

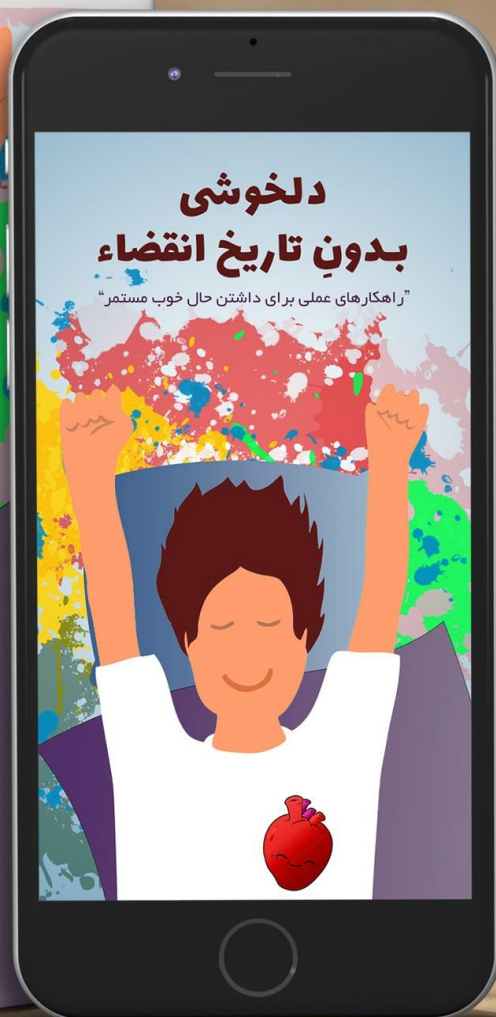
دلخوشی بدون تاریخ انقضاء

”راهکارهای عملی برای داشتن حال خوب مستمر“

www.Aamooze.Com



نویسنده: دانیال نظامی



فهرست

از کوچکی یک کتاب تا بزرگی یک لبخند	۴
بر من چه گذشت ؟	۵
چرا حالمون ناخوشه ؟	۹
۱۶ قلمرو	۱۰
ریشه های حال ناخوشمون کجاست ؟	۱۹
ناخودآگاه یاد دادن، یاد گرفتیم !	۱۹
عادت کردیم که عادت کنیم	۲۰
در انتظار فرشته نجات	۲۱
غلط باور کردیم	۲۲
چطور بدون هیچ امکاناتی به حال خوش برسیم ؟	۲۳
مهم ترین عامل دل ناخوشی	۲۴
کامل گرایی	۲۶
معنای زندگی ات را پیدا کردی ؟	۲۹
تو همانی که در ذهن می سازی	۳۲
۵ نفر تاثیرگذار زندگیتان	۳۴
انتخاب جایگزین	۳۶
روتین صبحگاهی	۳۷
تو نیکی می کن و در دجله انداز	۳۹
چکالیست	۴۰



هدیه تقریباً رایگان این کتاب

برای شمایه که مه خواهه زندگه ات را

با داستان خودت تغییر دهه

با مراجعه به لینک زیر و استفاده از کد تخفیف می توانید پادکست "دنیای مطلوب" که هزینه آن ۱۴۰۰۰ تومان است را با تخفیف ۹۵ درصد و با قیمت فقط ۷۰۰ تومان دانلود کنید .

آدرس صفحه :

<http://aamooze.com/dw>

کد تخفیف :

ebook

امیدوارم از این هدیه لذت ببرید .

از کوچکی یک کتاب تا بزرگی یک لبخند

سلام

نمی‌دانم شمایی که در حال مطالعه این کتاب هستی، مطالعاتی که داشتی چقدر در زندگی‌ات تغییر ایجاد کرده است، اما این را می‌دانم که با خواندن این کتاب کوچک و عمل کردن به گفته‌های آن تغییرات محسوسی را در حال زندگی‌ات به وجود می‌آوری.

من به‌عنوان نویسنده این کتاب تمام نکاتی که گفته شده است را انجام داده‌ام و نتایج آن را در زندگی‌ام دیده‌ام. برای اینکه بدانید کسی که این راهکارها را به دیگران ارائه می‌دهد خودش چگونه توانسته است حال زندگی‌اش را تغییر دهد تصمیم گرفتم در ابتدا داستان زندگی‌ام را برایتان بگویم.

البته اگر من را اصلاً نمی‌شناسید می‌توانید به وبسایت من مراجعه کنید:

www.Aamooze.Com

یا فایل صوتی زیر را گوش دهید:

[معرفی](#)

دوستدار شما

دانیال نظامی

بر من چه گذشت ؟

برای یک پسر ۱۸ ساله که ۱۰ سال از زندگی‌اش را (از ۸ سالگی به بعد) در شهری زندگی کرده است و دوستان زیادی در آن شهر دارد و هرروزش را با آن‌ها می‌گذرانند، خیلی سخت است که یک‌باره از آن شهر جدا شود و برود در شهر دیگری زندگی کند که نه دوستی در آنجا دارد و نه حال خوبی که در بهترین سال‌های عمرش داشته.

خانواده ما از وقتی که سال ۸۹ از شهریار به کرج آمدند، من هم طبق فرهنگ ایرانی همراهشان به کرج آمدم. وقتی شرایط یک‌باره این‌همه تغییر کرد و حتی در دانشگاه مجازی هم قبول شدم اوضاع روحی‌ام ۱۸۰ درجه متحول شد. پسری که هرروز با تعداد زیادی دوست تعامل و بگویند داشت، به یک دانشجوی تنها تبدیل شد.



شهریار استان تهران - سال ۸۸ یا ۸۹

این حال نامطلوب در ابتدا فقط تغییرات روحی و روانی داشت ولی بعداً از گذشت چند سال نمود بیرونی و فیزیکی هم پیدا کرد. در سن ۲۲ سالگی تقریباً ۱۵ کیلو وزن کم کردم و موهای پرپشتی هم که داشتم به مرور زمان ریخت (البته ارث پدری را هم نمی‌شود بی‌تأثیر دانست).

بعد از گذشت چهار سال و از ۸۹ به ۹۳ رسیدن، سال ۹۳ خوبی برایم نبود مخصوصاً زمانی که بنا به دلایلی دیگر دانشگاه نرفتم.



تفاوت در این عکس کاملاً حس میشه (عید سال ۹۳)

اما کم‌کم از سال ۹۴ اوضاع بهتر شد که اولین قدمش را هم یکی از دوستانم برایم برداشت.

من در دوران دبیرستان کتاب غیردرسی می‌خواندم ولی این مطالعات خیلی ادامه‌دار نبود.

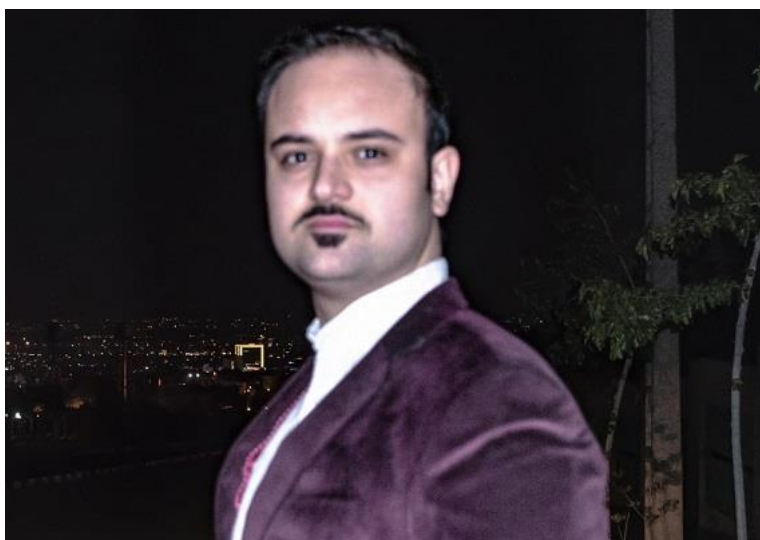
اولین کتاب جدی‌ای که خواندم کتاب **هفت عادت مردمان مؤثر** بود که به پیشنهاد شهاب، دوست و همکار عزیزم مطالعه‌اش رو شروع کردم.

