www.takbook.com

پیش به سوی خوشبختی

"نکات طلایی و کاربردی"

رایگان

گردآورنده: محمدرضا بهرامی

www.zojemovafagh.com

www.takbook.com

فهرست مطالب

مقدمه ۶

۱. انتخاب با شماست ۷

۲. به امروز فکر کنید، نه دیروز و نه فردا. ۹

۳. قدرشناسی را فراموش نکنید. ۹

۴. به فردی دیگر کمک کنید به خوشبختی برسد. ۱۱

۵. چند مورد از آرزوها و خواسته‌های کم‌ارزش‌تر خود را فراموش کنید. ۱۲

۶. کارهایی را انجام دهید که دوست دارید. ۱۳

۷. حداقل کاری انجام دهید. ۱۴

۸. مهربانی را تمرین کنید. ۱۵

۹. لیستی از اتفاقات یا مسائلی که خوشحالتان می‌کند تهیه کنید. ۱۵

۱۰. وقتتان را در شبکه‌های اجتماعی تلف نکنید. ۱۶

۱۱. رایانامه (ایمیل) خودتان را زیاد چک نکنید. ۱۶

۱۲. به جای پول، روی زمان متمرکز باشید. ۱۷

۱۳. خودتان را در فعالیت‌هایتان غرق کنید. ۱۷

۱۴. از ناکامی با آغوش باز استقبال کنید. ۱۸

چگونه در زندگی زناشویی مان خوشبخت شویم؟ ۱۹

۱.خوشبختی را به خانه بیاوریم ۱۹

۲.به پاکیزگی و آراستگی خود اهمیت بدهید ۲۰

www.takbook.com

۳.فضای داخل منزل را زیبا سازید ۲۰
۴.از غذاهای نو و اشتهاآور استفاده نمایید ۲۱
۵.از هدایا و عبارات زیبا برای همسرتان غافل نشوید ۲۱
۶.نیازهای کوچکش را بر طرف کنید ۲۲
۷.همسرتان را غافل‌گیر کنید ۲۲
خوشبختی یعنی چه ؟ ۲۲
چند پله تا آرامش روانی(۱۰ تکنیک ساده برای رسیدن به احساس شادی و خوشبختی) ۲۶
الف .مسوولیت های متعدد را نپذیرید ۲۷
ب .به موفقیت های خود بها دهید ۲۷
۱. با کسانی باشید که لب‌خند بر لب‌تان می‌آورند ۲۸
۲. به ارزش‌های‌تان پایبند باشید ۲۸
۳. خوبی را بپذیرید ۲۸
۴. بهترین‌ها را تصور کنید ۲۸
۵. کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید ۲۹
۶. هدف داشته باشید ۲۹
۷. به ندای قلب‌تان گوش بسپارید ۲۹
۸. به خودتان فشار بیاورید، نه به دیگران ۲۹
۹.از تغییر استقبال کنید ۳۰
۱۰. از دلخوشی‌های ساده لذت ببرید ۳۰
چگونه خوشبختی را تجربه کنیم ؟(۶ تکنیک ساده و کاربردی) ۳۰
۱–زوج های خوشبخت مقدمات شادی یکدیگر را فراهم می آورند. ۳۱

www.takbook.com

۲–ترکیبی از عشق راضی کننده و رفتارهای دوستانه ۳۲
۳–فضای مناسبی برای انجام بحث های شفاف ۳۴
۴–برای حل مشکلات از مهارت برقراری ارتباط سازنده استفاده کنید. ۳۴
۵–به جای دور شدن از همسرتان، فاصله خود را از او کاهش دهید. ۳۵
۶– مفهوم مشترکی برای زندگی در نظر بگیرید. ۳۶
چگونه می‌توانیم خوشبخت شویم؟ ۱۸ کلید طلایی برای اینکه در زندگی خوشبخت باشید ... ۳۷
۱.علم چه می‌گوید ۳۸
۲ . تمرین کنید ۳۹
۳.روابط‌تان را گسترش دهید ۳۹
۴. قدرشناس باشید ۴۰
۵.بیشتر خوش‌بین باشید ۴۰
۶.هدف‌تان را مشخص کنید ۴۱
۷.در لحظه زندگی کنید ۴۱
۸.ویژگی‌های مثبت‌تان را تقویت کنید ۴۲
۹.با خودتان مهربان باشید ۴۲
۱۰.به خودتان جایزه بدهید ۴۲
۱۱.اهدافی برای مهربان‌تر بودن ۴۳
۱۲.نسبت به خودتان واقع‌گرا باشید ۴۳
۱۳.علایقتان را یادداشت کنید ۴۳
۱۴.در نهایت نتیجه را بپذیرید ۴۴
۱۵.از شکست‌هایتان درس بگیرید ۴۵

www.takbook.com

۱۶.قدردان و سپاسگزار باشید ۴۵

۱۷.ارزش‌های خود را تعیین کنید..... ۴۶

۱۸.از افراد منفی‌نگر دوری کنید ۴۶

نتیجه گیری..... ۴۷

www.takbook.com

مقدمه

گاهی وقتها در زندگی چنان خودمان را در افکار و باورهایی محدود کننده قرار می دهیم که فراموش میکنیم که زندگی لذت بردن از لحظه هایی است که هم اکنون داریم.

همیشه به دنبال مواردی در بیرون از خودمان میگردیم که حالمان را خوب کند گرچه هرگز موارد بیرونی شاید برای لحظه ای آراممان کند ولی هرگز این همیشگی نخواهد بود .

با بکار گیری نکات ساده و کاربردی می توانیم از لحظه لحظه های زندگی مان لذت ببریم و این لذت نیز همیشگی برای ما باشد البته این را به خاطر داشته باشیم که خوشبختی را ما تفسیر و تعیین میکنیم، بهترین راه برای لذت بردن از زندگی این هست که داشته هایمان را قدر بدانیم چون زندگی خیلی سریع تر از آن چیزی که فکر میکنیم می گذرد .

در اینجا مواردی را لیست کردیم که با رعایت آنها می توانید زندگی شاد و ایده آلی را تجربه کنید ، بخاطر داشته باشید زندگی در دستان شما و با شما معنا پیدا میکند و هر آن چیزی که شما هم اکنون دارید پس از زندگی لذت ببرید.

www.takbook.com

۱. انتخاب با شماست

اکثر افراد به همان اندازه که ذهن خود را برای شاد بودن آماده می‌کنند، شاد هستند. آبراهان لینکلن (Abraham Lincoln)

برای ساختن یک زندگی شاد، به چیزهای زیادی نیاز نیست؛ همه چیز در خودتان است، در طرز فکر خودتان. مارکوس آرلیوس آنتونیوس (Marcus Aurelius Antoninus)

دنیای آدم‌های شاد از دنیای آدم‌های ناشاد متفاوت است. لودویگ ویتگن‌اشتاین (Luwig Wittgenstein)

www.takbook.com

اینکه خودتان و دنیایتان را چطور می‌بینید، انتخاب‌ها و عادت‌های آگاهانه شما هستند. عینکی که برای نگاه کردن به همه چیز به چشم می‌زنید، نحوه تفسیر شما از اتفاقات را رقم می‌زند. و بنابر این تفسیرهاست که عمل می‌کنید. و همه اینها زندگی شما را می‌سازد. می‌توانید تصمیم بگیرید که در چیزهای خیلی کوچک زندگی شادی و خوشبختی را ببینید. می‌توانید انتخاب کنید که همه اتفاقات را به طریقی مثبت تحلیل کنید. و انتخاب‌های شما مقدار شادی که در زندگی پیدا و ایجاد می‌کنید را تعیین می‌کند.

www.takbook.com

۲. به امروز فکر کنید، نه دیروز و نه فردا.

