

## 200 روش شاد زندگی کردن

### این کتاب درباره ی چیست؟

بطور خلاصه این کتاب درباره ی شاد بودن است و اگر از جزئیاتش بخواهید، از پذیرش خود، گسترش دیدگاهی سالم و پرورش ایمان و ارزش ها سخن می گوید و شما را به یادگیری مهارت هایی همچون بخشش، شاد بودن برای خاطر دیگران، مهار خشم و چگونگی مقابله با اندوه فرا می خواند. همچنین حکایت از این دارد که هر چه بخشنده تر، نیکوکارتر، دارای روابط بهتر، هدفمند تر و بر ترس هایمان چیره تر باشیم، شادتر خواهیم بود، علل و عوامل این امر را می شکافد و سرانجام شما را به سوی سلامتی، اعتماد به نفس و شرایطی رضایت بخش تر و پربارتر و نیز شادی بیشتر هدایت میکنند. از این کتاب به عنوان وسیله ای برای دستیابی به زندگی پرشورتر بهره ببرید.

مهم است به خاطر داشته باشیم که زندگی سلسله ای از پستی ها و بلندی ها است. همواره گفته می شود که زندگی ارزش غصه خوردن ندارد و باید شاد زندگی کرد. اما اگر غصه را نمی شناختیم، نمی توانستیم شادی را درک کنیم. اندوه لازمه ی پدیدار شدن شادی است. غیرممکن است که صد در صد شاد باشیم و همین خوب است.

این کتاب به شما می آموزد که با تغییر آنچه می توانید و پذیرش آنچه نمی توانید تغییرش دهید، مانند جنسیت یا نژاد، اعتماد به نفس و عزت نفس خود را بالا ببرید. بسیاری از افراد هنگامی که درمی یابند بر خورداری از زندگی شادتر به طور کامل به خودشان بستگی دارد و چنین موهبتی در درونشان نهفته است، شگفت زده می شوند.

این کتاب بر نقشی که مثبت اندیشی در شادی فراگیر دارد، تاکید می کند و به وسیله ی چند اصل ساده شما را از مناظرات ذهنی منفی می رهاند. همچنین اصولی را در بر دارد که با به کارگیری آنها می توانید نظرتان را نسبت به توانایی ها و شرایط خود دگرگون کنید.

### چرا شاد بودن تا این اندازه دشوار است؟

انسان ها موجوداتی احساساتی هستند که پیوسته عقیده شان را درباره ی شادی و خوشبختی تغییر می دهند. آنچه موجب شادی نوجوان می شود پاسخگوی دوران بزرگسالی اش نیست. با این حال بیشتر ما آمال و آرزوهایمان را به روز نمی کنیم. پیشنهاد میشود که روزی یک بار به ارزیابی اهداف خود بپردازید تا از تناسب آنها با جایگاهی که اکنون در زندگی دارید، مطمئن شوید. همتراز بودن با دنیای پیرامون نیز یکی دیگر از کلید های خوشبختی است.

## از کجا بدانم شاد هستم؟

برای بدست آوردن شادی لازم است روندی را طی کنید و وقتی بیشتر از گذشته خود را شاد ببینید، درمی یابید که در حال پیشرفت هستید. اگر احساس کنید که زندگی خود را در دست دارید، یعنی در وضعیت خوبی به سر می برید و هنگامی که پیام های مثبت و قاطع جای منفی بافی را بگیرد و برای تان جا بیفتد، نشانه ی این است که شادتر از همیشه هستید.

### چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببرید

این کتاب برای بارها و بارها خوانده شدن نوشته شده است. بنابراین به طور مرتب این اصول را تمرین کنید. به یاد داشته باشید که دستیابی به زندگی شادتر به کوشش و پایبندی نیاز دارد. و بدانید تقریباً به محض اینکه خواندن این کتاب را آغاز کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

### خود را همانگونه که هستید بپذیرید

حقیقت این است که همه ی انسان ها دارای ضعف هایی هستند. همه ی ما ویژگی هایی داریم که نمی توانیم تغییرشان دهیم و پذیرفتن همین ویژگی ها مرحله ای حساس در رسیدن به شادی بیشتر است. به محض اینکه بتوانید خود را همانگونه که هستید بپذیرید، از هدر دادن انرژی برای فکر کردن درباره ی اینکه "چرا طور دیگر نیستید و کاش بهتر بودید"، دست بر می دارید. در این هنگام در می یابید این مواردی که نمی توانید تغییرشان بدهید در واقع نقاط ضعف شمرده نمی شوند بلکه ویژگی های مخصوصی هستند که شما را منحصر به فرد و استثنایی می کنند.

جرج اورول می گوید: شادی فقط می تواند در پذیرش وجود داشته باشد"

اگر می خواهید شادتر باشید، باید از همین لحظه خود را همان گونه که هستید بپذیرید. اصولی که در ادامه آمده است کمک می کنند تا با هر آنچه نمی توانید تغییرش بدهید کنار بیایید، مانند: خانواده، نژاد، ویژگی های روحی و جسمی.

## اصل ۱

تعداد دفعاتی را که درباره ی ضعف های خود می اندیشید، کاهش دهید.

چه میزان انرژی را برای کلنجار رفتن با نقاط ضعف خود هدر می دهید؟ تعداد دفعاتی را که می گوید... "از خودم متنفرم"، یادداشت کنید. بی شک از اینکه اینهمه ویژگی های ناخواسته خود را به رخ می کشید تعجب خواهید کرد.

بکوشید پیام هایی را که برای خود میفرستید تغییر دهید. یکی از این پیام های سازنده این است: "اگر نمی توانم این ویژگی را تغییر دهم، پس با آغوش باز آنرا می پذیرم."

## اصل ۲

**بر آنچه دارید یا کاری که می توانید انجام دهید، متمرکز شوید.**

به جای آنکه به جای آنچه ندارید یا نمی توانید انجام دهید خود خوری کنید، بر قابلیت هایتان متمرکز شوید. جیمز ویتکام، شاعر طنز پرداز آمریکایی می گوید: غر زدن و گله کردن سودی ندارد، حال آنکه شاد بودن بسیار کم خرج و آسان است.

## اصل ۳

**فقط زنده نمانید، شکوفا بشوید.**

کنار آمدن با غم و اندوه خودش نوعی هنر است. کسانی که حادثه ای را از سر می گذرانند اما از غم و اندوه آن فارغ نمی شوند، به راستی زنده نیستند. باید بابت زنده بودنشان خوش حال باشید. هرگز نمیتوانید گذشته را ترمیم کنید اما می توانید باقی عمرتان را با رشد و شکوفایی سپری کنید، نه اینکه فقط زنده باشید.

## اصل ۴

**نقاط ضعف خود را به قدرتی شگرف تبدیل کنید.**

یکی از راه هایی که کمک می کند تا با همین ماهیتی که دارید شاد باشید این است که ناتوانی خود را به یک مهارت، موهبت یا ویژگی برجسته تبدیل کنید. نمونه های بارزی وجود دارد که افراد ضعف خود را به قدرت رسانده اند، از آن جمله دوچرخه سوار معروف لانس آرمسترانگ که پس از رهایی از سرطان بیضه، یکی از محققان در این زمینه شد. همچنین مایکل فاکس هنرپیشه معروف که از پارکینسون رنج می برد تلاش بی امانی کرد تا نظرها را به این بیماری جلب کند. رهبر جامعه ی خود شوید و به همه نشان دهید که ضعف های شما نقاط قوتتان هستند.

## اصل ۵

**ابزاری را که از آنها برای تقویت نقطه ضعف های جسمی تان بهره می برید، جزئی از وجودتان بدانید.**

هنرپیشه ای معروف در جایی گفته است: "مردم مرا با لباسی مجلل روی صندلی چرخدار می بینند و به این نکته پی می برند که حتی روی صندلی چرخدار هم می توان شیک و آراسته بود و شاد زندگی کرد."

هرگز نگذارید ابزاری که از آنها برای تقویت نقطه ضعف های جسمی تان بهره می برید، مایه ی شرمندگی تان شوند و در عوض آنها را جزئی از وجودتان بدانید.

## اصل ۶

### پدر و مادرتان را بابت خطاهایشان ببخشید.

اسکار وایلد می نویسد: "کودکان در ابتدا پدر و مادرشان را دوست دارند، پس از مدتی محاکمه شان می کنند و به ندرت پیش می آید که آنها را ببخشند."

باید در نظر بگیریم که هیچ کس تربیت شده و کامل به دنیا نمی آید. بی شک والدین شما نیز کوشش خود را کرده و بر اساس اصولی که در زمانشان وجود داشته است و آنچه خود آموخته بودند، با شما رفتار کرده اند. پس به جای سرزنش آنان خاطرات خوشی را که از خانواده تان دارید در نظر بیاورید تا به آرامش برسید.

## اصل ۷

### ضعف های خود را بپذیرید و اجازه ندهید که بر شما سوار شوند.

هر یک از ما ویژگی هایی داریم که نمی توانیم تغییرشان دهیم. پس به جای اینکه بگذارید آن ویژگی ها بر شما چیره شوند، آنها را مایه ی منحصر به فرد بودن خود بدانید. برای نمونه، شاید از کوتاه قد بودن ناراحت باشید اما چون نمی توانید در موردش کاری کنید، پس بهتر است به فکر ایجاد تغییراتی در خود باشید. مثلاً کفش های پاشنه بلند بپوشید. با صدای بلند و رسا صحبت کنید تا همچون فردی مهم و قdblند دیده شوید.

## اصل ۸

### بدانید نژاد پرستی مرضی است که به تنهایی نمی توانید درمانش کنید.

به گفته ی پی یر برتون مورخ توجه کنید که درباره ی نژاد پرستی گفته است: "نژاد پرستی پناهگاهی برای افراد نادان است. این سودا به دنبال ایجاد شکاف و تخریب است، دشمن آزادی است و باید با آن مواجه شد و آن را ریشه کن کرد" در رویارویی با چنین اختلالی، رفتاری معکوس در پیش بگیرید و سخنگوی صلح و مدارا و عشق باشید.

## اصل ۹

### خودتان باشید نه کسی که دیگران میخواهند.

از اینکه خودتان باشید و از آنچه با شما هماهنگی ندارد بپرهیزید، نترسید. خود باشید. از دیگران بخواهید که به فردیت شما احترام بگذارند و خود نیز همین برخورد را با آنها داشته باشید.

## اصل ۱۰

با انجام کارهای پیش بینی نشده به جنسیت خود تلنگری بزنید.

مرزهای جنسیتی سنتی را در هم بشکنید و مزه ی لذتش را بچشید. اگر مرد هستید شبی برای خانواده تان شام بپزید و اگر زن هستید، بعدظهر شنبه ای را صرف تعمیر لوازم خانه کنید. با نادیده گرفتن جنسیت می توانید در شغل، خانه و اجتماع، فرصت ها و علایقی تازه بیابید.

### ایمانتان را تقویت کنید و ارزش هایتان را بالا ببرید

با تعلق داشتن به دینی سازمان یافته یا بهره مندی از معنویت می توانید قدرت و ارزشهای خود را بالا ببرید و مرزی برای خوب و بد قائل شوید. با پروراندن معیارها و ارزش هایی مانند خوبی، دست و دلبازی و محترم بودن در خودتان، میتوانید با اعضای خانواده، دوستان و حتی غریبه ها مهربانانه و محترمانه رفتار کنید. با تمرین های معنوی یا مذهبی، در قبال تاریخ، نوع بشر و محیط پیرامون خود به احساس مسئولیت و پذیرش بیشتری دست می یابید.