این کتاب شروع مطالعات من بود. بعد از آن دیگر در وادی کتاب‌خوانی افتادم و دنبال کتاب‌های معروفی بودم که با خواندنشان حال دلم را خوب کنم.

هرچه زمان بیشتر می‌گذشت، با مطالعاتی که داشتم و از همه مهم‌تر اقدام‌های عملی‌ای که داشتم توانستم به‌مرور زمان حال‌م را تغییر دهم.

حالا بعد از گذشت ۸ سال که توانستم خودم حال خودم را خوب کنم، تصمیم گرفتم در این کتاب به شما نشان بدهم چطور می‌توانید مثل من خودتان حالتان را به‌صورت مستمر عالی نگه‌دارید، حتی اگر اصلاً اوضاع روحی خوبی ندارید.

از همین‌الان بهتان قول می‌دهم اگر واقعاً به گفته‌های این کتاب توجه کنید و حواستان به این نکات باشد، می‌توانید مثل من در حال و احوالتان تحولات زیادی را احساس کنید.



اردیبهشت ۹۷

الآن که در حال نوشتن این کتاب هستم (مرداد ۹۷)، در حدود ۸ ماه هست که به‌جرئت می‌توانم بگویم حال‌م عالی است. یعنی هم از خودم شدیداً راضی هستم (که این مورد از مهم‌ترین اصل‌های حال خوب داشتن است)، هم از شرایط و عوامل بیرونی، چون زاویه دیدم کاملاً نسبت به شرایط اطرافم عوض شده است.

مطمئن باشید شما هم با کمی تفکر و تلاش می‌توانید این حال خوب مستمر را تجربه کنید.

قبل از اینکه به اصل مطلب برسیم می‌خواهم چند نکته را با شما عزیزان در میان بگذارم تا بتوانید از مطالب این کتاب بیشترین بهره را ببرید.

احتمال دارد مطالبی که در این کتاب گفته‌شده را قبلاً شنیده باشید و در مورد آن مطالعه کرده باشید. به این نکته مهم توجه داشته باشید که «یادآوری مهم‌تر از یادگیری است».

اگر به بخشی برخوردید که آن را می‌دانستید، اولاً به خودتان یک‌صد آفرین محکم بگویید زیرا جلوتر از تعداد انبوهی از انسان‌های روی کرده زمین هستید، دوماً فکر کنید ببینید چطور می‌توانید آن نکته را در زندگی خود بیشتر از قبل به‌صورت عملی پیاده‌سازی کنید.

اگر به بخشی برخوردید که با آن مخالف بودید، سعی کنید کمی در مورد آن فکر کنید، آن را یک‌بار هم که شده عملی کنید، اگر دیدید واقعاً تأثیرگذار نبود و به دردتان نخورد آن وقت دیگر آن را انجام ندهید.

چرا حالمون ناخوشه؟

طبق گفته وزیر بهداشت در فروردین نودوشش، حدود هفده درصد خانم‌ها و بیش از ده درصد آقایان در ایران افسرده هستند؛ یعنی حدود ۱۱ میلیون نفر، تقریباً به اندازه جمعیت تهران، یا اگر بخواهم واضح‌تر بگویم، به اندازه ۱۱۰ تا ورزشگاه آزادی انسان افسرده در ایران وجود دارد!

که البته این هم آمار سال پیش هست، هم آماری که به صورت رسمی ثبت شده است؛ یعنی افراد افسرده بیشتری در جامعه وجود دارند ولی آن‌ها به کلینیک‌ها و مراکز درمانی و روان‌پزشکی مراجعه نکرده‌اند.

چه می‌شود که این اتفاق می‌افتد؟

کجای جامعه، دین، رسانه‌ها و ... گفته شده است که داشتن حال بد به پیشرفت و رشد ما کمک می‌کند؟

پس چرا این آمار وجود دارد؟

در این بخش می‌خواهم به برخی از ریشه‌ها و دلایل این اتفاق بپردازم.

قبل از پرداختن به ریشه‌ها می‌خواهم در مورد آقای مایکل فریش و تحقیقاتشان با شما صحبت کنم تا ببینیم نداشتن حال خوب چقدر می‌تواند بر روی کیفیت و رضایت ما از زندگی تأثیر بگذارد.

۱۶ قلمرو

آقای دکتر فریش در مورد روان درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی تحقیقاتی داشتند و کتابی در دو جلد با همین عنوان هم نوشته‌اند.

ایشان بر روی این موضوع تحقیق کردند که چرا انسان‌های زیادی هستند که هیچ بیماری خاصی ندارند اما حالشان خوب نیست، خوشنود نیستند و زندگی برایشان قشنگ نیست.

آقای فریش در این تحقیقات به ۱۶ قلمرو اساسی در زندگی رسیدند و گفتند که اگر بتوانیم این ۱۶ قلمرو را بشناسیم و بر روی آن‌ها کار کنیم و بهترشان کنیم، رضایت زیادی از زندگی‌مان خواهیم داشت.

بیاید تک‌به‌تک به اهمیت این قلمروها بپردازیم و ببینیم اگر نتوانیم حالمان را خوب نگهداریم، اوضاع زندگی‌مان چگونه می‌شود:



۱ - سلامت:

اگر کمی فکر کنید یادتان می‌آید که وقتی حالتان خوب نبوده، بدنتان به این حال واکنش داده است و دچار بیماری شدید. مثلاً به دلیل اتفاق بدی که در زندگی‌مان افتاده، بیش‌ازحد فکر و خیال کردید و دچار سردرد، معده درد، کمر یا زانودرد و ... شده‌اید و بعضاً هم پیش‌آمده که کارتان به بیمارستان، سروم و عمل کشیده شده است.

این اتفاق به این دلیل است که چون وقتی انسان دچار بیماری می‌شود حالش هم بد می‌شود، برعکس این قضیه هم می‌تواند اتفاق بیفتد.

یعنی چون حال بد و بیماری به هم متصل‌اند، زمانی که حالمان بد می‌شود، مغز دستور می‌دهد که چون حال بد شده است، پس بیماری هم باید نمایان شود!

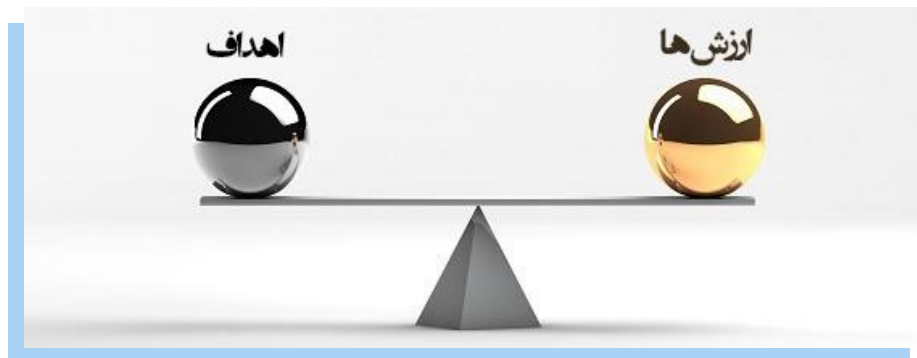


۲ - احترام به خویش:

زمانی که اتفاقی می‌افتد یا کسی از ما انتقاد می‌کند حالمان بد می‌شود و زمانی که حالمان بد شود خودخوری می‌کنیم.

مثلاً همسر یا مادرم از من انتقاد می‌کند و من چون بلد نیستم با آن شرایط کنار بیایم، به خودم می‌گویم:

باز که تو سوتی دادی، باز تو نتوانستی یه کاری رو کامل و بی نقص انجام بدی، چند بار باید این جوری بشه تا تو حالت بشه و ... همین خودخوری‌ها باعث می‌شود حالمان بدتر و بدتر شود.



۳- اهداف و ارزش‌ها:

حال که ناخوش باشد آدمی حوصله انجام کارهای روزانه‌اش را هم ندارد چه برسد به تلاش برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها (البته اگر هدف و خواسته‌ای داشته باشد) و چون کاری انجام نمی‌دهد، نتیجه‌ای هم نمی‌گیرد و درنهایت حالش بد و بدتر می‌شود؛ که من به این روند می‌گویم **چرخه بدبختی**.



