

۷. راهبرد برای افزایش لذت از زندگی

اگر چه هیچ نسخه ثابت و از پیش تعیین شده‌ای برای همه انسان‌ها به صورت یکسان وجود ندارد...



اگر چه هیچ نسخه ثابت و از پیش تعیین شده‌ای برای همه انسان‌ها به صورت یکسان وجود ندارد که بر اساس عمل به آن بتوان مشکلات زندگی را کم کرد و از لحظات آن لذت بیشتری برد اما اطلاع از برخی راهبردها و به کار گرفتنشان می‌تواند برای تعداد زیادی از افراد در این راه، مفید باشد. این راهبردها را بخوانید و به کار بگیرید؛ شاید شما جزو همان افراد باشید. **جام جم سرا:** در بهبود تجربه زندگی نه تنها جهان‌بینی افراد بلکه عوامل بسیاری دخیل است. به نوشته گراف مدیا؛ انسان‌ها با انجام برخی کارها می‌توانند لذت بیشتری از زندگی ببرند و تا حدی نگرش خود را تغییر دهند:

۱. مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید

شرایط و ژنتیک را فراموش کنید. گذشته، مسائل مالی، محدودیت‌های جسمی و هر عامل دیگری که می‌تواند به عنوان بهانه به کار رود را از یاد ببرید. چنانچه در مسائل مختلف به دنبال بهانه آوردن هستید حالت ذهنی شما مانند یک قربانی درمانده شده است. مسئولیت خویش را بپذیرید تا بتوانید مهار زندگی خود را در دست بگیرید.

۲. دنبال کشف ارتباطات باشید

تجربه امروز شما از زندگی حاصل تفکرات، اعمال و تصمیماتی است که در طول مسیر اتخاذ کرده‌اید. آن‌ها را شناسایی کنید و آنچه به کار نمی‌آید را تغییر دهید. چنانچه نتایج متفاوتی می‌خواهید باید طرز تفکر، اعمال و تصمیمات خود را تغییر دهید. انجام زنجیره تکراری آنچه تاکنون انجام می‌داده‌اید نتایج جدیدی به همراه نخواهد داشت.

۳. خودتان را بشناسید

تا وقتی خود را به صورت ریشه‌ای و عمیق نشناسید نمی‌توانید یک زندگی پرمعنا و سرشار از رضایتمندی را تجربه کنید. بودن در سودای رویاهای دیگران شما را خشنود نخواهد ساخت. زندگی کردن با معیارهای دیگران آرامش درونی برای شما به ارمغان نخواهد آورد. برای بهبود کیفیت زندگی خودشناسی عاملی اساسی است.

۴. عمیق‌ترین علایق خود را بیابید

همه ما علایقی داریم، اما اغلب اوقات آن‌ها را در اعماق وجودمان دفن کرده‌ایم. زیرا سالیان دراز به جای آنچه می‌خواسته‌ایم، آنچه از ما انتظار می‌رفته را انجام داده‌ایم. اشکالی ندارد آنچه باید انجام شود را کامل کرد. با این وجود، این کار در طولانی مدت علایقمان را به پس زمینه می‌فرستد. شما باید با علایقتان ارتباط دوباره برقرار کنید.

۵. مفهوم «کمبود» را از یاد ببرید

این مفهوم تنها در ذهن شما وجود دارد، اما تمامی جنبه‌های زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. زندگی پر از نعمت و فراوانی است. در مواردی که فکر می‌کنید قادر به تجربه یا انجام آن‌ها هستید فکر کردن درباره محدودیت‌ها را کنار بگذارید. در زندگی، فرصت‌های بیشماری وجود دارند. خود را محدود نکنید.

۶. مهارت‌های زندگی را برای حصول به نتایج دلخواه فرا بگیرید

چنانچه مهارت‌های کنونی کیفیت دلخواه را در زندگی به همراه نداشته‌اند طبیعتاً باید مهارت‌های جدیدی بیاموزید. برای هر کاری مهارت‌های اثبات شده وجود دارند و داشتن زندگی بهتر نیز از استثناء نیست.

۷. همت و پشتکار داشته باشید

زندگی آنچه می‌دانید یا دارید نیست. زندگی نتیجه اعمال شماست. دانستن ۶ راهبرد اول این لیست چیزی را تغییر نمی‌دهد. تنها با عمل کردن می‌توان به نتیجه رسید. چنانچه به نتیجه دلخواه نرسیدید، تغییر ایجاد کنید و تلاش بیشتری کنید. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می‌کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر اساسی‌ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد چیزی جز داده خام و بیمصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.

به نظر شما موارد گفته شده یک طومار طولانی هستند؟

حتی اگر اینچنین باشد، آیا ارزشش را ندارد؟ این یک ویژگی دیگر افرادی است که زندگی آن‌ها فوق العاده به نظر می‌رسد. آن‌ها مشتاق یادگیری‌اند و حاضرند بهای آن را بپردازند. آن‌ها به دنبال یک زندگی با ارزش هستند. آیا شما نیز چنین حسی دارید؟ آیا حاضرید ناامیدی را پشت سر بگذارید و به عده اندکی که زندگی را یک تجربه و چالش فوق العاده و پر از پاداش می‌پندارند بپیوندید؟

اگر چنین است، چرا از همین هفت راهبرد شروع نکنید؟ زندگی شما می‌تواند هر آنچه می‌خواهید باشد اما تا وقتی که خودتان اینکار را نکنید اتفاقی نخواهد افتاد. بهتر است همین الان دست به کار شوید.

اسلامانه