. برعکس فکر می‌کنند که می‌دانند هدفشان چیست. اما اطمینان ندارند. مثلاً شخصیتی همچون مارتین لوتر کینگز الهاماتی از اهداف خویش در زندگی از اوان جوانی داشتند. او همان وقت هم دقیقاً می‌دانست که از طریق جنبش حقوقی مدنی چه اهدافی دارد و چه می‌خواهد انجام دهد. او چنان بر هدف خویش مصمم و ثابت قدم بود که حتی در مواجهه با مرگ، بردبار و بر عزم خویش پایدار بود. وی در یکی از سخنرانی‌های خود گفت، من در سوم آوریل ۱۹۶۸ بر قلعه کوه خواهم ایستاد. او پیش‌بینی کرده بود که ممکن است زنده نماند تا سرزمین موعود خویش

را ببیند، گویی می‌دانست که کشته خواهد شد. لوترکینگ درست در همان روز بعد در شهر Memphis ایالت TN (تنسی) ترور شد.

دکتر لوترکینگ رهبری جنبش حقوق مدنی را در سن ۲۶ سالگی برعهده داشت، وی هنگام مرگ ۳۹ ساله بود. فکر کنید چه تعداد از مردم می‌توانند مقصود و هدف قاطعانه خویش از زندگی را در سن ۲۶ سالگی برنانه‌ریزی کرده داشته باشند. نمونه بارز و درخشان از انسانی است که شما می‌توانید به‌عنوان فردی هدفمند سرلوحه زندگی خود قرار دهید.

او با هدف و عمل خویش تاثیر به‌سزایی نه تنها بر جامعه ایالات متحده آمریکا داشت بلکه بر انسان‌های آزاده سراسر جهان درسی عمیق از خود به‌جا گذاشت. حضرت موسی از جمله انسان‌های دیگری است که با تفکر درباره آن‌چه از هدف خویش می‌دانست زندگی کرد. حضرت موسی به‌عنوان یک مرد مصری بزرگ شد و توسط همسر فرعون رشد و پرورش یافت و سپس با تعالیم خاص به یک جنگاور بزرگ تبدیل شد. و چنان به درجات بالا رسید که به فرمانده جنگجویان مصر ملقب شد.

وقتی برای نخستین بار توسط پروردگار مأموریت یافت تا پیروان یهود را به خارج از مصر ببرد ۴۰ سال داشت، گرچه او آمادگی کامل برای این مأموریت را نداشت، اما هدف مشخص بود. مجبور شد تا از مصر بگریزد، و این انگیزه فرعون در به قتل رساندن او شد.

"موسی" زندگی خویش را از آن پس به‌عنوان چوپانی ناشناس در میان قوم "مدیانی" در یک بیابان سپری کرد. "مدیانیان" از نسل بلا واسطه حضرت ابراهیم بودند.

وقتی موسی به سن ۸۰ سالگی رسید، خداوند دوباره به وی فرمان داد که اکنون زمانی است که باید مأموریت خویش را به‌انتها برساند. موسی هنگامی که در حال رشد و نوجوانی بود به این هدف فکر می‌کرد که روزی اقتدار پادشاهی مصر را به دست می‌آورد، اما بعد‌ها آموخت که در این امر اشتباه فکر می‌کرده است و رسالت او فراتر از این بوده است. پس در ۴۰ سال دوم

زندگی خویش آموخته بود که چگونه باید به بهترین انسان آن زمان مصر تبدیل شود. یعنی فکر ۴۰ ساله اول زندگی او بر پادشاهی خنثی و بی نتیجه بود، او می‌بایست در چهل ساله دوم زندگی خویش آن چه آموخته بود و به هدف نهایی وی تبدیل شده بود را فراموش می‌کرد و تازه شروع به آماده‌سازی نفس خویش، در نجات و رستگار ساختن انسان‌ها و فرزندانش قوم یهود یعنی ملت خویش می‌کرد. وقتی موسی به اواخر عمر خویش رسید به هدف اصلی زندگی نیز رسیده بود، و این هدف آزادی و حریت ملت خویش را تأمین و تضمین می‌کرد.

مارتین لوتر کینگ همچون موسی مأموریت اکمال دین و وعده اجرای دستورات الهی را نداشت، اما او نیز هدفی داشت که اثر و میراث آن همچنان باقی است.

موسی و لوتر کینگ هر دو با اهداف بزرگ و متعالی، زندگی خود را سپری کردند و نیز می‌دانیم که این بزرگان هر یک در جایگاه خود هدفی به نام سود رساندن به انسانیت و انسان‌ها را داشته‌اند. اگر آنها هدف خویش را به پایان نمی‌رساندند چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر به ترس‌ها، تهدیدها و بی‌تفاوتی دیگران اجازه می‌دادند تا آنان را از انجام آن که امروز دستاورد و میراث متعالی آنان می‌نامیم، باز می‌داشت. چه می‌شد؟ می‌توانید حفره‌های عمیق و شکاف‌های وحشتناکی که می‌توانست در تاریخ بر جا بماند را تصور کنید؟ و آیا می‌توانید تصور کنید که اگر ما نیز بر طبق اهداف صحیح و درست در زندگی خویش گام بر نداریم، می‌توانیم چه اثرات بد یا منفی در زندگی دیگران بر جا بگذاریم؟

شور و اشتیاق

برای رسیدن به هدف واقعی، ابتدا باید به آن چه درباره آن اشتیاق دارید یا در خود احساس می‌کنید، کاملاً صادق باشید. قریب به اتفاق ما می‌دانیم که شور و اشتیاق ما در چیست. البته همیشه به همین آسانی نیست و تشخیص آن گاهی سخت است. در برخی افراد این شناسایی و آگاهی آسان‌تر است و

در برخی دیگر رسیدن به این شناخت و آگاهی از این احساس سال‌ها زمان می‌برد. برای تعیین و شناخت تمایلات و آن‌چه که اشتیاق درونی شماست ابتدا چند سوال از خود پرسید:

*چه کاری را بهتر انجام می‌دهید؟

*حتی اگر به آن چه پرداختید نرسید چه می‌کردید؟

*انجام چه کاری برای شما آسان است در حالی که برای دیگران حیرت‌انگیز است؟

*در بیشتر لحظات خود به چه چیز فکر می‌کنید؟

*چه موضوعی باعث می‌شود که فکر به آن حتی شما را در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌کند؟

پاسخ به این سوالات ممکن است شما را مستقیماً به همان بزرگ‌ترین میل باطنی‌تان هدایت کند. اما شاید همین فرایند نیز در شناخت هدف‌تان زمان ببرد. چه هدف خود را بدانیم و چه نه، همچنان باید احساسات و اشتیاق درونی خود را دنبال کنیم. حتی ممکن است از بعضی علائق خود موقتاً به خاطر همین میل و اشتیاق صرف نظر کنیم. اما این اجتناب در طول زمان ما را به نتیجه نهایی می‌رساند. باید به خاطر داشت که شور و اشتیاق برای حفظ و ترغیب ما به سمت پیشرفت، ضروری و حیاتی است. شاید همیشه در کسب یک اندوخته خوب کافی نباشد، اما بدانید که انسان‌ها برای بهترین‌ها، بیشترین پرداخت را می‌کنند. ممکن است اگر ما به اندازه آن چه در طلبش هستیم مشتاق باشیم، اما مهارت تطابق یا رقابت را نداشته باشیم قادر نخواهیم بود تا میل و اشتیاق را به یک اصل حرفه‌ای معنا کنیم. در نتیجه می‌بایست راه‌هایی را برای پیشرفت پایه‌های دانش‌مان بیابیم و آن‌قدر ادامه دهیم تا به رشد و کمال برسیم.

وقتی به احساسات و میل باطنی رسیدیم باید مراقب باشیم تا به آنها

اجازه ندهیم که به یک معبود دروغین تبدیل شوند. به عبارت دیگر گاهی ما مجذوب موضوعاتی می‌شویم که اشتباه یا نادرست هستند و ما را از مسیر اصلی منحرف می‌کنند. بسیاری از مردم پول و ثروت را دنبال می‌کنند چرا که تصور می‌کنند پول داشتن برابر است با موفقیت، بلکه پول همه چیز نیست و قطعا نیز همیشه به موفقیت و شادی ختم نمی‌شود که اگر این طور بود! چرا برخی از ثروتمندان و میلیونرها دست به خودکشی می‌زنند؟!

چرا برخی از آنان به مواد مخدر و اعتیادها مبتلا می‌شوند و چرا بسیاری از ازدواج‌ها در میان ثروتمندان منجر به طلاق می‌شود؟! پول و ثروت تنها اختیارات و امکانات بیشتری را برای شما فراهم می‌سازد تا کارهای بیشتری انجام دهید. اما زندگی هدفمند، نوعی رضایت را فراهم می‌سازد تا کارهای بیشتری انجام دهید. کمالی را در انسان به وجود می‌آورد که صرف داشتن پول قادر به ایجاد آن نیست. مثلا افرادی که در صنوف یا حرفه‌های خدمت رسانی و زمینه‌های اجتماعی فعالیت دارند، می‌دانند که نمی‌توانند به پول فراوانی برسند، در این گروه اشتیاق افراد برای کمک به مردم مشخصا بیش از به دست آوردن پول فراوان است. و این همان قوای محرکه‌ای است که میل و اشتیاق را در هر فرد برای ادامه مسیر زندگی فراهم می‌سازد.