۵- وضعیت مالی:

مسلماً کسی که روحیه مناسبی ندارد نمی‌تواند باکسی **همکاری** کند؛

- نمی‌تواند به مراجعین خود درست خدمت کند، همیشه می‌نالد و برای خدمات بهتر تلاشی نمی‌کند؛
- نمی‌تواند در مصاحبه‌های کاری بر روی **مسئولین آن سازمان** تأثیر بگذارد؛
- نمی‌تواند کسب‌وکار شخصی خود را راه‌اندازی کند چون حوصله انجام کارها و **مسئولیت‌پذیری** را ندارد؛

و ...

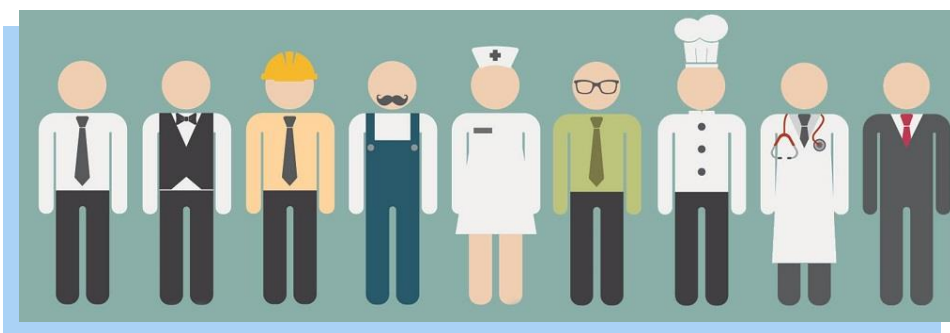


۵ - تفریح و سرگرمی:

این سناریو را تصور کن.

به همراه یکی از دوستانت وارد جمع جدیدی می‌شوی که آن جمع همه از رفقای دوست هستند که آن‌ها را نمی‌شناسی. با آن‌ها گرم می‌گیری و با تک‌تکشان آشنا می‌شوی ولی یک نفر در جمع آن‌ها هست که نمی‌خندد، در بازی‌ها شرکت نمی‌کند، همیشه یک گوشه است، زمانی که با او هم‌صحبت می‌شوی فقط غر می‌زند و حالت را بد می‌کند.

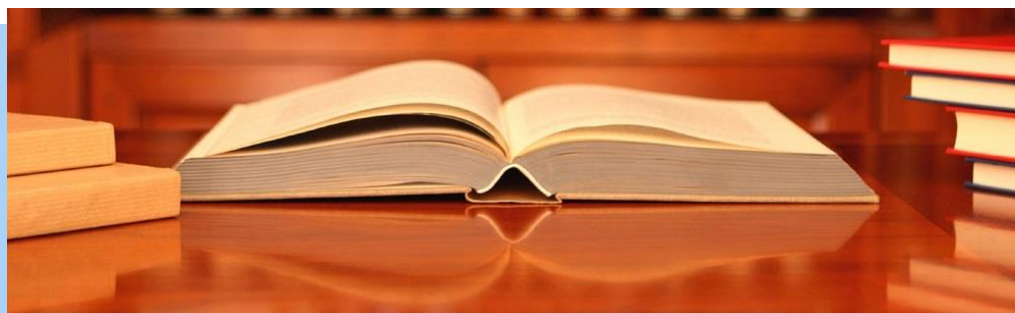
اگر قرار باشد بعدها مهمانی‌ای ترتیب بدهی یا با یکی از آن‌ها برای تفریح قرار بگذاری، حاضر بودی آن کسی را که حال خوشی ندارد و غر می‌زند را دعوت کنی یا با او ملاقات کنی؟



۶ - شغل:

این مورد هم مانند وضعیت مالی است. چون نمی‌توانی با دیگران ارتباط بگیری و برای اهدافت تلاش کنی و امید داشته باشی، پس از شغلت هم راضی نخواهی بود چون درآمد مطلوبی نخواهی داشت.

نه می‌توانی کارآفرین شوی و کسب‌وکار خودت را راه‌اندازی کنی، نه می‌توانی درجایی استخدام شوی.



۷ - یادگیری:

آدم بی‌حال و بی اعصاب حوصله وقت گذاشتن برای یادگیری را ندارد. ترجیح می‌دهد بخوابد یا وقتش را تلف کند به‌جای اینکه مطالعه کند و دانسته‌های جدیدش را در زندگی و شغلش پیاده‌سازی کند.



۸ - خلاقیت و نوآوری:

کسی می‌تواند خلاق باشد که اولاً مطالعات و تجارب خوبی داشته باشد دوّمَا زمان بگذارد تا با تمرین و آزمون و خطا نوآوری کند. ولی کسی که اصلاً دنبال یادگیری و اقدام کردن نیست نمی‌تواند خلاق باشد و درنهایت نتایج متفاوتی هم نسبت به گذشته خود و دیگران بگیرد.



۹ - کمک به دیگران:

آیا می‌شود کسی نمی‌تواند به خودش کمک کند آن‌وقت توقع داشته باشد که بتواند دست دیگران را بگیرد و به آن‌ها انگیزه و انرژی دهد؟



۱۰ - عشق و محبت:

در آشنایان خود چند نفر را دیده‌اید که بگویند مامان جان دختری در دانشگاهمان هست که اخلاقش مزخرف، همیشه بی‌حال، همیشه در حال غیبت کردن و غر زدن با دوستانش، درسش خوب نیست و وضع مالی‌اش خوب نیست و کار درستی ندارد، بیا برویم خواستگاری!

فکر نمی‌کنم به چنین موردی برخورد داشته باشی!

و فکر نکنم کسی هم خوشش بیاید که به افراد بی‌حال محبت کند تا آن‌ها هم به او نزدیک‌تر شوند تا مجبور شود به درد و دل‌ها، غرها و مشکلات زندگی او گوش دهد.



۱۱ - دوستان:

همان‌طور که در مورد ۳ گفتم کسی حاضر نمی‌شود با شخصی که حال خوبی ندارد رفاقت و رفت‌وآمد کند.

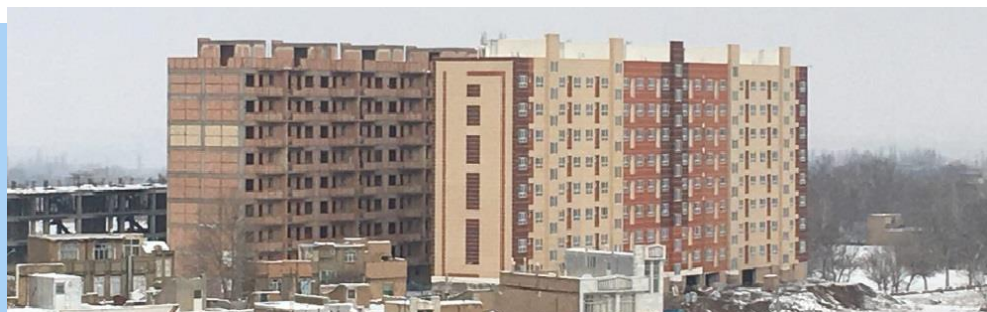


۱۲ - فرزندان:

کدام فرزندی دوست دارد پدر یا مادرش همیشه بی‌حوصله باشد و با او صحبت نکند. یا زمانی را برای بازی با او اختصاص ندهد؟ زمانی که حالمان خوب نباشد فرزندانمان نیز علاقه‌ای به ایجاد رابطه با ما ندارد.

۱۳ - بستگان:

این مورد هم مانند دوستان و فرزندان است.



۱۴ - مسکن:

اگر همسایه دیواربه‌دیوار شما آدمی بی‌حوصله و خشک باشد و مثلاً همسایه طبقه اولتان آدمی جذاب و خوش‌مشرّب باشد، شما ترجیح می‌دهید با کدام‌یک سلام و احوال‌پرسی داشته باشید؟ یا مثلاً صاحب‌خانه و فروشنده منزلی که این ویژگی‌ها را دارد؛ از طرفی چون درآمد مناسبی هم ندارید اصلاً نمی‌توانید مسکن خوبی برای خود تهیه کنید و حالتان از این جهت هم خوش نخواهد بود.