وقتی یک در خوشبختی بسته می‌شود، در دیگری به رویتان باز می‌شود، اما معمولاً ما آنقدر به آن در بسته چشم می‌دوزیم که در جدیدی که باز شده است را نمی‌بینیم. هلن کلر (Helen Keller)

نادان خوشبختی را در دوردست‌ها می‌جوید، دانا آن را زیر پای خود می‌رویاند. جیمز اوپنهایم (James Oppenheim)

شما فقط امروز را دارید. فقط همین امروز را. دیروز خاطره‌ای بیش نیست و نمی‌توانید تغییرش دهید. فردا خیالی بیش در ذهنتان نیست. سعی کنید بیشتر در زمان حال زندگی کنید؛ در همین امروز. نگران آینده و گذشته‌تان نباشید. درغیراینصورت بخش مهمی از شادی و خوشبختی را که همین الان در اختیارتان است از دست می‌دهید.

۳. قدرشناسی را فراموش نکنید.

انسان‌ها عاشق شمردن مشکلاتشان هستند اما لذت‌هایشان را نمی‌شمارند. اگر آنها را هم می‌شمردند می‌فهمیدند که به اندازه کافی از زندگی لذت برده‌اند. فئودور داستایوفسکی (Fyodor Dostoevsky)

www.takbook.com

ما معمولاً فراموش می‌کنیم که خوشبختی درنتیجه به دست آوردن چیزی که نداریم، به دست نمی‌آید، بلکه از تشخیص و قدردانی بابت چیزهایی که داریم به وجود می‌آید. فردریک کونیگ (Fredrick Keonig)

باید قدردان کسانی باشیم که شادمان می‌کنند؛ آنها باغبانان مهربانی هستند که روحمان را شکوفا می‌سازند. مارسل پروست (Marcel Proust)

یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های تبدیل روحیه منفی به مثبت، قدرشناسی و شکرگزاری است. چند چیزی که می‌توانید بخاطر آن خدا را شکر کنید و قدردان باشید عبارتند از: نور خورشید و هوا. سقفی که بالای سرتان است؛ سلامتی‌تان، یک برنامه تلویزیونی خوب؛ یک فیلم یا آهنگ زیبا. دوستان و خانواده‌تان، همکارانتان و ... یک دقیقه امتحان کنید و ببینید چه تاثیر خوبی بر

www.takbook.com

احساستان خواهد داشت. با شکرگزاری و قدرشناسی از دنیای اطرافتان احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید و روحیه افرادیکه از آنها قدرشناسی می‌کنید نیز عالی می‌شود.

۴. به فردی دیگر کمک کنید به خوشبختی برسد.

از آنجاکه با لذت دادن به دیگران لذت بیشتری می‌برید، باید تلاش بیشتری برای شاد کردن دیگران به کار گیرید. النور روزولت (Eleanor Roosevelt)

هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد بدون اینکه زندگی آن شمع کوتاهتر شود. تقسیم خوشبختی هیچوقت از آن کم نمی‌کند. بودا (Buddha)

اگر می‌خواهید برای یک ساعت خوشبخت باشید – چرت بزنید. اگر می‌خواهید یک روز خوشبخت باشید – به ماهیگیری بروید. اگر می‌خواهید یک سال خوشبخت باشید – پول ارث ببرید. اگر می‌خواهید همه عمر خوشبخت باشید – به یک نفر کمک کنید. ضرب‌المثل چینی

www.takbook.com

خوشبختی مانند یک بوسه است. برای اینکه از آن لذت ببرید باید آن را با کسی سهیم باشید. برنارد ملتزر (Bernard Meltzer)

مطمئناً این یکی از متداول‌ترین باورهای موجود درمورد خوشبختی است. شاید کلیشه‌ای به نظر برسد اما خیلی خوب عمل می‌کند. وقتی باعث خوشبختی و خوشحالی فردی دیگر می‌شود (مثلاً با کمک کردن به او در کاری) می‌توانید آن را حس کنید، ببینید و بشنوید. و آن احساس شادی و خوشبختی دوباره به سمت خودتان جریان می‌یابد. بعد تازه کلی اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنید که توانسته‌اید کسی را شاد کنید. و بخاطر عمل متقابل، این امکان وجود دارد که آن فرد هم برای شاد و خوشبخت کردن شما تلاش کند.

۵. چند مورد از آرزوها و خواسته‌های کم‌ارزش‌تر خود را فراموش کنید.

اگر می‌خواهید فردی را شاد کنید، نباید به دارایی‌های او اضافه کنید، از خواسته‌هایش کم کنید. اپیکور (Epicurus)

www.takbook.com

هیچوقت نمی‌توانید از چیزهایی که لازم ندارید به اندازه‌ای به دست آورید که شادتان کند. اریک هوفر (Eric Hoffer)

غنی‌ترین کسی است که لذت‌های ارزان‌تری دارد. هنری دیوید تورو (Henry David Thoreau)

اگر به جای بیشتر و بیشتر و بیشتر، کمتر بخواهید، احتمال برآورده شدن خواسته‌ها و آرزوهایتان بیشتر خواهد شد. و اگر چند مورد از این خواسته‌هایی که خیلی برایتان مهم نیستند را دور بریزید مطمئناً احساس استرس و نگرانی کمتری هم خواهید داشت. زندگی برایتان آرام‌تر و بهتر می‌شود و از روزتان لذت بیشتری می‌برید و متوجه می‌شوید که خوشبختی همان موقع هم در زندگیتان وجود دارد.

۶. کارهایی را انجام دهید که دوست دارید.

موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. اگر کاری که انجام می‌دهید را دوست داشته باشید، موفق خواهید شد. آلبرت شوایتزر (Albert Schweitzer)

خوشبختی در داشتن پول نیست؛ در لذت به دست آوردن و تلاش خلاقانه است. فرانکلین دی. روزولت (Franklin D. Roosevelt)

www.takbook.com

کاملاً بدیهی است. اما خیلی راحت ممکن است در دام انجام کاری که دوست ندارید بیفتید و ندرتاً پیش بیاید که کارهایی را انجام دهید که واقعاً دوست دارید. شاید نتوانید خودتان کاری که الان باید انجام دهید یا چند ساعت در روز یا هفته مجبوری انجام دهید را انتخاب کنید اما همیشه قدرت انتخاب دارید. همیشه زمان دارید.

۷. حداقل کاری انجام دهید.

عمل همیشه با خوشبختی همراه نیست اما هیچ خوشبختی بدون عمل به دست نمی‌آید. بنجامین دیزرائلی (Benjamin Disraeli)

بیست سال دیگر بخاطر کارهایی که انجام ندادید ناامیدتر خواهید بود تا نسبت به کارهایی که انجام دادید. پس کشتی زندگی‌تان را از منطقه امن بیرون بیاورید و به اکتشاف و خیال در دریای زندگی بروید. مارک تواین

یکی از بهترین راه‌ها برای نرسیدن به خوشبختی این است که خودتان را عقب نگه دارید و هیچ کاری نکنید. همیشه وارد عمل شدن آسان نیست، ممکن است

www.takbook.com

ترسناک و سخت باشد. اما اگر وارد عمل نشوید، خیلی چیزها را از دست خواهید داد؛ مثل خیلی از لحظاتی که می‌توانید با آدم‌های مختلف بگذرانید و خیلی تجربیاتی که می‌تواند خوشبختی زیادی برایتان به ارمغان آورد.

۸. مهربانی را تمرین کنید.

