

## چطور زندگی دلخواه خود را بسازید



اگر عادت به خواندن مطالب روانشناسی داشته باشید، احتمالاً در مورد طرح سبک زندگی چیزهایی خوانده‌اید. شاید ندانید معنای این اصطلاح چیست و چطور می‌توانید اینکار را بکنید.

اگر عادت به خواندن مطالب روانشناسی داشته باشید، احتمالاً در مورد طرح سبک زندگی چیزهایی خوانده‌اید. شاید ندانید معنای این اصطلاح چیست و چطور می‌توانید اینکار را بکنید. به طور خلاصه، طرح سبک زندگی یعنی تلاش شما برای ساختن زندگی که خودتان انتخاب می‌کنید، هر شکلی که باشد. این زندگی شماست، برنامه شماست، خودتان تعیین‌کننده و سازنده آن هستید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، فقط به این دلیل که والدینتان در شهری کوچک زندگی می‌کرده‌اند، در ۱۷ سالگی ازدواج کرده و ۳۰ سال از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر کار کرده‌اند، به این معنا نیست که شما باید همان کار را انجام دهید.

شما انتخاب‌های بسیار زیادی پیش رو دارید و با گسترش تکنولوژی به‌ویژه اینترنت، این انتخاب‌ها به طور قابل‌ملاحظه‌ای بیشتر و بیشتر شده است. شما زندگی خودتان و همه اتفاق‌هایی که در آن می‌افتد را کنترل می‌کنید و زمانیکه به خوبی متوجه شوید، فضای رشد و تجربه برای خودتان ایجاد کرده و شروع به ساختن زندگی رویایی‌تان خواهید کرد.

می‌توانید این را یک نوع «جنبش» تلقی کنید، آدم‌ها سوار عرابه زندگی‌شان شده، به سمت مقصدی که در ذهن دارند جهت گرفته و به سمت آرزوهایشان حرکت می‌کنند.

اگر با عبارت «ساخت سبک زندگی» مشکل دارید می‌توانید آن «پیدا کردن هدف» بنامید.

چرا اینجایید؟

می‌خواهید در این دنیا به چه برسید؟

چه چیزی شما را به هیجان می‌آورد؟

دوست دارید بیشتر چه کاری انجام دهید؟

دوست دارید کارهای موردعلاقه‌تان را با چه کسی انجام دهید؟

با کارهایتان دوست دارید چه تاثیری بر دیگران بگذارید؟

اینها همه سوالاتی است که اگر بخواهید سبک زندگی‌تان را بسازید، قبل از اینکه وارد مسیر کشف و ماجراجویی‌تان شوید، باید از خودتان پرسید.

همه انسان‌ها به دنبال معنای زندگی و همیشه به دنبال پیدا کردن پاسخی برای این سوال‌اند: «من چرا اینجا هستم؟» همه ما دوست داریم بدانیم که واقعاً بودن ما در این دنیا چه هدف و مقصدی داشته است و چطور می‌توانیم زندگی‌مان را طبق آن هدف پیش ببریم.

کسانیکه می‌خواهند سبک زندگی‌شان را بسازند، پیدا کردن جواب این سوال را ماموریت خودشان دانسته و سعی می‌کنند زندگی‌شان را طبق هدف پیش ببرند.

داستان شخصی من و لحظه «آهان!»

در سال ۲۰۰۵ من مادری مجرد و ۲۸ ساله و صاحب یک دختر ۸ ساله و دختری نوزاد بودم. نزدیک به ده سال - ده سال طولانی و خسته‌کننده - بود که به کار بازاریابی و مالی می‌پرداختم. خیلی وقت بود که علایق و سرگرمی‌های شخصی‌ام را کنار گذاشته بودم، چون در هر حال مجبور بودم که ۶۰-۴۰ ساعت در هفته کاری را انجام دهم که به هیچ وجه دوست نداشتم. تصور من این بود که سخت و طولانی کار کردن تنها راهی بود که می‌توانستم زندگی که می‌خواستم را برای دخترهایم فراهم کنم.

خیلی زود بعد از به دنیا آمدن دختر دومم، قدم بسیار بزرگ و خطرناک برداشتم و خواستم که برای خودم کار کنم شاید با این روش بتوانم زمان بیشتری را با دخترهایم بگذرانم.

چند سال بعد، باز هم احساس می‌کردم که بیش از اندازه از خودم کار کشیده‌ام و سردرگم و ناراضی بودم. باینکه می‌توانستم هر ساعتی که خودم دوست دارم کار کنم و با این روش وقت بیشتری را با دخترهایم بوم اما واقعیت این بود که ساعت‌های بسیار بیشتری نسبت به قبل کار می‌کردم.

انگار لپ‌تاپم به انگشت‌هایم چسبیده بود و حتی سر میز شام کنار دخترهایم هم لپ‌تاپم کنارم بود.

یک چیزی باید تغییر می‌کرد!

کتاب «قدرت هدف» اثر دکتر واینه دایر (Dr. Wayne Dyer) را شروع به خواندن کردم و دیدم واقعاً این کتاب انگار با روح حرف می‌زند. وقتی درس‌های این کتاب را وارد عمل کردم، متوجه تغییری فوری و قابل‌توجه در میزان شادی، سلامت و رضایتم شدم.