۱۵ - اطرافیان:

مجموعه‌ای از فرزندان، بستگان و دوستان ما که اگر حال خوشی نداشته باشیم، روابطمان با آن‌ها نیز بسیار سطحی خواهد بود.



۱۶ - جامعه:

و درنهایت جامعه که تمام موارد بالا را در برمی‌گیرد و اگر وضعیت این ۱۵ قلمرو دوست‌داشتنی و مطلوب نباشد، در جامعه هم موردقبول نخواهیم بود.

دیدید که یک مورد منفی مثل نداشتن حال خوب می‌تواند کل زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد و کار به جایی می‌کشد که آن چرخه بدبختی که قبل تر اشاره کردم به صورت مستمر در زندگی ما اتفاق می‌افتد و روزبه‌روز حالمان بدتر می‌شود.

این اتفاق تا لحظه آخر زندگی‌مان خواهد افتاد و در چرخه بدبختی خواهیم ماند، مگر آنکه در **مرحله دوم** یعنی احساس بد این چرخه را متوقف کنیم تا بعد از کمی تمرین و تلاش بتوانیم چرخه بدبختی زندگی‌مان را به چرخه خوشبختی تبدیل کنیم.

ریشه های حال ناخوشمون کجاست ؟

هر رفتار و تفکری که ما داریم ریشه‌هایی دارند یعنی از یکجایی شروع شدند و ادامه‌دار شدند. در نظریه فروید گفته می‌شود اکثر رفتارها و مشکلات ما ریشه در کودکی‌مان دارد. شما هم حتماً با این نظریه تا حدودی آشنایی دارید.

من با این نظریه موافقم ولی یک نکته اساسی دیگر هم وجود دارد و آن این است که درست است که بذر بسیاری از رفتارهای ما در گذشته و کودکی کاشته شده است، اما این ما بودیم که با دیگر رفتارهایمان به این بذر آب دادیم و این درخت را رشد داده‌ایم.

در اینجا به شما می‌گویم که ما چطور با دستان خودمان و به‌صورت ناخودآگاه ارتفاع این درخت تنومند را به چندین متر رسانده‌ایم.

ناخودآگاه یاد دادن، یاد گرفتیم !

این مرحله همانجایی است که می‌گویند ریشه‌اش در کودکی است.

ما زمانی که کودک بودیم از رفتارهای خانواده خود به‌صورت خودآگاه و ناخودآگاه آموختیم.

وقتی آن‌ها حرف زدند ما هم تقلید کردیم و حرف زدیم؛

وقتی سر کسی داد زدند ما هم تقلید کردیم و بلند حرف زدیم؛

وقتی در جمعی همه می‌خندیدند، ما بدون اینکه بدانیم دلیل خنده‌شان چیست خندیدیم؛

وقتی پدرمان سیگار کشید ما هم دلمان می‌خواست این کار را امتحان کنیم (شاید هم کرده باشیم)؛

وقتی به پسری گفتند مرد که گریه نمی‌کند، جلوی گریه‌مان را گرفتیم؛

وقتی گفتند دختر که زیاد نمی‌خندد، سعی کردیم جلوی خنده‌مان را بگیریم.

این‌ها فقط بخش کوچکی از زندگی‌مان بود که به‌صورت خودآگاه کارهایی را انجام دادیم ولی درصد خیلی بیشتری از زندگی‌مان را به‌صورت ناخودآگاه کارهایی را انجام دادیم که دیگران به‌صورت ناخودآگاه به ما آموزش دادند.

یعنی چی؟

این سناریو را تصور کن:

پدرت دریکی از ماه‌های سال به درآمدی که فکر می‌کرد دریاورد نمی‌رسد و مثلاً به‌جای اینکه در آن ماه ۱۰۰ هزار تومان (در دهه ۸۰) کسب کند، ۶۰ هزار تومان پول می‌سازد. زمانی که این اتفاق می‌افتد به‌جای اینکه فکر کند که کجای کارش ایراد داشته است و آن را اصلاح کند، همش در خانه غر می‌زند که مشتری کم شده است، دولت وام نداده است، مواد اولیه گران شده است و ... ما هم وقتی این جملات را شنیدیم از حال بد پدرمان حالمان بد شده و فکر کرده‌ایم آن عواملی که پدر می‌گوید عامل درآمد کمش است. در صورتی که نداشتن استراتژی و برنامه مناسب برای کسب و کارش عامل اصلی بوده است.

عادت کردیم که عادت کنیم

زمانی که چند بار این مدل صحنه‌ها را دیدیم و مغزمان فهمید که در این شرایط می‌شود این عکس‌العمل را نشان داد، از این به بعد زمانی که از این دست اتفاقات برایمان می‌افتد ما همان عکس‌العملی که در گذشته داشتیم یا از خانواده یاد گرفتیم را تکرار می‌کنیم.

این تکرار باعث می‌شود که آن عمل ما به یک عادت سفت و محکم تبدیل شود و زمانی که عادت ساختن می‌شود

تغییر آن سخت می‌شود.

جالب است بدانید درصد بالایی از افکار و اعمال ما (بیش از ۹۵ درصد) از عادت‌های ما نشأت می‌گیرند.

چون مغز ما طوری عمل می‌کند که همیشه در پی این است که انرژی کمتری مصرف کند. چه زمانی انرژی کمتری مصرف می‌شود؟ زمانی که کارهایی بکنیم که در آن‌ها خبره هستیم و بارها تکرارشان کردیم.

مثلاً زمانی که ما فوتبالیست خوبی هستیم فقط می‌توانیم شوت خوبی بزنیم.

ولی اگر از ما بخواهند سرویس والیبال بزنیم چون بلد نیستیم و آن را خیلی تکرار نکردیم مغز ما انرژی و زمان زیادی را باید صرف کند.

در تمام اعمال ما این اصل عملی می‌شود. پس آموخته‌های ما از اطرافمان و تکرار کردن آن‌ها به‌صورت عادت موجب می‌شود زندگی ما ساخته شود.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان و حالمان تغییر کند باید عادت‌های خود را تغییر دهیم.

در انتظار فرشته نجات

از دیگر عوامل مهمی که حال ما را ناخوش نگه می‌دارد این است که همیشه منتظریم تا شخصی یا یک عامل بیرونی پیدا شود و به ما کمک کند تا حالمان خوب شود.

اگر نگاهی به زندگینامه افراد ماندگار تاریخ بیندازیم که توانسته‌اند دنیا را جای بهتری برای زیستن کنند، آن‌ها دقیقاً بلد بودند که چگونه به خود انگیزه و انرژی بدهند. چون می‌دانستند که در این دنیا نمی‌توان منتظر عامل بیرونی بود. هرکس تنها می‌تواند روی زندگی خود تأثیر بگذارد و عوامل بیرونی به‌صورت موقتی می‌توانند حالمان را اندکی بهتر کنند.

این نکته را هم وقتی یاد گرفتیم که هرزمانی که زمین خوردیم، پدر و مادرمان سریعاً آمدند و ما را از جایمان بلند کردند. اگر کمی صبر می‌کردند تا خودمان برای بلند شدن تلاش کنیم، یاد می‌گرفتیم که فقط روی خودمان حساب کنیم و به این باور برسیم که خودمان می‌توانیم از پس سخت‌ترین کار آن دوران بر بیاییم.

غلط باور کردیم

این جملات را زیاد شنیده‌ایم که می‌گویند:

- زیاد خوشحال نباش روزای سخت هم میرسه؛
- زندگی همینه دیگه، پر از سختی و بدبختی؛
- خدا اونایی که بیشتر دوست داره رو بیشتر امتحان می‌کنه؛

و ...

این‌ها نمونه‌هایی از باورهای هستند که نمی‌گذارند حالم به صورت مستمر و مداوم خوب باشد.

هرکدام از این‌ها قلاب‌هایی هستند که به پایمان زنجیر شده‌اند و حال خوش را از ما گرفته‌اند.

بیایید باهم یک مورد از این باورها را بررسی کنیم:

زیاد خوشحال نباش روزای سخت هم میرسه!