کار خوبی برای دیگران انجام دهید خواه آن فرد غریبه باشد خواه آشنا. این کار می‌تواند از پیش برنامه‌ریزی شده یا بدون برنامه‌ریزی قبلی باشد. می‌توانید این کار را به شکل ناشناس یا با قید اشاره به نامتان انجام دهید.

۹. لیستی از اتفاقات یا مسائلی که خوشحالتان می‌کند تهیه کنید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که این عمل را دست‌کم ۱ بار در هفته انجام می‌دهند بیشتر ورزش می‌کنند، مشکلات جسمانی کمتری دارند و درباره هفته آتی خوشبینترند.

۱۰. وقتتان را در شبکه‌های اجتماعی تلف نکنید.

بر اساس پژوهشهای جدید، افرادی که زمان زیادی را برای فعالیت در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند عزت نفس کمتری دارند، با دیگران تماس کمتری برقرار می‌کنند، عواطف مثبت کمتری را تجربه می‌کنند و – اگر از شهرشان دور باشند – دلشان بیشتر برای شهر و دیارشان تنگ می‌شود.

۱۱. رایانامه (ایمیل) خودتان را زیاد چک نکنید.

افرادی که از هر زمانی برای دریافت و خواندن رایانامه‌هایشان استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که این کار را فقط ۳ بار در روز انجام می‌دهند استرس بیشتری دارند.

www.takbook.com

۱۲. به جای پول، روی زمان متمرکز باشید.

زمان -- بر خلاف تصور بیشتر افراد – منبعی بسیار ارزشمند است. افرادی که این حقیقت را درک می‌کنند، از زمان برای ایجاد تجربه‌های گرانبها بهره می‌برند.

۱۳. خودتان را در فعالیت‌هایتان غرق کنید.

آیا زمانی را به یاد می‌آورید که آخرین بار خودتان را در فعالیتی جالب مثل بازی تنیس، ساز زدن، باغبانی، قایقرانی، نجاری یا شیرینی‌پزی غرق کردید؟ برای خوشبختی بیشتر باید دفعات غرق شدن در فعالیتهای جالب را بالا ببرید.

۱۴. از ناکامی با آغوش باز استقبال کنید.

ناکامی و شکست، فرصتی است برای یادگیری آنچه پیش از این یاد نگرفته‌ایم -- یا دست‌کم به خوبی یاد نگرفته‌ایم. افراد موفق اغلب پیش از کسب موفقیت، شکست‌های زیادی را تجربه می‌کنند.

www.takbook.com

چگونه در زندگی زناشویی مان خوشبخت شویم؟

حتی اگر همسرتان در ظاهر توجهی به گفتارتان نداشته باشند استفاده از کلام زیبا و دلپذیر تأثیر مثبتی بر روحیه و رفتار وی خواهد داشت.

۱.خوشبختی را به خانه بیاوریم

اکثر زوج‌های جوان در آغاز ازدواج و زندگی مشترک شور و اشتیاق خاصی دارند اما متاسفانه بسیاری از آنها پس از مدتی که ممکن است چند ماه یا چند سال باشد، این شادابی را از دست داده و زندگی برایشان یکنواخت وخسته کننده می‌شود.

کارشناسان بسیاری به بررسی علل و ریشه‌های این امر پرداخته‌اند و در این میان، دو عامل بیش از همه اهمیت دارد.

یکی از آنها این است که برخی از زوجین تصور می‌کنند همین که شریک زندگی مناسب خود را انتخاب کرده و با او ازدواج کردند کافی است و حالا باید منتظر بنشینند تا خوشبختی به سوی آنها بیاید.

www.takbook.com

گروه دوم افرادی هستند که می‌دانند باید خودشان هم برای شادابی زندگی مشترک کاری کنند اما نمی‌دانند چه بکنند. ما هم به همین بهانه در این بخش قصد داریم شما را با برخی نکات کوچک اما مهم در این زمینه آشنا کنیم:

۲.به پاکیزگی و آراستگی خود اهمیت بدهید

به دورانی که در آستانه ازدواج با همسرتان قرار داشتید بیندیشید. همیشه پاکیزه و آراسته بودید. امکان نداشت قبل از بیرون آمدن از منزل دوش نگیرید. سعی می‌کردید بهترین و مرتب‌ترین لباس خود را بپوشید و همواره خوش‌بو باشید. اما حالا انگار دیگر نیازی به توجه به خود نمی‌بینید. اما این مسئله اهمیت خاصی در روابط بین فردی و اجتماعی دارد. اگر می‌خواهید امتحان کنید. به زمانی فکر کنید که به یک مهمانی بزرگ دعوت شده‌اید و قرار است با همسرتان به آنجا بروید. وقتی مرتب و پاکیزه و آراسته هستید چقدر از بودن در کنار یکدیگر لذت می‌برید؟!

دوش گرفتن و لباس مرتب به تن کردن و شانه‌زدن به موها چندان هم کار مشکلی نیست.

اما به عقیده برخی افراد بعد از ازدواج ظاهر زن و شوهر جای خود را به باطن می دهد. در صورتی که بررسی‌ها عکس این مورد را ثابت می‌کنند.

۳.فضای داخل منزل را زیبا سازید

نگران نباشید. زیبا کردن منزل همیشه با خرج زیاد توام نیست. وقتی فضای داخل منزل شما دچار یکنواختی شده است می‌توان با تغییر جای برخی از وسایل منزل و ابتکار در چیدمان آنها از مدل‌های زیباتر استفاده کرد.

استفاده از برخی رنگ‌های شاد و تند که حتی می‌تواند در روی یک گلدان سرامیک یا گلی نقش بسته باشد یا در تار و پود ملحفه جدیدی که بر روی

www.takbook.com

تخت‌خواب می‌کشید می‌تواند تأثیرات مثبتی در روحیه و شادابی افراد داشته باشد.

۴.از غذاهای نو و اشتهاآور استفاده نمایید

گاهی اوقات غذاها نیز یکنواخت و خسته‌کننده می‌شوند. به ویژه اگر خانم یا آقا با حالتی خسته از کار روزانه و بی‌تفاوت سر سفره غذا بنشینند و صرفاً بخواهند غذا خوردن را مانند رفع تکلیف انجام دهند.

در عوض می‌توان هر چند وقت یکبار یا هفته‌ای یک بار از غذاهای جدید استفاده کرد و در کنار غذا نیز از مواد غذایی مقوی مانند نخودفرنگی- هویج- لبو یا غیره استفاده کرد تا رنگ و بوی خوبی به غذا ببخشند. یا با همسرتان به رستورانی جدید بروید و هر چند وقت یکبار غذا خوردن را در محیطی جدید تجربه کنید.

حتی می‌توان با قرار دادن یک شاخه گل در روی میز غذا یا پخش یک موزیک ملایم بدون کلام در هنگام غذا استفاده کرد تا محیط دلپذیرتری در خانه حکم فرما شود.

۵.از هدایا و عبارات زیبا برای همسرتان غافل نشوید

اصلاً با نام کادو به یاد پول زیاد نیفتید. می‌توانید با سر زدن به لوازم التحریری محل یک قلم جدید یا یک کارت تبریک زیبا برای همسرتان بخرید و آن را در جایی قرار دهید که هنگام خروج از منزل یا ورود آنرا ببیند.

