



سه راهکار باتجربه ها برای خوشحال بودن

روزهایی می‌رسند که وقتی به پشت سرتان نگاه می‌کنید بابت هر آنچه در زمان خودش ثبت شده یا خوشحال خواهید بود یا ناراحت. بنابراین شاید بهتر باشد گاهی هم پای گوش دادن به حرف‌هایی بنشینیم که تجربه موجود در آنها می‌تواند برای آینده تعیین کننده باشد.

روزهایی می‌رسند که وقتی به پشت سرتان نگاه می‌کنید بابت هر آنچه در زمان خودش ثبت شده یا خوشحال خواهید بود یا ناراحت. بنابراین شاید بهتر باشد گاهی هم پای گوش دادن به حرف‌هایی بنشینیم که تجربه موجود در آنها می‌تواند برای آینده تعیین کننده باشد.

صنم بیاناتی: آنچه پیش روی شما قرار دارد نتیجه یک تحقیق است. مختصر و مفید در سه نکته ارائه شده تا شاید شما در پنجمین دهه زندگی خود بابت آنچه که در فاصله زمانی 30 تا 40 سالگی بخصوص به لحاظ کاری انجام داده اید پشیمان نباشید بلکه برعکس خوشحال باشید.

بالاخره روزهایی می‌رسند که وقتی به پشت سرتان نگاه می‌کنید بابت هر آنچه که در زمان خودش ثبت شده یا خوشحال خواهید بود یا ناراحت. بنابراین شاید بهتر باشد گاهی هم پای گوش دادن به حرف‌هایی بنشینیم که تجربه موجود در آنها می‌تواند برای آینده تعیین کننده باشد.

روزی می‌رسد که پشیمان می‌شوید؟

تحقیق با این سوال جلو رفت؛ باید در دهه سی زندگی مان چکار کنیم تا فواید آن را در دهه پنجاه زندگی و بعد از آن ببینیم؟ بیش از 1500 فرد سالمند به این سوال پاسخ داده اند. آنها بی دریغ تجربیات خود را در اختیار این تحقیق گذاشتند چه اینکه برخی از آنها در نودمین دهه زندگی خود حسرت‌هایی را داشتند و بابت آنچه که در گذشته انجام داده بودند احساس پشیمانی می‌کردند و این تاسف درست در سال‌هایی از زندگی همراهشان شده که دیگر راهی برای بازگشت به عقب و جبران وجود ندارد.

آنها در واقع درباره دوره بیست ساله ای از زندگی خود گفته اند که شامل 20 تا 40 سالگی می‌شود. روزهایی که انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و سبک و سیاق زندگی درست در همان مقاطع می‌تواند آینده و دوران میانسالی و سالمندی تان را کاملاً تحت تأثیر قرار دهد.

پس در هر کجای دنیا که زندگی می‌کنید گاهی باید به این تجربیات دقیق شوید چون شاید صدای زنگ هشدار در ذهنتان بلند شود که بتواند آینده شما را تغییر بدهد و این تغییر هیچ چیز جز یک ابراز رضایت از ته دل بابت زندگی گذشته نیست. هم اینکه در سالمندی بگویید اگر باز هم متولد میشدم همینطور زندگی می‌کردم کافیست

راهکارها همین جا هستند:

1- انتخاب شغل - شغل شما باید پاداشی درونی برای روح و روانتان به ارمغان بیاورد. بیشترین نکته ای که افراد سالمند درباره آن طی این تحقیق صحبت می‌کردند همین موضوع بود: سراغ شغلی بروید که دوستش دارید. آنها همگی بر این عقیده بودند که اگر شما شغلی را انتخاب کنید که حتی درآمدش کمتر باشد اما دوستش داشته باشید باید برایتان در اولویت قرار بگیرد. وگرنه سراغ شغل‌هایی خواهید رفت که ناخودآگاه تمام طول هفته را منتظر آخر هفته‌ها و تعطیلات هستید.

نکته: می‌دانید یعنی چه؟ یعنی اینکه شما باید شغل‌تان را بخشی از زندگی تان بدانید. با آن زندگی کنید و از آن لذت ببرید. پس دنبال شغلی بروید که با آن زندگی کنید نه اینکه در زندگی تان آن را تحمل کنید.

2- بگویید: "بله" - همه ما تجربه داشتن دوستان و همکارانی را داشته ایم که در زمینه کاری خود باریکترین خط فکری را گرفته اند و جلو رفته اند بدون اینکه میلیمتری از این مسیر تنگ منحرف شوند. شاید شعار آنها این باشد که "کوچک فکر کنیم".

شاید خودشان ندادند اما آنها در سوله‌های تنگ و تاریک فکری خود گیر افتاده اند، در چهار دیواری محل کارشان محبوس

شده اند ، در همان اتاقک هایی که حتی پنجره هایش را رو به هوای آزاد باز نمی کنند. در واقع موضوع این است که آنها می خواهند از حاشیه امنیتی که برای خودشان درست کرده اند بیرون بیایند.

این روش یک اشتباه بزرگ است. شما باید در کارتان انواع چالش ها را در موقعیت های مختلف تجربه کنید و تا جاییکه که ممکن است به این چالش ها و مواجهه شدن با آنها "بله" بگویید.

در همین تحقیقات یکی از بیشترین افسوس ها بابت موقعیت هایی بوده است که پشت در خانه افراد آمده اند ، در زده اند اما کسی در را به روی آنها باز نکرده و حالا بعد از سال ها صرفا افسوس است که از همه آن فرصت ها باقی مانده. فرصت هایی پر از چالش که از ترس همین چالش ها سوخت شده اند.

3- درباره توانایی های اجتماعی تان فکر کنید - اگر می خواهید درباره زندگی تان در دوران سالمندی احساس خوبی داشته باشید باید توانایی های اجتماعی خود را ارتقا بدهید. افراد سالمندی که در این تحقیق شرکت کرده اند از صدها شغل و موقعیت های کاری مختلف انتخاب شده اند. آنها آدم های زیادی را دیده اند که در کار خود موفق شده اند و در طرف دیگر افرادی را دیده اند که در همین زمینه شکست خورده و سقوط کرده اند.

چرا این همه تفاوت بین آدم ها وجود دارد؟ فرقی نمی کند شما چقدر با استعداد باشید ، مهم نیست شما چقدر درخشان باشید ، مهم این است که شما تا چه اندازه از مهارت های درونی برخوردار باشید. این مهارت درونی همان روابط اجتماعی و عمومی شما با دیگران تعریف می شود. همه افراد سالمندی که در این تحقیق تجربه خود را در اختیار دیگران قرار می دهند می گویند فرای شغل و حرفه ای که شما دارید و انرژی که برای کارتان خرج می کنید ، باید تلاش برابری را برای بالا بردن سطح روابط اجتماعی خود را با دیگران در برنامه زندگی تان بگنجانید.

در همین تحقیقات آن عده که هرگز در روزهای جوانی سراغ ساختن روابط اجتماعی بهتر نرفته اند ابراز پشیمانی کرده اند.

نکته: شاید این تجربیات امروز فقط برایتان مسائلی ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد اما ممکن است در روزهای پنجاه سالگی به بعد ورق برگردد و بابت جدی نگرفتن چنین مسائلی خودتان را سرزنش کنید. پس طوری زندگی کنید که دوران میانسالی و سالمندی وقتی یاد گذشته می افتید لبخندی از سر رضایت قلبی روی صورت تان نقش ببندد.