مغز ما این‌گونه عمل می‌کند که معمولاً از کارهایی که نتایج آزاردهنده دارند دوری می‌کند و سعی می‌کند ما را در حالت سکون نگه دارد.

وقتی که این جمله در ذهن شما به یک باور تبدیل شده باشد هر وقت که قرار است حال خوشی را تجربه کنید مغزتان از باورهای شما دستور می‌گیرد و می‌گوید به من گفته‌اند که شاد بودن درنهایت به **بدبختی و سختی** ختم می‌شود، پس من اصلاً شاد نمی‌شوم که به آن مشکل هم برنخورم، در همین حالت اوضاع مناسب‌تر است.

تمام موارد بالا از **عدم خودآگاهی** ما سرچشمه می‌گیرند؛ زیرا دقیقاً خود و کارکرد بدن و مغزمان را نمی‌شناسیم پس نمی‌دانیم چگونه باید رفتار کنیم تا نتیجه بهتری بگیرد.

اگر می‌خواهیم کنترل زندگی خود را در دست بگیریم در ابتدا باید **خود را بشناسیم** و بعد **آموزش ببینیم** که چگونه و با چه رفتارهای جایگزینی می‌توانیم در خود تغییر ایجاد کنیم.

برای اینکه بیشتر در مورد **خودآگاهی** بدانید نگاهی به مقاله زیر بیندازید:



<http://aamooze.com/خودآگاهی-چیست/>

چطور بدون هیچ امکاناتی به حال خوش برسیم؟

حالا که برخی از ریشه‌ها و علت‌های حال ناخوشی که گریبانمان را گرفته است شناختیم وقت آن رسیده است که با راهکارها و اقدام‌های عملی به تدریج رفتار و عادت‌های جدیدی را جایگزین کنیم تا در نهایت در زندگی مان تغییرات محسوسی ایجاد شود.

از ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین عواملی که در خوش بودن حال ما تأثیر دارد، **عزت نفس** بالاست.

مهم ترین عامل دل ناخوشی

حتماً در مهمانی‌ها یا در اقوام خود والدینی را دیده‌اید که وقتی فرزندشان کار اشتباهی می‌کند، آبی را می‌ریزد، زمین می‌خورد، کلمه زشتی به زبان می‌آورد و ... سریعاً او را تنبیه می‌کنند. به او می‌گویند دیگر دوست ندارم، دست‌وپا چلفتی، کوری مگه، اگر این کارو کنی دیگه اینجا نمی‌آییم و کلی جمله دیگر که خیلی هم بین والدین و بزرگ‌ترها رایج است و فکر می‌کنند در حال تربیت فرزند خود هستند و این حرف‌ها را می‌زنند تا او اصلاح شود.

شاید این‌ها روش درستی برای جلوگیری از اتفاقات بعدی باشد که تا انتهای مهمانی ممکن است اتفاق بیفتد ولی تأثیر آن فقط در بازه زمانی کوتاه‌مدت است.

شاید در همان لحظه جواب دهد ولی مطمئناً در آینده عواقب بزرگی خواهد داشت.

یکی از این عواقب بزرگ که در جامعه ما و بین بزرگسالان امروزی دیده می‌شود پایین بودن عزت نفس است.

تعریف عزت نفس با اعتماد به نفس متفاوت است و باهم فرق دارند که البته اینجا نمی‌خواهم بحث را باز کنم.

عزت نفس را می‌توانیم در دو کلمه «سلامت روان» خلاصه کنیم که نمودهای بسیار زیادی دارد.

برای اینکه تشخیص بدهیم چه کسانی عزت نفس پایینی دارند چندین راه وجود دارد.

فردی که عزت نفس پایینی دارد در این سه مورد به احتمال زیاد ضعف دارد:

۱ - زندگی آگاهانه

۲ - مسئولیت در قبال خود

۳ - ابراز خود

برای اینکه بیشتر با این نشانه‌ها آشنا شوید مقاله زیر را ببینید:



[/http://aamooze.com/how-to-improve-your-self-esteem](http://aamooze.com/how-to-improve-your-self-esteem)

و البته به‌زودی یک دوره رایگان عزت‌نفس در وبسایت قرار خواهم داد که در همین لینک بالا به شما عزیزان اعلام خواهم کرد که چگونه می‌توانید آن را تهیه کنید، پس چند وقت یک‌بار به این لینک سر بزنید.

زمانی که عزت‌نفس پایینی داشته باشیم خودمان را دوست نداریم؛

همیشه احساس حقارت می‌کنیم؛

از اینکه دیگران از ما بهترند حالم بد می‌شود؛

فکر می‌کنیم اگر کسی اوضاع اقتصادی‌اش از ما بهتر است، از ما ارزشمندتر است؛
اگر کسی مدرک تحصیلی بالاتری نسبت به ما داشته باشد او انسان بهتر و بالیاقت تری است.

همین تفکرات و باورهایی که از عزت‌نفس پایین سرچشمه می‌گیرند حال ما را روزبه‌روز بدتر می‌کنند.
از آنجایی هم که مردم بیشتر در فضای مجازی می‌چرخند و افراد موفق را در حیطه‌های مختلف می‌بینند، به‌صورت ناخودآگاه احساس ارزشمندی در آن‌ها روزبه‌روز کمتر می‌شود و همان‌طور که دیده‌اید بجای بهبود عزت‌نفس خود و بهتر کردن حال خود، چون آموزش ندیده‌اند به فحاشی و تحقیر دیگران می‌پردازند که این مورد در جامعه امروزی از شایع‌ترین نشانه‌های عزت‌نفس پایین افراد است.

کامل‌گرایی

یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود حالم را خودمان بد کنیم داشتن **کمال‌گرایی** یا **کامل‌گرایی** است.
کمال‌گرا انسانی است که می‌خواهد به کمال برسد که خب موردی ندارد و خیلی هم خوب است که انسان به فکر پیشرفت باشد. ولی **کامل‌گرا** کسی است که می‌خواهد **کامل باشد**؛ یعنی اگر در کارش ضعفی ببیند از خودش ناراضی می‌شود و اصلاً کاری را شروع نمی‌کند.
تصور کنید شخصی که کامل‌گرا است و قصد دارد به باشگاه بدن‌سازی برود. به خودش می‌گوید نه من باید بدن مناسبی داشته باشم که وقتی رفتم باشگاه دیگران مرا قضاوت نکنند و ایرادی از من نگیرند.

با این طرز تفکر چه اتفاقی می‌افتد؟

اصلاً به باشگاه نمی‌رود چون اصلاً امکان ندارد بدنش تغییر محسوسی کند تا زمانی که ورزش منظم نداشته باشد.
پس اصلاً این شخص این کار را شروع نمی‌کند.

بعضی اوقات هم کامل گرایی به **صفتی شیک** تبدیل می‌شود؛ یعنی زمانی که شخص کامل گرا می‌خواهد کاری را انجام دهد، این دست و آن دست می‌کند و کارش را عقب می‌اندازد و وقتی از او می‌پرسیم پس چرا شروع نمی‌کنی یا چرا بعد از چند ماه ایده‌ها هنوز به پایان نرسیده است در جواب می‌گوید:

تو که می‌دانی من یا کاری را انجام نمی‌دهم یا اگر انجام دهم باید عالی انجام باشد.

آیا انسانی در جهان وجود دارد که بی‌نقص و عالی باشد؟

حتماً در اطرافیان‌تان دیده‌اید کسانی را که همیشه ایده‌های خوبی دارند ولی بعد از مدتی که او را می‌بینید و جویای ایده‌اش می‌شوید هنوز دارد روی ایده‌اش کار می‌کند.

زمانی که کامل گرا باشیم یا اصلاً کاری را شروع نمی‌کنیم یا آن کار را به پایان نمی‌رسانیم.

با این شرایط چه اتفاقی می‌افتد؟

چون اکثر کارهایمان را به نتیجه نمی‌رسانیم از **خودمان راضی نیستیم** و همیشه فکر می‌کنیم یک جای کار می‌لنگد یا به خود می‌گوییم دیگران عیب ما را می‌بینند و مارا قضاوت می‌کنند، پس کاری کنیم که دیگران کاملاً از ما راضی باشند.