اصول بعدی را به کار گیرید تا به ایمان خود جان تازه ای ببخشید و هرآنچه را در زندگی برای تان مهم و باارزش است، مشخص کنید. این اصول به شما نشان میدهند که حتی در تاریک ترین لحظات زندگی نیز ایمان به شما کمک می کند تا راه خود را به سوی خوشبختی و شادی باز یابید.

## اصل ۱۱

### بیاموزید که ایمان داشته باشید

ایمان می تواند پشتیبانی برای شادی باشد. خودتان تصمیم بگیرید که به چه چیزهایی ایمان داشته باشید و آنگاه به باورهایتان پایبند بمانید.

## اصل ۱۲

### به آنچه می گوئید خود نیز عمل کنید

پیروی از قوانین خودتان و پایبندی به ارزش هایی که برایتان مهم هستند، گونه ای تایید خود است که بی گمان به بهتر و شادتر شدن می انجامد.

## اصل ۱۳

وقتی درمانده هستید با قدرت بیشتری ایمان داشته باشید.

هنگامی که پر از ترس، تردید، اندوه هستید، باید بیشتر از هر زمان دیگری ایمان داشته باشید. ایمان می تواند بر تمام این احساس های مخرب چیره شود. پس هرگاه از همه جا رانده شدید، به آسمان بنگرید. سرتان را بالا کنید و بدانید که تنها نیستید

#### اصل ۱۴

**بدانید که هر پیشامدی علتی دارد.**

اغلب برای رخدادی ناعادلانه، علتی آشکار و مشخص وجود ندارد. بنابراین گاهی فقط باید به ایمان تکیه کنیم و قانع شویم که برای هر رویدادی دلیلی وجود دارد. آلبرت اینشتن درباره خدا می گوید: "من معتقدم که او تاس نمی اندازد."

#### اصل ۱۵

**در مراسم مذهبی شرکت کنید.**

روزهای تعطیل فرصتی است تا با دوستان و اعضای خانواده به گروه های بزرگی که مراسم مذهبی را به جای می آورند، بپیوندیم. حفظ مراسم مذهبی بخش مهمی از میراث و هویت هر انسانی است. بررسی ها نشان داده است کسانی که از طریق دین و مراسم آیینی به نیاکان خود وصل هستند، از عزت نفس و سعادت بالاتری برخوردارند.

#### اصل ۱۶

**باور کنید که خدایی هست.**

هر زمان که ایمانتان دستخوش لغزش شد، به خود یادآوری کنید کنید همانطور که هیچ کس نمی تواند وجود خدا را به اثبات برساند، کسی هم نمی تواند ثابت کند که او وجود ندارد. به قول موريس وست: "به محض اینکه خدا را بپذیرید، برای همیشه حضور او را در قلب و تمام امور و مراحل زندگی خود حس خواهید کرد."

#### اصل ۱۷

**به مشیت الهی ایمان داشته باشید.**

مارتین لوتر کینگ ایمان را به بالا رفتن از پلکانی تشبیه کرده است که پله هایش را نمی بینیم. بشر بطور فطری میل به سازماندهی آشفتهگی دارد. وقتی از طریق اعتقاد به مشیت الهی و قسمت به عالم معنا دست یابید، بحران های روحی تان کاهش می یابد و زندگی تان هدف دار می شود.

## اصل ۱۸

از ده فرمان الهی پیروی کنید و حتی به آنها بیفزایید.

هر دین و مذهبی که دارید، اگر اصول اخلاقی خلاصه شده در ده فرمان را به کار ببندید، از زندگی شاد و صادقانه ای بهره مند می شوید. به همین علت است که تمام مذاهب بزرگ دنیا این ده فرمان را قبول دارند. احترام به پدر و مادر و همسر، پرهیز از دزدی، دروغ، تقلب و قتل و رعایت حقوق همسایه اصولی هستند که هر کسی باید در به کارگیری آنها کوشا باشد. اگر موارد سودمند دیگری به نظر تان می رسد، به این ده فرمان اضافه کنید، مانند مهربانی با حیوانات یا مراقبت از محیط زیست، زیرا چنین مواردی بازتابی از ده فرمان و ستایش خداوند است.

## اصل ۱۹

از باور آنچه قابل اثبات نیست نهرا سید.

بسیاری از انسان ها با این مسئله که دین و ادارشان می کند تا آنچه را قابل اثبات نیست بپذیرند، مشکل دارند. با این حال هرگز اجازه ندهید کسی شما را بابت داشتن ایمان، کودن بپندارد.

## اصل ۲۰

پاک و خالصانه زندگی کنید.

رضایت و آرامشی که از زندگی پاک و سالم بدست می آید تقریباً با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. دروغ نیات خیر شما را مسموم و احساس گناه می آورد. پس همواره راست بگویید حتی اگر سخت باشد، چرا که با دروغ گفتن تیشه به ریشه ی خود می زنید و از شادی ژرف و راستین بی بهره می مانید.

## بخشیدن را بیاموزید

یکی از بزرگترین چالش هایی که در روند دستیابی به زندگی شادتر با آن رو به رو خواهید شد، آموختن بخشیدن است. مردم به غلط باور دارند با بخشیدن کسی که در حقشان بدی کرده است، رفتار نادرست او را تایید می کنند. اما اینطور نیست. بلکه این مفهوم را دارد که شما واقعیت را می پذیرید و میخواهید به سوی مواردی سازنده تر پیش روید.

به علاوه بخشش چیزی نیست که تنها به سود فرد خطا کار باشد، بلکه در درجه ی اول و به میزان بالاتری به حال بخشنده مفید است. اگر بخواهید بار آزردهایی را که سال ها روی هم انباشته آید به دغدغه های روزانه خود اضافه کنید و در انتظار فرصتی برای خالی کردن خشم های گذشته باشید، از روزگار عقب می مانید.

"بخشش یعنی آزاد کردن یک زندانی و پی بردن به اینکه آن زندانی خودت بوده ای."

اصولی که در ادامه آمده به شما می آموزد که چگونه ببخشید و چگونه درخواست بخشش کنید.

رابرت کارن روان درمانگر می نویسد: "بخشش راستین آسان نیست اما دگرگونی چشمگیری به دنبال دارد. بخشیدن یعنی عشق ورزیدن و خود را سزاوار عشق دیدن. چنین بخششی به زحمتش می ارزد."

## اصل ۲۱

**بدانید که بخشش یک فرایند است.**

برای رسیدن به مرحله ی بخشش اغلب باید سه مرحله را طی کرد. اول، بگذارید کس که آزارتات داده است بفهمد که شما از دست او ناراحت هستید. دوم، به او بگویید که حرف ها یا رفتارش غیرقابل پذیرش بودند. سوم، خود را برای پذیرفتن عذرخواهی آماده کنید. در هیچ یک از این سه مرحله شتاب نکنید و خود را برای این موضوع که بخشش برای مردم فرایندی دشوار است، آرام کنید.

## اصل ۲۲

**از عذرخواهی نترسید.**

یک معذرت خواهی صمیمانه می تواند مرهم بسیار خوبی برای احساس جریحه دار شده باشد. عذرخواهی بجا همچنین شما را از حس گناه و شرمندگی که از بازدارنده های اصلی شادی هستند، می رهاند. در این روند به رشد فکری، قدرت شخصیتی و پذیرش دیگران دست می یابید.

## اصل ۲۳

**خشم خود را مهار کنید.**

خشم واکنشی طبیعی در برابر بدی و ظلم است. حالا بیایید موقعیتی فراتر از دیدگاه خود را ببینید. برای نمونه وقتی کیف شما را می زنند، تصور کنید شاید آن دزد گرسنه و درمانده بوده است. از آنجا که امیدی به پس گرفتن کیف تان نیست، عاقلانه نیست که خود را گرفتار خشم و رنجش کنید. به قول سیدارتا گاتاما، "تا وقتی رنجش در ذهن جا خوش کرده باشد، خشم همچنان پابرجاست."



## اصل ۲۴

دو دستی به رنجش نچسبید.

باید آزرده‌گی‌ها را رها کنیم اگر نه ممکن است در دسته‌ی ویژگی‌های ما قرار گیرند. یادگیری به جای نقش قربانی، نقشی سالم و الهام بخش داشته باشید. پیش از آنکه زخم بخورید انسان سالمی بوده‌اید، پس به همان حالت بازگردید و چیزی بهتر از رنجش و کینه را در خود بپرورانید.

## اصل ۲۵

بخشش را تمرین کنید.

الکساندر پوپ می‌گوید: خطا انسانی است و بخشش الهی. با اینکه بیشتر مذاهب بخشش را آموزش می‌دهند این مساله هنوز هم یکی از بزرگترین مشکلات انسان است.

به قول پوپ هر کدام از ما می‌توانیم با بخشیدن کسانی که آزارمان داده‌اند رفتاری خداگونه از خود نشان دهیم. با بخشیدن احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت و به خدا نزدیکتر می‌شوید.

## اصل ۲۶

مزه‌ی آزادی ناشی از بخشش را بکشید.

با آموختن بخشش باری از روی دوش خود بردارید. نه اینکه آن پیشامد را فراموش کنید، بلکه فقط از اندیشه‌های منفی، کینه و خشم دور بمانید. احساس‌های یکی از کلیدهای شادمانی بیشتر است.

## اصل ۲۷

همواره دشمنان خود را ببخشید.

اسکار وایلد گفته‌ی بسیار خوبی دارد: همواره دشمنان خود را ببخشید. هیچ چیز بیش از این آنها را نمی‌آزارد. با استفاده از قابلیت سخاوتمندی و بخشندگی خود، الهام بخش اطرافیان و حتی دشمنانتان باشید. به این ترتیب کسانی که آزارتان داده‌اند بی‌برو برگرد شرمنده و به راستی از رفتار خود پشیمان می‌شوند.

## اصل ۲۸

وقتی اشتباهی می‌کنید عذرخواهی کنید.

بیشتر روابط پس از بگو و مگویی که با یک عذرخواهی صمیمانه پایان گیرد، محکم‌تر می‌شود. بنابراین عذرخواهی واقعی را ابراز کنید و هم بپذیرید تا انس و الفتی که میان شما و عزیزانتان وجود دارد، پررنگ‌تر شود.

## اصل ۲۹

### بخشید و بخشیدن را نیز بپذیرید.

اورت ورتینگون پژوهشگر و دانشمندی است که نتیجه گرفت کسانی که دیگران را می بخشند از سلامت عمومی بهتری برخوردارند، زندگی زناشویی موفق تر و دوستان بیشتری دارند، که همه ی اینها به شادتر شدن زندگی شان کمک می کند. برای رسیدن به آرامش و خوشبختی راستین هم بخشیدن را تمرین کنید و هم بخشیده شدن را.

