



زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند



# پیش به سوی خوشبختی

## ”نکات طلایی و کاربردی“



**گرد آورنده: محمدرضا بهرامی**

**[www.zojemovafagh.com](http://www.zojemovafagh.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 می کند 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





۳. فضای داخل منزل را زیبا سازید ..... ۲۰
۴. از غذاهای نو و اشتها آور 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 غافل گیر 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 لبان می آورند ..... ۲۸
۲. به ارزش های تان پایبند باشید ..... ۲۸
۳. خوبی را بپذیرید ..... ۲۸
۴. بهترین ها را تصور کنید ..... ۲۸
۵. کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید ..... ۲۹
۶. هدف داشته باشید ..... ۲۹
۷. به ندای قلب تان گوش بسپارید ..... ۲۹
۸. به خودتان فشار بیاورید، نه به دیگران ..... ۲۹
۹. از تغییر استقبال کنید ..... ۳۰
۱۰. از دلخوشی های 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





- 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 می توانیم خوشبخت شویم؟ ۱۸ کلید طلایی برای اینکه در زندگی خوشبخت باشید ... ۳۷
۱. علم چه می گوید ..... 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. ویژگی های مثبتتان را تقویت کنید ..... ۴۲
۹. با خودتان مهربان باشید ..... ۴۲
۱۰. به خودتان جایزه بدهید ..... ۴۲
۱۱. اهدافی برای مهربان تر بودن ..... ۴۳
۱۲. نسبت به خودتان واقع گرا باشید ..... ۴۳
۱۳. علایقتان را یادداشت کنید ..... ۴۳
۱۴. در نهایت نتیجه را بپذیرید ..... ۴۴
۱۵. از شکست هایتان درس بگیرید ..... ۴۵





زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

- ۴۵.....۱۶. قدردان و سپاسگزار باشید
- ۴۶.....۱۷. ارزش‌های خود را تعیین کنید
- ۴۶.....۱۸. از افراد منفی‌نگر دوری کنید
- ۴۷..... نتیجه گیری





## 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 آرامان 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.





## ۱. انتخاب با شماست

اکثر افراد به همان اندازه که ذهن خود را برای شاد بودن آماده می کنند، 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 آریلیوس آنتونیوس ( Marcus

Aurelius Antoninus)

دنیای آدمهای شاد از دنیای آدمهای ناشاد متفاوت است. لودویگ

ویتگن اشتاین (Luwig Wittgenstein)





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

اینکه خودتان و دنیایتان را چطور می بینید، انتخابها و عادت های آگاهانه شما هستند. عینکی که برای نگاه کردن به همه چیز به چشم می زنید، نحوه تفسیر شما از اتفاقات را رقم می زند. و بنابر این تفسیرهاست که عمل می کنید. و همه اینها زندگی شما را می سازد. می توانید تصمیم بگیرید که در چیزهای خیلی کوچک زندگی شادی و خوشبختی را ببینید. می توانید انتخاب کنید که همه اتفاقات را به طریقی مثبت تحلیل کنید. و انتخاب های شما مقدار شادی که در زندگی پیدا و ایجاد می کنید را تعیین می کند.







## 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. در غیر اینصورت 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)





ما معمولاً فراموش می‌کنیم که خوشبختی در نتیجه به دست آوردن چیزی که نداریم، به دست نمی‌آید، بلکه از تشخیص و قدردانی بابت چیزهایی که داریم به وجود می‌آید. فردریک کونینگ (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





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

احساسات خود خواهد داشت. با شکرگزاری و قدرشناسی از دنیای اطرافتان احساس فوق العاده ای پیدا می کنید و روحیه افرادی که از آنها قدرشناسی می کنید نیز عالی می شود.



