

## زندگی در شادی

خدمتکار يك دانشمند موظف بود هر روز او را راس ساعت مشخصي از خواب بيدار کند...



خدمتکار يك دانشمند موظف بود هر روز او را راس ساعت مشخصي از خواب بيدار کند. او عادت داشت هر روز با این کلمات ارباب خود را صدا بزند: برخیزيد يك روز ديگر براي يك کار مهم و بزرگ ديگر آغاز شده است. این روزها زندگی‌ها سخت شده است و مشکلات از هر سويي به ما هجوم مي‌آورد. زندگی مدرن در کنار آسایش و راحتی که به ارمغان آورده، سبب دلمشغولي بیشتر افراد شده است. بسیاری از ما هفته‌ها و یا ماه‌ها از دوستان و فامیل و کسانی که دوستشان داریم بي‌خبر مي‌مانيم و آنقدر در زندگی روزمره غرق شده‌ايم که یادمان نمی‌آید آخرین بار کي عزیزانمان را دیده‌ايم و از شادي حضورشان لذت برده‌ايم. بهار و تابستان، پاییز و زمستان مي‌گذرد بي‌آنکه زیبایی‌هاي این اعجاز طبیعت را درک کنیم. اما زندگی مي‌تواند به زیبایی رؤیاهایمان باشد. فقط باید باور داشته باشید. بیایید با انجام کارهایی ساده زندگی را دلچسب‌تر، شادتر، زیباتر و ساده‌تر کنیم. همین که صبح از خواب بيدار مي‌شوید، از خداوند تشکر کنید که روز دیگری به شما داده است. آنگاه برنامه روزانه خود را تنظیم کنید و این سرفصل‌ها را هم در نظر بگیرید:

- 1- سلامتی 2- شخصیت اجتماعی 3- جامعه

خوردن يك صبحانه مفصل نخستین قدمي است که براي سلامتی بر مي‌دارید. برنامه‌ريزي کنید که آب فراوان بنوشید. نهار را مختصر و شام را سبک بخورید. خوردن سبزیجات و اجتناب از غذاهای فرآوری شده را فراموش نکنید. این سه اصل را فراموش نکنید و همیشه در خود حفظ و تقویت کنید: انرژی و توانایی، اشتیاق و شوق، احساس دلسوزي و همدلي.

در هنگام بروز مشکلات، روحیه خود را با کمک نماز و دعا، تفکر و اندیشه و ورزش بالا ببرید. وقت بیشتری را به خواندن کتاب و بازی اختصاص دهید.

در روز 10 دقیقه از وقت خود را به سکوت و تفکر اختصاص دهید و به اندازه کافی بخوابید. روزانه 10 تا 30 دقیقه پیاده‌روي کنید و در هنگام پیاده‌روي حتما لبخند روی لب داشته باشید. زندگی خود را با هیچ کسي مقایسه نکنید. شما ظاهر زندگی آنان را مي‌بینید و نمی‌دانید که درون آنها چه مي‌گذرد. افکار منفي نداشته باشید، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کنید. بیش از حد توان خود، کاری انجام ندهید. خیلی خود را جدي نگیرید.

انرژی خود را صرف دخالت یا بهتر بگویم فضولي در امور دیگران نکنید. هنگام بيداري بیشتر خیال‌پردازی کنید. حسادت یعنی اتلاف وقت، شما هر چه را که باید داشته باشید، دارید. گذشته را فراموش کنید. اشتباهات گذشته شريك زندگی خود را به یادش نیاورید. این کار آرامش زمان حال شما را از بین مي‌برد.

زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متنفر باشید. نسبت به دیگران تنفر نداشته باشید. با گذشته خود رفیق باشید و از آن پند بگیرید تا زمان حال خود را خراب نکنید. هیچ کس مسئول خوشحال کردن شما نیست، مگر خود شما. بدانید که زندگی مدرسه‌اي است که باید در آن چیزهایی بیاموزید. مشکلات قسمتی از برنامه درسي هستند و به مانند کلاس جبر هستند. بیشتر بخندید و لبخند بزنید.

مجبور نیستید که در هر بحثی برنده شوید. زمانی هم مخالفت وجود دارد. گهگاهی به دیدار خانواده و اقوام خود بروید یا حداقل به آنان زنگ بزنید. هر روز يك چیز خوب به دیگران ببخشید. خطای دیگران را ببخشید. زمانی را با افراد بالای 70 سال و زیر 6 سال بگذرانید. سعی کنید حداقل هر روز به 3 نفر لبخند بزنید. اینکه دیگران راجع به شما چه فکري مي‌کنند، به شما مربوط نیست. زمان بیماری، شغل شما به کمک شما نمی‌آید بلکه دوستان شما به شما مدد مي‌رسانند، پس با آنها در ارتباط باشید. کارهای مثبت انجام دهید. از هر چیز غیرمفيد، زشت یا ناخوشي دوري بجویید. خداوند درمانگر هر چیزی است. ذکر و یاد خدا شفای هر دردي است. هر موقعیتی چه خوب یا بد، گذراست.

مهم نیست که چه احساسی دارید؛ باید به پا خیزید، لباس خود را به تن کرده و در جامعه حضور پیدا کنید.  
بخش عمده درون شما شاد است، بنابراین خوشحال باشید.  
معصومه پیروزیخت