

## احساس خوب در زندگی

Page | 1

چگونه می توانیم شادی و شادمانی را به زندگی خود راه دهیم و احساس درماندگی و شکست خوردگی را از زندگیمان بیرون برانیم در این زمینه باید ذهن و روح خود را تقویت کنید شادی واقعی چگونه قابل دستیابی خواهد بود خواب خوب، افزایش حس قدردانی و شکرگزاری، قدرت انتخاب کردن، لذت بردن از موارد کوچک اما دوست داشتنی و بسیاری موارد دیگر می توانند به شما در احساس بهتر داشتن در زندگی کمک کنند .

احساس خوب

گاهی گردش پرگار تقدیر در دست تو نیست...

باید بنیشینی و نظاره کنی...

اما "مرکز" را که درست انتخاب کرده باشی، "دلت قرص باشد..."

دیگر هر چه می خواهد بچرخد...

\*ارْجِعِ اِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً\*

### داشتن احساس خوب در زندگی دارای دو بخش است:

بخش یک آن، یادگیری اندیشیدن به خود، با اتکا به روش‌های سلامت بخش است. این یک مهارت آموختنی است، هیچکس چه زن و چه مرد آن را به صورت فطری در خود ندارد. گاه باید مانند کودکان بکوشیم تا اعتماد به نفس و عزت نفس به دست آوریم. اگر این کار را نمی‌کنیم، باید به مثابه یک بزرگسال بکوشیم تا راه دستیابی به اعتماد به نفس و عزت نفس را بیابیم.

بخش دوم، داشتن احساس خوب در باره زندگی در گروه، پاسخگویی به سئوالاتی از این دست است: آیا خودم را موفق می‌دانم؟ آیا برای رسیدن به راه‌های اعتماد به نفس اندیشیده‌ام؟ ...

### در اینجا ۱ شیوه برای کسب احساس شادمانی در زندگی ارائه می‌دهیم:

۱) هرگز از پرسش کردن باز نمانید. هرگاه از انجام کاری دل‌زده و خسته شدید، از خودتان بپرسید: "به چه نحوی، کاری را که انجام می‌دهم، به من در رسیدن به هدف نهایی‌ام یاری می‌کند؟" چگونه می‌توانم کارم را بهتر، سریع‌تر، ساده‌تر، آسان‌تر و سرگرم‌کننده‌تر انجام دهم؟"

۲) احساس ناامیدی را از خودتان دور کنید. درباره خودتان و دیگران کنجکاو باشید و به خود و دیگران علاقه نشان دهید، از چاپلوسی، خودشیفتگی، مودی‌گری و ... بپرهیزید! هرگز فکر نکنید راهی را که پیش گرفته‌اید، آخرین راه است. پیوسته به دنبال گزینه‌های دیگر باشید.

۳) ضعف‌های خودتان را بپذیرید. هر کس ضعف‌هایی دارد. این واقعیتی است! به جای فرو ماندن در ضعف‌های خود و گرفتار شدن در دام یأس و ناامیدی، بکوشید بر ضعف‌هایتان غلبه کنید و با ضعف‌هایتان دوستی کنید تا دشمن روانتان نشود.

۴) یادگیری را هرگز فراموش نکنید. مغز، ماهیچه‌ای مانند سایر ماهیچه‌هاست. اگر مغزتان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهید، ورزیده نمی‌شود. برای پرورش مغز باید آن را با فعال کردن از طریق یادگیری عملی کرد.

۵ (از مطلق‌گرایی دوری کنید. ما در گستره‌ای از نسبیتهای زندگی می‌کنیم. تلاش کنید از هر چیزی به نسبتی که می‌توانید بهره بگیرید. هیچ کس در زندگی همیشه نمی‌تواند نمره بیست بگیرد، ولی می‌تواند همیشه بیشترین تلاشش را انجام دهد و از نتیجه به دست آمده خرسند باشد، خواه پیروز باشد، خواه شکست خورده.

۶ (با خودتان صادق و رو راست باشید. صادق نبودن با خود آسیب رسان‌تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودتان رو راست نبوده‌اید بنویسید و راه صادق بودن را با تفتیش خطاهای خود بیابید.

۷ (گیاهی را که دوست دارید پرورش دهید. گلی را در باغچه یا گلدان بکارید و آن را به زندگی‌تان تشبیه کنید. همان طور که شاداب ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خودتان هم نیاز به مراقبت، تقویت، پرورش و ... دارد.

۸ (در گذشته زندگی نکنید. اجازه بدهید غبار گذشته از شانه‌هایتان فرو ریزد و دانه‌های شفاف و نورانی آن، راه فرا رویتان را روشن سازد. هر اندازه در تیرگی گذشته گام بردارید از روشنایی آینده دورتر خواهید شد. فراماندن در گذشته، فراماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید و ناپاکی‌هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

۹ (در "حال" شنا کنید. وقتتان را بر سر آنچه نمی‌توانید کنترل کنید سپری نکنید. به مردم و اطرافیانتان عشق بورزید. مهرورزی یکی از راه‌های شادمانگی است! بر آنچه می‌توانید کنترل کنید، متمرکز شوید. شما می‌توانید بخوانید، لبخند بزنید، بخندید، به دیگران کمک کنید، به سپاسگزاری بپردازید، کار کنید و ...