اولویت‌ها

نکته دیگری که باید به آن پرداخت، تعیین اولویت‌هاست تا بتوانیم به سمت هدف خویش حرکت کنیم. اولویت‌ها به آن دسته از مواردی گفته می‌شود که برای ما بیشترین اهمیت را دارا هستند. اولویت‌هایی که بیش از هر مورد دیگری در زندگی ما هستند. چگونه می‌توان این اولویت‌ها را تعیین کرد؟ "استیفن کووی" می‌گوید: راه‌حل، اولویت دادن به آن چه در برنامه شما وجود دارد، نیست، بلکه برنامه‌ریزی کردن برای اولویت‌های شما کلید و راهکار شماست. زمانی، اولویت‌ها در زندگی من بسیار بی‌سر و سامان بودند. وقتی به سن ۲۱ سالگی رسیدم اولین فرزند من به دنیا آمد و این چیزی نبود که

در برنانه و اهداف زندگی من جای گذاریش کرده باشم. اما از آنجا که دیگر صاحب فرزند بودم، احساس کردم دیگر مرد شده‌ام، در حالی که در اتمام فعالیت‌ها و جهان واقعی زندگی عملاً هنوز نیاموخته بودم که چگونه به‌عنوان یک مرد زندگی یا پدر باشم. آن زمان من هنوز در خانه مادرم زندگی می‌کردم و هنوز تجربه یک زندگی مستقل و دور از خانواده یا حتی شهرم را نداشتم. فقط از زندگی گوشه کوچکی از دنیایی برنامه شهرم 'بالتیمور' را می‌شناختم. هیچ چیزی نمی‌دانستم، سرانجام خانه را ترک کردم و به ارتش ملحق شدم. فکر می‌کردم درست‌ترین تصمیم را گرفته‌ام تا بتوانم از طریق کادر ارتش پولی برای فرزندم بفرستم. موضوع این بود که من هنوز سعی داشتم چگونه مرد بودن را تجربه کنم. اما دیگر دو نقش اصلی مهم به زندگی من اضافه شده بود که اصلاً و برای آن آمادگی نداشتم. آنقدر صبر و اراده به خرج دادم تا با توصیه‌های مناسب و مشاوره درست از مریبان واقعی مثبت‌اندیش راه درستی را در پیش بگیریم.

اینک قادر بودم تا به فهم معنای واقعی "یک مرد بودن" برسم.

داشتن اولویت‌بندی‌ها در جای مناسب خود، کمک می‌کند تا ما بر آنچه برای موفقیت‌ها یا موفقیت‌های واقعا ضروری و مهم، تمرکز لازم را داشته باشیم. نکته مهم دیگر این که اگر در این راه، مشاوران، راهنما یا دبیران خوبی داشته باشیم، فرآیند چرخه تنظیم این اولویت‌بندی‌ها سرعت بیشتری می‌گیرد. آنان می‌توانند با توصیه لازم و به موقع، هدایت و درکی متفاوت و گاهی با تجارب شخصی خود برای ما کمک مفیدی داشته باشند. تعیین اولویت‌ها همچنین به ما کمک می‌کند تا موضوعات زندگی خود را به خوبی محاسبه کنیم و بدانیم کدامیک از آنها برای شناخت اهداف ما از زندگی کمک مفیدی هستند. "جان مکس ول John Maxwell" می‌گوید: شما می‌توانید با مشاهده برنامه روزانه یک فرد، نتایج یا حرف‌های بسیاری راجع به او داشته باشید. بسیاری از ما آن قدر مشغله داریم یا در مسیری حرکت می‌کنیم که تمام روز ما را فرا می‌گیرد. برنامه شما چیست؟ شبیه کدام دسته از افرادی؟ آیا تمام اوقاتتان اشغال است؟

آیا اولویت‌های خویش را حول محور روزتان برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ یا روزتان را در اختیار اولویت‌های خویش قرار داده‌اید؟

برنامه‌ریزی

شما می‌بایست برنامه‌ای را در زندگی‌تان ایجاد کنید که شما را به سمت هدف اصلی‌تان هدایت کند. حتی باید درباره شیوه زندگی خود، دیدگاهی جهان شمول داشته باشید. آیا تاکنون در زندگی، خود را در یک جایگاه فرومانده به مدت طولانی دیده‌اید؟ گویی می‌خکوب شده‌اید؟

حقیقت این است که ما همگی می‌خواهیم موفق باشیم. به آینده نگاه می‌کنیم و دوباره به این که کجا می‌خواهیم باشیم فکر می‌کنیم.

گاهی وقتی سفرمان را برای رسیدن به رویاهایمان آغاز می‌کنیم، همگی انگیزه‌هایی ویژه برای خود داریم. گرچه انگیزش‌های همیشگی و پیوسته نیز از نیازهای دائمی زندگی ماست، تا ما را در جریان حرکت به سوی هدف سر پا نگه دارد و بتوانیم با موفقیت کامل برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم. بدون مقدمات مناسب و صحیح یک طرح مفید و درست دقیقاً مانند آن است که با یک دست لیاس و کفش بدون قطره‌ای آب به کوه پیمایی بروید. ناگزیرانه، زندگی جاری است و به هر دلیلی ممکن است از مسیرمان کج یا منحرف شویم و یا بی‌طرح و برنامه از آن‌چه هدف اصلی است دور شویم، اما واقعیت به سادگی این است که ما به برنامه‌ای نیاز داریم که ساختار مورد نیاز ما را تامین کند و چهارچوبی که بتواند یک شروع خوب را برای ما ایجاد کند. "بنیامین فرانکلین" می‌گوید: شکست در برنامه‌ریزی یعنی برنامه‌ریزی برای شکست. فقط یک برنامه ساده لازم است تا در صورت اجرا و ادامه صحیح آن به هدف برسیم.

این طرح متد S.P.R.E.A.D نامیده می‌شود. این روش به شما کمک می‌کند تا برای خود نشانه‌هایی را ایجاد کنید تا شما را از هدفی به هدف دیگر برساند، آنها را یک به یک شناسایی کنید تا به سمت هدف اصلی یا اهداف دیگر گام بردارید.

"Signalization": S یا علامت‌گذاری: فرصت‌های خود را علامت‌گذاری

کنید، آنها را بشناسید این کار به شما اجازه می‌دهد تا بر روی موضوعاتی فعالیت کنید که نسبت به آن میل و اشتیاق دارید. هیچ چیز بهتر از آن نیست که کاری انجام دهید که به آن عشق می‌ورزید. وقتی به ما فرصتی داده شود تا کاری را که نسبت به آن شور و اشتیاق داریم را انجام دهیم، یقیناً بسیار علاقه‌مندتر خواهیم بود تا را تا سر حد کمال به انجام برسانیم. بیشترین تلاش را خواهیم کرد، چرا که ما را سرشار از شادی، رضایت‌مندی و ثبات می‌کند

"Pay": p یا مزد: مزد یا پاداش به چیزی گفته می‌شود که با انجام کاری

به دست می‌آید. همیشه باید از خود بپرسید پیش از آن که تصمیم بر اجرای کاری داشته باشیم باید سوالی را برای خود مطرح سازیم: "چگونه انجام این کار به من در رسیدن به هدفم کمک می‌کند؟" "آیا این کار به من اجازه می‌دهد تا به دیگران نیز کمک کنم؟"

"Resources": R یا منابع: به چیزهایی اطلاق می‌شود که شما به آن نیاز

دارید تا در رسیدن به هدف و موفقیت در مسیر خود کمک‌تان کند. این منابع ممکن است پول، زمان، فرصت، تحصیلات، مربیان، راهنمایان، ملزومات و یا هر چیز دیگری باشد. در این راه شما باید در چگونگی استفاده از این منابع هوشیار باشید. باید هوشمندانه و درست آنها را به کار بگیرید. اگر از این منابع به غلط یا نامناسب استفاده کنید، ممکن است به نتایج منفی برسید که در نهایت منجر به طولانی شدن روند مسیرتان به سمت هدف گردد.

"Evaluation": E یا ارزیابی: ارزیابی یعنی انتقاد دقیق از خود در فواصل

زمان‌های معین در مسیر حرکت به سمت هدف. این کار به شما اجازه می‌دهد تا در اثر انطباق و ارزشیابی گاهی به عقب بازگردید و اگر احیاناً از مسیر درست منحرف شده‌اید آن را بیابید. گاهی نیازی به مطابقت وجود ندارد. در این صورت می‌توانید به مسیر خود به راحتی ادامه دهید. این زمان موضوع مهم، دقت بردرک این مطلب است که انجام ارزیابی‌های دوره‌ای برای موفقیت کلی شما بسیار ارزشمند است.

"Action.A" فعالیت‌ها: در هر سناریو فعل همیشه بیشتر از سایر کلمات تاثیرگذار بوده است. وقتی که سعی دارید به یک هدف یا نشانه خاص برسید، هر عمل می‌تواند تعیین کننده موفقیت یا عدم موفقیت شما باشد. درک این موضوع که هر عملی یک نتیجه در پی خواهد داشت. خود مسئله مهمی است. اطمینان حاصل کنید که برای هر تصمیم به خوبی فکر کرده‌اید: تفکر درست و خط مشی صحیح برای شما در رسیدن به هدف لازم و ضروری است.