... حتی می‌توانید گاهی با تلفن زدن به همسرتان در طول روز یعنی زمانی که همیشه مشغول کار بوده‌اید از زحماتش و از بودنش در کنارتان تشکر کنید.

www.takbook.com

۶.نیازهای کوچکش را بر طرف کنید

گاهی اوقات وقتی دست همسرتان به وسیله‌ای که می‌خواهد بردارد، نمی‌رسد بدون اینکه از شما بخواهد به او کمک کنید. یا زمانی که خانم قصد بلند کردن جسمی سنگین را دارد با محبت داوطلبانه به او کمک کنید.

وقتی قرار است سفارش غذا بدهید غذا یا دسر مورد علاقه همسرتان را قبل از اینکه خودش بیان کند سفارش دهید. بدین ترتیب از سلایق و نیازهای یکدیگر نیز آگاه‌تر شده و طرف مقابل نیز احساس بهتری خواهد داشت.

۷.همسرتان را غافل‌گیر کنید

گاهی اوقات کارهایی انجام دهید که همسرتان انتظار آنرا نداشته و غافلگیر شود.

برای مثال یک عکس که بیانگر یک خاطره خوش است را در معرض دیدش، روی میز کار یا حتی داخل کیفش قرار دهید.

مواقعی که می‌دانید منتظر جمله یا عبارتی خاص است آنرا بگویید. حتی اگر تاکنون چنین نمی‌کردید. خجالت نکشید. به یاد داشته باشید که تنها چیزی که هر چقدر خرج شود زیاد می‌شود محبت بین افراد است.

حتی اگر همسرتان در ظاهر توجهی به گفتارتان نداشته باشند استفاده از کلام زیبا و دلپذیر تأثیر مثبتی بر روحیه و رفتار وی خواهد داشت.

خوشبختی یعنی چه ؟

www.takbook.com

آنچه که ما از زندگی می خواهیم، خوشبختی است. خوشبختی فقط آن چیزی نیست که وقتی آنرا داشته باشیم احساس کنیم، بلکه آن چیزی است که آرزو داریم به آن برسیم. اگر به جای اینکه همه تمرکز و حواسمان روی قصد و نیتمان باشد، فقط روی خوشبخت بودن با هر چه که داریم متمرکز شویم، آشکار کردن قصد و منظورمان خیلی راحت تر خواهد بود. پس سعی کنیم کمتر از چرخ گردون برای داشتن یا نداشتن فلان چیز و بهمان چیز سوال کنیم و برای هر چه که برایمان پیش می آید، قدردان و شکرگذار باشیم. آن زمان است که حس راحتی و لذت کامل را از زندگی خود می بریم.

خیلی اوقات بدون اینکه بدانیم با توجه بیش از حد روی نیت و مقصودمان، آن را بد نشان می دهیم. واقعیت این است که توجه و تمرکز زیاد روی قصد و نیتمان فقط این واقعیت را تشدید می کند که این اهداف و مقاصد وجود ندارند و درنتیجه ما تلاش می کنیم که نشان دهیم آنها هستند. این ایده که ما باید همیشه اوقات روی نیت و مقاصدمان تمرکز داشته باشیم کاملاً نادرست است. برای نشان دادن آرزوها و امیال خود، باید با تحقق این آرزوها در هماهنگی و هارمونی باشیم. این یعنی باید طوری فکر کنید، احساس کنید یا عمل کنید که گویی امیال و خواسته هایتان تحقق یافته اند.

اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید.

همه ما همیشه سعی می کنیم تا آنجا که می توانیم یاد بگیریم که چطور امیال و آرزوهایمان را عملی کنیم اما هنوز هیچوقت به آن اندازه که می خواهیم یا با آن

www.takbook.com

سرعت که دوست داریم موفق به انجام اینکار نمی شویم. متوجه نیستیم که کارمان را اشتباه انجام می دهیم. وقتی سعی می کنیم چیزی خلق کنیم، همیشه می گوییم فلان چیز کم است، بهمان چیز را نداریم. سعی می کنیم همه چیز را تغییر دهیم چون آنطور که هستند برای ما قابل قبول نیست. اتفاقی که می افتد این است که موقعیت هایی را پشت سر هم می سازیم که برای نرسیدن ما به هدفمان طراحی شده است نه رسیدن به آن.

تناقض آن اینجاست که ما وقتی شروع به خلق چیزی که میخواهیم می کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی کنیم. به همین دلیل است که منصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگار، قواین قدم است که شاید معجزه بالاخره رخ دهد. ما دست از تلاش کردن برای رسیدن به مقصودمان برمی داریم و ادعا می کنیم که همه چیز همان طور که در حال حاضر هست، خوب است. وقتی دست از تغییر دادن همه چیز برمی داریم و همه چیز را همانطوری که هست قبول می کنیم، در کوتاه زمانی میبینیم که آنچه میخواستیم، یعنی همان آرزوی همیشگیمان، مثل معجزه در زندگیمان نمودار می شود.

پس به جای تغییر دادن همه چیز و ساختن آن چیزی که می خواهید، اجازه بدهید به طور ناخودآگاه همانی که هستید و همان چیزهایی که دارید را دوست داشته باشید و قبول کنید که هیچ اشکالی ندارند. وقتی اینکار را می کنید، به جای اینکه در زندگی کمبود و فقدان داشته باشید، احساس رضایت خواهید کرد.

وقتی در مشکلات زندگی گرفتار می شویم، دیگر از آنچه که داریم لذت نمی بریم و با آن خوشبخت نیستیم، و همیشه به چیزی فکر می کنیم که نداریم و دوست داریم داشته باشیم. و هیچوقت قدر چیزهایی که داریم را نمی فهمیم مگر وقتی که آن چیزها را از ما می گیرند. پس سعی کنیم هر چه که در زندگی خود داریم را تا آنجا که می توانیم دوست داشته باشیم و قدر آن را بدانیم. مطمئناً خیلی خوشحال خواهید شد اگر بفهمید آنچه که می خواستید و آرزو داشتید را به

www.takbook.com

دست آورده اید. وقتی به خودمان اجازه بدهیم که همه چیزهای خوب زندگی را درک کرده و دوست داشته باشیم، زندگیمان سراسر لذت خواهد شد.

به جای اینکه فقط به خاطر اینکه چیزی را در زندگیمان نداریم، به دنبال آن باشیم، خوب است که اطمینان کنیم و فکر کنیم به هرچه که می خواستیم رسیده ایم و شکرگذار باشیم. در این حالت به جای اینکه چیزی بسازید، با همان چیزهایی که دارید شاد و راضی خواهید بود. گرچه دوست دارید چیزی بسازید و خلق کنید، اما تمرکز و توجه اصلی شما در این خواهد بود که از انجام آن لذت ببرید و نتیجه ای که به دست می آورید در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد. وقتی باور کنید که به آنچه خواسته بودید، رسیده اید، دیگر برای به دست آوردن آن خودتان را به در و دیوار نمی زنید. در این صورت شاد و آرام به کارتان ادامه می دهید و به جای اینکه مدام نگران باشید که آیا به آن می رسید یا نه، با اطمینان منتظر آن می مانید. در این شرایط آزادی بیشتری را در زندگی تجربه می کنید.

یادتان باشد، اگر در حال حاضر به همه آرزوهایتان رسیده باشید و هرچه میخواستید را به دست آورده باشید، از زندگی لذت می برید و قدر چیزهایی که دارید را می فهمید. اگر بخواهید با رویاها و آرزوهایتان در هماهنگی و هارمونی باشید، باید چنین حالتی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می آید قدردان باشید. سعی کنید از زمان حال و آنچه که دارید لذت ببرید و آخر اینکه سعی کنید آنطور که باید و شاید خوشبخت باشید.

اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً

www.takbook.com

همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید.

