



# 10 قانون شادمانی

نویسنده : دکتر ولفگانگ ریب

مترجم : مجتبی علی نقی



همراه با کارهایی که در دنیای امروز در حال رخ دادن است، نیاز است تا قدمی به عقب برداریم و زندگی را از منظر دیگری نگاه کنیم. در اصل ما باید نوع تفکر خود را تغییر دهیم. از اینرو مایلم که 10 قانون را به شما ارائه دهم تا تغییری رویایی در زندگی شما رخ دهد.

## **قانون 1 :**

شما در کنترل سرنوشت خود هستید. تنها شما میتوانید رویاهایتان را به حقیقت تبدیل کنید. اگر تا به امروز به رویاهایتان دست نیافته اید و از روشی که سالیان سال از آن استفاده می کردید، تبعیت می کنید. حدس می زنید که چیزی تغییر نخواهد کرد، بنابراین شما باید تغییر کنید، کارها را به طرز متفاوتی انجام دهید، خودتان را دوباره کشف کنید، مسئولیت پذیر باشید و کارها را به شیوه جدیدی انجام دهید. با زیرکی نسبت به هر چیزی که در اطرافتان وجود دارد آگاه شوید و مسئولیت اعمال خود را بپذیرید.

## **قانون 2 :**

ضروری است که زمانی از وقت خود را برای فکر کردن به رویاها، علایق و اهدافتان اختصاص دهید. با تفکر، هر آنچه را که میخواهید در زندگی خود منعکس خواهید کرد. لازم نیست که تفکر کردن حتماً روزی یک ساعت به

طول انجامد، میتواند فقط ده دقیقه باشد. اما شما حتما باید زمانی را برای بازسازی انرژی خود صرف کنید و تمرکز دوباره خود را بدست آورید.

### **قانون 3 :**

قانون بخشش را تمرین کنید. بخشش مختص به چیزهای مادی نیست. ملاقات یک نفر و داشتن آرزوی موفقیت و سلامتی برای او، لبخند زدن به شخصی که هرگز در محیط کار با او صحبت نکرده اید، پیشنهاد استراحت به شخصی که احساس خستگی می کند، و کارهایی از این دست، همه به نوعی بخشش کردن هستند. تمام این کارها بر اساس " محبت بی قید و شرط "

انجام دهید. به عبارت دیگر کارها را بدون چشمداشت انجام دهید.

### **قانون 4:**

از قضاوت کردن دیگران نگران نشوید. توجه داشته باشید که بیشتر مردان موفق بیشتر از دیگران شکست خورده اند. تنها تفاوت آنها این است که آنها شکست را بد و منفی نمی پندارند، بلکه آنها را به عنوان درسی آموزنده و آزمونهای سازنده می پندارند. ما با تصمیم گیری صحیح و تسلیم نشدن به رویاهایمان دست خواهیم یافت.

## **قانون 5 :**

به افرادی که شما را مایوس می کنند توجه نکنید. اگر به خودتان اعتقاد دارید به صدای قلبتان گوش کنید و آن را دنبال کنید. با افراد منفی که سعی می کنند شما را مایوس و به پائین بکشند، نشست و برخاست نکنید. با افراد مثبتی که شما را حمایت می کنند ارتباط برقرار کنید.

## **قانون 6 :**

بدانید که احترام بدست آوردنی است. اغلب باید آن را با سفت و سخت بودن بدست آورید. هرگز برای اینکه مورد توجه و محبوب باشید، راه آسان را انتخاب نکنید. به جای انجام کارهای ساده، هر کاری که درست است را انجام دهید، به همین خاطر حتی اگر کسی شما را دوست نداشته باشد به شما احترام خواهد گذاشت.

## **قانون 7 :**

از مسابقه جاسوسی خارج شوید و شرطی شدن از هر آنچه که جامعه و رسانه ها برای شما در نظر گرفته اند را متوقف کنید. اگر با خود و زندگیتان صادق باشید، خوشنودی و آرامش درونی را خواهید یافت. تنها راهی که شما می توانید جواب سوالات را پیدا کنید، مسدود کردن تمام اثرات خارجی و گوش کردن به صدای درونی خود است. رسانه ها همیشه سعی دارند تا تفکرات شما

را تحت کنترل خود در آورند و باعث می شوند تا آخرین شور و شوق شما را نصیب خود کنند. چرا؟ به این دلیل که آنها توسط دولت‌ها کنترل می شوند، کسانی که میخواهند شما همه چیز را بخرید و بدهی داشته باشید. به همین خاطر اگر شما بدهی داشته باشید می بایست کار کنید و بدهی‌ها را پرداخت کنید. دولت‌ها برای ادامه کار خود نیاز به مالیات‌های شما دارند. اگر شما هیچ قرضی نداشته باشید و در زندگی به چیزهای ساده راضی باشید و بیش از پولتان خرج نکنید، شما آزاد خواهید بود.

## قانون 8 :

شور و عشق خود را دوباره بدست آورید. آیا برای یک روز جدید، هیجان زده و با خوشنودی از خواب بیدار می شوید؟ یا با آه و ناله بیدار می شوید؟ درباره آن فکر کنید، چه چیزی باعث می شود تا اشتیاق به زندگی را از دست بدهیم؟ جواب ساده است ... **توقع!** ما کار انجام می دهیم چون توقع برگشت آن را داریم. وقتی اوضاع بر وفق مراد ما نیست، بکلی نا امید و افسرده می شویم. محبت بی قید و شرط را تمرین کنید و هر آنچه را که واقعا خواستار انجام آن هستید انجام دهید. این کار مایه خوشی می شود و باعث می شود تا احساس خوبی داشته باشید، بدون اینکه توقع چیزی را داشته باشید. قوانین عالم این چنین هستند که هر چیزی به سمت شما بر خواهد گشت. بنابراین

چون شما هیچ توقعی ندارید، هر آنچه که به شما برسد بسیار بزرگتر و بهتر جلوه خواهد کرد. زندگی شبیه آینه است، هر آنچه را که جلوی آن قرار دهید همان منعکس خواهد شد. قضیه به همین سادگی است.

## **قانون 9 :**

قیمتی ترین سرمایه ای که دارید، جسم شماست. پس مراقب آن باشید. درست تغذیه کنید، ورزش کنید و خوش اندام بمانید.

## **قانون 10 :**

یاد بگیرید که در حال زندگی کنید. اگر شما افسرده و منفی باف هستید، به این خاطر است که شما در گذشته زندگی می کنید. اگر شما عصبی و نگران هستید، به این خاطر است که شما در آینده زندگی می کنید. به این جمله فکر کنید : "هیچ چیزی در گذشته و آینده رخ نداده و نمی دهد." هر چیزی که در زندگی شما اتفاق خواهد افتاد، الان رخ خواهد داد. شما نمی توانید در این رابطه کاری انجام دهید. شما نمی توانید گذشته را تغییر دهید، گذشته اتفاق افتاده و پایان یافته است.

این درست است که اعمال امروز شما بر آینده شما تاثیر دارد، اما دقیقا در این لحظه، شما در حال زندگی می کنید. نمی دانید که چقدر از زمان حال، گذشته است، پس چرا از زمان حال بهترین استفاده را نمی برید. با زندگی کردن مستمر در زمان حال، دیروز خاطره خوبی خواهد شد و آینده همان چیزی خواهد شد که در نظر دارید.

# **موفق باشید**

**دی ماه 1391**