

یقیناً اصلی‌ترین کلید دوست داشتن خود، پرهیز از انتقاد و عیب‌جویی از خود است احتمالاً دیده‌اید که بیشتر مردم موقع سرزنش کردن خود اصطلاحاتی می‌گویند مثل: احمق، پسر بد، دختر بد، بی‌مصرف، بی‌ملاحظه، نادان، زشت، شلخته، بی‌عرضه و غیره، شاید برای شما هم پیش آمده که با چنین کلماتی خود را توصیف کنید، در واقع به کار بردن این کلمات به این دلیل است که ما می‌خواهیم طوری عمل کنیم که گویی کامل و بی‌نقص هستیم و با این عقیده خود را تحت فشار سختی قرار می‌دهیم، و چشم‌های خود را بر حوزه‌های دیگری از زندگی مان که نیازمند اصلاحات و شفابخشی هستند می‌بندیم

پس بهتر است سعی کنیم خلاقیت‌های فردی خود را کشف کنیم و خصوصیات برجسته و ممتاز خود را ستایش کنیم، زیرا وقتی ما از خود انتقاد می‌کنیم در واقع نقش خود را در دنیا بی‌اعتبار و تحقیر می‌کنیم

در صورتی که می‌توانیم به هنگام اشتباه کردن یا شکست خوردن در موقعیتی، به خود بگوییم: من پیچیده‌تر از آن هستم که شایسته یک ارزیابی کلی از خود باشم، درست است که اشتباه کردم یا شکست خوردم ولی می‌توانم هنوز خودم را به عنوان انسان جایز‌الخطا بپذیرم و این اشتباه یا شکست من، دلیل بر بی‌ارزش بودن و ناتوانی من نیست

بنابراین اگر آمادگی رشد و ترقی و درس گرفتن از اشتباهات را داشته باشید، اشتباهات راهی به سوی یک زندگی کامل و پربار را برایتان هموار می‌سازد

خیلی از ما دائم خود را با افکار ترسناک تهدید می‌کنیم و از یک مشکل کوچک یک هیولای غول پیکر می‌سازیم. مثلاً اگر دیگران ما را طرد کنند فاجعه است، یا اگر در فلان مورد به نتیجه ی دلخواه نرسیم وحشتناک است

بنابراین هرگاه دچار ترس و نگرانی شدید، به خود بگویید: این که دیگران مرا طرد کنند یا اگر در این مورد خاص به نتیجه مطلوب نرسیدم برایم ناراحت‌کننده است، ولی هیچکدام فاجعه نیست

راه دیگر این است که با خود ملایم، با محبت و صبور باشیم اشکال بسیاری از ما این است که همیشه می‌خواهیم فوراً به همه چیز برسیم. مثلاً در یک روز خود را دوست بداریم. شاید نتوانیم در عرض یک روز خود را کاملاً دوست بداریم، ولی می‌توانیم هر روز خود را کمی بیشتر دوست داشته باشیم. اگر هر روز به خود کمی بیشتر عشق بورزیم بعد از دو یا سه ماه در مسیر "خود دوستی" پیشرفت شایانی خواهیم داشت

با ضمیر باطن خود محتاطانه رفتار کنیم
برای آرامش دادن به جسم و روح فقط چند دقیقه در روز فرصت لازم است

چند بار نفس عمیق بکشید، چشم‌هایتان را ببندید و تمام هیجانات درونی خود را رها کنید، تمرکز کنید و آهسته به خود بگویید: «من تو را دوست دارم همه چیز خوب است.» بعد از آن احساس آرامش بیشتری می‌کنید و می‌فهمید که لازم نیست همیشه با ترس و اضطراب زندگی کنید هر روز تفکر کنید

توصیه می‌کنم روح خود را آرام کنید و به حکمت درونی خود گوش فرا دهید. در این لحظه می‌توانید حتی این جملات را تکرار کنید: من خودم را دوست دارم. یا: من خودم را می‌بخشم. یا: من بخشیده می‌شوم