این اتفاق هم نمی‌افتد، چون هر کاری که بکنیم بالاخره افرادی پیدا می‌شوند که با ما هم‌نظر نباشند. تنها در یک صورت می‌توان همه را راضی کرد که آن‌هم مطمئناً یک نفر ناراضی خواهد بود و آن‌هم **خودمان هستیم**.

متأسفانه فرهنگ ایرانی آدم‌ها را **کامل گرا** بار آورده است.

در کودکی اگر همه درس‌هایمان ۲۰ می‌شد و یک درس ۱۷ داشتیم، پدر یا مادرمان می‌گفتند این نمره ۱۹ دیگر چیست؟

یا امتحان املائی که می‌گرفتند به ازای هر غلط یک نمره کم می‌کردند. امتحانی که ۱۰۰ کلمه بود و اگر ۲۰ غلط می‌داشتی یعنی **صفر** می‌شدی. در صورتی که ۸۰ کلمه درست نوشتی. در دنیای واقعی ۲۰٪ خطا در انجام کارها بسیار خوب و مطلوب است.

یا همیشه دنبال همسری بودیم که همه امکانات و آپشن‌ها را باهم داشته باشد.

تحصیل کرده، خوش‌رو، خوش‌هیكل، آشپزی عالی، اخلاق بیست، خانواده ثروتمند و اصیل و خب عملاً این اتفاق نمی‌افتد، آن‌هم در صورتی که خودمان در حد دونالد ترامپ هم اخلاق نداریم!

کامل‌گرایی باعث می‌شود حالمان روز به روز بدتر شود و نمی‌گذارد حال خوش را تجربه کنیم. با کوچک‌ترین لکه روی لباسمان ناخوش می‌شویم چون می‌گوییم مردم چه می‌گویند؟

اقدام:

۱ - به یاد بیاورید و بنویسید چه کاری را مدت‌هاست می‌خواهید انجام دهید ولی به دلیل کامل‌گرایی به تعویق انداخته‌اید و آن را انجام دهید:

۲ - دو کاری را بنویسید که تابحال آن را انجام نداده اید و همین امروز انجام دهید (مثل بیرون رفتن بدون آرایش ، با لباس چروک به خرید رفتن و ...) :

معنای زندگی ات را پیدا کردی ؟

این سناریو را تصور کن.

شما مسئول فروش بلیت یک شرکت هواپیمایی هستید، من به عنوان یک مسافر وارد آژانس هواپیمایی شما می شوم و جلوی شما می ایستم. بعد از سلام و معاشرت اولیه به شما می گویم یک بلیت می خواهم.

شما میگوید: مقصدتان کجاست؟

من هم میگویم: چه کار داری، بلیتم را بدهید که عجله دارم.

شما میگوید: آقا یا خانم محترم من باید بدانم مقصدتان کجاست تا برایتان بلیت ثبت کنم.

من هم عصبانی تر می شوم و می گویم ای بابا چه گیری افتادیم ها، من میگویم بلیت می خواهم، بلیتمو بده چرا متوجه نمی شوی!

اکثر انسان های کره زمین این گونه زندگی می کنند همیشه عصبی هستند، حالشان خوش نیست، دقیقاً نمی دانند می خواهند به کجا برسند ولی توقع دارند زندگی به ساز آن ها برقصد.

زمانی که خودمان ندانیم مقصدمان کجاست چه توقعی داریم مسیر مناسبی به ما نشان داده شود؟

پیدا کردن معنای زندگی، مشخص شدن مسیری است ما را به مقصد می‌رساند.

در هیچ کلاس و دانشگاهی به ما نگفتند که اصلاً معنای زندگی‌ای وجود دارد چه برسد به آنکه یادمان بدهند چگونه باید این معنا را پیدا کرد.

به ما نگفتند که آن چیزی که باعث شده بزرگان تاریخ، در هر حیطه‌ای، نامشان ماندگار شود و به موفقیت‌های بزرگ برسند این نبوده که شانس داشتند یا سرمایه اولیه و پارتی داشتند، بلکه این بوده است که توانسته‌اند معنای زندگی خود را پیدا کنند و در آن مسیر حرکت کنند.

برای اینکه بیشتر این قضیه را درک کنید و بفهمید چگونه می‌شود که دانستن معنا و چرایی کارهایی که می‌کنیم می‌تواند در موفقیت‌های ما اثرگذار باشد، این سخنرانی سایمون سینک را که از بهترین و معروف‌ترین سخنرانی‌های سایت تد است حتماً ببینید.



<http://aamooze.com/simon-sinek-how-great-leaders-inspire-action/>

اگر می خواهید کمی در جهت پیدا کردن معنای زندگی تان حرکت کنید به این دو سؤال پاسخ دهید:

۱ - اگر به شما پول بسیاری بدهند، مثلاً ۱۰۰ میلیارد که دیگر نیاز نباشد کار کنید تا خرجتان را در بیاورید، باز هم شغلی که هم اکنون دارید را ادامه می دهید؟ اگر نه دوست داشتید چه کاری را انجام دهید؟

۲ - قبول دارید که همه ما انسانیم و همه بالاخره روزی می میریم، دوست دارید در مراسم ختم شما دربارتان چه بگویند؟ بگویند او که بود و چگونه به بهتر شدن دنیا کمک کرد؟

جوابی که به این دو سؤال می دهید می تواند تا حدودی مسیر شما را در پیدا کردن معنای زندگی تان هموار کند.

تو همانی که در ذهن می سازی

«لیموترش»

الآن در ذهنتان هم یک لیموترش را دیدید هم بزاق دهانتان ترشح شد!

این اتفاق از ویژگی‌های مغز است. زمانی که در مورد مسئله‌ای مطالعه می‌کنید یا درباره آن می‌شنوید یا به آن فکر می‌کنید، در ذهن شما تصویر آن ساخته می‌شود و بدن شما هم به تصویر ذهنی شما عکس‌العمل نشان می‌دهد.

حالا فرض کنید که پدر یا همسر شما عادت دارد در خانه به اخبار گوش دهد یا درباره اتفاقات روز با شما صحبت کند. مثلاً می‌گوید **در کشور دچار کمبود آب شده‌ایم**. اتفاقی که می‌افتد این است که شما تصویر آن اتفاق یعنی کمبود آب را در ذهنتان می‌سازید.

روزی را می‌بینید که چندین ساعت آب قطع است یا مجبورید برای تهیه آب هزینه زیادی بکنید. بعد از اینکه این تصویر در ذهنتان نقش‌بست مغزتان این اتفاق را یک حقیقت می‌پندارد، پس دستور می‌دهد که حالتان بد شود و این حال بد باعث می‌شود تصاویر بیشتری از اتفاقی که هنوز نیفتاده یا حتی شاید اصلاً اتفاق نیفتد در ذهنتان ساخته شود.

این اتفاق تا زمانی که شما به خودآگاهی نرسید و آن تصاویر را متوقف نکنید ادامه پیدا می‌کند.

اگر بخواهم قضیه را بازتر کنم باید برایتان چند صفحه دیگر بنویسم تا متوجه شوید همین گوش دادن یا دیدن یک خبر ساده که فقط چند ثانیه وقت شما را می‌گیرد چگونه می‌تواند روز شما یا حتی چندین روز زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از اصلی ترین اتفاقاتی که باعث می شود حالمان به صورت ناخودآگاه بد شود همین تصاویر ذهنی اشتباه ماست. اما نگران نباشید اگر کمی حواسمان به اتفاقات دور و اطرافمان باشد و از شنیدن و دیدن هر اتفاقی جلوگیری کنیم می توانیم مقدار زیادی از نتایج نامطلوبی که برایمان اتفاق می افتد را کنترل کنیم. اما این کار به تنهایی کافی نیست.

برای این که تأثیرات تصاویر ذهنی که از مدت ها پیش در ذهن ما نقش بسته کمتر و کمتر شود، باید به صورت خودآگاه تصاویر جدید و متفاوتی را به فایل های مغزی مان اضافه کنیم.