"Dead lines.D" یا ضرب العجل: رویاهای خویش را به واقعیت تبدیل کنید. هرکس می‌تواند آرزویی را نیز در سر داشته باشد، گرچه شاید برخی ابتکار رویاپردازی یا به واقعیت رساندن رویاهای خویش را نداشته باشند. فرجه‌ها یا ضرب العجل‌ها شما را از خود شما محافظت می‌کند. خصوصاً اگر از آن دسته افرادی باشید که همیشه کارهایتان را به تعویق می‌اندازید. اگر یک هدف را در ذهن خود نشانه‌گذاری و آغاز کنید، این ضرب العجل‌ها در فرآیند برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کنند. یک مدیریت ذهن خوب از هر ۵ عامل در روش SPREAD یا همان انتشار دادن، بهره می‌جوید. ممکن است در مسیر خود با ضرب العجل‌ها مواجه نشوید اما حداقل می‌دانید که می‌توانید در مواجهه با آنها از بهترین حالت ممکن استفاده نمایید تا تلاش مجدد را آغاز کنید.

خلاصه

منتظر نباشید. منتظر نمانید. به امید فردا نباشید. چرا که هیچ فردایی به کسی قول نمی‌دهد. به ترس‌ها و تردیدهای خود اجازه ندهید تا باعث شود که آرزوهای خود را به ناکجا آبادها بسپارد یا کارهای خود را معوق بگذارد. اجازه ندهید که اهداف شما با علف‌های هرز ترس و اضطراب از حرکت بازداشته شود. اجازه ندهید که عذرها و تردیدها دلیلی برای خجالت کشیدن یا واماندن شما از اجرای کارتان شود.

بنابر گفته یکی از دوستان و مشاوران بزرگ "جان. سی. مکس ول

"John.c.maxwell

که می‌گوید: "هرچه بیشتر برای شروع کاری صبر کنید، احتمال کمتری دارد که هرگز اصلاً آن کار را آغاز نمایید."

ترس برابر با تعویق انداختن است. ترس یک مخرب ذهنی است. شیطان کوچکی است که درون و بیرون را متلاشی می‌سازد. ما باید یاد بگیریم که با آن مقابله کنیم و یا آن را تحت کنترل درآوریم چرا که در غیر این صورت آنها ما را تحت کنترل خود قرار می‌دهند. برادر دیگر به تعویق انداختن‌ها، عذر و بهانه است، که در واقع ابزار مناسبی برای بی‌کفایتی و بی‌عرضگی‌هاست. این‌ها پایه‌های نیست و نابودی را می‌سازند. کسانی که این ابزار را در دست گرفته‌اند در هیچ کاری موفق نخواهند شد.

این عبارات‌ها را در دوران کودکی‌ام بارها شنیده‌ام وقتی می‌شنیدم غالباً در حالت تبلی و رخوت هم بودم. اکنون که بزرگ‌تر شده‌ام این عبارت برای من معنای متفاوتی یافته است. وقتی به مرحله آرامش در اهداف یا رویاهایمان می‌رسیم، اینجا دیگر موضوع تبلی نیست، گاهی خانواده، کار و یا موضوعات دیگری در زندگی پیش می‌آید که باعث می‌شود تا برخی کارهایمان به تعویق بیفتد.

آقایان محترم، بانوان گرامی، اکنون موقع تغییر است. می‌دانم که همین اکنون که نشسته‌اید و این کتاب را می‌خوانید، مواردی در فهرست کارهای باطل شده خود دارید، چرا که زمان آن را دیگر از دست داده‌اید. خوب من همین الان شما را به چالش دعوت می‌کنم تا این فهرست باطل شده را دوباره بیابید و غبار از آن بگیرید. همان‌گونه که خداوند شما را امروز صبح بیدار کرد و نفس را در ریه‌ها و جان شما تازه نمود که شما از رسیدن به هدف خود بترسید و کارهایتان را به تعویق بندازید. "ترس شکست را فراموش کنید" هنوز حق انتخاب دارید تا دوباره تلاش کنید. اما اگر هرگز شروع نکنید هرگز نیز پیروز نخواهید شد. اگر بخواهید شادی و موفقیت واقعی را احساس کنید باید عمل کنید. اکنون، همین الان، شروع کنید. منتظر فردا ننماید چرا که فرداها به هیچ کس قول نداده است.

فصل چهارم

شادی جسمانی

ناتاشا کونل

Natasha connel

شادی جسمانی

شادی فقط حالتی ذهنی نیست، بلکه وضعیتی از جسم نیز می‌باشد، اگر جسمی مریض، غمگین یا عاری از تغذیه مناسب و حرکت باشد، هیچ راهی برای حس کردن قدرت شادی، خوشی و سعادت به معنای راستین نخواهد داشت. ارتباط ذهن، بدن، روح بسیار بسیار به هم وابسته‌اند.

این همان پایه و بنیان کسب شادی واقعی و همه جانبه است. در اینجا به چند نکته لازم ضروری از نیاز به شادی در بدن برایتان ارائه می‌کنم در حقیقت بسیار ساده است. بدن نیازمند است به:

- حرکت مداوم و پایدار

- تغذیه صحیح و به موقع

- استراحت کافی و بهبودی

- آب سالم و کافی

- احساس شادی آفرین

- حرکت -

تحرك برای رشد و تقویت بدن ضروری است. آناتومی بدن برای حرکت طراحی شده است و عدم تحرك بدنی می‌تواند منجر به بیماری و حتی افسردگی شود.

- قدرت عضلانی و تحمل بدنی -

گرچه قدرت عضلات و طاقت جسم و بدن مشابه یکدیگرند. اما بین این دو تفاوت‌های کوچکی نیز وجود دارد. قدرت عضلانی عموماً براساس مقدار و وزنی که ما متحمل می‌شویم، اجسامی که بلند می‌کنیم یا حرکتشان می‌دهیم محاسبه می‌شود.

در حالی که تحمل جسمانی نشان می‌دهد که چه مدت شما می‌توانید به طور مداوم، گروهی از عضلات و ماهیچه‌های خود را منقبض و تحت فشار قرار دهید.

مردم غالباً قدرت عضلانی و تحمل جسمانی را با داشتن یک بدن متراکم یا افزایش سوخت و ساز کالری یکسان می‌دانند. گرچه قدرت کلی بدن نیز می‌تواند تعادل و استقامت بدنی را تحت تاثیر قرار دهد و کمک نماید تا در بروز صدمات جلوگیری کند.

- استقامت ماهیچه‌ها یا عضلات قلبی -

گاهی به نظر می‌رسد که وقتی از «قلب» صحبت می‌کنیم مانند همه از آن به عنوان یک بخش مهم و ضروری در تناسب کلی بدن نام می‌بریم. اندی باتلر یکی از مربیان فوتبال باشگاهی از دانشگاه شمال شرقی بوستون ایالت ماساچوست می‌گوید، استقامت عضلات قلبی از مهم‌ترین عوامل بدنی قابل بحث برای یک ورزشکار حرفه‌ای است، که باید از این سلامت به طور کامل برخوردار باشد، تا در طی یک مسابقه بتواند به خوبی از آن استفاده کند. حتی

آنان که ورزشکار حرفه‌ایی نیستند باید بر روی استقامت و تقویت ماهیچه‌های قلبی خود که مهم‌ترین عامل بر سلامتی قلب است تمرکز و توجه داشته باشند.

چرا سلامت قلب ریشه سلامت کلی بدن است؟ دستگاه ماهیچه‌های قلب شما، مسئولیت حمل اکسیژن و رساندن مواد مغذی به سلول‌های بدنی شما را دارد و نیز وظیفه ارتباط و هماهنگی با شش‌ها. ورزش، ضربان قلب را بالا می‌برد و کمک می‌کند تا توانایی قلب را در پمپاژ درست و کافی خون از قلب را تقویت نماید. وقتی سیستم تنفسی و عروقی به آرامی و صحیح با یکدیگر فعالیت کنند، ماهیچه‌های قلب قادر خواهند بود تا انرژی مورد نیاز آنها را به بهترین وجه ممکن و موثر، به مصرف برسانند.

- انعطاف -

شاید وقتی یک بدن منعطف را تجسم می‌کنید، تصویر یک ژیمناست، رقصنده یا یک آکروبات باز در ذهن‌تان مصور می‌شود. اما در حقیقت این ورزشکاران به شکل ویژه‌ای قادرند تا تنها در وضعیت‌های فوق‌العاده خاص و استثنایی حرکت کنند. براساس تحقیقات یکی از دانشکده‌های تربیت‌بدنی آمریکایی «Acsm» هر فرد ملزم است تا به تغییرپذیری و میزان حرکت و نرمی بدن خود توجه و آن را تقویت کند. قوطی حبوبات را از طبقه بالای قفسه بردارید، اگر خیلی قدبلند نباشید، کشش کمی را برای برداشتن آن به بدن وارد می‌کنید. دست‌های خود را بالای سرتان بکشید و دور شانه‌هایتان نگه دارید، این کار هم نیاز به نرمی و انعطاف بدن دارد. وقتی در حال بلند کردن اجسام یا وزنه‌هایی هستید به حالت چمباتمه درمی‌آیید و این جا نیز بدن به انعطاف در پاها نیاز دارد تا به حرکت درآوردن وزنه‌ها به بالا یا پایین کمک کند. فقدان نرمی و انعطاف در بدن می‌تواند شما را از کارهای روزمره‌تان باز دارد.

