



## سال نو، افکار نو و تصمیم‌های نو

تعطیلات سال نو تنها وقتی است که گذر زمان جشن گرفته می‌شود و شاید به این دلیل است که ثانیه‌های آخر سال ترغیب به خودنگری می‌شویم و به کارهای درست یا نادرستی که انجام داده‌ایم فکر می‌کنیم.

تعطیلات سال نو تنها وقتی است که گذر زمان جشن گرفته می‌شود و شاید به این دلیل است که ثانیه‌های آخر سال ترغیب به خودنگری می‌شویم و به کارهای درست یا نادرستی که انجام داده‌ایم فکر می‌کنیم. سپس اگر به زندگی امیدوار باشیم، تصمیم‌های جدید برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، می‌گیریم اما آیا می‌دانید کدام تصمیم‌ها بهترین هستند؟ در این نوشتار 10 مورد از مهم‌ترین‌هایشان ذکر شده است.

### 1- سلامت و مراقبت درست از خود

تا زمانی که بدنی سالم و قوی نداشته باشید، هرگز نمی‌توانید فردی مفید، حتی برای خود باشید پس اگر تاکنون به خود و سلامت خود اهمیت نمی‌دادید، هنوز دیر نشده است.

با خود عهد ببندید که در سال جدید مراقب خود باشید و به بدنتان احترام بگذارید. در این خصوص می‌توانید این چند کار ساده و مهم را انجام دهید، مصرف به اندازه آب، خوردن غذاهای سالم، ورزش روزانه حداقل نیم ساعت، البته اگر حوصله یا وقت رفتن به باشگاه را ندارید، روزی نیم ساعت پیاده‌روی پیشنهاد بدی نیست، هفت ساعت خواب شبانه را هم فراموش نکنید.

در کنار مراقبت از جسم‌تان، به روحیه‌تان هم توجه کنید. برای این کار حداقل روزی پانزده دقیقه دور از سروصدا و در سکوت بنشینید. می‌توانید به یوگا و مدیتیشن مشغول شوید و بهتر از همه با خدای خود راز و نیاز کنید. زندگی خود را سرشار از انرژی، اشتیاق و رحم و شفقت نسبت به دیگران کنید.

### 2- تمرکز روی زندگی، نه گذر زمان

اجازه ندهید قطار زندگی از کنارتان بگذرد، بدون این‌که شما سوار آن باشید یعنی به جای این‌که مدام نگران گذر لحظه‌های باارزش زندگی‌تان باشید، روی لحظاتی متمرکز شوید که برای رسیدن به خواسته‌هایتان تلاش می‌کنید. زمانی که شعله اشتیاق به زندگی و فعالیت را در وجود خود روشن نگه دارید، از موانع، مشکلات و هرچیز ناخوشایند دیگر براحتی عبور می‌کنید و آنها را چون رخداد‌های یک سفر هیجان‌انگیز می‌بینید و از سفر خود لذت می‌برید. زندگی این دنیا جاودانه نیست. هر لحظه ممکن است دیگر فردایی وجود نداشته باشد. بنابراین اگر لحظه‌های با ارزشتان را بیهوده از دست بدهید و به جای حرکت کردن نگران گذرثانیه‌ها باشید، زندگی را برای همیشه از دست می‌دهید.

برخیزید و خودتان را به دست توفانی به نام شور و اشتیاق بسپارید. آن وقت خواهید دید چه زندگی خوبی را تجربه می‌کنید.

### 3- ارتباط صحیح با دیگران

این روزها مردم به خاطر مشغله فراوان، دور از خانواده و دوستان خود مانده‌اند و بیش از هر زمان دیگری تنها هستند. ارتباط با دیگران، از جمله در خانواده، محیط کار و با افراد جامعه، رمز موفقیت است. باید به این مساله به اندازه فعالیت حرفه‌ای‌تان اهمیت دهید، زیرا ارتباط با دیگران موجب رشد و تعالی و آرامش روح و روانتان می‌شود. وقتی با دیگران در تعامل هستید، می‌توانید چگونگی رفتار و عملکرد خود را محک بزنید و پی به اشتباه مخرب احتمالی خود ببرید. همچنین از این طریق می‌توانید به آگاهی و دانش خود در زمینه‌های مختلف بیفزایید. در ضمن وقتی در کنار خانواده و دوستان خود هستیم با احساسات یکدیگر بیشتر آشنا می‌شویم و همدیگر را بهتر درک می‌کنیم و به آرامش بیشتری دست می‌یابیم. بنابراین اگر می‌خواهید سال نو، در زندگی خود تحولی مثبت ایجاد کنید، به ارتباط با دیگران بویژه عزیزانتان بسیار اهمیت دهید.