مثلاً ایده ای داریم و می خواهیم آن را عملی کنیم ولی کمی تردید داریم و اطرافیان ما هم اعتماد به نفس ما را می گیرند و به ما تیکه می اندازند و مثلاً می گویند:

- تو همون کار قبلی رو درست انجام بده ایده جدید پیشکش؛
- تو باید ظرف بشوری جای این کارا؛
- تو دماغتو می تونی بالا بکشی؟

و ...

با شنیدن این جملات تصاویری از زمانی که در آینده کارمان را درست انجام نداده ایم در ذهنمان نقش می بندد و در نهایت حالمان بد می شود و اصلاً برای شروع اقدام نمی کنیم.

در این وضعیت راهکارهای زیادی برای بالا رفتن انرژی و اعتماد به نفسمان وجود دارد ولی یکی از بهترین کارها انجام تصویرسازی ذهنی درست است.

یعنی کافی است چشمانمان را ببندیم، بدنمان را در حالتی قرار دهیم که احساس راحتی می کنیم و زمانی را تصور کنیم که به نتیجه مطلوبمان رسیدیم و حالمان خوب است و خوشحالیم. هرچقدر دقیق تر و با جزئیات بیشتر این تصویرسازی انجام شود نتیجه بهتری خواهد داشت.

برای اینکه بهتر متوجه شوید تصویرسازی ذهنی چقدر اهمیت دارد پیشنهاد می‌کنم به لینک زیر مراجعه کنید و فایل صوتی توضیحات و چند نمونه از تحقیقات مربوط به تصویرسازی ذهنی را بشنوید.

[/http://aamooze.com/achieve-your-dream](http://aamooze.com/achieve-your-dream)

اقدام :

حالا که یادگرفتید چگونه باید تصویرسازی کنید، در ذهنتان تصویری از خودتان ببینید که حال بسیار خوبی دارید و در حال خوشگذرانی با عزیزانتان هستید (یا هر تصویر دیگری که به شما احساس خوبی می‌دهد).

۵ نفر تاثیرگذار زندگیتان

آقای جیم ران یکی از معروف‌ترین و بزرگ‌ترین مربی‌ها و اساتید موفقیت جهان هستند. ایشان می‌گویند سطح زندگی و موفقیت زندگی ما میانگین زندگی ۵ نفر اطرافمان است که بیشتر با آن‌ها در ارتباطیم.

این نکته در مورد حال ما نیز صدق می‌کند؛ یعنی حال ما میانگین حال پنج نفر مهم زندگی ماست.

اگر در خانواده‌ای زندگی می‌کنیم که معمولاً در حال غیبت کردن و غر زدن، از همه‌چیز و همه‌کس می‌نالند، دفعات بسیاری در سال بیمار می‌شوند و ارتباط خوبی با دیگران ندارند و اکثراً دُمق هستند، احتمال زیاد ما نیز مانند آن‌ها هستیم.

پس اگر می‌خواهیم حال بهتری داشته باشیم باید مواظب رفاقت‌ها و ارتباط‌هایی که با دیگران داریم باشیم. اگر دوستانی داریم که بودنشان کمکی به ما نمی‌کند و باعث پیشرفت‌مان نمی‌شود سعی کنیم روابطمان را کمتر کنیم. یا اگر نمی‌توانیم سعی کنیم به آن‌ها نیز آموزش دهیم تا آن‌ها هم بتوانند حال خوش را تجربه کنند. اگر هم بگویید من نمی‌توانم اطرافیانم را حذف کنم و آن‌ها اهل یادگیری هم نیستند، پیشنهاد دیگری برایتان دارم.

لازم نیست ۵ نفر اطرافتان آشنایانتان باشند؛ همین‌که بتوانید در مورد افراد موفق مطالعه کنید یا کتاب‌های نویسندگان برتر را بخوانید هم توانسته‌اید با افراد جدیدی در ارتباط باشید، زیرا با افکار و عادات آن‌ها آشنا شده‌اید و ذهن شما هم‌راستای ذهن آن‌ها شده است.

به همین دلیل است که کسانی که اهل مطالعه هستند (البته مطالعه کتاب‌هایی که به پیشرفت و بهبود طرز تفکر ما کمک می‌کند) معمولاً زندگی متفاوتی نسبت به آشنایان و دیگر افراد جامعه دارند.

این مورد توسط بزرگان ادیان مختلف بخصوص دین اسلام هم بیان شده است که دوستان خود را با دقت انتخاب کنید. چون واقعاً کسانی که با آن‌ها در ارتباطیم تأثیر زیادی بر روی زندگی ما می‌گذارند؛ مانند دانش‌آموز درس‌خوانی که وقتی مدتی دوستی پیدا می‌کند که وضعیت مطلوبی در درس‌هایش ندارد، او نیز کم‌کم نمره‌هایش پایین می‌آید.

اقدام:

لیست کسانی که با آن‌ها ارتباط بیشتری دارید را بنویسید و ببینید اگر آن‌ها به پیشرفت شما کمک نمی‌کنند کدام‌یک از راهکارهایی که در بالا گفته شد را باید امتحان کنید.

انتخاب جایگزین

در بالا گفتیم بهتر است آدم‌های منفی اطرافمان را تا حد ممکن کم کنیم تا حالمان به‌مرورزمان بهتر شود و این راهکار را هم دادیم که می‌توانیم به دنبال کتاب‌های افراد موفق بگردیم و آن‌ها را مطالعه کنیم تا طرز فکرمان در راستای افکار آنان قرار گیرد.

در ادامه همین تمرین، ما می‌توانیم مثلاً در اینستاگرام خود به دنبال افرادی بگردیم که احساس بهتری به ما می‌دهند.

به‌جای فالو کردن افرادی که بیشتر به خاطر پر کردن وقت تلف‌شده خود و گذران وقت به اینستاگرام می‌آیند، افرادی را که **انرژی مثبت** دارند، یک مدرس حرفه‌ای و با شخصیت هستند یا جزء برترین‌های جهان هستند را دنبال کنیم و حتی می‌توانیم **برندهای معروف جهانی** را دنبال کنیم.

این کاری است که خود من انجام می‌دهم. به‌جز پیج کاری خودم که در آن مدرسان کاردست را دنبال می‌کنم، پیج ناشناسی دارم که در آن فقط افراد معروف خارجی مثل **بیل گیتس**، **ایلان ماسک**، **اپرا** و ... و همچنین برندهای مطرح ماشین مثل **بوگاتی**، **بنز**، **تویوتا** را دنبال می‌کنم چون در این‌گونه صفحات معمولاً حس و حال بدی وجود ندارد و همیشه از شدن‌ها و حال خوب صحبت می‌شود، حتی در تبلیغاتشان که برای کسب‌وکار خود ساخته‌اند.

و سعی می‌کنم اگر می‌خواهم قبل از خواب در اینستاگرام چرخه بزنم، به پیج این عزیزان مراجعه کنم و درواقع از مطالبشان انرژی می‌گیرم.

به شما هم پیشنهاد می‌کنم این کار را انجام دهید.

روتین صبحگاهی

صبحی را به یاد بیاورید که در اولین دقایقش خبر بدی را شنیده‌اید، یا ایمیل و پیامی را خوانده‌اید که حالتان را کمی بد کرده است. مثلاً افزایش قیمت دلار، سقوط هواپیما، بیمار شدن یکی از اقوام، به نتیجه نرسیدن یک پروژه و ...

حالا به یاد بیاورید که تا آخر آن روز روحیه و حالتان چگونه بوده است؟

به احتمال زیاد حالتان گرفته بوده و روز خیلی خوبی را نگذرانده‌اید.

حالا برعکس روزی را به یاد بیاورید که با خبری عالی و خوشحال کننده بیدار شده‌اید؛ آن روز را چگونه به پایان رساندید؟

دقایق و ساعات ابتدایی روز ما می‌تواند تأثیر زیادی بر روی حال ادامه روز ما داشته باشد. معمولاً کنترل آن لحظات دست خودمان است، چون بیدار می‌شویم و تا برای ادامه روز حاضر شویم یا به محل کارمان برسیم، دقایقی یا ساعتی طول می‌کشد. ولی بقیه اتفاقات و حال ادامه روزمان آن‌چنان دست خودمان نیست. پس بهتر است از این زمانی که کاملاً در اختیار داریم بهترین استفاده را ببریم و سطح انرژی خود را بالا ببریم.