- تغذیه -

«ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم» این یکی از درست‌ترین گفتارهای قدیمی است که به مثالی جاودانه تبدیل شده است. در حقیقت بدن شگفت‌انگیز ما، غذاهایی که می‌خوریم را جذب نموده و عملاً آن را به آن چه هستیم تبدیل می‌کند. غذا باعث تجدید نیرو و قوای جسمانی بدن می‌شود و سلول‌ها را از نو می‌سازد و آسیب‌ها را ترمیم می‌نماید. از این رو، آن چه می‌خوریم باید همان چیزی باشد که بدن به آن نیاز دارد. واقعیت آن است که غذای تهیه شده از مواد مغذی ریز یا درشتی که سیستم بدنی شما جهت انجام صحیح وظایفش نیاز دارد، همان تغذیه صحیح است. چاقی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های خودایمنی که در پانزده سال گذشته روند فزاینده‌ای داشته است، از نشانه‌های غذایی ماست چرا که فرهنگ تغذیه ما تغییر یافته است.

امروز اغلب مردم براساس یک رژیم غذایی فرآوری شده، غذاهای ناسالم شیمیایی (مثل اسنک‌ها، هله هوله‌ها) که به هیچ عنوان در رسته‌های غذایی قرار نمی‌گیرند، زندگی می‌کنند. گاهی شاد هستید، می‌رقصید یا با صراحت حرف‌هایتان را بیان می‌کنید، اما اگر سوخت سالم در مخزن نداشته باشید، قطار شادمانی شما به حرکت درنخواهد آمد.

در این جا به نکات اجمالی اشاره خواهیم داشت تا شما به راه مسیری درست هدایت کنید. به خوردن غذاهای حیاتی، سالم و ضروری برای بدن روی آورید که یا از خاک می‌رویند یعنی پروپابوتیک‌ها یا از فرایندی طبیعی به وجود می‌آیند.

از چیزهایی که در یک جعبه با عناصر و ترکیبات ناشناخته ای که حتی نمی‌توانید آن را تلفظ کنید، اجتناب ورزید.

وعده‌های غذایی‌تان را مطابق سطح فعالیت‌تان زمان بندی کنید. اگر در یک روز تمرینات سنگین انجام می‌دهید و یا حجم زیادی از کارهای فیزیکی دارید، در آن روز باید کربوهیدرات‌های نشاسته را در مصرف کنید. در غیر این صورت بیشتر از پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات تازه میل کنید.

از شکر و مواد قندی برحذر باشید!! به عنوان مثال میوه‌ها، مواد غذایی شیرین بسیار متعادل‌اند، اما باز هم میوه‌ها و سبزیجات همه مثل هم نیستند. میوه حجم بالایی قند دارد و نباید به صورت مفرط و بیش از حد مصرف شود. همچنین مواد قندی باعث می‌شود شما انرژی بیشتری را در خود احساس کنید که عملاً خنثی و بی‌اثر بوده و پس از گذشت زمان در شما ایجاد خستگی و کوفتگی می‌کند. اگر احساس خوبی به این مواد دارید، دلیل آن این است که به خوردن و لذت بردن شیرینی جات عادت کرده‌اید. مواد قندی همچون داروهای مخدر به همان شکل توسط مغز دریافت و احساس می‌شود اما شما نمی‌توانید این وابستگی را از بین ببرید. وقتی دریافت مواد قندی در حد تعادل باشد شما بیشتر قادر خواهید بود که بدن خود را تحت کنترل داشته باشید.

- این موضوع را نهادینه کنید -

خوردن غذاهای چرب شما را چاق نمی‌کند!! خوردن انواع چربی‌های سالم، شبیه آن چه در آوآکادو، ماهی سالمون، آجیل، روغن نارگیل، زیتون، روغن زیتون و یا چربی حیوانات گیاه‌خوار است، برای سلامتی و شادابی شما ضروری است. درخصوص ارتباط افسردگی و اختلالات ناشی از کمبود چربی‌های امگا۳ مطالعات بسیاری انجام شده است. اگر نمونه مواد غذایی شیرین و ناسالم را فراموش کنید، جسم و مغز شما قطعاً از شما ممنون خواهد شد. دیدن و خوردن غذا را با شناخت از ماهیت آن، آغاز کنید. غذا در واقع سوخت بدن شماست. غذا، عشق، محبت، آرامش و آسایش و سرگرمی نیست. لذت بردن از یک مهمانی در کنار خانواده یا دوستان در یک فرصت مناسب بسیار خوب است، اما روزبه‌روز و ساعت به ساعت، وظیفه و ماموریت غذا بازسازی سلول‌های بدن و انرژی بخشیدن به شماست. استفاده هر غذایی و هر ماده خوراکی مصرفی شما باید خوب بررسی شود.

- استراحت و ترمیم -

بدن شما نیاز دارد تا هر روز تنظیم و بهبود یابد. مانند هر مکانیزی بدن انسان نیز قادر نیست تا بدون هیچ استراحت و توقفی، بی‌وقفه کار کند. این موضوع نه تنها بر کار بلکه بر هر اعضا و شرایط دیگری انسان تاثیر می‌گذارد. مادری که بیش از ۲ ساعت در شب به خاطر نوزاد خود نخوابیده است، احتمالاً بیش از کسی که استراحت کامل کرده است، احتمال خطا و اشتباه دارد. در این بخش به نکات قابل توجهی درخصوص بهبود و ریکاوری بدن می‌پردازیم.

من با ایده ۸ ساعت خواب کامل شبانه موافق مطلق نیستم. ولی به طور معمول ۵ ساعت را خواب کافی می‌دانم، اما ۵ ساعت مفید! اطمینان حاصل کنید که فضای خوابتان آرام و مطلوب است. محض رضای خدا یا هر آنچه برایتان مقدس است، تلویزیون را از اتاق خوابتان خارج کنید!! دمای خنک، تشک و تختخواب با کیفیت و استراحت و آرامش قبل از خواب، شگفتی‌هایی ایجاد می‌کند. روزهای تعطیل کمی بیشتر بخوابید. در طی روز، کمی استراحت کنید تا سر حال شوید. این لزوماً شامل چرت زدن نیست، بلکه اگر فقط لحظاتی کوتاه سکوت و تامل کنید کافی است نفس عمیق بکشید. شکرگزاری کنید. برای خود ارزش قائل شوید، قدری دراز بکشید. و آنگاه برای فعالیت‌های بعدی آماده شوید.

یک لیست کامل از کارهایتان تهیه کنید. آنچه که باید انجام شود را اولویت‌بندی کنید و به خود بگویید که خیلی کارها را می‌توانید به تنهایی انجام دهید. البته سعی نکنید از زمان استراحت و ریکاوری خود کم کنید. اگر شما مجبور به تجدید نیرو هستید و نیاز به استراحت کافی دارید، بهترین راه آن است که همیشه زود بخوابید و زودتر نیز از خواب بیدار شوید. دیر به رختخواب نروید! راهکار آسان برای رسیدن به این وضعیت، برنامه‌ریزی هفتگی در قالب یک جدول است، مخصوصاً زمانی که شما را بر روی طرح‌های بزرگ یا فعالیت‌های مهم مشغول و متمرکز هستید. این کارها را انجم دهید، چند روز

استراحت کنید و یا با ایجاد تنوع در شیوه کار، تجدید نیرو نمایید. این روش از تلاش زیاد برای رسیدن به نتیجه در آن واحد بسیار موثرتر و نتیجه بخش تر است.

- آب -

همه ما، من و شما می‌دانیم که آب مایه حیات است. من هنوز گاهی می‌شنوم که بعضی مردم می‌گویند مزه آب را دوست ندارند. من حتی نمی‌توانم با این دیدگاه تعامل برقرار کنم. این حقیقتی محض است و راه دیگری وجود ندارد. برای بزرگسالان، در روز یک بطری بزرگ آب خالص ضروری است تا سلامتی مطلوب بدن حفظ شود. ممکن است بعضی از روزها نیمی از این مقدار یا کمتر آب بنوشید که در این صورت به بدنتان آسیب می‌رسانید. آب خوردن به شما کمک می‌کند تا شاد باشید اما چگونه!

تصور کنید خیلی وقتها سردرد دارید یا کمی رنجور آزرده‌اید و سر حال نیستید این به خاطر کاهش آب بدن است. هرگز فقط حرفش را نزنید، عمل کنید. اگر تا به حال میزان توصیه شده آب را نمی‌نوشیده‌اید، مصرف آب را برای یک هفته افزایش دهید تا کیفیت حال خود را دریابید.

از فواید مضاعف مصرف آب این است که چربی کمتری در بدنتان انباشته می‌شود و اگر پس از مدتی خود را در آینه ببینید، یقیناً اندامی متناسب‌تر و شاداب‌تر را خواهید دید. اطمینان حاصل کنید که آب شرب شما حتی المقدور از بسیاری مواد شیمیایی افزودنی همچون کلر یا فلوراید عاری می‌باشد.

یکی از راه‌های خوب برای اطمینان از آب مصرفی تهیه آب‌های آشامیدنی معدنی است و یا نصب یک دستگاه فیلتر آب تا تصفیه آب لوله‌کشی را انجام دهد. من خود این کار را انجام داده‌ام و آن را یکی از بهترین سرمایه‌گذاری‌های زندگی می‌دانم.

- احساس شادمانی -

به به! این دیگر یک آب میوه خوشمزه‌ست!!

وقتی شما حرکت می‌کنید، غذای سالم و خوب می‌خورید، سر وقت می‌خواهید، آب کافی مصرف می‌کنید، دیگر زمان آن می‌رسد که اوقاتی شاد و مفرح نیز داشته باشید!!