## اصل ۳۰

### از تفاوت میان بخشیدن و پذیرش بد رفتاری یا آزار آگاه باشید.

بخشیدن کسی بابت رفتار بدش به معنی پذیرش آن رفتار نیست. بخشیدن یعنی ساختن آینده ای قوی تر که از غلبه بر اشتباهات گذشته مایه میگیرد. البته اگر کسی از اطرافیانتان همواره اشتباهی را تکرار کند، باید ببینید که ارزش بخشیده شدن را دارد یا نه. اجازه ندهید که این توانایی شما برای بخشیدن، مورد سوء استفاده قرار گیرد.

## اصل ۳۱

### اگر می بخشید به راستی ببخشید.

هنگامی که تصمیم میگیرید کسی را ببخشید باید با خود عهد ببندید که آن پیشامد یا رفتار بد را رها کنید. در غیر این صورت به راستی نبخشیده اید.

## اصل ۳۲

### خودتان را ببخشید.

شاید بخشیدن خود دشوارتر از بخشیدن دیگران باشد. طی پژوهشی که در یکی از دانشگاه های میشیگان انجام گرفت، معلوم شد که شمار زیادی از آمریکایی ها- ۴۴٪ مردان و ۴۳٪ زنان- توانایی بخشیدن خود را ندارند. از طرفی این پژوهش نشان داد کسانی که قدرت بخشش خود را دارند، از زندگی راضی تر و کمتر دچار نگرانی، ناآرامی، اندوه و بیماری های روان تنی هستند. به همان میزان که باید بکوشید تا اشتباه نکنید، باید آمادگی بخشیدن خود را نیز داشته باشید تا در زندگی شادتر و سالم تر باشید.

## اصل ۳۳

روز خود را سرشار از اندیشه های مثبت کنید.

هنگامی که چشم از خواب می گشایید، آنچه را بابتش شکر گزارید، در نظر بیاورید. برای فعالیت هایی که میدانید حتی به میزان کم موجب لذت و شادمانی تان می شود، برنامه ریزی کنید. آخر شب به بررسی قسمت هایی از آن روز که احساس شادی داشتید بپردازید و اگر روزی بدی داشته اید، درباره ی برنامه های فردا بیندیشید تا روزتان را بهتر کنید.

## اصل ۳۴

بر موارد خوب زندگی تان تمرکز کنید.

یک ضرب المثل سوئدی می گوید: "نگرانی اغلب بر روی موضوعاتی کوچک سایه ای بزرگ می اندازد." در واقع اغلب با دلمشغولی بی مورد نسبت به نارسایی های زندگی تان از گاه کوه می سازید و برای تغییر چیزی که مورد پسندتان نیست پا فشاری می کنید. به جای این کار جنبه های مثبت زندگی تان را در نظر بیاورید و انرژی تان را در آن قسمت ها متمرکز کنید.

## اصل ۳۵

همواره لبخند بزنید، حتی هنگامی که حوصله ندارید.

این کار باعث می شود احساس بهتری پیدا کنید. لبخند زدن موجب آزاد شدن هورمونی به نام اندورفین میشود که نوعی ماده ی شادی بخش طبیعی است. همچنین در پس لبخند، اندیشه های مثبت داشته باشید. در سال ۲۰۰۵ مطالعاتی انجام شد که نشان می داد مثبت اندیشی کمک می کند تا انسان بر درد چیره شود. دکتر تستو کویاما پیشگام این مطالعات می گوید: "مثبت اندیشی به میزان ۲۸٪ درد را کاهش می دهد، که با تزریق مورفین برابر است." پس لبخند بزنید و از این راه ساده برای تغییر احساس خود بهره ببرید.

## اصل ۳۶

اینجا و این لحظه هدیه ای است که گذشته به شما داده است.

دکتر نورمن وینست پیل نویسنده ی کتاب تاثیرگذار (قدرت مثبت اندیشی) جمله ای کوتاه درباره ی اهمیت یک روز تازه گفته است: "دیروز، با دیشب پایان یافت." باید خود را از شر اشتباهات گذشته خلاص کنید. هر روز را همچون لوحی سفید بدانید که فرصت دوباره برای آغاز به شما می دهد.

## اصل ۳۷

احتمالات را دست کم نگیرید.

براساس یک مطلب پزشکی که در یک مجله ی روان پزشکی چاپ شده،احتمال مرگ انسان های خوش بین به هر علتی ۵۵٪ و به علت عارضه ی قلبی ۲۳٪ کمتر از دیگران است.پس هرگاه در شرایطی رخنه ی افکار منفی را احساس کردید،بکوشید تاخود را در شرایطی بهتر تصور کنید و به این احتمال که صورتان به واقعیت برسد،اعتقاد داشته باشید.

## اصل ۳۸

تمرین باور های مثبت را با فعالیت های روزانه تان در هم آمیزید.

مثبت اندیشی امری ذاتی نیست.بسیاری از انسان ها باید یادگیرند که جنبه ی مثبت امور را ببینند. دیدن یا جذب نکته های مثبت هر چیزی علاوه بر این که کیفیت زندگی تان را بالا می برد،فواید دیگری نیز دارد.براساس آخرین تحقیقات در کلینیک نایو،عمر انسان های مثبت اندیش ۱۹٪بیشتر از دیگران است.

## اصل ۳۹

برای بهینه سازی دیدگاه خود از قدرت تجسم کمک بگیرید.

در سال ۲۰۰۶ کتاب "راز" راندا برن یک شبه پر فروش ترین کتاب شد.اما در این کتاب خبری از راز به معنای رایج نیست.راز فقط به شما می گوید که برای دستیابی به شادی و پیروزی،خود را انسانی شاد و پیروز مجسم کنید.به عنوان مثال:برای خود چکی یک میلیون دلاری بنویسید و آن را روی آینه ی حمام بچسبانید و هر روز نگاهش کنید.با این کار نه تنها تشویق می شوید به دنبال فرصت های سودآور باشید،بلکه ارزش خود را به خاطر می آورید.این کار به شکل گیری نگرش مثبت کمک می کند.

## اصل ۴۰

فهرستی از تجارب خود را بنویسید و هر روز به تعدادی از آنها بپردازید.

شیوه ی نگرش ما رابطه ی مستقیمی با تجربه های روزانه مان دارد.بیااید به مدت یک هفته فقط تجربه های خوب خود را یادداشت کنید و هیچ رخداد لذت بخشی را هرچند کوچک،از قلم نیندازید.برای نمونه اگر اگر میانبری یافتید که شما را ده دقیقه زودتر به مقصد رساند و...همه را یادداشت کنید و آنگاه آخر هفته ببینید که زندگی چقدر شادی های کوچک و ظریف پیشکش شما کرده است و بارها هم این کار را تکرار کنید

## اصل ۴۱

یاد بگیرید کسی را که در آینه می بینید، دوست بدارید.

هر روز صبح در آینه بنگرید و به بخشی خوشایند از وجودتان توجه کنید. برای نمونه، بگویید: "چشمان زیبایی دارم." یا "امروز موهایم زیباتر از همیشه است." به این ترتیب پس از مدتی از کل تصویر خود لذت خواهید برد.

## اصل ۴۲

هر شکستی را به عنوان یک فرصت در نظر بگیرید.

پدر خط تولید و اتومبیل مدل T با شکست ناآشنا نبود. او به عنوان مخترع بارها و بارها به بن بست رسید و از پیش رفتن باز ماند، اما همواره از این شکست ها بهره جست و پاداشی که در آخر نصیبش شد این بود که ۱۶۱ اختراع موفقیت آمیز را در امریکا به نام خود ثبت کرد. در نظر گرفتن هر شکست به عنوان فرصت، نه مانع، می تواند زمینه ساز نگرش مثبت و افزایش شادی باشد.

## اصل ۴۳

بکوشید از زندگی خود احساس خرسندی کنید.

اگر از حسادت رنج می برید، بکوشید خودتان را مرکز توجه خود قرار دهید و نکته های خوب زندگی تان را در نظر بیاورید، مانند شغل، دوستان، خانه و سرگرمی های تان. ار غصه خوردن و ماتم گرفتن چیزی عایدتان نمی شود. به جای این کار، داشته های تان را در نظر بگیرید و سپاسگزار باشید.

## اصل ۴۴

زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید.

از آنجا که هر انسانی تفاوت های زیادی با دیگران دارد، قطعاً در برخی موارد نسبت به دیگران احساس کمبود خواهید کرد. براساس یک بررسی که دستاورد آن در مجله ی "ارتباط خانوادگی" چاپ شد، ۵۲٪ افراد حسادت را در خانواده ی خود تجربه می کنند. مقایسه ی خود با اعضای خانواده یا دیگران باعث می شود که بی جهت احساس ناقص بودن بکنید. از افتادن به این دام بپرهیزید و خود را فقط با گذشته و حال خودتان ارزیابی کنید.

## اصل ۴۵

جنگی کامل از درختانی ناقص به وجود می آید.

هنگامی که جنگی را از دور بینید، بسیار زیبا و کامل به نظر می رسد اما نزدیک تر که بروید، درختان بی شاخ و برگ، پوسیده، آفت زده و از ریشه درآمده را نیز خواهید دید. به خاطر داشته باشید که هر انسانی همچون جنگل، از دور کامل بنظر می رسد. وقتی می بینید که به کسی احساس حسادت دارید، به یاد آورید که هر کس نقص هایی پشت پرده دارد. به محض اینکه این حقیقت را بپذیرید ککه کمال فقط در چشم بیننده است، به احساس بهتری دست خواهید یافت.

## اصل ۴۶

واکنش حسادت آمیز، لحظات شاد دیگران را خراب می کند.

اگر با شنیدن خبر نامزدی، ارتقای درجه یا هرگونه پیشرفت دوستانتان نیش و کنایه بزنید و حسدورزی کنید، زیبایی لحظه ی ویژه ی او را از بین خواهید برد. او فقط یک بار می توانید آن خبر را برای اولین بار اعلام کند. پس همراهی اش کنید و از صمیم قلب شاد باشید تا وقتی نوبت شما رسید که خبر ویژه ای را اعلام کنید، او نیز از صمیم قلب برایتان خوش حال شود.

## اصل ۴۷

به احساس حسادت خود اعتراف کنید اما محبوس آن نشوید.

هرگر نباید هیچ احساسی، به ویژه احساسی به قدرتمندی حسادت را نادیده بگیرید یا انکارش کنید. اگر حسادت را بی پردازش در وجود خود جای بدهید، دچار واکنش های جسمانی نامطلوبی از قبیل تپش قلب، فشار خون بالا و سوءهاضمه می شوید. ویلیام پن جمله ای خردمندانه دارد: "انسان های حسود دیگران را آزار می دهند اما خود را شکنجه." هرکسی گاهی دچار حسادت می شود. در چنین مواقعی آن را احساس و سپس رهایش کنید.

## اصل ۴۸

وقت خود را با حسادت ورزی تلف نکنید.

تاکنون چقدر از عمر خود را با این اندیشه ها که ای کاش خودروی جدید همسایه و یا... مال من بود، هدر داده اید؟ مر اشمیت نویسنده می گوید: "عمر خود را با حسادت تلف نکنید چرا که هر انسانی گاهی در زندگی پیشرو است و گاهی عقب." با حضور راستین در زندگی خود، بدون شک شاد خواهید بود.