### 4- رویارویی با مشکلات

همه ما در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم که باید راه‌حل مناسبی برایشان پیدا کنیم اما متأسفانه برخی افراد در پذیرفتن مشکلات و مبارزه با آنها لحظات سختی را می‌گذرانند.

در حقیقت شهامت روبه‌رو شدن با آنها را ندارند و بیشتر مواقع، اولین واکنش آنها انکار مشکلات است. فرار از رویارویی با مشکلات، بدترین کار ممکن است که هرکس می‌تواند انجام دهد. مشکلات به حال خود رها شده، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند تا آنجا که زندگی خوب و راحت را از ما سلب می‌کنند. حقایق را بپذیرید و به جای این‌که تقصیر را گردن این و آن بیندازید، با خود فکر کنید این مشکل از کجا ناشی شده است و به دنبال راه‌حل بگردید.

می‌توانید نظر مشاوران متخصص را هم جویا شوید و سپس بدون هیچ‌واهمه و فکر کردن به نتیجه پیش روید. اگر هم زیاد به نتیجه کار فکر کنید، ممکن است ترس وجودتان را بگیرد و ادامه ندهید.

### 5- نظم و ترتیب از سال جدید

بیشتر مواقع فکر می‌کنید وقت تان کم است و نمی‌توانید به کارهایتان بموقع برسید؟ اگر چنین است باید گفت در زندگی نظم ندارید و زمان‌های باارزش زندگی‌تان را براحتی از دست می‌دهید. نظم به افراد کمک می‌کند که در کنار انجام دادن کارهای روزمره، احساس آرامش و آسودگی هم کنند. قبل از هرچیز علت بی‌نظمی‌تان را کشف کنید. شاید کارهایتان آنقدر زیاد است که نمی‌توانید مرتب باشید یا انگیزه‌تان را از دست داده و افسرده‌اید یا صرفاً تنبلی وجودتان را فراگرفته و کارهایتان را به تعویق می‌اندازید. قبل از هرکاری به اصلاح رفتار خود پردازید و سپس با انجام چند کار ساده، نظم را به زندگی خود برگردانید. به طور مثال برای انجام دادن کارهایتان برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید و به آن وفادار بمانید. اجازه ندهید محیط اطراف‌تان شلوغ و به هم ریخته باشد. هر چیزی را که برمی‌دارید. پس از استفاده بلافاصله سرجایش بگذارید. از شر چیزهایی که لازم ندارید، خلاص شوید. سعی نکنید چند کار را همزمان انجام دهید زیرا این کار آرامش را از شما سلب کرده، موجب بی‌نظمی در کارهایتان می‌شود.

## 6 - خداحافظ نگرانی

اگر نگرانی باعث شود شما دست به کار شده، برای مشکلاتان راه‌حل مناسبی پیدا کنید، نه تنها بد نیست بلکه مفید هم هست اما اگر دائماً گرفتار افکار ناراحت‌کننده شوید، صدمه می‌بینید و ترس و دودلی چنان وجودتان را می‌گیرد که زندگی‌تان فلج می‌شود.

با خود فکر کنید چه چیزهایی باعث نگرانی‌تان می‌شود و با کمک کسی که به او اعتماد دارید، در حذف آن موارد بکوشید. اگر نمی‌توانید نگرانی‌تان را کاملاً حذف کنید، حداقل ترفندهایی را به‌کاربندید که زندگی‌تان را مختل نکند. مثلاً آن را به تعویق اندازید. به این ترتیب که نگرانی‌تان را روی برگه‌ای یادداشت کرده با خود بگویید ابتدا کارهای روزانه‌ام را تمام می‌کنم و بعد به آن می‌پردازم.

با این روش شما زمان خاصی را برای فکر کردن به موضوعات نگران‌کننده برای خود ترتیب داده‌اید. یادتان باشد زندگی مملو از فراز و نشیب است. بنابراین با پذیرفتن این موضوع می‌توانید تا حد بسیار زیادی روی افکار نگران‌کننده‌تان کنترل داشته باشید و از زندگی‌تان لذت ببرید.

## 7- شکست هرگز!

شکست موهبتی است در زندگی. اگر تصور می‌کنید همیشه می‌توانید هرکاری را که می‌خواهید، بدون دردسر انجام دهید و برنده باشید، غیرواقعی فکر می‌کنید.