من به این موضوع پی برده‌ام که بزرگسالان، خیلی اوقات، حس لامسه، بینایی، شنوایی و تجربیات حس دیگر خود را از دست می‌دهند و کلام و حالت بیان دچار آهستگی، بی‌جانی و گاهی حتی واقعا فلج می‌گردد! بگذارید اندام‌ها با تجربه دوباره احساسات و حواس پنج‌گانه به بالاترین سطح شادابی و طراوت برسند.

"نکاتی چند برای تلاش در جهت برقراری ارتباط با شادی سرگرمی و شادی."

- نفس عمیق بکشید. (البته اگر وسط یک بزرگراه شلوغ و پرترافیک گیر نیفتاده‌اید) تا جایی که ممکن است شش‌های خود را از هوا پر کنید. سعی کنید بوها را شناسایی کنید و مشخص کنید کدام‌ها را دوست دارید.

- پوشش سبکی به تن کنید و با لباس راحت احساس خوبی خواهید داشت. در هوای آزاد پیاده‌روی کنید تا احساس خوشایندی دریافت کنید. یقیناً حال عمومی بهتری پیدا خواهید کرد. این قضیه حتی در تخت‌خواب هم کاربرد دارد! گاهی یک لباس کتان مصری با نخ مرغوب لباس مناسبی برای خواب خواهد بود. حتی این پارچه را پهن کنید و روی آن برهنه بخوابید.

- نگاه کنید با دقت به اطرافتان توجه کنید. زیبایی‌ها را ببینید. اگر درخانه هستید. شرایطی ایجاد کنید تا با دیدن و بودن از خانه لذت ببرید. اینکه این حس می‌تواند روی شادمانی شما تاثیر بگذارد را دست کم نگیرید.

بخندید! شوخ طبع باشید و با دوستان یا کودکان شوخی و تفریح کنید. افراد شاد و شوخ طبع را ببینید و با آنها وقت بگذرانید. شاید حتی بعضی‌ها فکر

کنند شما عجیب و غریب هستید، اما توجه نکنید، مهم نیست. داشتن یک قلب مهربان که به یک ذهن فکر پویا متصل است، زیباترین و شادترین نوع حالت انسان است.

وقتی شما جذب مغناطیستی انجام می‌دهید، کاملاً بر آن متمرکز شوید. با تمام حواستان آن را انجام دهید. هوشیار باشید و کاملاً با حواس جمع به انجام آن مشغول شوید.

- آخرین عاملی که باید به صورت ویژه و مخصوص به آن یادآوری شود، زمانی است که شما یک رابطه عاشقانه برقرار می‌کنید. این عامل یکی از ابتدایی‌ترین، زیباترین و مقدس‌ترین رفتار سالم بین دو فرد است. هرگز هدیه دادن را به عنوان رفع تکلیف حساب نکنید. وجودتان را به شخص مقابل خود معطوف کنید. یار شما همیشه به هدیه‌ای مخصوص و معنادار نیاز دارد. هیچ شادمانی و لذتی بزرگتر از این نیست.

امیدوارم که این مطالب بتواند شما را به خوشبختی و سعادت نزدیک‌تر کند. به یاد داشته باشید که ما همیشه در حال حرکت و پیشرفت هستیم، حتی راه رفتن، دویدن، پریدن، هر حرکت ما باید برای کسب بهترین حالت درونی ما باشد.

پیشرفت کنید همراه با طبیعی‌ترین حالت رشد!

امیدوارم بهترین باشید.

فصل پنجم

روابط شادی آفرین

لاتریسیا اسمیت

- روابط شادی آفرین -

عشق یک کلید است

شاید همه این جمله معروف را شنیده باشیم که تمام آنچه به آن نیاز داریم یک عشق است. گروه قدیمی «بیتل‌ها» شعری داشتند: با من بخوانید تمام آنچه نیاز دارید عشق است، عشق.

عشق همان چیزی است که هر فرد به آن نیاز دارد. می‌دانم برخی به درستی این جمله شک دارند، اما من در اینجا این شک را برطرف می‌سازم و صراحتاً به شما می‌گویم که برای ایجاد یک رابطه سالم و شاد همه ما انسان‌ها به عشق نیاز داریم.

با بسیاری از تعاریف غلط و گمراه‌کننده از عشق، شک و تردید بعضی از انسان‌ها بعید نمی‌باشد. تعابیر متعددی پیرامون معنای عشق ارائه شده است، با این وجود اغلب در درک و فهم ماهیت عشق درمانده‌اند. عشق با تجربه‌های مختلف و با انسان‌های متفاوت در زمان‌های گوناگون معنی می‌یابد.

شکسپیر می‌گوید: «عشق نوعی نابینایی است و افراد عاشق نمی‌توانند

بینند.»

ارسطو گفته است: عشق، وجود یک روح در دو جسم است. یونانیان باستان این گونه عشق را تفسیر کردند: «دیوانگی و جنون» جنون بین خدایان! اما واقعاً عشق چیست؟

عشق فراتر از یک حس فردی صرف است. عشق احساسی است ماورایی. عشق ماهیت وجودی ما انسان‌هاست. هیچ زندگی بدون عشق به عنوان شالوده اصلی آن رضایت‌آمیز و لذت‌بخش نیست. چگونه زندگی به نتیجه و کامیابی می‌رسد، اگر عشق در آن گم شده باشد؟ آن لاندرز می‌گوید: اگر در زندگی تان عشق داشته باشید، می‌توانید بسیاری از چیزهایی که در زندگی از دست داده‌اید را جبران کنید. اگر عشق نباشد هیچ چیزی جای آن را نخواهد گرفت. شاید ما هرگز به تعریف یا معنای واحدی از یک عشق نرسیده باشیم و یا ممکن است از جستجوی آن دلسرد و متوقف مانده‌ایم، اما عشق وجود دارد. به جای پیدا کردن معنا و تعریف از عشق، پیشنهاد می‌کنم به واقعیت و حقیقت عشق بپردازیم. عشق تعریف نشدنی است. واژه‌ایی است که در کلمات نمی‌گنجد. عشق واژه‌ایی کاربردی و ملموس شدنی است. از تمام آنچه من درباره عشق شنیده، خوانده و یا دانسته‌ام، حقیقت مطلب این است که عشق نیاز به دستیابی دارد و رفتاری است کنش‌پذیر.

من به حقیقت عشق رسیده‌ام، مهربانی که در روابط لذت‌بخش ایجاد می‌شود و در کتاب‌های مقدس به زیباترین زبان از آن یاد شده است، همان عشق است. این عشق قطعی و ابدی است.

در صورت عدم آشنایی شما با مضامین فوق در اینجا به توضیح بیشتری می‌پردازیم. عشق صبر و مهربانی است، عشق حسادت و ورزیدن نیست. عشق دروغ گفتن و لاف زدن نیست، غرور و تکبر نیست، رفتار نامناسب خشم و عصبانیت زیان‌آور و مضر نیست. عشق رفتاری نادرست توصیف نمی‌شود. مقاوم است و مدت‌دار.

عشق هرگز شکست نمی‌خورد. نه تنها عبارات فوق یک توصیف جامع و کامل از عشق را بیان می‌نماید بلکه راه‌های شناخت عشق و کاربرد آن در

زندگی‌مان را نیز شامل می‌شود. برخی عشق را همچون موجودی گریزان، مرموز و چیزی جادویی حس می‌کنند که تنها افراد خوش‌شانس آن را تجربه می‌کنند.

آیا اکنون شما برای کشف حقیقت آماده‌اید. «عشق» درون هریک از ما زندگی می‌کند و در واژه واژه کلام ما نهادینه است.

بیاید برخی از این راه‌ها را بررسی کنیم. "عشق، صبر و مهربانی است". آیا شما و همسرتان می‌توانید در بیان و اظهار عشق با صبر و بردباری و مهربانی در لحظات سخت و مایوس کننده با یکدیگر همراه شوید. صبر و بردباری می‌گوید من فهمیدم که اکنون تو مشغله ذهنی داری و فراموش کرده‌ای که این را به خاطر بسپاری، مهربانی می‌گوید اشکالی ندارد، اجازه بده من جبران کنم، و اینجاست که ذهن شما مشغول و درگیر تلخی نخواهد شد. عشق حسادت نمی‌ورزد، دروغ نمی‌گوید: تکبر نمی‌ورزد. رفتارهای نامناسب از خود ابراز نمی‌کند، در خود فرو نمی‌رود. به عبارت دیگر، عشق خودبین و خودخواه نیست. عشق بیرون خود را جستجو می‌کند به فراتر از خود می‌نگرد، به رفاه و آسایش دیگری توجه می‌کند. وقتی قرار ملاقاتی نه چندان مهم را برای بردن یک دوست به بیمارستان و کمک به او لغو می‌کنید و هرگز آن را به ریا برای کسی عنوان نمی‌کنید این بیانی از عشق است. وقتی دوستی شما را به مقصدی می‌رساند، این نیز شکلی از عشق است. عشق می‌تواند به اشکال مختلف از جمله رفتارهای محبت‌آمیز، بخشش، گذشت یا حتی کلمات مهرآمیز باشد. استنباط رایج و معمول از عشق، واکنش خوب یا انرژی مثبتی است که از آن ساطع می‌گردد. وقتی عشق به بهترین شکل ممکن بیان شود موجب انرژی بخشی و دفع افسردگی می‌گردد.