پس از مدتی سکوت کنید و به ندای درون خود گوش دهید. در واقع هر يك از ما برای فکر کردن روش خاصی را انتخاب می‌کند. بعضی از افراد موقع پیاده‌روی یا حتی دویدن فکر می‌کنند، برخی دیگر با نوشتن افکار منفی و مثبت خود

من با رفتن به طبیعت و قدم زدن در آن می‌توانم به خود و حکمت آفرینش خود فکر کنم. شجاع باشید و راه مخصوص خود را جهت تفکر بیابید

دوست داشتن خود ، یعنی به خود ارج نهیم
به دوستان خود مراجعه کنید و از آنها کمک بخواهید. تقاضای کمک از دیگران در موقع نیاز، نشانه قدرت است

خیلی از شما یاد گرفته‌اید که همیشه فقط به خود تکیه کنید و همه ی کارها را به تنهایی انجام دهید و نمی‌توانید از دیگران درخواست کمک کنید، چون خودپرستی شما این اجازه را نمی‌دهد. پیشنهاد می‌کنم به عضویت گروه‌های خودیاری که برای حل مشکلات در گوشه و کنار این شهر هستند درآیید

درسته! امروز می‌خوام درباره ی دوست داشتن خودمون صحبت کنم! شاید به نظر عجیب بیاد

اما نود و نه درصد آدمها بدون این که حتی کاملاً آگاه باشند، خودشون رو درست ، دوست ندارند

اگر هنوز آرزوهایی دارید که برآورده نمی شه یعنی ضمیر ناخودآگاهتون شما رو لایق دریافت اون آرزو نمی دونه چون شما به حد کافی خودتون رو دوست ندارید

اگر فکر می کنید اونقدر که باید خوشحال باشید، نیستید یا اینکه هیچ چیز خوشحالتون نمی کنه، باز به همین دلیله

اگر دچار اضطراب، افسردگی، بی هدفی و بی انگیزگی هستین، آگه مدام آدم هایی سر راهتون می یان که مانع شما و آرزوهاتون هستن، برای اینه که نیمه ی تاریکتون ، شما رو بی ارزش می دونه پس آدمها و اتفاقاتی رو سر راهتون قرار می ده که یادتون بندازه شما دوست داشتنی و با ارزش نیستین

این ها رو گفتم که بدونین بر خلاف تصور، دوست داشتن خود سخت ترین کار در تمرینات ذهنیه. معمولاً توی ریشه یابی همه ی مسایل ، آرزوها، شکست ها و ... " به عدم احترام به خود " می رسیم. ما یك عالم تمرین ذهنی انجام می دیم و موفق می شیم دیگران رو ببخشیم، و دوست بداریم اما وقتی نوبت دوست داشتن خود می شه ، توی اولین تمریناتش کم می آریم! علم روانشناسی هم میگه که درونی ترین احساس هر کس، دوست نداشتن خود اونه و احساس گناه، برای این که اونقدر که باید ، خوب نیست

به ظاهر قضیه نگاه نکنین، آگه تمرینات خرد کردن ترس ها و نیمه ی تاریک رو درست انجام داده باشین، حتماً به این نتیجه رسیدین که اونقدر که باید خوب نیستیم! فقط کافییه یه چراغ روشن کنین و اون رو به پنهانی ترین و تاریک ترین نقاط درونتون ببرین اون وقت حتماً یه دیو بی شاخ و دم می بینین که می گه : " تو اینقدر که باید خوب باشی، نیستی

آگه هنوز هم به وجود این دیو در درونتون شك دارید ، صادقانه به خودتون بگین، چند بار تا حالا به خودتون گفتین " خیلی دوستت دارم؟ چون بی نظیری! " و در مقابل اون چند بار به خودتون گفتین : همه اش تقصیر خودمه! باز خراب کاری کردم !