چند پله تا آرامش روانی(۱۰ تکنیک ساده برای رسیدن به احساس شادی و خوشبختی)

آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می رسد، اما با کمی تلاش و تجدیدنظر در افکار و اعمال می توان به آن نزدیک شد. بهتر است راهکارهای پیشنهادی ما را رعایت کنید:

فراموش نکنید در دنیای شلوغ و پر استرس امروز به دست آوردن تکه ای آرمش می تواند غنیمت بزرگی باشد آیا ذاتا همیشه مسوول امور و عهده دار نظم و ترتیب هستید؟ افراد پرکار و فعال اغلب احساس می کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصا مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است.بنابراین سعی کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید.به عنوان مثال بگذارید دیگران برنامه سفر دسته جمعی یا پیک نیک را سازماندهی کنند و نتیجه حاصله را بدون هیچ اظهارنظری بپذیرید و ببینید چه احساسی به شما دست می دهد. این کار ممکن است برای شما پردغدغه و برای دیگران شگفت انگیز باشد، ولی آرامشی که برایتان به ارمغان می آورد، ارزش دارد.

www.takbook.com

الف .مسوولیت های متعدد را نپذیرید

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید، ولی قطعا در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می کنید. خانمها اکثرا از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می بالند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می بینند. بنابراین در عهده داری کارها هوشیار باشید؛ یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

ب .به موفقیت های خود بها دهید

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند.کافی است تنها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تایید قرار دهید. این بار که در مسیر کم ارزش پنداشتن خود قرار می گیرد، سعی کنید موفقیت هایتان را مرور و تامل کنید. با این عمل همه امور را در دورنمایی مثبت قرار می دهید و احساس آرامش خواهید کرد.

www.takbook.com

۱. با کسانی باشید که لب‌خند بر لب‌تان می‌آورند

مطالعات نشان می‌دهند وقتی از همیشه خوش‌حال‌تریم که کنار کسانی باشیم که خوش‌حال هستند، به آن‌هایی بچسبید که شاد هستند و شادی را به شما انتقال می‌دهند.

۲. به ارزش‌های‌تان پایبند باشید

آن‌چه درست می‌دانید، آن‌چه منصفانه می‌پندارید، و آن‌چه که به آن اعتقاد دارید همه ارزش‌های شما محسوب می‌شوند. با گذر زمان، هرچه بیش‌تر به آنها افتخار کنید، نسبت به خودتان و چیزهایی که دوست دارید احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

۳. خوبی را بپذیرید

به زندگی‌تان نگاه کنید و آن‌چه را که کارساز است انتخاب کنید، و هیچ چیز را فقط به‌خاطر آن‌که کامل نیست کنار نگذارید. وقتی چیزهای خوب اتفاق می‌افتند، حتی چیزهای خوب خیلی کوچک، آنها را با آغوش باز بپذیرید.

۴. بهترین‌ها را تصور کنید

از پرداختن به آن‌چه واقعا می‌خواهید نترسید و خودتان را مالک آن تصور کنید. بسیاری از آدم‌ها از این فرآیند اجتناب می‌کنند چون نمی‌خواهند در صورت شکست در دست‌یابی به خواسته‌ی‌شان دچار ناامیدی بشوند. حقیقت این است که تصور رسیدن به آن‌چه می‌خواهید بخش بزرگی از رسیدن به آن است.

www.takbook.com

۵. کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید

شاید نشود هر روز کایت‌سواری کنید یا هر فصل به مسافرت بروید، ولی مادامی که کارهای مورد علاقه‌ی‌تان را هرازگاهی انجام دهید، احساس خوشبختی بیش‌تری خواهید کرد.

۶. هدف داشته باشید

کسانی که معتقدند دارند به خوشبختی نوع بشر کمک می‌کنند نسبت به زندگی‌شان احساس بهتری دارند. بیشتر آدم‌ها دوست دارند بخشی از یک چیز بزرگ‌تر از خوشان باشند، فقط چون به آنها احساس رضایت و خوشبختی می‌بخشد.

۷. به ندای قلب‌تان گوش بسپارید

شما تنها کسی هستید که می‌داند چه چیزی سرشارتان می‌کند. شاید خانواده و دوستان‌تان فکر کنند در چیزی مهارت دارید که در عمل کمکی به شما نخواهد کرد. دنبال سعادت رفتن می‌تواند پیچیده باشد. فقط باهوش باشید، و کار هر روزتان را همان روز انجام دهید.

۸. به خودتان فشار بیاورید، نه به دیگران

کار راحتی است که احساس کنید شخص دیگری مسئول انجام کارهای شما است، ولی واقعیت این است که این در حقیقت وظیفه‌ی خودتان است. وقتی این موضوع را درک کنید قدرت آن را خواهید داشت که به هرجایگاهی که دوست دارید برسید. از

www.takbook.com

شماتت دیگران و دنیا دست بردارید، و آن‌وقت بسیار بسیار زود پاسخ‌تان را خواهید گرفت.

۹.از تغییر استقبال کنید

حتی اگر حس خوشایندی نداشته باشد، بازهم تغییر یکی از چیزهایی است که می‌توانید به آن تکیه کنید. تغییر رخ خواهد داد، پس برای احتمال وقوع آن برنامه‌ریزی کنید و برای این تجربه آماده باشید.

۱۰. از دلخوشی‌های ساده لذت ببرید

کسانی که دوست‌تان دارند، خاطرات گران‌بها، لطیفه‌های خنک، روزهای گرم، و شب‌های پرستاره– این‌ها رشته‌های پیوند ما با دنیا و موهبت‌هایی هستند که بی‌وقفه به ما ارزانی می‌شوند.

خوشبختی ورضایت دست‌یافتنی است، منتها فقط بعضی‌وقت‌ها کمی از دسترس ما دور می‌شود. درک این‌که چه چیزی از همه برای شما بهتر است نخستین قدم برای یافتن چیزهای دیگر و چیزهای بیش‌تر است.

چگونه خوشبختی را تجربه کنیم ؟(۶ تکنیک ساده و کاربردی)

حتما تاکنون با زوج های خوشبخت برخورد داشته اید ولی آیا می دانید آنها چه ویژگی هایی دارند؟ برای یافتن پاسخ مطلب زیر را بخوانید:

www.takbook.com

۱–زوج های خوشبخت مقدمات شادی یکدیگر را فراهم می آورند.

زوج های خوشبخت خود را نسبت به شاد کردن یکدیگر متعهد می دانند و هدف نهایی آنها این است که همسرشان را شاد کنند و از ناراحت کردن وی بپرهیزند. این مساله به نظر ساده می آید ولی در عمل می تواند بسیار دشوار باشد. برای یک روز کاملا مراقب رفتار خود باشید و قبل از هر کاری از خودتان بپرسید: «آیا همسرم از کاری که می خواهم انجام دهم یا حرفی که می خواهم بزنم خوشش می آید یا خیر؟»

شما و همسرتان باید دو فهرست تهیه کنید. یک فهرست از کارهای همسرتان که شما را ناراحت می کند و فهرست بعدی برای کارهایی که دوست دارید همسرتان انجام دهد. فهرست ها را با یکدیگر مبادله کنید. اکنون بدون اینکه نیازی به خواندن ذهن داشته باشید دقیقا می دانید که چه کارهایی را باید انجام دهید و چه کارهایی را نباید.

www.takbook.com

۲–ترکیبی از عشق راضی کننده و رفتارهای دوستانه

رفتارهای دوستانه عاداتی هستند که باعث شکل گیری و تقویت یک رابطه می شوند.