## اصل ۴۹

### خودتان را دوست داشته باشید.

روانشناسان می گویند اولین و مهم ترین علت حسادت، پایین بودن عزت نفس است. اگر خودتان را شایسته ی عشق یا دوستی کسی ندانید، می کوشید تا کارها و روابط را کنترل کنید. چنین رفتاری برای هر رابطه ای، به ویژه ارتباط با خودتان، زیانبار است. از هم اکنون به اینکه ارزش عشق و محبت دیگران را دارید، ایمان بیاورید و این احساس را با دوست داشتن خودتان آغاز کنید.

## اصل ۵۰

### از پیروزی دیگران شادمان شوید.

بکوشید اولین نفری باشید که به دوست خود برای رسیدن به آنچه شما نیز می خواستید، تبریک می گوید و این کار را تمرین کنید زیرا بهترین شیوه ی چیره شدن بر احساسات زشت حسادت یا ناامنی که هنگام آگاهی از اتفاق های خوب برای دیگران سر بر می آورند، همین تمرین است. به جای اینکه در دل از خود بپرسید: " چرا این اتفاق برای من نیافتاد؟" با صدای بلند بگویید: "برایت خیلی خوش حالم!" شاید اوایل نتوانید این جمله را از

صمیم قلب بگویید، اما به مرور خواهید توانست.

## اصل 51

### کاری از سر لطف و محبت برای دوستانتان انجام دهد.

دوستان هدایای شگفت انگیزی هستند که گهگاه باید مورد لطف و محبت واقع شوند. اگر دوستانتان اسباب کشی دارد، برای کمک به او اعلام آمادگی کنید و... به هر حال اگر می خواهید دوست خوبی داشته باشید، اول باید خودتان یک دوست خوب باشید. آن وقت است که هر دو از این محبت های کوچک لذت خواهید برد.

## اصل 52

### در پخش غذا به گرسنگان کمک کنید.

هر انسانی بطور معمول باید در روز سه وعده غذا بخورد. اما متأسفانه برای خیلی ها این امکان وجود ندارد. براساس آماری که ائتلاف ملی آوارگان به دست آورد، در امریکا ۵/۳ میلیون بی خانمان وجود دارد که ۴۰٪ آنان کودک هستند. این آمار نشان می دهد که این کودکان دست کم یک روز در ماه چیزی برای خوردن ندارند. شما می توانید غذارسانی به این کودکان را در زمره ی فعالیت های روزها ی تعطیل خود قرار دهید. فقط

کافی است در فروشگاه یا دفتر کارتان جعبه ای برای جمع آوری کنسرو و مواد غذایی خشک بگذارید و پس از چندی آنها را به مراکز خیریه برسانید.

### اصل 53

**محبت های کوچک، پاداش های بزرگ درو می کنند.**

بگذارید کسی که فقط یک بطری شیر در دست دارد، در صف صندوق جلوتر از شما پولش را بپردازد. به راننده ی بغل دستی تان راه بدهید و... اگر بخواهید همیشه و همه جا "اول من" باشید، پرخاشگر و عصبانی می شوید. اما مطالعات نشان داده است کسانی که هر روز کارهایی محبت آمیز انجام می دهند آرامش بیشتر و احساس بهتری نسبت به خود دارند تا کسانی که همیشه می گویند: "اول من"

### اصل 54

**دوست مکاتبه ای باشید.**

نامه ای دست نویس ارزش زیادی دارد، به ویژه در دنیای امروز که نامه های الکترونیکی با بی توجهی و شتاب زدگی تایپ و رد و بدل می شوند. نشستن در گوشه ای دنج و نوشتن نامه، برای نویسنده ی آن خاصیتی شفافبخش دارد و از نظر گیرنده، بسیار ارزشمند است. درباره ی نوشتن نامه برای سربازی که فرسنگ ها از شما دور است، یک زندانی یا فردی سالخورده در سرای سالمندان بیندیشید. برای یافتن مشخصات اینگونه افراد می توانید به سایت های اینترنتی مراجعه و با استفاده از قلم و کاغذ، دوستی تازه ای آغاز کنید.

### اصل 55

**لوازم مورد نیاز خود را از شرکت هایی تهیه کنید که به خیریه ها کمک می کنند.**

بسیاری از شرکت ها و تولیدکنندگان، بخشی از درآمد خود را به مراکز خیریه می بخشند. با کمی جست و جو می توانید این اهداکنندگان را بیابید. خرید از اینگونه شرکت ها که دستی در نیکوکاری دارند، راهی خوب برای تمرین بخشندگی است.

### اصل 56

**خون اهدا کنید.**

طبق گزارش های مراکز خون پاسفیک، نیاز به خون بسیار زیاد است. هر روز برای آسیب دیدگان تصادفات، در اتاق عمل و درمان بیماران مبتلا به لوسمی، سرطان و دیگر امراض، حدود ۳۴۰۰۰ واحد خون لازم است. بنابراین اگر از شرایط جسمی مناسبی برخوردارید، هرچند وقت یک بار خون بدهید. به این ترتیب به هنگام وقوع



بلاهای طبیعی یا دیگر بحران ها از اینکه پیشاپیش به جامعه ی خود یاری رسانده اید، احساس خرسندی می کنید.

## اصل 57

**گشاده دستی را به فرزندانان بیاموزید.**

به فرزندانان از همان دوران کودکی بیاموزید که دست و دلباز باشند. آنها را در امور خیریه با خود همراه کنید. پس با شرکت دادن آنها در امور خیریه، بذر نوع دوستی را در وجودشان بکارید تا خودشان به مرور آن را شکوفا کنند.

## اصل 58

**با حرکات کششی، کیفیت زندگی خود را بالا ببرید.**

کشش فواید زیادی برای سلامتی دارد که یکی از آنها افزایش انعطاف پذیری بدن است. اگر صبح ها این کار را انجام دهید، بدنتان برای انجام فعالیت های روزانه شارژ می شود و اگر شب پیش از خواب به تمرین حرکات کششی بپردازید، خوابی راحت خواهید داشت. پژوهش ها نشان داده اند کسانی که به طور مرتب حرکات های کششی انجام می دهند، کمتر دچار دردهای پشت و آسیب دیدگی می شوند تا کسانی که اجازه می دهند بدنشان با بالا رفتن سن و بی تحرکی خشک شود. کشش همچنین باعث دفع تنش و اضطراب و در نتیجه برخورداری از خوابی آرام می شود.

## اصل 59

**به کمک آب به پیشواز شادی بروید.**

بیش از ۵۰٪ از وزن بدن انسان از آب تشکیل شده است که ضمن انجام فعالیت های روزانه بخشی از آن به شیوه هایی گوناگون همچون عرق کردن از بدن خارج می شود و باید جایگزین شود. وقتی گرمتان می شود می توانید با نوشیدن آب دمای بدن خود را پایین بیاورید. همچنین نوشیدن آب یکی از بهترین روش های پیشگیری از چروک زودرس پوست است. بر این منظور روزانه دست کم هشت لیوان آب بنوشید. و کلام آخر اینکه به جای نوشیدنی های شیرین و گازدار که دارای کالری بالایی هستند، با نوشیدن آب به بدن خود طراوت و شادابی ببخشید.

## اصل 60

همین حالا سیگار کشیدن را ترک کنید.

ترک سیگار به طرز چشمگیری از خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی و سرطان های مربوط می کاهد. ده تا چهارده روز اول دوره ی ترک با دشواری همراه است اما اگر دو هفته دوام بیاورید، تا آخر عمر به حفظ سلامت خود کمک می کنید. با ترک سیگار نه تنها بوی بد آن را از لباس ها، موها، و تنفس تان می زدایید، بلکه می توانید راحت تر و بیش از پیش در اجتماع حضور یابید.

## اصل 61

هر سال یک آزمایش کلی بدهید.

با استفاده از یک راه ساده می توانید از وضعیت سلامت خود آگاه شوید و آن هم این است که یک آزمایش کلی بدهید. اطمینان یافتن از سلامتی، نگرانی را از ذهن می زداید و آرامش را جایگزین آن می کند و در نتیجه شادی می آورد. پس پیشگیری کنید تا ناچار به درمان نشوید.

## اصل 62

برای هر مصیبتی همان موقع سوگواری کنید.

هر زمان که گرفتار مصیبتی شدید، به طریقی اندوهتان را از دل بیرون بریزید و غم را احساس کنید. همچنین در اینگونه شرایط از کمک خواستن اجتناب نکنید. قوی ترین انسان ها کسانی هستند که ابتدا به شناسایی نیازهای خود می پردازند و آنگاه از دیگران یاری می جویند.

## اصل 63

برای رویارویی با مشکلات روزانه، مهارت های گوناگون را بیاموزید.

از همین حالا مهارت های لازم را برای قوی شدن تمرین کنید. خندیدن به شکست های کوچک موجب می شود که به هنگام بروز بحرانی واقعی خود را نبازید.

## اصل 64

اندوه تجربه ای شخصی است.

روان پزشکی به نام الیزابت کوبلر- پنج مرحله را برای غصه خوردن معرفی

کرد: انکار، خشم، لجاجت، افسردگی و پذیرش. با این حال حتی کوبلر نیز اظهار داشت که هیچ الگو و

قانون خاصی برای این مساله وجود ندارد. در سال ۲۰۰۴، کوبلر-براساس تجربه ای که خود در این زمینه بدست آورده بود، گفت "احساس های در هم ریخته و آشفته را هرگز نمی توان با نسخه ای خاص به نظم درآورد. هیچ گونه الگوی خاصی برای پاسخ به فقدان وجود ندارد، همانگونه که فقدان نیز هیچ الگوی خاصی ندارد. اندوه های ما نیز همچون خودمان منحصر به فرد هستند.

## اصل 65

### غصه خوردن جدول زمان بندی ندارد.

طول مدت غصه دار بودن برای هرکس متفاوت است. شاید مدتی طول بکشد تا غصه سرآید. بنابراین خود را سرزنش نکنید که چرا زودتر به حالت عادی باز نمی گردید زیرا با این کار احساس گناه نیز به اندوهتان اضافه می شود و در نتیجه بیشتر عصبی می شوید. اجازه بدهید این دوره با روند عادی خود سپری شود.

## اصل 66

### وقتی غصه دارید، بگذارید دوستان و اعضای خانواده غمخوارتان باشند.

در تنهایی غصه خوردن دشوار است و چه بسا به افسردگی تبدیل شود. پس وقتی غصه دارید، بکوشید همزمان با از سرگذراندن این دوران، با دنیای بیرون و دیگران در تماس باشید.

## اصل 67

### از عزیز از دست رفته تان یاد کنید.

با دوستان و خانوادتان درباره ی کسی که دوستش داشتید و اکنون در کنارتان نیست، حرف بزنید. با این کار هم یاد او را گرامی می دارید و هم احساسات خود را به شیوه ای سالم بیرون می ریزید.

## اصل 68

### شوخی میتواند لایه های کدر غم را بردارد.

بی آنکه اندوه خود را سرسری بگیرید، به جنبه های طنزآمیز مسائل پردازید. اگر اخراج شده اید، به جای تمرکز بر شغلی که از دست داده اید، خاطرات خنده دار دورانی را در نظر بیاورید که در آنجا کار می کردید و...