گاهی پیش می‌آید که نمی‌توانید در کارتان موفق شوید. به جای این‌که تصور کنید دیگر کاری از شما برنمی‌آید، بیندیشید کجای کارتان اشتباه بوده که منجر به شکست‌تان شده است و برای اصلاح آن تلاش کنید. هرگز تاسف نخورید و از خطاهایتان درس بگیرید.

شکست‌هایمان اگر بدرستی با آنها برخورد شود، وسیله‌ای برای بالندگی و عاقل‌تر شدن هستند. می‌توانید با استفاده از دانش کسب کرده، شکست‌تان را به موفقیت تبدیل کنید.

هرگز ناامید نشوید. ممکن است تلاشی دیگر شما را به موفقیتی باشکوه برساند. بیشتر مواقع با دیدن موانع دل‌سرد می‌شویم و دیگر ادامه نمی‌دهیم، اما باید شور و اشتیاقمان را در رسیدن به خواسته‌هایمان مانند همان ابتدای کار حفظ کنیم تا بتوانیم پس از هر شکستی کمر راست کرده، دوباره ادامه دهیم.

## 8- نفرت چرا

زندگی کوتاه‌تر از آن است که با نفرت آن را هدر بدهیم. اکثر ما اگر خیلی خوش‌شانس باشیم، می‌توانیم 70 یا 80 سال از زندگی مان لذت ببریم. رویاهایی داریم و می‌خواهیم به آنها دست پیدا کنیم ولی ممکن است هرگز به آنها نرسیم، اما بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که زندگی خود را پر از عشق و محبت کنیم، عشق به خود، دیگران و دنیا.

در ثانیه‌های آخر سال ترغیب به خودنگری می‌شویم و به کارهای درست یا نادرستی که انجام داده‌ایم فکر می‌کنیم سپس اگر به زندگی باشیم، تصمیم‌های جدید برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، می‌گیریم اما آیا می‌دانید کدام تصمیم‌ها بهترین هستند؟

نفرت احساسی بسیار مخرب است چراکه با هر کس برخورد کند، بشدت او را مسموم می‌کند. احساساتی مانند رنجش از دیگران و ترس معمولاً تبدیل به نفرت می‌شود و کنترل نفرت بسیار سخت است. اگر کسی باعث رنجشتان شد، خیلی ساده می‌توانید او را ببخشید.

البته این طور نیست که اگر آن فرد را بخشیدید، بلافاصله احساس خوبی پیدا کنید و دوباره پر از محبت شوید، نه این طور نیست. شما می‌توانید به جای این‌که دائم به آن فرد فکر کنید، با افراد دیگری که احساس خوبی نسبت به آنها دارید، وقت‌تان را بگذرانید و روحیه خودتان را با بودن در کنار چیزهایی که دوست دارید، بهبود بخشید و بتدریج نفرت را از قلب‌تان بیرون کنید. سال نو سالی است برای رهایی از تمام نفرت‌های سال گذشته.

## 9- یادگیری

زندگی پر از کشف چیزهای تازه است و همیشه موردی هست که می‌توانیم بیاموزیم. به عبارتی یادگیری بی‌انتهاست و ما همیشه با یادگیری موضوعات جدید می‌توانیم زندگی‌مان را ارتقا بخشیم. بنابراین می‌توانید سال جدید را به سال یادگیری سوژه‌های جدید تبدیل کنید.

هرچه بیشتر بیاموزید، دانش و تجربه‌تان نسبت به دنیا بیشتر می‌شود و از زندگی‌تان بیشتر لذت می‌برید. هرگز از پرسیدن دست نکشید زیرا باعث می‌شود به پاسخ دست یابید و این پاسخ‌ها کلیدی برای رسیدن به شادی باشند.

### **10- کمک به دیگران**

یکی از تصمیم‌های مهمی که سال جدید می‌توانید بگیرید، داوطلبانه به دیگران کمک کردن است. مثلاً می‌توانید در کتابخانه محلتان به نفع دیگران کتاب اهدا کنید. اگر توانایی تدریس و مراقبت از کودکان بی‌سرپرست را دارید، معطل نکرده، داوطلبانه کمک کنید. می‌توانید به جای پرداختن به نیازهای شخصی و مادیات، اندکی هم به معنویات و بخشندگی بیندیشید.

ممکن است با خود بیندیشید دیگر فرصتی برایتان باقی نمانده که به خواسته‌های خود دست یابید و از موفقیت دور شده‌اید اما فراموش نکنید که توجه کردن به دیگران و همدردی با رنج‌دیدگان در نهایت ما را به موفقیت می‌رساند.

مترجم: نادیا رکالوند