به مثال زیر توجه کنید:

آقای «الف» به محض برگشتن از سرکار، فرزندان خود را در آغوش می گرفت. سپس لباس اش را عوض می کرد و به تماشای اخبار تلویزیون مشغول می شد.

او بعد از آن به حمام می رفت و سپس به آشپزخانه سر می زد و از همسرش می پرسید: «غذا آماده نیست؟ من باید هرچه زودتر بیرون بروم!»

به نظر شما این رفتار چه تاثیری بر رابطه زوجین دارد؟

پس از مدتی آقا و خانم «الف» تصمیم گرفتند در رفتار خود تغییراتی بدهند و با یکدیگر رفتار دوستانه تری داشته باشند. این کار نتایج مثبتی به دنبال داشت.

www.takbook.com

رفتار ما بر احساسات مان تاثیر می گذارد. رفتار شما با همسرتان چگونه است؟

موارد زیر را در نظر بگیرید

الف: هر روز برای همسرتان ای.میل های دوستانه بفرستید.

ب: هر روز با همسرتان تماس بگیرید (این مورد به ویژه به آقایان توصیه می شود!)

پ: به سالگردها توجه داشته باشید و از مدتی قبل برای جشن گرفتن برنامه ریزی کنید، نه اینکه یک روز قبل از آن با شتابزدگی برای همسرتان گل بخرید!

ت: سعی کنید تا قبل از فرا رسیدن شب دو جمله محبت آمیز به یکدیگر بگوئید. بدین ترتیب زندگی شما طراوت خود را حفظ خواهد کرد.

ث: حداقل هفته ای یک بار با همسرتان بیرون بروید.

www.takbook.com

۳–فضای مناسبی برای انجام بحث های شفاف

زوج های ناموفق از بیان احساسات و عقاید خود بیم دارند در حالی که زوج های موفق فضای امنی برای این کار فراهم می کنند. طبیعی است که زوجین با انتظارات خاصی زندگی زناشویی را آغاز می کنند ولی بدون انجام مذاکره بروز جنگ قدرت حتمی است!

۴–برای حل مشکلات از مهارت برقراری ارتباط سازنده استفاده کنید.

تمام زوجین باید مهارت «شنونده– گوینده» را فرا بگیرند، مشکل بیشتر زوج ها این است که بدون اینکه ماهیت مشکل روشن شود درصدد حل آن بر می آیند. با به کار بردن مهارت «شنونده– گوینده» طرفین احساس می کنند که تمام حرف های خود را زده اند. در ابتدا یکی از طرفین موضوعی را پیش می کشد و در مورد آن حرف می زند. در این مدت طرف مقابل تنها گوش می دهد ولی می تواند در صورت لزوم حرفهای گوینده را قطع کرده و به اظهارنظر بپردازد.

بدین ترتیب هر دو طرف می توانند حرف های خود را بزنند و پس از این مرحله است که می توانند مشکل خود را حل کنند.

www.takbook.com

۵–به جای دور شدن از همسرتان، فاصله خود را از او کاهش دهید.

وقتی همسرتان پشت میزکارش نشسته واکنش شما چیست؟ آیا سخنان محبت آمیزی به او می گوئید و یا بی اعتنا رد می شوید؟

زوج های موفق به دنبال راه هایی برای نزدیک شدن به یکدیگر هستند و طرف مقابل را در اولویت قرار می دهند.

یکی دیگر از راه های نزدیک شدن به یکدیگر این است که کارهایی را که دوست دارید با هم انجام دهید، مثل قدم زدن، نوشیدن قهوه، مطالعه کردن، و...

یک شیوه موثر برای نزدیک شدن به همسرتان این است که به وی احترام بگذارید. چه اشکالی دارد هنگام ورود همسرتان به اتاق، از جای خود بلند شوید؟ آیا این کار مضحک به نظر می رسد؟ در هر صورت یادتان باشد احترام گذاشتن به همسرتان باعث می شود او خود را «فرد خاصی» تصور کند. زوج هایی که از یکدیگر دور می شوند رابطه پایداری نخواهند داشت. همان طور که قدیمی ها گفته اند: «کار خوب نتیجه ای جز خوبی و کار بد نتیجه ای جز بدی ندارد».

www.takbook.com

۶- مفهوم مشترکی برای زندگی در نظر بگیرید.

انسان همان طور که به آب نیاز دارد به داشتن هدف در زندگی نیازمند است. زوج های موفق تجربیات خود را با یکدیگر تقسیم می کنند و هدف مشترکی دارند. یکی دیگر از شیوه های مفهوم بخشیدن به رابطه زناشویی این است که کارها را به طور مشترک انجام دهید. در این صورت رابطه مستحکم تری خواهید داشت. شاید شش توصیه فوق ساده و بدیهی به نظر برسد ولی فراموش نکنید که یک ازدواج موفق را پایه ریزی می کند

www.takbook.com

چگونه می‌توانیم خوشبخت شویم؟۱۸ کلید طلایی برای اینکه در زندگی خوشبخت باشید

خوشبختی و خوشبخت شدن آرزوی هرکسی است. عده ای خوشبختی را در پول می بینند و عده ای دیگر آنرا در همسر خوب و ... اما تمام اینها بهانه ای است برای توجیه کردن خود! خوشبختی هرکس در دستان خود اوست و خود فرد می تواند با انجام چند عمل ساده خوشبختی را به زندگی خود بیاورد. با دکتر سلام همراه باشید.

گاهی اوقات احساس می‌کنیم به آنچه که دوست داشتیم نرسیدیم یا حس خوبی نسبت به خود یا زندگی‌مان نداریم. اما داشتن حس خوشبختی در گرو رسیدن به تک تک آرزوها و خواسته‌هایمان نیست. شاید با پی بردن به نکات هر چند کوچک، بتوانیم حس خوشبختی را در وجودمان زنده کنیم. در ادامه با ما همراه باشید تا قدم به قدم یاد بگیریم که چگونه احساس خوشبختی کنیم.ناامیدی می‌تواند به راحتی حال هر کسی

www.takbook.com

را بد کند. با این حال همیشه باید به یاد داشته باشید که شما تحت کنترل تصمیم‌های خود هستید و باید به چیزی که تلاش می‌کنید به‌دست بیاورید، به شخصیت و به زندگی خود احترام بگذارید. گاهی اوقات تغییر دادن دیدگاه، همان چیزی است که شما نیاز دارید تا نسبت به خود و زندگی‌تان احساس بهتری داشته باشید.

آیا شما از آن دسته افرادی هستید که می‌دانند چطور باید از زندگی لذت برد یا اینکه منتظر هستید خوشبختی به سراغ شما بیاید و در خانه‌تان را بزند؟

، برخلاف آنچه از گوشه و کنار می‌شنویم، خوشبختی با شانس و سحر و جادو هیچ ارتباطی ندارد؛ حتی چیزی نیست که برای شما اتفاق بیفتد، بلکه حسی است که شما باید آن را ایجاد کنید؛ پس منتظر چه هستید؟ از همین الان خوشبختی را جستجو کنید.

۱.علم چه می‌گوید

تنها حدود ۱۰ درصد علت خوشبختی افراد به شرایط و موقعیت‌شان برمی‌گردد؛ آنچه بیشتر از همه خوشبختی شمارا تعیین می‌کند، شخصیت و پس از آن افکار و رفتار شماست؛ پس نگران نباشید، شما می‌توانید خوشبخت بودن یا حداقل خوشبخت‌تر بودن را بیاموزید.

www.takbook.com

ممکن است خیلی از شما فکر کنید افرادی خوشبخت هستند که ثروتمند یا زیبا متولد شده‌اند یا زندگی بدون استرسی دارند؛ اما واقعیت این است که بقا و دوام خوشبختی با این چیزها حاصل نمی‌شود.