## اصل 69

اندوه واکنشی طبیعی در برابر ضایعه یا مصیبت است و معمولاً پس از مدتی از بین می‌رود. اما افسردگی شامل دلمردگی و آزدگی هم هست و به خصوص طولانی است. اگر کارهای روزانه تان را انجام نمی‌دهید، حوصله‌ی دوستان و خانواده خود را ندارید یا به خود نمی‌رسید. پیش متخصص بروید.

## اصل 70

**علت اندوه هر چیزی می‌تواند باشد.**

کسی را بابت دلیل غیرمعمولی که برای ناراحتی اش دارد، مسخره یا سرزنش نکنید. اندوه تجربه‌ای کاملاً شخصی است. برای حفظ روابط تان باید اندوه دیگران را نیز به هرگونه و میزانی که باشد، بپذیرید. شاید روزی به فایده‌ی پرورش این توانایی پی ببرید.

## اصل 71

**هر سال یک آزمایش کلی بدهید.**

با استفاده از یک راه ساده می‌توانید از وضعیت سلامت خود آگاه شوید و آن هم این است که یک آزمایش کلی بدهید. اطمینان یافتن از سلامتی، نگرانی را از ذهن می‌زداید و آرامش را جایگزین آن می‌کند و در نتیجه شادی می‌آورد. پس پیشگیری کنید تا ناچار به درمان نشوید.

## اصل 72

**برای هر مصیبتی همان موقع سوگواری کنید.**

هر زمان که گرفتار مصیبتی شدید، به طریقی اندوهتان را از دل بیرون بریزید و غم را احساس کنید. همچنین در اینگونه شرایط از کمک خواستن اجتناب نکنید. قوی‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که ابتدا به شناسایی نیازهای خود می‌پردازند و آنگاه از دیگران یاری می‌جویند.

## اصل 73

**برای رویارویی با مشکلات روزانه، مهارت‌های گوناگون را بیاموزید.**

از همین حالا مهارت‌های لازم را برای قوی شدن تمرین کنید. خندیدن به شکست‌های کوچک موجب می‌شود که به هنگام بروز بحرانی واقعی خود را نبازید.

## اصل 74

اندوه تجربه ای شخصی است.

روان پزشکی به نام الیزابت کوبلر-پنج مرحله را برای غصه خوردن معرفی

کرد: انکار، خشم، لجاجت، افسردگی و پذیرش. با این حال حتی کوبلر نیز اظهار داشت که هیچ الگو و قانون خاصی برای این مساله وجود ندارد. در سال ۲۰۰۴، کوبلر-براساس تجربه ای که خود در این زمینه بدست آورده بود، گفت "احساس های در هم ریخته و آشفته را هرگز نمی توان با نسخه ای خاص به نظم درآورد. هیچ گونه الگوی خاصی برای پاسخ به فقدان وجود ندارد، همانگونه که فقدان نیز هیچ الگوی خاصی ندارد. اندوه های ما نیز همچون خودمان منحصر به فرد هستند.

## اصل 75

غصه خوردن جدول زمان بندی ندارد.

طول مدت غصه دار بودن برای هرکس متفاوت است. شاید مدتی طول بکشد تا غصه سرآید. بنابراین خود را سرزنش نکنید که چرا زودتر به حالت عادی باز نمی گردید زیرا با این کار احساس گناه نیز به اندوهتان اضافه می شود و در نتیجه بیشتر عصبی می شوید. اجازه بدهید این دوره با روند عادی خود سپری شود.

## اصل 76

وقتی غصه دارید، بگذارید دوستان و اعضای خانواده غمخوارتان باشند.

در تنهایی غصه خوردن دشوار است و چه بسا به افسردگی تبدیل شود. پس وقتی غصه دارید، بکوشید همزمان با از سرگذراندن این دوران، با دنیای بیرون و دیگران در تماس باشید.

## اصل 77

از عزیز از دست رفته تان یاد کنید.

با دوستان و خانوادتان درباره ی کسی که دوستش داشتید و اکنون در کنارتان نیست، حرف بزنید. با این کار هم یاد او را گرامی می دارید و هم احساسات خود را به شیوه ای سالم بیرون می ریزید.

## اصل 78

شوخی میتواند لایه های کدر غم را بردارد.

بی آنکه اندوه خود را سرسری بگیرید، به جنبه های طنزآمیز مسائل بپردازید. اگر اخراج شده اید، به جای تمرکز بر شغلی که از دست داده اید، خاطرات خنده دار دورانی را در نظر بیاورید که در آنجا کار می کردید و ...

## اصل 79

اندوه واکنشی طبیعی در برابر ضایعه یا مصیبت است و معمولاً پس از مدتی از بین می رود. اما افسردگی شامل دلمردگی و آزدگی هم هست و به خصوص طولانی است. اگر کارهای روزانه تان را انجام نمی دهید، حوصله ی دوستان و خانواده خود را ندارید یا به خود نمی رسید. پیش متخصص بروید.

## اصل 80

**علت اندوه هر چیزی می تواند باشد.**

کسی را بابت دلیل غیرمعمولی که برای ناراحتی اش دارد، مسخره یا سرزنش نکنید. اندوه تجربه ای کاملاً شخصی است. برای حفظ روابط تان باید اندوه دیگران را نیز به هرگونه و میزانی که باشد، بپذیرید. شاید روزی به فایده ی پرورش این توانایی پی ببرید.

## اصل 85

**به خودتان احترام بگذارید.**

خود را مهمترین فرد زندگی تان بدانید. برای خودتان برنامه بگذارید و به هیچ وجه از آن چشم پوشی نکنید. به تماشای یک فیلم بنشینید و... داشتن رابطه ی خوب با خود می تواند الگوی روابطی باشد که با دیگران دارید.

## اصل 90

**حد و حدودی را تعیین کنید و به آنها پایبند باشید.**

خط قرمزهای خود را بشناسید و از آنها فراتر نروید. به همین ترتیب، به حریم دیگران نیز احترام بگذارید حتی اگر چنان حد و حدودی را قبول ندارید. تعیین حدود و پایبندی به آنها از اصول اساسی روابط سالم و سازگار است.

## اصل 100

**دیگران را همانگونه هستند بپذیرید و نکوشید که آنها را تغییر دهید.**

به یاد داشته باشید خصوصیتی که اکنون نمی پسندید، همان عاملی بوده است که در ابتدا باعث شد جذب آن شخص شوید. تلاش برای تغییر دیگران، فقط مایه ی سرخوردگی است. بنابراین از آن بپرهیزید.

## اصل ۱۰۴

### اتمام حجت نکنید.

شما به عنوان بزرگسال باید بدانید که چگونه بدون توسل به تهدید، مخالفت خود را ابراز کنید چون از هر ده اتمام حجت، نه تای آن ناکام می ماند، علاوه بر اینکه از اعتبار خود نیز می کاهید. راهی بیابید تا بدون استفاده از "اگر نه"، گفتگو را به نتیجه برسانید. مردم بطور طبیعی یا از اتمام حجت می ترسند یا با آن می جنگند، که هیچ کدام برای روابط و شاد بودن خوب نیست.

## اصل ۱۰۵

### هنر سازگاری را بیاموزید.

تحمیل شرایط یا دیدگاهی به کسی، باعث عقب نشینی او می شود، در حالیکه سازش با دیگران به آنها اجاه می دهد تا با شما تبادل آرا و گفت و شنود کنند و در نتیجه هم شما و هم آنها از رابطه ی سودمندی بهره مند می شوید.

## اصل ۱۰۶

### تسلیم هیولای حسادت نشوید.

حسادت بزرگترین دشمن روابط است. تن دادن به حسادت، میان شما و کسانی که دوستشان دارید، فاصله می اندازد. پس اطرافیان تان را صمیمانه حمایت کنید تا آنها نیز مشتاق حمایت از شما باشند.

## اصل ۱۰۷

### پیش از دیگران، خود را دوست بدارید.

در واقع دوست داشتن خود، با علاقه ی شما به دیگران و علاقه ی آنها به شما، نسبت مستقیم دارد. بنابراین اگر احساس خوبی نسبت به خودتان ندارید، رابطه ی عاشقانه ای را آغاز نکنید. ارزش قائل بودن برای خود و داشتن احساس خوب نسبت به خود، بزرگترین دستاوردهایی هستند که می توانید در رابطه تان با دیگران به همراه داشته باشید

## اصل ۱۰۸

### تکیه گاهی برای شریک زندگی تان باشید.

به گونه ای باشید که شریک زندگی تان بتواند به شما اعتماد و تکیه کند. اگر هر دو شاغل هستید هوای یکدیگر را داشته باشید. وقتی همسر تان بیمار است در انجام کارهای خانه به او کمک کنید. اگر احساس کردید که دچار

تنش است از او بپرسید آیا کاری از دست شما برمی آید تا برایش انجام بدهید؟ با حمایت از دیگران بعد سودمندی دیگری به زندگی تان می افزایید.

#### اصل ۱۰۹

#### "نه" گفتن را بیاموزید.

نه گفتن نه تنها از شدت تنش می کاهد، بلکه برای سلامتی نیز مفید است. "نه" گفتن به موقع را که به نفع خودتان است تمرین کنید تمرین کنید تا زمام امور را بدست بگیرید. آن قدر خود را دوست داشته باشید که بخواهید به هر آنچه از شما درخواست می شود تن ندهید.

#### اصل ۱۱۰

#### به محل زندگی و کار خود سامان ببخشید.

مرتب نگه داشتن محیط زندگی و کار، تنش را می زداید و شادی بی اصل ۱۱۱

#### زمانی را به خودتان اختصاص دهید اما هیچ کاری انجام ندهید.

زنگ تلفن را قطع کنید. پخش صوت، تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید. آنگاه در جایی که دوست دارید و راحت هستید، بنشینید و به سکوت گوش بسپارید. در این حالت بهتر است به آرامی و عمیق نفس بکشید. بکوشید هر شب به مدت بیست دقیقه این کار را انجام دهید و از اطرافیان بخواهید تا در این هنگام که در حال جذب انرژی هستید، مزاحم شما نشوند.

#### اصل ۱۱۲

#### به خود یک تنفس بدهید.

مردم از صبح که چشم از خواب می گشایند، با ایمیل، موبایل، کامپیوتر و دیگر ابزاری که آنها را به دنیای بیرون وصل می کند، سر و کار دارند. اگر شیوه ی زندگی شما نیز اینگونه است، دقایقی به خود استراحت دهید. چرتی کوتاه یا بیست دقیقه پیاده روی، لایه های فرو خورده ی تنش را می زداید.

#### اصل ۱۱۳

#### خیال پردازی کنید.

ذهنتان را آزاد بگذارید تا پرسه بزند. در خیالتان به جایی بروید که احساس آرامش و شادی می کنید. این که ذهنتان شما را به کجا می برد مهم نیست فقط بگذارید هر روز دقایقی آزاد باشد و استراحت کند، سپس هر



چه را که در آن لحظات دیده اید و هر احساسی را که داشته اید، بنویسید و هر زمان که دچار تنش شدید، به این دفترچه ی خیالپردازی رجوع کنید. به این ترتیب با یادآوری آن رویاها آرام می گیرید. کسی چه می داند، شاید هم روزی این رویاها به حقیقت بپیوندند.