با همه این تفاسیر بهتر است یک برنامه روتین روزانه برای خود داشته باشیم تا آن را هرروز اجرا کنیم تا جایی که تبدیل به یک عادت شود.

هرکسی بر اساس سلیقه خود و مواردی که می‌تواند به او انرژی دهد این برنامه صبحگاهی را تنظیم می‌کند.

مثلاً بعد از بیدار شدن برنامه روزانه‌اش را چک می‌کند، به آهنگ موردعلاقه‌اش که به او انرژی می‌دهد گوش می‌دهد، دقایقی ورزش می‌کند، ۲۰ دقیقه مطالعه می‌کند و ...

این روتین روزانه متناسب با زمان آزادی که هرکس در اختیار دارد می‌تواند متفاوت باشد. کسی هست که می‌تواند یک ساعت به این برنامه زمان اختصاص دهد و دیگری فقط ۱۰ دقیقه زمان آزاد دارد. که البته اگر به ساعت خوابتان آسیبی نمی‌رساند می‌توانید دقایقی زودتر از خواب بیدار شوید تا بتوانید برنامه‌ای طولانی‌تر تنظیم کنید.

اقدام:

همین الان بنویسید که قصد دارید از فردا روتین صبحگاهی خود را چگونه عملی کنید.
مراحل این برنامه‌ریزی را دقیقاً بنویسید تا حتماً از فردا به آن عمل کنید.

نکته: اگر احتمال می‌دهید که فراموش کنید برای خود یک یادآورنده قرار دهید. مثلاً تنظیم ساعت گوشی، گذاشتن وسیله‌ای در کنار تختخوابتان که به شما یادآوری کند یا هر چیز دیگری که خودتان صلاح می‌دانید.

تو نیکی می کن و در دجله انداز

من چون دانشگاهم تهران بود و ۴ سال مسیرم را با مترو می‌رفت و برمی‌گشتم، زیاد پیش می‌آمد که فرد مسنی یا کسی که از ظاهرش پیداست که خسته است را ببینیم و به او پیشنهاد بدهم که روی صندلی من بنشینم و من از جایم بلند شوم.

این عمل شاید کار بزرگی نباشد ولی حال خوبی به من می‌داد و مطمئناً حال آن شخص بهتر می‌شد چون هم نشسته بود و هم کسی پیداشده بود که به او محبت کند. نکته جالب اینجاست که کسانی که این صحنه را دیده باشند هم احساس خوبی بهشان دست می‌دهد.

این اتفاق علتی علمی دارد. زمانی که انسان کار خوبی انجام می‌دهد، با هر قالب و هر مدلی و در مقابل هرکسی، ماده‌ای شیمیایی در بدنش به نام **اُکسی توسین** ترشح می‌شود. کسی هم که شاهد این اتفاق و کار خوب و فداکاری و بخشنده‌گی باشد نیز این ماده در رگ‌هایش ترشح می‌شود.

بی‌دلیل نیست که از گذشتگان به ما توصیه شده است که به دیگران نیکی کنیم. مطمئن باشید اگر کار نیکی در قبال کسی انجام دهیم آن شخص نیز در آن روز سعی می‌کند به کسی خدمتی برساند و حالش را خوب کند. پس داشتن حال خوب هم می‌تواند ویروسی باشد ولی متأسفانه باورهای غلطی در جامعه ما رشد کرده است که نمی‌گذارد مثل قبل به دیگران خوبی کنیم. مثل اینکه کار خوبی که می‌کنی جایی بازگو نکن که یک‌وقت ریا نشود.

بر اساس این اصل اتفاقاً اگر کارهای نیکمان را به دیگران هم بگوییم، هم در آن‌ها حال خوبی ایجاد کردیم و هم باعث شدیم آن شخص هم برای شخص دیگری ابراز محبت و فداکاری کند.

و از آنجایی هم که در اخبار و رسانه‌ها معمولاً فقط درباره حوادث و اتفاقات بد صحبت می‌شود، این ما هستیم که می‌توانیم با نیکی کردن و کمک کردن به دیگران کاری کنیم که این ویروس مهربانی در جامعه پخش شود و در نهایت حال بهتری هم داشته باشیم.

و باور غلط دیگری که نمی‌گذارد ما دیگران به محبت و کمک کنیم این است که می‌گویند «به دیگران محبت کنی ازت سوء استفاده می‌کنند و قدرت را نمی‌دانند» که همه این باورها هم از این عادت سرچشمه می‌گیرد که ما از دیگران توقع داریم اگر کاری برایشان می‌کنیم آن‌ها هم حتماً باید به ما کمک کنند.

چک‌لیست

خب تا به اینجا هرچه گفته شد نتیجه‌اش این است که حال ناخوش ما به دلیل عادت‌ها و باورهای اشتباهی است که مدت‌هاست اسیر آن‌ها هستیم و برای رهایی از این اسارت باید عادت‌ها و باورهای جدید و درستی را جایگزین آن‌ها بکنیم.

یکی از بهترین کارها برای تغییر عادات این است که حداقل ۲۱ روز به صورت منظم عادت‌های جدیدی را در زندگی خود اضافه کنیم تا کم‌کم جای عادت‌های قبلی را بگیرند.

برای این کار چک‌لیستی برایتان تهیه کردم که به مدت سه هفته باید فعالیت‌هایی را تکرار کنید که به جایگزینی عادت‌های جدید و بهتر شدن حالتان کمک خواهد کرد.

برای دانلود فایل PDF این چک‌لیست به لینک زیر مراجعه کنید و آن را دانلود کنید. پیشنهاد می‌شود آن را چاپ کنید که هر روز دم‌دستان باشد، آن را چک کنید و بعد از اینکه آن فعالیت را انجام دادید کنار آن یک تیک بزنید.

[/http://aamooze.com/checklist](http://aamooze.com/checklist)

رمز: ebook

امیدوارم که این کتاب الکترونیکی برایتان مفید بوده باشد و توانسته باشد حال زندگی‌تان را حتی شده ۱٪ بهتر کند.

درخواستی که از شما دارم این است که اگر این‌طور بوده، فایل این کتاب را به دست دوستان و آشنایانی که فکر می‌کنید این کتاب به دردشان می‌خورد برسانید تا ویروس حال خوب و اُکسی توسین در جامعه‌مان پخش شود.

اگر هم سوالی داشتید می‌توانید به من ایمیل بزنید تا در اسرع وقت جوابتان را بدهم و خوشحال می‌شوم که نظراتان را راجع به این کتاب برایم ایمیل کنید یا در اینستاگرام آموزه با من به اشتراک بگذارید :



Email: Aamooze@Gmail.Com



Instagram : [@Aamooze](https://www.instagram.com/Aamooze)

و در انتها یک پیشنهاد خوب برای بهتر شدن حالتان دارم؛ که اگر از این کتاب راضی باشید و توانسته باشد حالتان را بهتر کند احتمالاً از این پیشنهاد نیز خوشتان می‌آید.

مدتی است کارگاهی به نام کارگاهک «روزخندگی» طراحی کردم و در شهر تهران و کرج برگزارش می‌کنم.

در این کارگاه به دیگر ریشه‌های اساسی داشتن یا نداشتن حال خوب می‌پردازم و با حضور در این کارگاه خیلی دقیق و علمی‌تر کشف می‌کنید که دقیقاً چرا حال خوشی نداریم و چگونه می‌توانیم حالمان را به‌صورت مستمر خوب و عالی نگه‌داریم، حتی در بدترین شرایط کشور و بحران‌های مختلف.

و با خوب نگه‌داشتن حالمان چطور می‌توانیم در زندگی و کسب‌وکار خود نیز پیشرفت کنیم و به ایده‌های پول‌سازی برسیم.

برای اینکه بیشتر با این کارگاه آشنا شوی به لینک زیر برو و متن آن را بخوان.
اگر تا به اینجای کتاب با من همراه بودی احتمالاً از این کارگاه هم خوشت می‌آید.

<http://aamooze.com/roozkhandegi>

با آرزوی موفقیت‌ها و حال خوب مستمرتان.

دوستدار شما

دانیال نظامی