عشق خشم و عصبانیت نیست، با بدی‌ها و ضرر رابطه‌ای ندارد، رفتار نادرست و ناعادلانه قلمداد نمی‌شود. بلکه خودراستی و درستی است. عشق محاسبه‌گر نیست، به کس یا چیزی حسادت نمی‌برد. کسی را به خاطر اشتباهش مواخذه نمی‌کند یا به زحمت نمی‌اندازد. همه ما در زندگی اشتباهاتی

مرتکب می‌شویم و به خاطر آن افرادی را که دوستشان داریم را ناامید می‌کنیم. اگر ما با خود و با دیگران صادق باشیم، به فهم و درک بیشتری از مهربانی و بخشندگی نسبت به دیگران خواهیم رسید.

در نهایت، عشق نوعی جذابیت و داشتن پشتکار زندگی است. عشق همه چیز را تحمل می‌کند. هر چیز را باور می‌کند. به همه چیز امید می‌بندد و در مقابل هر چیزی مقاوم و صبور است. عشق هرگز شکست نمی‌خورد. یکی از زیباترین چیزها در مورد عشق آن است که بر توان و قدرت خود پایدار باقی می‌ماند. صرف‌نظر از آنچه که عشق به سوی کمال همواره در پیش است، همچنان نگاهی به گذشته نیز دارد.

عشق رابطه دردناک و از هم گسیخته را تداوم می‌بخشد. عشق تمام آسیب‌ها و دردها را تحمل می‌کند. عشق خیلی بخشنده است و هرگز از این بخشنده بودن پشیمان نمی‌شود. من نمی‌گویم به خاطر عشق در یک رابطه ناسالم بمانید. اگر رابطه‌ای ناسالم باشد، عشق کارآمد و کارساز نیست، چرا که عشق با رفتارهای نادرست منافات دارد.

کل مطلب این است که قلبتان را در برابر عشق بگشایید، عشق هرگز مقصد و خطا کار نیست. شما ممکن است تعجب کنید که عشق با شادی و نشاط چه ارتباطی دارد؟!

حس کنجکاویتان قابل تقدیر است. عشق در همه حالت با شادی مرتبط است. عشق کلید شادی است. وقتی خالصانه عاشق هستیم و عشق می‌ورزیم، موجی از شادی و طراوت در درون ما ایجاد می‌شود. بیان عشق و محبت آن چه را که ما «کیمیای شادی» می‌شناسیم را از مغز رها می‌سازد.

چهار فرایند شیمیایی است که شادی را در مغز تولید می‌کند و هریک در زمان‌های مختلف به وسیله محرک‌های متفاوت برانگیخته می‌شود. اگر رابطه و احساس شادی را می‌خواهید، به سادگی با تکرار رفتارهای محبت‌آمیز بوجود می‌آید. در اینجا بگذارید به چهار عامل شیمیایی شادی آفرین و نقش آن‌ها در ایجاد نشاط و شادی و رابطه آن با عشق پردازیم.

- سروتونین -

سروتونین هورمونی طبیعی و فزاینده است که وقتی ما احساس مطلوب عاشقانه و یا حتی محترمانه‌ای را در خود حس می‌کنیم ایجاد می‌شود. اگر نگاهی به مختصات عشق داشته باشیم، می‌بینیم که عشق حسادت نمی‌ورزد. دروغ نمی‌گوید، تکبر ندارد، رفتار نامناسب انجام نمی‌دهد، در درون خود فرو نمی‌رود. بنابراین اگر به دیگران احترام بگذاریم و یا نگران آدم‌های اطرافمان باشیم و این احساس را خالصانه و بی‌ریا به آنها نشان دهیم و بر صداقت و درستی این حس به آنان تاکید داشته باشیم، لایه‌ها و هورمون‌های سروتونین در بدن ما افزایش می‌یابد و ما شادتر و خوشحال‌تر خواهیم بود، و در کنار ما کسانی که دوستشان داریم نیز شاهد خواهند بود.

- اندروفین -

اندروفین مسئول احساسات ماست، هورمون لذت و رضایت ما، یکی از شیوه‌های آزادسازی اندروفین در مغز، نگاه و فکر کردن به مواردی طنزآمیز و فکاهی و خنده‌دار است، تا جایی که از ته دل بخندید. خنده عمیق، تمام اندروفین موجود در مغز آزاد خواهد کرد. از آن جا که در عشق خشم و غضب وجود ندارد، لذا شادی و خوشحالی را برمی‌انگیزاند. تا می‌توانید لطیفه بگویید: بذله‌گویی کنید، با افراد شوخ‌طبع مراوده کنید، آن قدر مزاح کنید تا شادی درون‌تان افزایش یابد.

- دوپامین -

زمانی دوپامین رها می‌شود که ما لذت را تجربه می‌کنیم. میزان لذتی که شما در اثر اظهار عشقی خالصانه و اثر متقابل آن می‌برید لذتی است همراه با دوپامین. لذت گاهی با چیزهایی کوچک و ساده به وجود می‌آید. یک تماس تلفنی ساده، گفتن یک سلام حتی می‌تواند لذت آفرین باشد. بیدار شدن و نوشیدن یک لیوان آب پرتقال، یک آغوش گرم و مهربان، یک لبخند بی‌پیرایه،

و حتی یک تشکر ساده می‌تواند برای انسان خوشایند و لذت آفرین باشد. راه‌های جدیدی پیدا کنید تا برای ابزار عشق و بیان محبت دوطرفه موجب لذت شود. به یاد داشته باشید در عشق کبر و غرورورزی نیست و یا خودخواهی و خودبینی ندارد. اگر در برابر شادی و خوشحال کردن دیگری احساس مسئولیت نکنید، قطعاً خود نیز لذت نخواهید برد.

- اکسی توسین -

اکسی توسین به هورمون عشق معروف است. مسئول ایجاد اعتماد و صمیمیت است، به همین علت نیز به روابط شاد و سالم نیاز دارد. عشق صبر و بردباری است، مهربانی است. با بی‌عدالتی میانه ندارد، در عوض با راستی و درستی رابطه‌ایی تنگاتنگ دارد. بردباری و مهربانی، صداقت و اعتماد با شریک زندگی باعث جریان انداختن ماده اکسی توسین می‌شود. وقتی به یکدیگر عشق می‌ورزیم، شادی و نشاط را به همراه یک رابطه عمیق متعهدانه به وجود می‌آوریم.

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان عشق و شادی بیشتری وجود داشته باشد زمانی را صرف ارزیابی خود و بالا بردن ویژگی‌های نام برده قبلی اختصاص دهید تا بر اثرات شگفت‌انگیز آن در زندگی خود با ایجاد روابط عاشقانه با شریک زندگی خود پی ببرید.

حالا اجازه دهید به آن چه شما در یک رابطه شاد نیاز دارید را مجدداً بررسی کنیم: پاسخ بسیار ساده است. تمام آنچه شما به آن نیاز دارید، عشق است.

به عشق نیاز دارید، عشق و عشق.

عشق همه آن چیزی است که هر انسانی به آن احتیاج دارد، وقتی با ابزار عشق و مهر قلبی خود تجربیات ارزشمندی را به وجود می‌آورید، نه تنها فقط شادی و خوشحالی را درک خواهید کرد، بلکه اکنون غرق در سرور و لذتی خواهید بود که همه نتیجه همان عشق است.

فصل ششم

شادی معنوی

دکتر ژاکلین هاوارد

- شادی معنوی -

انسان وقتی به آرامش بیشتری می‌رسد که به موفقیت بزرگ‌تر، برتری والاتر و توانایی بیشتر در انجام خوبی‌ها دست پیدا کند: «جان آلن»
نگرش شما، مقام و شان شما را تعیین می‌کند: «زیگ زیگلار»

دیدگاه و تفکر شما پیرامون چیست؟ آیا شما به زندگی نگاهی مثبت دارید یا از واژگان منفی قبل از درک و سنجش زندگی استفاده می‌کنید؟ اگر به امواج و معادلات منفی زندگی پاسخ مثبت می‌دهید، تنها نیستید. اما بسیاری هستند که متاسفانه به نظر می‌رسد همچون برخی از ما گرایش طبیعی به سمت تمایلات منفی داریم که در گفتار و رفتار ما نمود منفی پیدا می‌کند. این منفی‌گرایی به تقدیر و سرنوشت ما لطمه وارد می‌کند.

«جیمز آلن» در سال ۱۹۰۳ مقاله‌ای ادبی درخصوص توصیف و تایید قدرت فکر بر سرنوشت به نگارش درآورد. او معتقد بود که ما توانایی خاصی در شکل دادن به رویدادها و اتفاقات پیرامون مان داریم. بر این اساس، او باور داشت که افکار مثبت و شاد ارزش‌ها را به زندگی مان می‌افزاید. او می‌گوید ما باید

مسئول افکار، دیدگاه و گفتار خود باشیم، باید در انتخاب کلمات و گفتار بسیار مراقب بوده و بر هنر مثبت‌اندیشی تبحر یابیم.