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

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

هزاران شمع را می توان با یک شمع روشن کرد بدون اینکه زندگی آن شمع کوتاهتر شود. تقسیم خوشبختی هیچوقت از آن کم نمی کند. بودا (Buddha)

اگر می خواهید برای یک ساعت خوشبخت باشید - چرت بزنید. اگر می خواهید یک روز خوشبخت باشید - به ماهیگیری بروید. اگر می خواهید یک سال خوشبخت باشید - پول ارث ببرید. اگر می خواهید همه عمر خوشبخت باشید - به یک نفر کمک کنید. ضرب المثل چینی





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 در مورد 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 اعتماد به نفس 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 خواسته‌های کم کنید. اپیکور (Epicurus)





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)





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 نمی آید. 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





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

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 خوشبخت‌ترند.





### **۱۰. وقتان 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.







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

زمان -- بر خلاف تصور بیشتر افراد - منبعی بسیار ارزشمند است. افرادی که این حقیقت را درک می کنند، از زمان برای ایجاد تجربه های گرانبها بهره می برند.



## ۱۳. خودتان را در فعالیت هایتان غرق کنید.

آیا زمانی را به یاد می آورید که آخرین بار خودتان را در فعالیتی جالب مثل بازی تنیس، ساز زدن، باغبانی، قایقرانی، نجاری یا شیرینی پزی غرق کردید؟ برای خوشبختی بیشتر باید دفعات غرق شدن در فعالیت های جالب را بالا ببرید.





#### ۱۴. از ناکامی با آغوش باز استقبال کنید.

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





## چگونه در زندگی زناشویی مان خوشبخت شویم؟



حتی اگر همسران در ظاهر توجهی به گفتارشان نداشته باشند استفاده از کلام زیبا و دلیپذیر تاثیر 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 متأسفانه 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 و خسته 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.





گروه دوم افرادی هستند که می دانند باید خودشان هم برای شادابی زندگی مشترک کاری کنند اما نمی دانند 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 همسران قرار داشتید بیندیشید. همیشه پاکیزه و آراسته بودید. امکان نداشت قبل از بیرون آمدن از منزل دوش نگیرید. سعی می کردید بهترین و مرتبترین لباس خود را بپوشید و همواره خوش بو باشید. اما حالا انگار دیگر نیازی به توجه به خود نمی بینید. اما این مسئله اهمیت خاصی در روابط بین فردی و اجتماعی دارد. اگر می خواهید امتحان کنید. به زمانی فکر کنید که به یک مهمانی بزرگ دعوت شده اید و قرار است با همسران به آنجا بروید. وقتی مرتب و پاکیزه و آراسته هستید چقدر از بودن در کنار یکدیگر لذت می برید؟!

دوش گرفتن و لباس مرتب به تن کردن و شانه زدن 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 بررسی ها عکس این مورد را ثابت می کنند.

## ۳. فضای داخل منزل را زیبا سازید

نگران نباشید. زیبا کردن منزل همیشه با خرج زیاد توأم نیست. وقتی فضای داخل منزل شما دچار یکنواختی شده است می توان با تغییر جای برخی از وسایل منزل و ابتکار در چیدمان آنها از مدل های زیباتر استفاده کرد. استفاده از برخی رنگ های شاد و تند که حتی می تواند در روی یک گلدان سرامیک یا گلی نقش بسته باشد یا در تار و پود ملحفه جدیدی که بر روی





تخت خواب می کشید می تواند تأثیرات مثبتی در روحیه و شادابی افراد داشته باشد.

#### ۴. از غذاهای نو و اشتها آور استفاده نمایید

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

در عوض می توان هر چند وقت یکبار یا هفته ای یک بار از غذاهای جدید استفاده کرد و در کنار غذا نیز از مواد غذایی مقوی مانند نخود فرنگی- هویج- لبو یا غیره استفاده کرد تا رنگ و بوی خوبی به غذا ببخشند. یا با همسران به رستورانی جدید بروید و هر چند وقت یکبار غذا خوردن را در محیطی جدید تجربه کنید.