#### اصل ۱۱۴

##### گاهی با صدای بلند بخندید.

بررسی ها نشان داده است که خندیدن تنش و فشار خون را پایین می آورد و روحیه و ایمنی بدن را بالا می برد. خنده همچنین موجب بهبود عملکرد مغز، افزایش میزان اکسیژن در خون و بهبود روابط می شود و به طور کلی احساس خوبی می دهد.

#### اصل ۱۱۵

##### سرعت خود را یک درجه پایین بیاورید.

وقتی در غذا خوردن، حرف زدن و انجام کاری شتاب به خرج دهید، با شتاب هم زندگی را به پایان می رسانید. پس لقمه را که در دهان می گذارید آرامتر بجوید تا مزه اش را دریابید و از آن لذت ببرید. به هنگام گفت و گو با کسی آرامش داشته باشید و با دقت به حرف هایش گوش دهید و... اگر با طمانینه پیش بروید، تجربیاتی دور از انتظار را از سر خواهید گذراند.

#### اصل ۱۱۶

##### خود را به یک شنا مهمان کنید.

شنا سر دردهای عصبی، خستگی چشم، انقباض و گرفتگی عضلات را از بین می برد. شاید با خود بگویید رفتن به استخر خیلی هزینه دارد، اما بهتر است به خاطر بیاورید که تا به حال چند بار پول زیادی صرف خرید کرده اید و باز هم شاد و راضی نشده اید؟ بسیاری از استخرها گران نیست. چرت نیمروزی یا حمام گرم طولانی هم آرامش می بخشد.

#### اصل ۱۱۷

##### یک سرگرمی نشاط آور برای خود دست و پا کنید.

یک سرگرمی دلچسب و سازنده را در برنامه ی هفتگی خود قرار دهید. برای نمونه، به کلاس نقاشی یا سفالگری بروید. علم پزشکی ثابت کرده است که سرگرمی موجب کاهش تنش و افزایش شادی می شود.

#### اصل ۱۱۸

## ورزش کنید تا به آرامش برسید.

ورزش یکی از کاهش دهنده های عالی فشار روحی است، به چندین دلیل: تنش های انباشته شده را تخلیه می کند و آرامش میاورد، موجب ترشح هورمون نشاط آور آندورفین از مغز می شود و در نتیجه به بهبود سلامتی کمک می کند. ورزش های گروهی که به شکل گیری روابط اجتماعی می انجامند، تاثیر چشمگیر در کاهش تنش دارند و دستاوردهای ورزش، مانند خوش اندامی، کاهش وزن و اعتماد به نفس را افزایش می دهند.

### اصل ۱۱۹

#### به اندازه ی دخل خود خرج کنید.

بودجه ای را در نظر بگیرید و به همان اندازه خرج کنید. از خرید اقلام غیر ضروری که نمی توانید پولش را نقد بپردازید، چشم پوشی کنید.

### اصل ۱۲۰

#### با هر بازدم، تنش را از وجود خود بیرون برانید.

اگر پیش از یک تصمیم گیری مهم به تنفس عمیق بپردازید، ذهنتان باز می شود و عاقلانه تر عمل می کنید. تمرین تنفس درست را اینگونه انجام دهید: دست کم پنج ثانیه نفس بگیرید و آنگاه با شمارش معکوس از پنج تا یک، آهسته نفس خود را بیرون بدهید و این کار را هر روز چندین بار و هر بار پنج تا شش مرتبه انجام دهید تا اصل ۱۲۱

### اصل ۱۲۱

#### معتاد به کار نباشید.

روزانه بیشتر از نه ساعت کار نکنید و دست کم هفته ای یک روز هیچ کاری انجام ندهید. به جای اینکه هر روز تا دیر وقت سر کار بمانید، بکوشید در زمانی کمتر کاری با کیفیت بالاتر ارائه کنید.

### اصل ۱۲۲

#### در مورد ترس هایتان اطلاعات کسب کنید.

بهترین شیوه ی رویارویی با ترس، کسب اطلاعات است. پس فهرستی از ترس های خود تهیه کنید و در موردشان پژوهش کنید. آنگاه هر کدام از آنها را روی کارت و واقعیت را پشت آن بنویسید. این کارت ها را همواره به همراه داشته باشید، تا زمانی که دیگر ترس از وقوع آنچه در ذهن شما است، از سرتان دست بردارد.

### اصل ۱۲۳

#### با بهره گیری از عبارات تاکیدی احساس امنیت کنید.

یکی از شیوه های از بین بردن ترس ، جایگزین کردن اندیشه های منفی با مثبت است. در اینجا عبارت هایی از نویسنده الهام بخش به نام لوئیز هی آورده ایم که می توانید آنها را برای مبارزه با تشویق به کار گیرید: "من به خودم عشق می ورزم و از خودم پشتیبانی می کنم و به زندگی اعتماد دارم. من در امان هستم."

تکرار همیشگی این عبارت ها یا عبارت هایی از این دست، کمک می کند تا به آرامش درونی و اعتماد به نفسی بالا رسید و ذهن خود را برای مدیریت هرآنچه زندگی در برایتان قرار می دهد، آماده کنید.

#### اصل ۱۲۴

**ترس خود را بطور نمادین مجسم کنید و آنگاه آن را تغییر دهید.**

ترس خود را در قالب چیزی ملموس مجسم کنید و آنگاه در همان عالم خیال، بر آن چیره شوید. مثلاً اگر از صحبت در برابر جمع می ترسید، آن را همچون پشته ای خاک در نظر بگیرید.

#### اصل ۱۲۵

**شیوه های وارهدگی را به کار بندید.**

هر روز با تمرین شیوه های وارهدگی، دست کم به مدت بیست تا سی دقیقه، به پیکار با ترس بروید. یکی از شیوه های بسیار موثر در این زمینه، تنفس عمیق است. دست راست خود را روی قفسه ی سینه و دست چپ را روی شکم بگذارید. در تنفس عمیق درست، باید دست چپ بالا و پایین برود و دست راست ثابت بماند و تمرین تعمق و یوگا، گوش دادن به موسیقی ملایم یا صدای آب، تجسم منظره ای زیبا و رها کردن عضلات، از دیگر شیوه های وارهدگی هستند که هر یک به نوبه ی خود تاثیری آرامش بخش دارند و میان شما و ترس فاصله می اندازند.

#### اصل ۱۲۶

**با ترس های خود رو به رو شوید.**

اگر از حضور در جمع هراس دارید عمدا وارد جمع شوید. اگر از دندانپزشکی واهمه دارید از دندانپزشک وقت ملاقات بگیرید تا مراحل یک معاینه را برایتان توضیح دهد. رویارویی با ترس ها ماهیت آنها را آشکار می کند و آنگاه شکست شان می دهد.

#### اصل ۱۲۷

**نکوشید که زندگی را در کنترل خود در آورید.**

حقیقت این است که بخش عمده ای از زندگی از کنترل شما خارج است. پس به جای اینکه بترسید، بکوشید زندگی را بفهمید، البته نه با تلاش برای مهار آن، بلکه با آگاهی هرچه بیشتر درباره ی آنچه از آن می ترسید.

## اصل ۱۲۸

ترس های خود را بشناسید و آنگاه رهایشان کنید.

اگر ترس بر زندگی تان سایه افکنده است، بنشینید و از هر چه شما را می ترساند با ذکر دلیل فهرستی بنویسید. ترتیب این کار باید از ترس های بزرگ به کوچک باشد. فرض کنیم که در فهرست شما، شماره ی یک مربوط به هراس از شکست است. زیر این مورد تعداد دفعاتی را که در زمینه ای به راستی شکست خورده اید بنویسید و آنگاه روی هر یک خطی بکشید و آن را به گذشته بسپارید. و اگر موردی که شکستی واقعی باشد به ذهنتان نرسید، بدانید که ترس شما بی پایه است و باید آن را فراموش کنید.

## اصل ۱۲۹

برنامه ای عملی تنظیم کنید.

برنامه ای که در نظر میگیرید باید شامل این موارد باشد: ۱- بیست تا سی دقیقه ورزش که موجب تخلیه ی ترس و تشویق می شود. ۲- جایگزین کردن خودگویی های منفی با جمله های مثبت که با " من می توانم " آغاز می شوند. ۳- تغییر رفتارهایی که به هنگام ترسیدن از خود نشان می دهید. مثلا اگر وقتی اضطراب دارید پیوسته این سو و آن سو می روید، از این پس به جای این کار، ده بار نفس عمیق بکشید.

## اصل ۱۳۰

بگذارید همه چیز با روند طبیعی بر شما آشکار شود.

همیشه نمی توانید بدانید که پایان امور چگونه خواهد بود. بنابراین خود را اذیت نکنید آرام باشید و به جای تلاش بیهوده برای تسلط بر نتیجه ی کارها، بگذارید همه چیز روند طبیعی خود را طی کند. از آرامش بیشتری بهره مند شوید. شتری به ارمغان می آورد.

## اصل ۱۳۱

اگر ترس شما را درمانده کرده است، به دنبال درمان تخصصی آن باشید.

آیا ترس باعث شده است از زندگی طبیعی بی بهره باشید؟ اگر اینطور است، شاید شما هم یکی از کسانی باشید که دچار ترس های بیمار گونه هستند. در این صورت باید به متخصص مراجعه کنید تا بتوانید از ترس و تشویش خود بکاهید.

## اصل ۱۳۲

با رویاپردازی، ناممکن را ممکن کنید.

به سراغ رویاهای دوران کودکی خود بروید . آنهایی را که به واقعیت درآورده اید از این فهرست خارج کنید تا ببینید کدام ها باقی مانده اند. آیا جسارت تلاش برای دستیابی به آنها را دارید؟ فرض کنیم در گذشته خود را مجسم می کردد که در ایوان خانه ای روی یک تاب نشسته اید و لیمونا می نوشید. از این رویا این هدف برمی آید که "میخواهم یک خانه ی اعیانی داشته باشم." پس این رویا را هرچه بیشتر پیروانید و برای رسیدن به این هدف بکوشید.

### اصل ۱۳۳

#### فهرستی از اهداف کوتاه مدت تهیه کنید.

برای اینکه زودتر طعم خوش دستیابی به هدف را بچشید، برای خود هدف های کوتاه مدت در نظر بگیرید، مانند تعویض روغن اتومبیل، خرید خواروبارو... همینطور پرداختن به کارهایی که مدتی است به سراغشان نرفته اید. با این شیوه به سرعت لذت ناشی از به پایان رساندن کاری را حس می کنید و برای تلاش در راستای اهداف بزرگتر، انگیزه ی بیشتری می یابید.

### اصل ۱۳۴

#### فهرستی از اهداف بلند مدت تهیه کنید.

اهداف بلند مدت خود را بیابید. آیا می خواهید مدرک بالاتری بگیرید؟ یا... تمام خواسته های بلندمدت تان را روی برگه ای بنویسید و آن را در جایی که در مقابل دیدتان باشد قرار دهید. بازبینی همیشگی این موارد موجب می شود آنچه را همواره برای تان مهم بوده است، فراموش نکنید و بکوشید تا به آنها برسید.

### اصل ۱۳۵

#### دستاوردهای خود را گرامی بدارید.

شاید هنوز به برخی اهداف خود نرسیده باشید، اما بی شک تاکنون پیروزی های زیادی به دست آورده اید. آنها را معلوم کنید و بدانید آنچه تا به این لحظه انجام داده اید نقش مهمی در جهت دهی به زندگی تان داشته است و دارد. با در نظر گرفتن این دستاوردها ذهنتان باز می شود و به فکر اهداف جدید می افتید.