مقاله دانیل گولمن Daniel Goleman در خصوص اثبات قدرت فکر مثبت می‌باشد. حالاتی در انسان که می‌تواند به شدت و در سطح گسترده‌ای در سلامتی، طول عمر، موفقیت شغلی و حتی کسب امتیاز در آزمون‌ها نقش به‌سزایی داشته باشد. این مقاله از یک رابطه و تناسب مستقیم بین ضمیر وجودی ما و آنچه فکر می‌کنیم و آنچه که هستیم حمایت می‌کند. در کتب دینی نیز اشاره شده است که «انسان همان‌گونه که می‌اندیشد، هست.» این جاست که باید تصمیم بگیریم که دل و قلبمان را از چه چیز پر کنیم. به نفع ما خواهد بود که آگاهانه و مثبت عمل کنیم. ما باید درباره آن چه فکر می‌کنیم می‌گوییم تصمیم آگاهانه نیز بگیریم و این انتخاب ماست که بر اهمیت مثبت بودن باور داشته باشیم.

من اکنون شما را به آگاهانه و هوشیارانه عمل کردن، انجام امور با جدیت و پشتکار و به تصویر کشیدن افکار و گفتارتان به تقابل دعوت می‌کنم. شما را دعوت می‌کنم تا در این چالش ذهنی شرکت کنید.

جایی که امروز هستید نتیجه افکار و رفتار گذشته شماست. آن افکار و رفتار چه خوب بوده‌اند چه بد، در شکل‌دهی شخصیت فعلی شما تاثیر مستقیم داشته‌اند. اگر افکار گذشته شما مثبت نبوده است، هنوز نیز همراه شماست. نمی‌توان به عقب برگشت و آنها را از بین برد. در اتفاقات گذشته ماندن فایده‌ایی برای شما ندارد. فقط کافی است این نقاط منفی را بیابید، پند بگیرید و از آن عبور کنید. اگر اکنون تفکر و عمل خود را اصلاح کنید، آینده خوبی را پیش روی خواهید داشت. کلیدی مهم برای حفظ یک نگرش مثبت در عالم وجود دارد و آن درک این است که خداوند برنامه و تقدیر خوبی برای شما خواهد داشت. برنامه‌ای برای موفقیت و سعادت شما، نه ضرر و زیان برای سرنوشتان، برنامه‌هایی به نام "امید و آینده".

کاملاً درست است، وقتی باور داشته باشید که حقیقتاً یک وعده صدق و

درست برای آینده خوب شما وجود دارد، امیدوار باقی خواهید ماند و می‌توانید وضعیت کنونی خود را از دریچه‌ای جدید به نظاره بنشینید. همان‌طور که عمرمان سپری می‌شود، تجربیات فراوانی کسب می‌کنیم، بعضی از این تجربیات بستگی به هیجان‌ات و احساسات ما دارد مانند: شادی، غم، شعف، عصبانیت، عشق و ورزشی و امثال این احساسات. خداوند به همه ما آگاه است و می‌داند که ما با چه آزمایشی در طول مدت زندگی مواجه خواهیم شد.

در بسیاری ادیان هم آمده است که چگونه باید با دستورات الهی درست فکر کرد تا آن اتفاق خوب و مورد نظر انسان اتفاق بیفتد.

باید بدانیم که خوب فکر کنیم تا خوب نتیجه ببینیم. مهم نیست که موقعیت تا چه حد دشوار است، تحت هر شرایطی وظیفه شما حفظ این وضع در حالتی مثبت مطلوب و موثر است. با دوستان خود صادق و صمیمی باشید، و همان‌طور دروغ دیگران را نپذیرید.

سعی کنید هوشیار و خودآگاه باشید. همیشه اول با خودتان صادق باشید. مثبت فکر کنید و اجازه ندهید ذهنتان، تصاویر دردناک از شکست‌های گذشته و ناکامی‌های شما را مرور کند. این حالت فقط شما را از حرکت به سمت شادی، آرامش و موفقیت باز می‌دارد. عاشق خود باشید به خویشتن خویش اعتماد کنید و از زندگی که دارید لذت ببرید.

انتخاب این حال باشماست. شما قدرت تصمیم‌گیری آگاهانه و تفکری مثبت را دارید. نگاه مثبت شما کمک خواهد کرد تا فردای روشن‌تری پیش‌رو داشته باشید. به خاطر بسپارید که افراد مثبت اندیش بیشتر از افراد منفی‌نگر، کارآمد هستند و خداوند در وجود هر انسانی کرامت و بزرگ‌نگری را قرار داده است. وقتی نیک به ارزش وجودی خود توجه می‌کنید و بزرگی و قدرت را در خویش می‌بینید، اکنون حتی بدبختی یا سختی‌های زندگی را همچون کانالی برای رسیدن به اهدافتان می‌بینید. یقیناً با نگاه مثبت به آینده و با امیدواری به انتظار نتیجه‌ی خوب خواهید رسید. وقت آن است که افسردگی ناشی از

اوضاع نامطلوب فعلی را متوقف سازید.

ایمان و باور قلبی خود را بسازید و برای یک روز بهتر امیدوارانه به پیش روید. جرات رویاپردازی داشته باشید! رویاپردازی و آن هم رویاها و خیال‌بافی‌های بزرگ کاربردی نیست. بله، از دیدن رویاهای بزرگ خود ترسید!

خدا قادر است آن چه را که می‌خواهد برای شما انجام دهد. به شک و تردیدهایتان بها ندهید. به یاد داشته باشید که خداوند از آرزوهای ما بزرگ‌تر است. به هر چیزی و کاری که می‌خواهید انجام دهید ابتدا به دقت فکر کنید این روند را ادامه دهید.

اندی استنلی Andy Stanly نویسنده کتاب «رویاپردازی» می‌نویسد: در رویا واژگان و ارتعاشاتی هست که همچون ریسمانی فرد را برای به حقیقت درآوردن آن کمک می‌کند، در این فرایند، ایده‌آل‌ها و نظرات به تجسم درخواهد آمد. اگر از هر شخص موفق‌تری بپرسید چگونه به این موفقیت رسیده می‌گوید هیچ موفقیتی بدون تلاش به دست نمی‌آید، اما اول به رسیدن به آن موفقیت ایمان و عقیده داشته‌اند. زمانی را برای ارزیابی زندگی خود اختصاص دهید که جهت و مسیر زندگی براساس اهداف و اعتقاد شما شکل می‌گیرد.

ببینید چگونه عمر خود را سپری کرده‌اید، چگونه اصلاً آنرا شروع کرده‌اید با چه کسانی و یا کسی آن را گذرانده‌اید؟ و نگرش و رویکرد شما به زندگی چگونه است؟ آیا در مسیر زندگی خود، انسانی خوش‌بین بوده‌اید یا نه بدبین و منفی‌باف؟

اگر هنوز منفی‌نگری در شما وجود دارد همین امروز آن را متوقف کنید. آیا کاری می‌کنید تا حتی یک رویای شما به حقیقت بپیوندد؟ اگر این گونه است قطعاً موفق خواهید شد و اگر نه، حتماً سعی کنید تغییرات اساسی در خود به وجود آورید. علاقه‌مندی‌های خود را کشف کنید. آنها را توانمند نمایید و کنترل احساسات و رویاهایتان ادامه دهید. همیشه به خاطر داشته باشید، انسان بزرگی در وجود شما هست آن هم تا زمانی که کاملاً مثبت‌اندیش هستید.

شاد باشید از اینکه خداوند شما را براساس هدف خاص آفرید، لبخند بزنید و رویاهایتان را به حقیقت مبدل سازید.

فصل هفتم

مکان شاد

فیلیس. جی. ویلیامز

Phyllis.G.Williams

مکان شاد

فیلیس جی ویلیامز عقیده دارد که نقش انجمن‌ها در تشکیل ساختار رفتاری انسان موثر است، او زنان را برای هویت یافتن، اعتبار و جسارت حتی در رهبری یک انجمن یا تشکیلات، همواره تشویق کرده است و با آموزش‌های خود آنان را توانمندتر می‌سازد. توصیه او چنین است: «ما باید عالی باشیم نه فقط وجود داشته باشیم.»

- مکان شاد -

چینه Cheaynne در راهرویی ایستاده و انگشتش را در سوراخ خالی اثر هنری که از دیوار برداشته شده است می‌فشرد. شاید فهم آن مشکل باشد ولی اینک در ۹۲ سالگی آپارتمان سوپر لوکس خود را برای دیدار با مادر بزرگش ترک می‌کند.

او اینک خداوند را سپاسگزار است که توانسته در کرسی استادی دانشگاه با مدیریت سمینارهای آموزشی مشغول به کار باشد، با وجود این هم مشغله ذره‌ای

از احساس و عشق به مادربزرگ کم نشده بود.

تقریباً تمام اثاثیه خود را بسته بندی کرده بود با خستگی که حس می کرد آماده بود تا خانه اش را ترک کند به ساعتش نگاه کرد. ساعت ۱۱:۳۰ دقیقه بود و کامیون تا ساعت یک می رسید. خیلی نباید وسایل می برد. وسایل اتاق خواب و نشیمن را به خدمتکاران بخشیده بود، چون واقعا به آنها نیازی نداشت قرار بود با مادربزرگ زندگی کند. اهدای وسایل برای او از هر آن چه در قلبش جای داشت بسیار آسان تر بود. خانه او بسیار زیبا با نقاشی و گچ بری های زیبا. قفسه هایی که با صدها کتاب پر شده بود، آراسته و دیدنی بود. همه کتابها را در واقع نخوانده بود ولی می دانست نمی تواند از آنها جدا هم باشد. یکی از صندوقچه های خود را باز کرد که برچسب کتابها روی آن زده شده بود.