این کتاب باعث شدن چندین و چند کتاب دیگر در این رابطه مطالعه کنم و کم‌کم چیزهای زیادی درمورد ایده رشد و پیشرفت فردی، ساختن سبک‌زندگی، زندگی باهدف، مدیتیشن، هدف‌سازی و آزادی مالی یاد گرفتم.

من بزرگترین لحظه «آهان!» را در زندگی‌ام تجربه کردم و تصمیم گرفتم که وقتم را فقط صرف دخترهایم، کشف خودم و ساختن سبک‌زندگی‌ام کنم.

قسم خوردم که دیگر هیچوقت کار را فقط به خاطر کار انجام ندهم و سعی کنم هر روزم را به دنبال کردن علایقم، لذت بردن از زندگی‌ام و انجام کارهایی که از آن لذت می‌برم صرف کنم. این مسیر باعث شد که من به طور رسمی نویسنده و مربی زندگی شوم.

راه‌هایی که می‌توانید از طریق آن سبک‌زندگی خودتان را بسازید

۱. یادتان باشد که تصمیم با شماست.

اول از همه اینکه خیلی مهم است بفهمید انتخاب‌های زیادی دارید. شما تصمیم می‌گیرید و شما اجرا می‌کنید. پس تصمیم بگیرید که زندگی فوق‌العاده داشته باشید و این واقعیت را قبول کنید که ممکن است این زندگی کمی متفاوت به نظر برسد. هیچ اشکالی ندارد.

زندگی شما مال شماست. شما ۱۰۰٪ خاص و به نوع خودتان بااستعداد هستید. حق دارید زندگی‌تان را با کارهایی بگذرانید که دوست دارید و چیزهایی را تجربه کنید که به شما لذت می‌دهد.

شما نعمت‌ها و استعدادهایی دارید که شاید دیگران از آن بی‌بهره باشند. خیلی از کارها را شاید کسی نتواند مثل شما انجام دهد. شما تنها کسی روی کره زمین هستید که می‌توانید از توانایی‌هایتان استفاده کنید! این را همیشه به یاد داشته باشید. این باعث می‌شود همیشه به خاطر داشته باشید که انتخاب‌های زیادی در زندگی دارید.

۲. کمی خودخواه شوید!

وقتی متوجه شدید که انتخاب‌های زیادی پیش رو دارید، قدم بعدی این است که کمی وقت با خودتان بگذرانید تا ببینید دوست دارید این انتخاب‌ها چه شکلی باشند. طرحی درست کنید که نشان دهد دوست دارید زندگی‌تان چه شکلی باشد.

شاید به موسیقی یا سفر علاقه‌مند باشید و بخواهید سبک‌زندگی بسازید که اینها را در بر داشته باشد.

شاید عاشق ماهیگیری باشید و بخواهید سبک‌زندگی‌تان را طوری بسازید که ماهیگیری در آن گنجانده شده باشد. بنشینید، با خودتان خلوت کنید و روحتان را بشکافید تا ببینید دوست دارید واقعاً زندگی‌تان چه شکلی باشد. حتی به این فکر کنید که دوست دارید وقتی از دنیا رفتید، دیگران درموردتان چه بگویند.

دوست دارید مردم همه دستاوردهایتان را تقدیر کرده یا دوست دارید مرگتان به یاد کسانی بماند که درمورد اکتشافات و

تجربیات خاص شما، محبتتان و مهربانی‌تان به دیگران حرف می‌زنند؟

۳. به استقبال تغییر بروید و تغییر کنید.

وقتی فهمیدید که دوست دارید زندگی‌تان چه شکلی باشد، وقتش است که آن را عملی کنید. وارد عمل شوید و سعی کنید آرزوهایتان را به واقعیت تبدیل کنید. تغییر ترسناک است اما این ترس باید مثبت و هیجان‌انگیز باشد.

«از همه چیز مهم‌تر این است که زمانبندی واقعاً اعصاب‌خردکن است. کی وقت آن می‌رسد که از کارت‌تان بیرون بیاوید؟ مطمئن باشید که چراغ‌سبزه‌های زندگی‌تان هیچوقت همه با هم روشن نمی‌شوند. جهان هیچوقت علیه شما توطئه نمی‌کند اما هیچوقت هم به میل شما پیش نمی‌رود. شرایط زندگی هیچوقت ایدآل نیست. «یک روز» بیماری است که همه آرزوهایتان را با شما خاک خواهد کرد. اگر برایتان مهم است و می‌خواهید «بالاخره» اینکار را بکنید، شروع کنید چون راه درازی در پیش دارید.» - تیم فریس، از کتاب ۴ ساعت کار در هفته

اگر لازم است کم‌کم شروع کنید و با ایجاد تغییرات جزئی در زندگی‌تان خودتان را در مسیر تغییر بیندازید. نکته مهم این است که فقط کاری کنید که این تغییرات ایجاد شوند. کم‌کم تغییرات بزرگ و بزرگ‌تری را در زندگی‌تان شروع می‌کنید و در نتیجه این تغییرات شادی و خوشبختی‌تان روزبه‌روز بیشتر خواهد شد.

به استقبال چیزهایی بروید که از ته قلب دوست دارید و این مسیر هیجان‌انگیز ساختن سبک‌زندگی‌تان را آغاز کنید. یادتان باشد شما خودتان به تنهایی کاپیتان این کشتی خاص هستید!

«هیچوقت برای اینکه به کسی تبدیل شوید که می‌خواهید دیر نیست.» - جرج الیوت