۱۰) همچون کوه استوار باشید. حقوق خودتان را باز شناسید و به حقوق اجتماعی آگاه شوید. برای رسیدن به حق خود پیوسته بکوشید. تلاش شما میزان دستیابی به حقوقتان را مشخص می‌کند.

هر گاه احساس کردید که پشتیبانی و تقدیری مطابق با رویا هایتان از دیگران دریافت نکرده اید، این راهکارها را به کار ببندید

### تفکر توجه کردن به لحظه

ابن راز را همواره به یاد داشته باشید: حرف زدن بسیار ساده تر از عمل کردن است، اما به هر حال باید عمل کرد.

همچنان به لحظه فکر کنید و بر رسالت تان متمرکز شوید. هر چند تحقق این امر آسان نیست، راهی اثر بخش برای زنده بودن است.

مغز انسان با حفظ تمرکز و توجه، کمتر دچار افسوس و حسرت خواهد شد؛ بنابراین هر گاه که احساس خوبی نداشتید به مسیرتان ادامه دهید. ناراحتی خود را به زبان آورید و درباره اش صحبت کنید. سپس به کار خود برگردید و از تأمل بیش از حد درباره آن موضوع اجتناب کنید.

هنگامی که ما با خود و رسالت مان به عنوان آدمی صادق هستیم، کار و زندگی صادقانه مان، ما را به مکان های مثبت و آرزو هایمان خواهد برد.

## هم بپرسید و هم بگویید

اگر احساس می‌کنید که کنار گذاشته شده اید یا مورد پشتیبانی قرار نمی‌گیرید، با افرادی صحبت کنید که پشتیبانی‌شان برای شما از همه چیز مهمتر است. به آنها بگویید که چه چیزی را تجربه می‌کنید. سپس به آنها بگویید که احساس می‌کنید باید چگونه مورد پشتیبانی قرار بگیرید. تنها در دنیای ایده آل، افراد امور مهم زندگی ما را نگفته می‌دانند!

اما در دنیای واقعی قرار نیست که این اتفاق بیفتد. بنابراین به دیگران بگویید که دوست دارید چه چیزی را بشنوید یا اینکه دوست دارید چگونه مورد پشتیبانی قرار بگیرید.

## کمی خودتان را جای دیگران بگذارید

هر لحظه که این فکر در ذهن مان ظهور می‌کند که فلانی و فلانی درباره ما چه فکری می‌کنند؛ اما تا به حال به این مسأله فکر کرده ایم که دیگران با وجود مشکلاتشان شاید اصلاً درباره ما فکری نکنند؟

برخی اوقات به قدری درگیر زندگی روزمره مان هستیم که متوجه نمی‌شویم که چطور ناخواسته بر اطرافیان مان تأثیر می‌گذاریم. اکنون برای یک لحظه هم که شده خود را به جای دوستان بگذارید. اگر او در گذشته عشق و حمایت خود را تارتان کرده، احتمالاً امروز از عمد شما را نادیده نگرفته است؛ او فقط مشغله دارد.

## برای موفقیت اقدام مهم خود را انجام دهید

داشته‌هایتان را بستابید، زیرا شما از صمیم قلب می‌دانید که شایستگی‌اش را دارید. شما دستاورد و تغییر بزرگی را در زندگی‌تان ایجاد کرده‌اید، بنابراین چرا باید با احساس تأسف برای خودتان، شادی‌تان را خراب کنید؟

شکی نیست که شنیدن تحسین از زبان دیگران خوب است؛ اما اگر این گونه نیست، آن را به فرصتی تبدیل کنید تا به خودتان عشق بورزید. احتمالاً این روزها فراموش نکرده اید که برای خودتان گل بخرید!

### ظاهر سازی نکنید

واقع بین باشد، بعضی اوقات دیگران به سادگی با تغییرات مورد نظر شما موافقت نمی کنند. البته این مسأله دلایلی دارد، اما دلایل مهم نیستند؛ زیرا شما می دانید که برای بهبود شرایط زندگی تان باید این تغییرات را انجام دهید و همه نیز حرف شما را نخواهند فهمید. در نتیجه منصفانه نیست از همه اطرافیان انتظار داشته باشید که به اندازه شما رشد کرده و تغییر کنند.

با خوتان صادق باشید و با اطرافیان با احترام و دلسوزی رفتار کنید. مادامی که این رفتار را از خود نشان دهید به نتیجه رسیدن یا نرسیدن فعالیت تان چندان اهمیتی ندارد، زیرا همواره کسی شما را پشتیبانی می کند، چه شما او را ببینید چه نبینید.