یکی از کتابها را برگرداند ورق زد و نظرش به این جمله جلب شد، کتاب جلدی سبز داشت نامش این بود: «هر جا می روید، آن جا شما هستید.» به یاد آورد که هرگز کتابی را با تمرکز و تامل نخوانده است و با این فکر لبخندی طعنه آمیز به خود زد. گوشی تلفن را برداشت و ساعت را چک کرد. ساعت ۱۱:۴۵ بود. هنوز وقت برای کمی چرت زدن داشت. «چینه» به ندرت می توانست در سکوت بخوابد، موج رادیو را روی کانال مستقیم تنظیم کرد، موسیقی کلاسیک پخش می شد روی موسیقی بی کلام صداگذاری شده بود. او در حالی که موسیقی را می شنید با خود فکر کرد تا به حال فقط به این آهنگ گوش داده ولی هرگز توجهی به آن نداشته، این بار به آهنگ و متن توجه کرد. هرگز عمیق به موزیکی توجه نکرده بود اما این بار این کار را کرد، با تمرکز موزیک را با پس زمینه آن با عنوان مکان شاد گوش می داد. با خود فکر کرد اکنون خود این کار را انجام دهد. گوشی تلفن را کنار گذاشت. روی تخت دراز کشید، چشمانش را بست، گوینده، شنوندگان را به آرامش و کشیدن چند نفس عمیق دعوت می کرد:

نفس را در سینه حبس کنید و سپس خارج کنید، دم و بازدمی عمیق، چینه

بعد از و چند لحظه به خواب رفت، مکانی شاد را در رویا می‌دید همان مکانی شاید که همیشه در رویاهایش بود، ساحلی آبی به رنگ آبی زیبا، تمیز و شفاف جاده‌ای مارپیچ در پایین کوهی زیبا، در دریای خود به خانه مادربزرگ رسید. بوی خانه همچون طعم وانیل بود حتی می‌توانست آهنگ مورد علاقه خود را در حالی که روی تخت مهمانخانه مادربزرگ خوابیده است را بشنود. تخت خیلی نرم و راحت بود. با لحافی گرم و مطبوع که به او احساس خوبی می‌داد و این صحنه‌یی بود از دوران کودکیش، اما اکنون بزرگ شده بود. او در شهری کوچک در می‌سی‌سی‌پی آمریکا بزرگ شده بود و مادربزرگ معلم او برای زندگی بود. و در رشد و تربیت او نقش مهمی داشت، همیشه بهار و تابستان‌ها در خانه مادربزرگ بود. خانه والدین او به فاصله سی دقیقه از خانه مادربزرگ فاصله داشت و در دو مایلی آنها پسرخاله و دخترخاله‌ها، خاله و عمه و عمو و دایی‌هایش بودند. شب‌ها با دیدن کرم‌های شبتاب به خواب می‌رفت و روزها از تعطیلات با مهمانی رفتن خانوادگی با عشق و شادی پر می‌کرد. او در حالی که خوابیده بود، رویای واقعی درونش را می‌دید، حسی آرام‌بخش بود، دلش می‌خواست بداند آینده برای او چه در انتظار دارد. به زحمت از تخت پایین آمده، وارد اتاق نشیمن شده و از دیدن آدم‌هایی که آن‌جا بودند شوکه شد، چند نسل از افراد فامیل و خانواده او، خاله و عمه و پسرخاله و عمه‌ها و دایی‌ها، والدین، خواهر و برادرهایش از پسرخاله‌اش پرسید چه خبر است؟!

با لبخند جواب داد: در انتظار شما بودیم. با این توضیح چینه گیج شده بود.

گفت: چرا؟!

همانطور که به آشپزخانه نگاه می‌کرد، متوجه تمیزی آن شد قبل از آن که سوال‌های بعدی را بپرسد، با صای زنگ تلفن از خواب بیدار شد، باربری مدت ۱۰ دقیقه درب را می‌زند و او متوجه نشده بود. با عجله به سمت در رفت، کارگرها که برای جمع کردن اثاثیه آمده بودند با دیدن ظاهر پریشان و ژولیده او تعجب کردند. فقط پرسیدند وسایل بزرگ کجا هستند؟ چینه به اتاق نشیمن اشاره کرد، سریع به جمع کردن مشغول شدند و اطمینان دادند که هیچ چیز

نمی‌شکند. چینه در این مدت با هیچ کسی نمی‌توانست ارتباط برقرار کند، سه سال در این خانه زندگی می‌کرد ولی حتی نام هیچ همسایه‌یی را نمی‌دانست انگار هیچ‌کس در آن ساختمان زندگی نمی‌کرد تا با او ارتباطی داشته باشد. نه به مهمانی رفته بود نه دعوتی کرده بود. رویا باز در ذهنش مرور شد. فهمید آرزوهایش در رویاهایش جامانده در فعالیت و واقعیت روزانه‌اش.

گاهی درست و به موقع حضور یافتن در مکانی دل‌انگیز می‌تواند تفاوتی بزرگ ایجاد کند. چینه فکر می‌کرد می‌تواند در هر موقعیت و مرتبه‌یی که هست به شادی درازمدت برسد در حالی که شادترین لحظات او هنگام ارتباط با افراد مورد علاقه‌اش بود.

او در رویاهایش خوشحالی را تجربه کرد ولی این لذت واقعی نبود. شاید روزهایش به نظر شاد می‌آمد ولی این شادی واقعی نبود. در آن روز شعری به او الهام شد و این شعر را با یک رویا که مکانی شاد را به او هدیه داده بود و یادآوری کرده بود نوشت:

- شادی -

شادی هر چند اندک

شادی به دارایی و ثروت نیست

شادی در لباس نیست

نیازی نیست تا پایان هفته‌ی شاد باشد

اگر تمام هفته شما سرشار شادی و شغف باشد

بهترین و زیباترین لباس‌هایتان را بپوشید

هیچ شادی زیباتر از لبخند چهره یک انسان نیست.

لذت را در کمی‌ها جستجو کنید.

شادی آن نیست که چه وسیله‌ای را می‌رانید

شادی آن است که چه چیز شما را می‌راند و جلو می‌برد

آیا می‌دانید چه چیزی شما را جلو می‌برد؟

اگر هدف و امیدی شما را پیش می‌برد،

آن وقت است که اتومبیل شما برای شما اهمیت چندانی ندارد.

وقتی شادی را با دیگران قسمت می‌کنید

یا راه‌گشایشان می‌شود، این می‌شود شادی.

شادی یعنی بدانید همه چیز برای من نیست.

شادی در کمی هاست.

تعهدات کمتر، تعلقات کمتر، اضطراب کمتر

بدهی کمتر، آلودگی کمتر، صدای کمتر

افسوس کمتر، بیهودگی کمتر، جبر کمتر

لذت در کمتر هاست.

فراموش نکنید مهم‌ترین‌ها مهم هستند.

"زندگی و شادی"

سپس زندگی را زندگی کنیم.

وقتی از اغلب مردم در مورد مکان شادشان سوال می‌شود، آنها معمولاً محیطی خوش منظره را عنوان می‌کنند، کسی در مورد علاقه‌اش به خانه یا اجتماعی که در آن زندگی می‌کند به ندرت اشاره می‌کند و از آن به عنوان مکان مطلق شاد نمی‌گوید. چرا چنین است؟ چگونه می‌توان خانه و محیط‌تان

را شاد کنید؟ فکر کنید!! من در دو محیط احساس شادی می‌کنم یکی در فضای سبز (پولن پارک) و دیگری در (راون راک) آیا من در این مکان‌ها واقعاً شاد هستم؟

فکر کنید کجا می‌توانید سفر کنید که اجتماع آن جا یا آن مکان شما را هیجان‌زده می‌کند یا در آن جا به آرامش می‌رسید.

چینه لوازم خانه‌اش را بخشید اما کتاب‌هایش را نگه داشت، لذت در ارزش‌های مادی نیست، کتاب‌های چینه در دلش جای داشتند. ببیند چه چیزهایی را می‌توانید از خانه‌تان به دیگران بدهید تا فضای خانه را پاکسازی کنید. چیزهایی که هستند اما ارتباطی با آنها برقرار نمی‌کنی. گاهی بخشیدن‌ها فقط در اثاثیه‌ها نیستند، می‌توانید جمله‌ایی ساده به کسی ببخشید. می‌توانید حتی یک راهنما برای کسی باشید.

چینه در رویاهایش گشت تا کاری کند، اما فهمید که حضور او در کنار عزیزانش برایش اهمیت دارد. لذت را آن جا یافت. گاهی حضور خود را در کنار کسانی که دوستشان داریم فراموش می‌کنیم. شاید حتی با آنان یکسال هم صحبتی هم نکرده باشیم. پس در این هفته حتماً با آنان تماس بگیرید، چینه در اجتماع زندگی می‌کرد اما جزیی از آن نبود. جامعه اطراف ما باید اجتماعی از یک واحد عمومی و یکپارچه باشد با دیدگاه‌های همسان.

آیا شما جزیی از یک اجتماع هستید؟ آیا با این اجتماع ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا کمکی در بهبود این اجتماع می‌کنید؟ و آیا با این اجتماع لذت می‌برید؟ شادی در جواب این سوالات است.

- و در آخر نتیجه این کتاب:

آیا با خواندن این کتاب به سیر و سیاحتی درونی رسیده‌اید؟

حتی ذره‌ایی پربار و موثر بوده است. حتی کمی شادی را در یک روز برایتان به وجود آورد؟ فقط بدانید اگر به آرامش درون برسید، هرگز تنها نخواهید بود.

«شادی و آرامش یعنی زندگی»