در واقع خوشبختی نمی‌تواند در یک یا چند چیز خلاصه شود؛ سعادت مجموعه‌ای از انتخاب‌های شما در زندگی است؛ مردمی که از زندگی‌شان رضایت دارد اینها را حس کرده‌اند و زندگی‌شان براساس این اصول بنا شده است: اختصاص وقت به خانواده و دوستان، قانع بودن، خوش بین بودن، هدف داشتن، زندگی در زمان حال.

۲ . تمرین کنید

نکته مثبت این است که انتخاب‌ها، افکار و اعمال شما می‌تواند بر میزان حس خوشبختی شما تأثیر بگذارد؛ این کار خیلی راحت نیست، اما شما می‌توانید سطح خوشبختی خود را بالا ببرید؛ این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا گام برداشتن به سوی خوشبختی را آغاز کنید.

۳.روابطتان را گسترش دهید

با افراد خوشحال و سرزنده معاشرت کنید؛ ارتباط با افرادی که از زندگی‌شان راضی هستند، شما را سرحال و خوش‌بین می‌کند و این حس دوباره به اطرافیان‌تان برگردانده می‌شود.

www.takbook.com

۴. قدرشناس باشید

قدرشناس‌بودن چیزی بیشتر از تشکر کردن است؛ باید حس شگفتی، تشکر و قناعت به زندگی داشته باشید؛ متأسفانه در بیشتر مواقع باید حتماً یک بیماری جدی یا اتفاق ناخوشایند پیش بیاید تا افراد تلنگری بخورند و قدر نعمت‌هایی را که دارند بدانند؛ پس منتظر چنین اتفاقی نباشید تا شکرگزار شوید.

برای اینکه قدر داشته‌هایتان را بدانید یک تعهد برای خود ایجاد کنید؛ هر روز حداقل یک نکته مثبت در زندگی‌تان پیدا کنید؛ اگر فکرتان به سمت چیزهای ناخوشایند می‌رود، افکار خوشایند را جایگزین آن کنید؛ برای مثال «خواهرم همیشه هنگام سختی‌ها کنار من بوده» را جایگزین «خواهرم تولدم را فراموش کرده» کنید. همیشه کاری کنید رضایت و خرسندی آخرین چیزی باشد که قبل از خوابیدن به آن فکر می‌کنید و همینطور اولین حسی که صبح‌ها هنگام بیداری به سراغتان می‌آید.

۵.بیشتر خوش‌بین باشید

خودتان را عادت دهید که همیشه جنبه مثبت هر چیزی را ببینید؛ لازم نیست ناراحتی‌ها و شکست‌ها را به کلی انکار کنید، فقط اجازه ندهید که این مسائل بر نگرش کلی شما نسبت به زندگی تأثیر بگذارد؛ به یاد داشته باشید که تقریباً همیشه داشته‌هایتان بر نداشته‌هایتان غلبه می‌کند.

اگر به‌طور ذاتی انسان خوش‌بینی نیستید، ممکن است برای تغییر افکار بدبینانه‌تان به زمان احتیاج داشته باشید؛ ابتدا افکار منفی‌تان را بشناسید، سپس یک قدم به عقب

www.takbook.com

برگردید و از خودتان این سؤال‌ها را بپرسید: واقعاً این وضعیت به اندازه‌ای که من فکر می‌کنم بد است؟، می‌توان از زاویه دیگری به این شرایط نگاه کرد؟ از این تجربه چه چیزی می‌توان فرا گرفت که در آینده مفید باشد؟

۶.هدف‌تان را مشخص کنید

افرادی که تلاش می‌کنند تا به هدفی برسند یا کاری را با موفقیت انجام دهند (حتی اگر پرورش یک گیاه یا تربیت یک کودک باشد) از افرادی که چنین انگیزه و محرکی را ندارند، خوشبخت‌تر هستند؛ داشتن یک هدف ایجاد انگیزه می‌کند، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و افراد را از انزوا خارج می‌کند؛ چیستی هدفتان مهم نیست، معنی‌داربودن آن است که اهمیت دارد.

تلاش کنید فعالیت‌های روزانه‌تان را با هدف بلندمدت زندگی‌تان در یک راستا قرار دهید؛ تحقیقات نشان می‌دهد روابط با دوستان و خانواده بیشترین معنا را در زندگی ایجاد می‌کند؛ پس با دیگران روابط با معنا و هدف‌مند برقرار کنید.

۷.در لحظه زندگی کنید

هیچ‌وقت تفریح و خوشی را به روزی که کمتر مشغله و استرس دارید، موکول نکنید؛ چنین روزی ممکن است هیچگاه نرسد؛ در عوض دنبال فرصت‌هایی باشید که بتوانید از کوچک‌ترین لذت‌های زندگی استفاده کنید؛ بر روی نکات مثبت فعلی زندگی‌تان تمرکز کنید و وقت خودتان را با فکر کردن به مشکلات گذشته و نگرانی از آینده هدر ندهید.

www.takbook.com

۸.ویژگی‌های مثبت‌تان را تقویت کنید

برای ایجاد حس خوشبختی همیشه باید ویژگی‌های مثبت خود را یادآوری کنیم. فراموش کردن یا نادیده گرفتن ویژگی‌های مثبت و خوبی که لیاقت‌شان را دارید، بسیار آسان است. آیا شما فردی مثبت‌نگر هستید؟ آیا فردی دلسوز هستید؟

۹.با خودتان مهربان باشید

داشتن حس خوشبختی در زندگی، ابتدا با داشتن احساس خوب نسبت به خودتان شروع می‌شود؛ اگرچه تمرکز کردن روی جنبه‌های منفی به جای ویژگی‌های مثبت، بسیار آسان‌تر است. به طور آزمایشی ۲۴ ساعت رفتارتان با خودتان را تحت نظر بگیرید. در طول روز فهرستی از زمان‌هایی که با خودتان حرف زده‌اید، تهیه کنید. در پایان روز به حرف‌های منفی که به خودتان زده‌اید، نگاهی بیندازید. فهرست دیگری تهیه کنید و آن عبارت‌های منفی را به روشی مثبت و صادقانه بنویسید.

۱۰.به خودتان جایزه بدهید

حتما برای رشد و آموزش خود وقت بگذارید. زندگی چالش‌برانگیز است و آموزش و رشدتان می‌تواند به شما انگیزه بدهد که با دیگران مهربان‌تر باشید. رفتار ما با خودمان، معمولا انعکاس همان رفتاری است که با دیگران داریم. از خودتان شروع کنید، هر روز تمرین کنید که با خودتان مهربان باشید و طبیعی است که این محبت به دیگران نیز برسد.

www.takbook.com

۱۱.اهدافی برای مهربان‌تر بودن

شما باید حس کنید که در تلاش برای مهربان بودن هستید و باید برای این امر اهدافی تعیین کرده و به آنها عمل کنید. سپس در پایان روز بررسی کنید که این رفتارها چه تاثیری در شما داشته‌اند. آیا از مهربان بودن با دیگران احساس رضایت دارید و فکر می‌کنید که فرد بهتری شده‌اید؟

۱۲.نسبت به خودتان واقع‌گرا باشید

یکی از مواردی که می‌تواند باعث شود در مورد خودتان احساس رضایت کنید، این است که انتظارات واقعگرایانه داشته باشید. هر فردی ممکن است در طول زندگی‌اش با چالش‌هایی روبه‌رو شود، احساس ناامیدی کند یا اشتباه‌هایی مرتکب شود. شما باید قبول کنید که این موارد هم بخشی از زندگی هستند، خودتان را آن‌طور که هستید بپذیرید و انتظارهای معقولی داشته باشید تا در مورد خودتان و زندگی‌تان حس بهتری داشته باشید.

