



قوانینی برای داشتن زندگی شاد

انسان 90 درصد زندگی‌اش را خودش می‌سازد، چراکه نیروی حیات و روحیه در افراد فوق‌العاده است. اگر یک دانه گندم مدتی کاشته نشود ...

*رنگینه تسلیمی: انسان 90 درصد زندگی‌اش را خودش می‌سازد، چراکه نیروی حیات و روحیه در افراد فوق‌العاده است. اگر یک دانه گندم مدتی کاشته نشود باز هم می‌توان امید داشت مادامی که در خاک قرار بگیرد رشد کند و قدرت تجدیدپذیری آن خود را نشان دهد. برای همین است روزهایی که حس و حال خوبی دارید همه‌چیز برایتان دلنشین می‌شود، زیرا زندگی به خودی خود خوب و بد نیست بلکه فقط در جریان است و این حس و حال شماست که به زندگی‌تان معنا و رنگ می‌بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، از این رو می‌توانید چند قانون را برای خودتان مشخص کنید تا زندگی توام با شادی را تجربه کنید.

تجربه زندگی شاد

(1) باید از زندگی خود لذت ببرید و غم فردا را به فردا واگذار کنید.

(2) مسائلی که شما را آزار می‌دهد یا از آنها دوری کنید، یا تغییر دهید، یا حداقل نگرش‌تان را نسبت به آنها تغییر دهید.

(3) سعی کنید هر روز کمی بهتر از دیروز خود باشید.

(4) اگر برای رسیدن به هدفی تمام سعی خود را کرده‌اید و به آن نرسیده‌اید، ناراحت شوید، چراکه تا حدودی طبیعی است. اما در مواجهه با چنین رویدادی عکس‌العمل‌های غیرمنطقی نشان دادن، اشکال دارد و همه افراد با ناکامی روبه‌رو می‌شوند و این مساله فقط برای شما اتفاق نیفتاده، تلاش کردن برای رسیدن به هدفی الزامی برای موفقیت در آن نیست. حال کمی تجدید نظر روی هدف‌تان، شاید زیاد هم بد نباشد.

(5) اگر عمل بدی مرتکب شدید، وظیفه اخلاقی شما این است که خود را ببخشید، همین که به اشتباه‌تان پی ببرید و دیگر آن را تکرار نکنید کافی است. از این رو اصلا منطقی نیست بگذارید انواع احساسات منفی در درون‌تان ریشه بگیرند و همانند خوره به جان‌تان بیفتند.

(6) «در عشق باید کمی ترس وجود داشته باشد»، طبق این جمله اگر عاشق فردی هستید و می‌خواهید شما را دوست داشته باشد به‌گونه‌ای با آن شخص برخورد کنید که قبل از اینکه در مقابل‌تان رفتاری را انجام دهد اندکی تامل کند. به اصطلاح از شما در همه شرایط و همه جا کمی حساب ببرد. فراموش نکنید چاشنی عشق کمی ترس است.

(7) دوستان صمیمی خود را با دقت و وسواس مناسبی انتخاب کنید، در یک کلام در ارتباط با دیگران دقت به خرج دهید.

(8) همیشه بدون عصبانیت روی عقاید درست و منطقی خود بایستید. در صورتی که با عصبانیت بخواهید از حرف‌های درست خود دفاع کنید مطمئن باشید در 90 درصد موارد دیگران با شما موافق نخواهند بود، 10 درصدی که حرف شما را قبول می‌کنند از ته دل نیست.

(9) در رفتار‌تان با دوستان و خانواده تغییر ایجاد کنید. هرگز به آنها اجازه ندهید هر طور که دوست دارند با شما رفتار کنند. از

این رو هر زمان نسبت به مساله‌ای احساس نارضایتی کردید اعتراض کنید. در واقعیت خیلی از افراد فکر می‌کنند اعتراض کردن در هر شرایط در شأن آنها نیست، در صورتی‌که شما باید در عین آرامش و متانت نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان دهید و به آنها توضیح دهید از کدام رفتارشان ناراحت شده‌اید.

در نهایت یادآور می‌شوم هیچ‌کدام از این قانون‌ها اثرگذار نیستند، ولی اثر جادویی دارند به شرط اینکه این روش‌ها را در برنامه روزانه خود قرار دهید و به آنها عمل کنید.