### اصل ۱۳۶

#### کارهای روزانه را همچون سرمایه گذاری در بانک زندگی بدانید.

نداشتن هدف بی نهایت کشنده و یاس آور است. هر روز طبق عادت سر کار می روید اما نمی دانید برای چه کار می کنید. تصور کنید تک تک اندیشه ها و اعمالتان پول نقد است و زندگی تان حساب پس انداز. هرگامی بسوی تحقق یک هدف و شادی بیشتر بردارید، به پر شدن این حساب پس انداز کمک می کند.

## اصل ۱۳۷

برای هدف زندگی کنید.

پرورش اهداف مراحل و روش هایی دارد. ابتدا به خود کاوی بپردازید و پس از یافتن اهدافتان، با کسی درباره ی آنها گفتگو کنید تا برایتان قابل لمس شوند. و در آخر به صورت برداری آنچه تاکنون انجام داده اید، هرآنچه با این اهداف همسویی دارد، بپردازید. اگر این مراحل را بطور مرتب تمرین کنید به خواسته های خود می رسید.

## اصل ۱۳۸

هر روز، دست کم یک گام به سوی اهداف خود بردارید.

هر روز حتی شده چند دقیقه به انجام کاری هرچند کوچک که در جهت اهداف بلندمدت تان باشد، بپردازید. می توانید تمام هدف های بلندمدت را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید و با پشت سر گذاشتن هر بخش، سرانجام به آن هدف بزرگ و اصلی دست یابید.

## اصل ۱۳۹

با پرداختن به علایق دوران کودکی، حقیقت خود را باز یابید.

استعدادها و علایق دوران کودکی خود را به خاطر آورید زیرا سرنخ های خوبی برای رسیدن به بیشترین میزان خرسندی هستند. مثلاً اگر در کودکی عاشق این بودید که پس از مدرسه دوچرخه سواری کنید، شاید اکنون باید دوچرخه ای بخرید و با آن سرکار بروید. وارد کردن لذت های کودکی به دوران بزرگسالی، بهترین شیوه برای یافتن اهداف است.

## اصل ۱۴۰

کارهای جدید را امتحان کنید تا بالاخره یکی تلقی به صدا در آید.

از محدوده ی امنیت خود بیرون بیایید و چالش های جدید را امتحان کنید. براین باور باشید که در هر تصمیمی که می گیرید و هر کاری که انجام می دهید، می توانید چیزی کشف کنید. پس از چندی از اینکه چطور این تصمیم های به ظاهر تصادفی زندگی تان را شکل داده اند، شگفت زده خواهید شد.

## اصل ۱۴۱

**در جستجوی معنویت باشید و به مطالعه ی دین خود بپردازید.**

ارتباط با نیرویی برتر نیز در یافتن راه زندگی موثر است. از طریق ارتباط با پروردگار و بهره مندی از فواید مذهب، در لحظات طوفانی زندگی احساس امنیت خواهید کرد.

## اصل ۱۴۲

**تازه ها را تجربه کنید.**

حتی اگر نمی دانید به کجا می روید از حرکت باز نایستید. هر روز به تجربه ای تازه دست بزنید. از یک راه دیگر به سرکار بروید. غذای رستورانی دیگر را امتحان کنید و... اگر هر روز همان کارهای همیشگی را انجام بدهید، هیچ تجربه ی تازه ای بدست نمی آورید. در هر کاری که می خواهید انجام بدهید فرصتی برای آموختن چیزی جدید فراهم کنید که چه بسا همان تجربه، راهگشای زندگی تان باشد.

## اصل ۱۴۳

**برای آنچه برایتان اهمیت دارد، از خود مایه بگذارید.**

مطالعات نشان می دهد کسانی که دست کم یکی دو ساعت در هفته به انجام کاری ارزشمند می پردازند، در اعتماد به نفس و احساس لیاقت و هدفمندی خود، جهشی چشمگیر می بینند.

## اصل ۱۴۴

**ببینید چگونه می توانید آرزوهایتان را برآورده سازید.**

آرزوهای شما هر چه که باشند حتما راهی برای تحقق آنها وجود دارد. خواسته های خود را روی تکه کاغذی بزرگ بنویسید یا آنها را روی بوم یا مقوا نقاشی کنید و به دیوار بزنید. آنگاه مراحل را که باید پشت سر بگذارید تا به آن خواسته ها برسید، یادداشت کنید.

## اصل ۱۴۵

**باور کنید که نهایت تلاش خود را کرده اید.**

شاید در هر کاری که انجام می دهید بهترین نباشید، اما بی شک می توانید نهایت کوشش خود را به کار گیرید. گاهی همین که فقط بدانید صد درصد تلاش کرده اید، کافی است.

## اصل ۱۴۶

منتقد درونی خود را خاموش کنید.

اولین گام برای ایمن شدن در برابر خرده گیری های دیگران، خاموش کردن منتقد درونی خودتان است. خودگویی های نحس را با اندیشه های سازنده و اطمینان بخش خنثی کنید. لحظات ویژه ای را که در آن کاری را به خوبی انجام داده اید، به خاطر آورید. به تلاش خود ادامه دهید تا از بند سرزنش های درونی رها شوید. به یاد داشته باشید که در زندگی همه چیز نسبی است و آنچه اهمیت دارد ارزیابی شما از کاری است که انجام می دهید.

## اصل ۱۴۷

مراقب خود باشید.

وضعیت جسمی نامناسب، رسیدن به موفقیت را دشوار می سازد. از رسیدگی به سلامت خود غافل نشوید. حتی اگر وقت سر خاراندن هم ندارید. هرروز به بیرون بروید و دست کم سی دقیقه از هوای تازه و ورزش بهره مند شوید. این کار موجب باز شدن ذهن و ترشح هورمون آندرفین که شادی آوری طبیعی است می شود. از خوراکی های سالم مصرف کنید. با رسیدگی مرتب به جسم، روحیه، در نتیجه میزان شادی تان را بالا ببرید.

## اصل ۱۴۸

بدنتان را دوست بدارید ، همین یکی را دارید.

اگر بدنتان را دوست ندارید بدانید شما بهترین نیستید. صنعت تبلیغات هم که هر روز سیلی از پیام های تهدیدآمیز رنگارنگ را به سوی مردم روانه میکنند. به خاطر داشته باشید که خاصیت تبلیغات ایجاد احساس نیاز است. یکی از ابزارهای دفاعی، عزت نفس بالا است. برای پرورش این موهبت، پیوسه به خود بگویید همین طور که هستید خوبید و خود را با تصاویر غیرواقعی فیلم ها و مجله ها مقایسه نکنید.

## اصل ۱۴۹

از دستاوردهایتان فهرستی تهیه کنید.

تایید و گرمی داشت هر کار سودمندی که انجام می دهید، برای ایجاد احساس شادی و ارزشمند بودن امری ضروری است. برگه ای بردارید و با خطی درشت بالای آن بنویسید: "پیروزی هایم" و هرگاه از انجام کاری احساس رضایت کردید، آن را روی این برگه بنویسید. هیچ موردی را دست کم نگیرید. هر اتفاق مثبتی در جای خود ارزشمند است. آنگاه این برگه را جایی قرار دهید که بتوانید هر روز چندین بار آن را ببینید.



## اصل ۱۵۰

خود را ببخشید که کسی که خیال می کردید می شوید، نشدید.

شاید زندگی آنگونه که انتظار داشتید پیش نرفته باشد. اما نباید بگذارید که حسرت بر شما چیره شود. به جای تمرکز به آنچه نیستید به آنچه هستید تمرکز کنید. کلید شادی و خوشبختی در توجه به چیزهایی است که دارید.

## اصل ۱۵۱

پیروزی هایتان را گرامی بدارید.

بیشتر ما انسان ها در سرزنش خود هنگامی که اشتباهی مرتکب می شویم، استادیم اما به پیروزی هایمان توجهی نمی کنیم. این عدم تعادل بی شک به مرور از احساس ارزشمند بودنمان می کاهد. بنابراین با گرامیداشت موفقیت های خود، هر قدر هم کوچک باشند، کفه های این ترازو را به تعادل برسانید.



## اصل ۱۵۲

با ترس های خود رو به رو شوید.

تنها چیزی که باید از آن ترسید، خود ترس است و این گفته حقیقت دارد. پس برای کاهش ترس و افزایش عزت نفس باید با ترس های خود رو به رو و بر آنها چیره شوید و سپس آنها را از وجودتان بیرون برانید. هر وقت اضطراب و تشویش به سراغتان آمد، با خود تکرار کنید: " همه چیز خوب است و من هم خوبم." به این ترتیب به حالت عادی بر میگردید.

## اصل ۱۵۳

به خودتان حرف های مثبت بگویید.

اگر تا امروز به خود گفته اید که کاش فلان کار را انجام می دادید، کاش فلان گونه رفتار می کردید، و... دیگر کافی است. این پیام ها مانع رشد اعتماد به نفس می شوند، چون باور و ایمان به خود است که رفتار را شکل می دهد.

## اصل ۱۵۴

موارد جدید را امتحان کنید.

یکی از بهترین شیوه های پرورش اعتماد به نفس، امتحان موارد جدید است. شاید همیشه به نتیجه ی دلخواه نرسید اما از طریق تجربه های جدید و رویارویی با چالش های متفاوت می توانید طیف گسترده ای از مهارت ها، استعدادها و توانایی ها را در خود شناسایی کنید و مهم تر از همه اینکه با ماهیت شکست بهتر و بیشتر آشنا می شوید. در می یابید که اگر گاهی اشتباه کنید یا در زمینه ای بهترین نباشید، دنیا به آخر نمی رسد.

## اصل ۱۵۵

به دیگران اجازه ندهید شما را تحقیر کنند.

همه ی ما گهگاه با حرفا ها و رفتارهایی آزاردهنده مواجه می شویم اما خودمان تعیین می کنیم که این تیرها را به جان بخریم یا جاخالی بدهیم.

## اصل ۱۵۶

بدانید که مردم نقص های شما را نمی بینند.

برای درک بهتر این موضوع به خودتان رجوع کنید. مگر شما به تک تک عیب و نقص های دیگران پی می برید؟ تنها کسی که متوجه خال روی صورت شما یا دو-سه کیلو افزایش وزن تن می شود، خودتان هستید.

## اصل ۱۵۷

فنگ شویی را به خانه ی خود آورید.

بر اساس فنگ شویی که یکی از مکاتب کهن چینی است، نوع وسایل و شیوه ی چیدمان آنها در کیفیت زندگی تاثیر می گذارد.

## اصل ۱۵۸

خانه تان را مرتب کنید.

با انجام به موقع کارهای ساده و کوچک، از پیدایش به هم ریختگی سرسام آور پیشگیری کنید. آغاز روز در خانه ای مرتب و تمییز، آغاز روزی خوب است.

## اصل ۱۵۹

افتاب را به درون خانه تان راه بدهید.

درها و پنجره ها را باز کنید تا نور خورشید به داخل بتابد. نور و هوای تازه در بالا بردن روحیه معجزه می کند.