۱۳.علایقتان را یادداشت کنید

شغلی که شما دارید، تاثیر زیادی روی شخصیت و زندگی‌تان دارد. سعی کنید چیزهایی را که واقعا دوست دارید یادداشت کنید و سعی کنید بین آنها و وظایف شغلی یک تعادل ایجاد کنید؛ چرا که این تعادل باعث خواهد شد تا در مورد خودتان و

www.takbook.com

زندگی‌تان حس بهتری داشته باشید. برای مثال اگر به فیلمسازی علاقه دارید، می‌توانید در مورد آن با دوستانتان صحبت کنید.

۱۴.در نهایت نتیجه را بپذیرید

در هر موقعیتی، سعی کنید تمام تلاش‌تان را انجام دهید. ولی به این مورد هم دقت کنید که همیشه قرار نیست تلاش شما منجر به بهترین نتیجه شود. پس مساله‌ای که مهم است این است که بدانید شما همه تلاشتان را انجام داده‌اید و دیگر مهم نیست که این تلاش بهترین نتیجه ممکن را در پی داشته است یا خیر. برای مثال فرض کنید که شما قرار بود در محل کارتان در مورد یک موضوعی سخنرانی کنید ولی همان روز به شدت سرما خوردید و سخنرانی آن‌طور که باید خوب پیش نرفت. در این حالت باید از خودتان سوال کنید که آیا با وجود سرماخوردگی و مشکلات پیش آمده، همه تلاشتان را برای ارائه یک سخنرانی خوب کرده‌اید؟ اگر جوابتان به این سوال مثبت باشد پس دیگر خودتان را بابت این موضوع سرزنش نکنید.البته صحبت کردن در مورد این کار بسیار راحت‌تر از انجام دادن آن است. ولی اگر واقع‌گرایانه به موضوع نگاه کردید و با خودتان در مورد میزان تلاش‌تان صادق بودید، پس دیگر نباید نگران نتیجه باشید. مثلا در مورد شرایط قبلی که به آن اشاره کردیم، باید قبول کنید که ارتقای شغلی شما فقط وابسته به یک سخنرانی نیست و به عملکرد کلی‌تان در تمامی جنبه‌ها بستگی دارد. پس نباید به خاطر اینکه در یک سخنرانی خوب نبوده‌اید، خودتان را سرزنش کنید.

www.takbook.com

۱۵.از شکست‌هایتان درس بگیرید

به هر حال ممکن است همه ما هر از گاهی در زندگی به هدفی که داریم نرسیم یا در کاری شکست بخوریم. ولی به جای آنکه مدام به آن شکست فکر کنید، جنبه‌های مثبتش را ببینید و از آن درس بگیرید. برای مثال شما در یک مصاحبه استخدامی شرکت کرده‌اید ولی در نهایت پذیرفته نشده‌اید. به جای اینکه به دلیل به دست نیاوردن شغل ناراحت شوید، سعی کنید اشتباهاتی را که در مصاحبه کرده‌اید پیدا و در مصاحبه‌های بعدی رفع کنید.همیشه سعی کنید مواردی را که در رسیدن به آنها شکست خورده‌اید، یادداشت کنید تا بتوانید دلایل این شکست را پیدا کرده و از آنها درس بگیرید.

۱۶.قدردان و سپاسگزار باشید

یکی از مواردی که باعث می‌شود رفتار خوبی داشته باشید، این است که قدر داشته‌های زندگی‌تان و حتی چالش‌های آن را بدانید. شما می‌توانید فهرستی از ۱۰ موردی را تهیه کنید که بابت آنها احساس رضایت می‌کنید و سپاسگزار هستید. سپس هر زمان که حس کردید انگیزه کافی ندارید، این ۱۰ مورد را به یاد بیاورید. این فهرست را همیشه در دسترس نگه دارید تا بتوانید در مواقع نیاز سریع سراغ‌شان بروید.

www.takbook.com

۱.۱۷ارزش‌های خود را تعیین کنید

یکی از اصلی‌ترین عواملی که باعث می‌شود در مورد خودتان و زندگی‌تان احساس خوشبختی داشته باشید، این است که بدانید شما و زندگی مدام در جریان و در حال پیشرفت هستید. تا زمانی که حس کنید پیشرفت می‌کنید، در مسیر درستی حرکت می‌کنید. این پیشرفت همچنین باید به شما انگیزه کافی بدهد و باعث شود احساس رضایت کنید. شما می‌توانید این جمله را که «پیشرفت مهم است نه بی‌نقص بودن» چندین بار در طول روز تکرار کنید.

۱.۱۸از افراد منفی‌نگر دوری کنید

بهتر است از افراد و رابطه‌هایی که سودی برای‌تان ندارند، دوری کنید. در عوض سعی کنید افرادی کنارتان باشند که شما را باور دارند، اعتماد به نفس را در شما بیشتر می‌کنند و حتی می‌توانند در مواقع ناراحتی دوباره به شما انگیزه و امید بدهند. اگر افرادی در اطراف‌تان دارید که منفی‌نگر هستند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید. حتی می‌توانید با افراد در مورد برخوردی که با شما دارند، صحبت کنید. در نهایت هم خودتان تصمیم‌گیرنده هستید که چه افرادی باید در کنارتان بمانند و کدام‌ها باید حذف شوند. داشتن افرادی که به شما انرژی مثبت می‌دهند و حمایت‌تان می‌کنند، بسیار عالی است و باعث می‌شود تا احساس رضایت بیشتری از خودتان داشته باشید.

www.takbook.com

نتیجه گیری

زندگی هرگز دوبار تکرار نخواهد شد اگر ما خواستار زندگی عالی تر و بهتری هستیم هرگز به دنبال مواردی نباشیم که در بیرون از ماست ، در عوض به خودمان ارزش و اهمیت قائل شویم .

خدا به همه ما ارزش والایی بخشیده که بتوانیم زندگی را با تمام کمال حس کنیم و از آن لذت ببریم این زندگی و هرآن چه که می خواهیم برای ما مهیاست سعی کنیم بهترین و عالی ترین لذت ها را ببریم و قطعا با بکار گیری نکات کوچک این میسر خواهد بود .

هرگز به دنبال آرامش در بیرون نباشیم چون اگر آرامش خودمان را به داشتن اشیایی وابسته کنیم قطعا هرگز آرامش واقعی را تجربه نخواهیم کرد پس بهترین انتخاب برای داشتن زندگی در آرامش زندگی در همین لحظه اکنون هست ، البته این را هرگز اشتباه نگیریم که زندگی در لحظه یعنی اینکه همه مواردی که زندگی مان را عالی میکند فراموش کنیم و برنامه ریزی و هدف در زندگی نداشته باشیم نه بلکه با رعایت این موارد در لحظه زندگی کنیم.

هرگونه انتقاد پیشنهاد یا نظری در این باره دارید حتما آن را در وب سایت زوج موفق کامنت بگذارید قطعا استقبال میکنیم.

با آرزوی خوشبختی . موفقیت و پیروزی در زندگی برای شما دوستان

در ادامه دو کتاب کلید طلایی روابط مشترک و همینطور راهنمای جذب همسر ایده آل را به شما پیشنهاد میکنم کتابهایی عالی و کاربردی در مورد نکات کلیدی روابط زوجین که میتوانید این آثار ارزشمند را تهیه نمایید و در زندگی از نکات آموزنده آن بهر ببرید٪