حتی می توان 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 همسران غافل نشوید

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

... حتی می توانید گاهی با تلفن زدن به همسران در طول روز یعنی زمانی که همیشه مشغول کار بوده اید از زحماتش و از بودنش در کنارتان تشکر کنید.





## ۶. نیازهای کوچکی 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 سلیقه 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 گفتارشان نداشته باشند استفاده از کلام زیبا و دلیپذیر تأثیر مثبتی بر روحیه و رفتار وی خواهد داشت.

**خوشبختی یعنی چه ؟**





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 در نتیجه 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





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

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 می خواهیم می کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی کنیم. به همین دلیل است که منصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگار، قوانین 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







دست آورده آید. 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 آید، 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 جالتی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می آید قدرتان 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 قدرتان 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 بگیرید. 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 آرامش 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.





## 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.





## ۱. با کسانی باشید که لب خند بر لب تان می آورند

مطالعات نشان می دهند وقتی از همیشه خوش حال تریم که کنار کسانی باشیم که خوش حال هستند، به آنهایی بچسبید که شاد هستند و شادی را به شما انتقال می دهند.

## ۲. به ارزش های تان پایبند باشید

آنچه درست می دانید، آنچه منصفانه می پندارید، و آنچه که به آن اعتقاد دارید همه ارزش های شما محسوب می شوند. 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 زندگی تان نگاه کنید و آنچه را که کار ساز است انتخاب کنید، و هیچ چیز را فقط به خاطر آن که کامل نیست کنار نگذارید. وقتی چیزهای خوب اتفاق می افتند، حتی چیزهای خوب خیلی کوچک، آنها را با آغوش باز بپذیرید.

## ۴. بهترین ها را تصور کنید

از پرداختن به آنچه واقعاً می خواهید ترسید و خودتان را مالک آن تصور کنید. بسیاری از آدم ها از این فرآیند اجتناب می کنند چون نمی خواهند در صورت شکست در دستیابی به خواسته های شان دچار ناامیدی بشوند. حقیقت این است که تصور رسیدن به آنچه می خواهید بخش بزرگی از رسیدن به آن است.





## ۵. کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید

شاید نشود هر روز کابیتسواری کنید یا هر فصل به مسافرت بروید، ولی مادامی که کارهای مورد علاقه‌ی‌تان را هر از گاهی 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 هر جایگاهی که دوست دارید برسید. از





شمانت دیگران و دنیا دست بردارید، و آن وقت 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 دوستانان 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 و رضایت دست‌یافتنی است، متناهی فقط بعضی وقت‌ها 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 زوج‌های خوشبخت برخورد داشته‌اید ولی آیا می‌دانید آنها چه ویژگی‌هایی دارند؟ برای یافتن پاسخ مطلب زیر را بخوانید:





## 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.





## 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 بایکدیگر رفتار دوستانه تری داشته باشند. این کار نتایج مثبتی به دنبال داشت.







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.





### 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 در صدد 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 اظهار نظر 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.





## 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».





## 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





## چگونه می توانیم 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 می کنیم به آنچه که دوست داشتیم نرسیدیم یا حس خوبی نسبت به خود یا زندگی مان نداریم. اما داشتن حس خوشبختی در گرو رسیدن به تک تک آرزوها و خواسته هایمان 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 می تواند به راحتی حال هر کسی





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

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 به دست 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 می گوید**

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





## زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند

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 خوش بین می‌کند و این حس دوباره به اطرافیان‌تان برگردانده می‌شود.





#### ۴. قدرشناسی باشید

قدرشناس بودن 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







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؛ چپستی هدف‌تان مهم نیست، معنی‌دار بودن 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.





## ۰۸ 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؟

## ۰۹ 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.

## ۰۱۰ 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.





## ۱۱. اهدافی برای مهربان تر 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 انتظارات 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





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. مثلاً 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.





## 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. قدرتان 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.





## ۱۷. ارزش‌های 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.

## ۱۸. از 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.





## 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.





[زوج موفق برای آنان که رویایی فکر می کنند](#)

**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%**