## اصل ۱۶۰

برای تقویت روحیه تان از عطر درمانی بهره بگیرید.

بررسی ها نشان می دهد که استفاده از روغن های اسانس دار، ایمنی بدن را بالا می برد، به گوارش بهتر کمک می کند، گردش خون و تنفس را بهبود می بخشد، گرفتگی ماهیچه ها ا برطرف و ذهن را آرام می کند.

## اصل ۱۶۱

گل و گیاه پرورش دهید.

مراقبت از گیاهان کاری آرامش بخش است. منظورم این نیست که حتما باید باغبانی کنید تا به این حس برسید، همین که بنشینید و به گیاهی بنگرید که خودتان به رشدش کمک می کنید، و به ساختار ساده و دگرگونی آهسته اش توجه کنید و لذت ببرید، به آرامش خواهید رسید.

## اصل ۱۶۲

از یک پرنده نگه داری کنید.

بررسی های اخیر نشان داده اند وجود پرندگان از تنش و تشویش انسان می کاهند. کلام آخر اینکه با داشتن پرنده می دانید که همیشه همراهی دارید و تنها نیستید.

## اصل ۱۶۳

زیاد در معرض اخبار قرار نگیرید.

اغلب مردم حین آماده شدن یا رانندگی برای رفتن به سر کار، به تماشای اخبار یا شنیدن آن می پردازند. حال آنکه اخبار مهم به طور معمول شامل قتل، جنگ و... است. بهتر است اول صبح ذهن خود را با مطالب تنش زا پر نکنید و وقت دیگری را که روحیه تان از حساسیت کمتری برخوردار است، برای این کار انتخاب کنید.

## اصل ۱۶۴

دور و بر خود را پر از خاطرات خوش کنید.

وسایلی را که یادآور خاطراتی خوش هستند در اطراف خود قرار دهید. تا هر بار که چشمتان به آنها می افتد به خود افتخار کنید.



## اصل ۱۶۵

برای تغییر حال و هوای خود شمع روشن کنید.

برای کسب آرامش به هنگام غروب شمعی روشن کنید و به شعله ی آن خیره شوید. با نگاه کردن به نور شمع به چشمانتان که در اثر خیره شدن به صفحه ی کامپیوتر یا تابش نورهای زننده ی مصنوعی خسته میشود، استراحتی می دهید. و... اینگونه بهره گیری از نور ، شیوه ای کم هزینه است که در هر زمان که اراده کنید می توانید برای تغییر حال و هوای خود، آن را به کار گیرید.

## اصل ۱۶۶

خانه تان را به مکانی بی صدا تبدیل کنید.

هر روز چند ساعتی خانه ی خود را به مکانی بی صدا تبدیل کنید. تلویزیون و پخش صوت و تلفن را خاموش کنید. به فرزندانتان بگویید که وقت "بی صدایی" است و از آنها بخواهید که در اتاق خود به مطالعه یا بازی اهسته بپردازند. هر روز این کار را انجام دهید تا اعصاب داغان و پر تنش خود را آرام کنید.

## اصل ۱۶۷

هر روز دست کم، یک ساعت با خود خلوت کنید.

روزانه دست کم یک ساعت را به خود اختصاص دهید و در این مدت هر کاری که دوست دارید انجام دهید. به شرط آنکه لطمه ی به سلامتی تان وارد نشود.

## اصل ۱۶۸

کتاب بخوانید.

روزانه دست کم پانزده دقیقه به خواندن کتاب موردعلاقه تان بپردازید. با خواندن مطالب گوناگون، هم اطلاعات عمومی تان بالا می رود و هم اعتماد به نفس تان.

## اصل ۱۶۹

در طبیعت پیاده روی کنید.

به دل طبیعت رفتن هم برای ذهن مفید است و هم برای جسم. دست کم هفته ای دوبار برای پیاده روی یا قدم زدن بروید. طبیعت فکرتان را باز می کند.

## اصل ۱۷۰

به عکس هایتان سامان دهید.

با مرتب کردن عکس هایتان زمانی را به خود و گذشته تان اختصاص دهید. عکس ها را یکی یکی از نظر بگذرانید و ببینید همه چیز چقدر تغییر کرده است و چه اتفاقاتی را پشت سر گذاشته اید. به این ترتیب در خلوت خود به یاد گذشته ها لذت ببرید. اما مهم این است که بابت اوقات خوش که داشته اید سپاسگزار باشید تا هر چه بیشتر شاد شوید.

## اصل ۱۷۱

سری به موسیقیدان درونتان بزنید.

با نواختن موسیقی از شدت تنش درونتان می کاهید.

## اصل ۱۷۲

به تماشای فروشگاه ها بروید.

بیست دقیقه از وقت ناهارتان بزنید تا به تماشای فروشگاه ها بروید. وانمود کنید مبلغ هنگفتی پول دارید که می خواهید برای خود خرج کنید. دفترچه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید و آنچه را در نظر دارید در آینده بخرید، در آن بنویسید.

## اصل ۱۷۳

با آهنگ موردعلاقه تان پایکوبی کنید.

پژوهشگران کلینیک مایو نتیجه گرفتند که حرکات موزون فشار روحی را کاهش و انرژی را افزایش می دهد و قدرت و هماهنگی اعصاب و عضلات را بالا می برد.

## اصل ۱۷۴

یک قرار همیشگی با خود تنظیم کنید.

بدانید بهترین همراه خودتان هستید. یکی از راه های رسیدن به شادی و خوشبختی این است که بیاموزید به تنهایی از شرایط لذت ببرید.

## اصل ۱۷۵

از برنامه ی خود دست نکشید، حتی اگر کلی کار بر سرتان ریخته باشد.

هر وقت به راحتی از برنامه هایتان چشم پوشی کردید، به احساسی که پس از آن دارید دقت کنید. وقتی "زمان ویژه ی خود" را به برنامه ای دیگر بفروشید، در واقع تنش و فشار بیشتری را به جان می خرید.

## اصل ۱۷۶

غذایی جدید بپزید، اما فقط برای یک نفر.

اگر می خواهید برای خودتان آشپزی کنید، طرز تهیه ی غذاهای یک نفره را بیاموزید. یا غذاهایی بپزید که بتوانید باقی مانده را در فریزر نگه دارید. مهم تر اینکه به شیوه های گوناگون از زمان غذا خوردن بیشترین لذت را ببرید. مثلا از یک زیر بشقابی زیبا استفاده کنید.



## اصل ۱۷۷

خوشی ها را به خاطر بیاورید تا بتوانید ناخوشی ها را راحت تر پشت سر بگذارید.

حفظ نگرش مثبت، حتی در شرایط اسفناک، هم برای سلامت روح مهم است و هم برای سلامت جسم. در این گونه شرایط، دوران خوش زندگی تان را به خاطر آورید.

## اصل ۱۷۸

کارهای بزرگ را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.

گاهی حفظ اعتماد به نفس در برابر مسئولیتی خطیر دشوار است. در این گونه مواقع، پیش از هر چیز، آن کار را به بخش های کوچک تر که مدیریت آن آسان تر است، تقسیم کنید.

## اصل ۱۷۹

تردید نکنید.

به هنگام تصمیم گیری، اطلاعات لازم را جمع آوری کنید، حوصله به خرج دهید، بهترین تصمیم را بگیرید و دیگر به عقب باز نگردید. اگر به خود اطمینان بدهید که با اطلاعاتی که در دست داشته اید بهترین تصمیم را گرفته اید، به دام منفی بافی که دوره باطل است، نخواهید افتاد.

## اصل ۱۸۰

به سراغ انسان های حمایتگر بروید.

هنگامی که می خواهید تغییر رویه بدهید وقت صرف کنید و برای دوستان و خانواده توضیح بدهید که تصمیم دارید خود را در جهت مثبت دگرگون سازید. بنابراین کسانی که دوستان دارند از در یاری در می آیند و حتی از "نسخه ی تازه ی شما" استقبال می کنند.

اصل ۱۸۱

به خاطر داشته باشید شما همان هستید که می اندیشید.

برای ایجاد دگرگونی های مهم و راستین در زندگی تان، باید در شیوه ی اندیشیدن ونحوه ی پاسخ به محرک های بیرونی و درونی خود، تغییراتی اساسی به وجود آورید.

اصل ۱۸۲

دیگران را به داشتن نگرش مثبت تشویق کنید.

با صرف کمی وقت و انرژی برای تشویق رفتارها و واکنش های مثبت در دوستان و خانواده تان، موجب می شوید آنها احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و به همان شیوه ادامه دهند.

اصل ۱۸۳

هر روز لحظات خوش را گرامی بدارید.

یک "دفترچه سپاسگزاری" درست کنید و هر روز اتفاقات خوشایندی را که طی روز برایتان افتاده است و شما بابت آنها سپاسگزار هستید، در آن دفترچه بنویسید.

اصل ۱۸۴

عادت های منفی را کنار بگذارید.

بخشی از عادت های منفی عبارت اند از: بدبینی، خودگویی های منفی، غیبت کردن و حسادت. خود را از این عادت های منفی برهانید و سبکبال زندگی کنید.

اصل ۱۸۵

افسوس نخورید.

هرگز درباره ی آنچه می توانست پیش آید، نیندیشید، بلکه بر آنچه اکنون و در آینده می تواند رخ دهد تمرکز کنید. تصمیم بگیرید که به آینده خوش بین باشید.



## اصل ۱۸۶

بابت انجام کارهایی که به شما لذت می دهند، احساس گناه نکنید.

هر روز دست کم یک بار به خود اجازه ی تفریح بدهید. بررسی ها نشان می دهد کسانی که هر روز بخشی از وقت خود را به فعالیت های لذت بخش اختصاص می دهند ، عمر طولانی تری دارند. اگر کسی به این علت شما را سرزنش کرد، بدانید که آن شخص قادر نیست از زندگی کام بگیرد و این مشکل اوست، نه شما.

## اصل ۱۸۷

این طور بیندازید که برای مشکلاتان راه حلی وجود دارد.

بیاموزید که به مشکلات به دیده ی معماهایی قابل حل بنگرید، نه موانع.

## اصل ۱۸۸

از اندیشه ی "یا همه یا هیچ" بپرهیزید.

هنگامی که تصمیم می گیرید به هدفی برسید، اندیشه ی "یا همه یا هیچ" را به سر راه ندهید. با پذیرا بودن حاصل تلاش هایتان با درجه بندی های گوناگون، به حفظ روحیه ی خود کمک کنید.

## اصل ۱۸۹

برای بهبود سلامتی خود، مثبت اندیش باشید.

بررسی ها نشان می دهد که مثبت اندیشی با سلامتی نسبت مستقیم دارد. پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین طی یک دوره بررسی شش ماهه دریافتند که منفی بافی سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند. پس ببینید که مثبت اندیشی چه تاثیری می تواند در بهبود سلامت روح و جسم داشته باشد.

## اصل ۱۹۰

آرزوهای دست نیافتنی را در سر نپرورانید.

بررسی ها نشان می دهد تعیین هدف های دست یافتنی و رسیدن به آنها یکی از برجسته ترین شیوه های گسترش دیدگاه و حفظ مثبت اندیشی است.

گردآورنده: [www.panteashop.ir](http://www.panteashop.ir)

منبع: [www.workforliving.com](http://www.workforliving.com)