پس این رو به عنوان یك قانون به خاطر بسپارید

قانون : هر گونه عذاب (جسمی، روحی و فکری) به دلیل انزجار از خویشتن و احساس گناهست. دست کشیدن از این نفرت و انزجار، حتی مرض سرطان را نابود می کند. " پذیرش خود" کلید دگرگونیهای مثبت است. احساس گناه، همواره جویای مجازات است و مجازات درد می آفریند. پس هر دردی که در بدن، روح، فکر و احساستون دارین، یا دردی که از برآورده نشدن آرزوتون حس می کنین، به همین دلیله

" تمرین " من باید

يك ورق و خودكار دستتون بگيريد و چند جمله بنويسيد كه با "من بايد" شروع ميشه. هر چقدر از اين " من بايد " ها داريد ، بنويسيد. مثلا
من بايد پزشكي قبول بشم
من بايد حتما " ماهي پونصد هزار تومن در بيارم
من بايد حتما " تا دو ماه ديگه برم سر كار
من بايد حتما " چاق تر بشم

و ...

بعد جلوي هر كدوم بنويسيد " چرا؟ " و بعد جلوي اون جواب رو بنويسيد. لطفاً با خودتون صادق باشين حتي اگه جوابها تون مسخره هم باشه عيبي نداره. ممكنه به جوابهايي از اين نوع برسين

مادرم گفته بايد چون مي ترسم كه چون بايد بي نقص و كامل باشم

چون خيلي زشتم چون خيلي بدهيكم چون خيلي تنبلم چون همه مجبورند كه چون موجود بي ارزشي هستم

لوييز هي " ميگه " اين پاسخ ها نشون ميده كه گره ي كار شما كجاست! نشون ميده كه چه " چيزي رو محدوديت خودتون مي دونين! هر بار كه واژه ي بايد را به كار مي برين، ثمره اش اينه كه به زيون بي زبوني مي گوييم كه اشتباه مي كنم، اشتباه کرده بودم، يا اشتباه خواهم كرد! حال آنكه من فكر نمي كنم در زندگي به اشتباهات بيشتري نياز داشته باشيم

حالا من از شما مي خوام كه شما براي هميشه واژه ي " بايد " رو از فرهنگ لغاتتون حذف كنيد! به جاي اون واژه ي " مي شد " را بگذاريد. چون واژه ي " مي شد " به ما حق انتخاب مي ده و ابداً " هيچ احساس اشتباه و كم كاري رو در درون ما به وجود نمي آره. حالا تمام جملاتي رو كه با " من بايد " نوشتين، با " اگر به راستي مي خواستم، مي شد كه ... شروع كنين و دوباره بنويسيد. مثلاً " بنويسيد

اگر واقعا " مي خواستم، مي شد كه پزشكي قبول بشوم. و بقيه

اين بار مي خوام جلوي اين جملات بنويسيد " پس چرا اين كار را نكردم يا نمي كنم؟ " و بعد به تك تك اونها جواب بدين. در پاسخ ممكنه به جوابهايي مثل اينها برسين كه

آخه از ته دل نمي خواستم چون مي ترسيدم نمي دونم اين كار رو چه طور بكنم چون لياقتش رو نداشتم... به قول " لوييز هي " معمولا" در مي يابيم، خودمان را سالها براي چيزي سرزنش کرده ايم كه هرگز نمي خواستيم انجامش بديم. يا واقعا" انجامش از توان ما بيرون بوده. يا اينكه مدتها از خودمون انتقاد كرديم ، به خاطر چيزي كه نظر خودمون نبوده! معمولا" چيزي بوده كه شخص ديگري گفته كه بايد انجامش بديم و ما براي به دست آوردن تاييد ديگران فكر مي كنيم فقط زماني خوب و با ارزشيم كه اون رو انجام بديم! يعني باز در نهايت مي رسيم به احساس " ! اونقدر كه بايد خوب نيستم

شما هم حتما" تمرين " من بايد " رو انجام بدين تا ببينين كه در فهرست شما چه چيزهايي هست كه ميشه با آسودگي كامل حذفش كرد

چند شيوه كه نشانه ي آن است كه خودمان را به حد كافي دوست نداريم: (احساس بي ارزشي اگه با بد غذايي، مواد مخدر يا الكل با جسم اگه مدام به سرزنش و انتقاد خودتون مشغولين خودتون بد رفتاري مي كنين. اگه سيگار مي كشين و نمي تونين اون رو كنار بگذاريد اگه بيماري جسمي يا روحي در شما به وجود اومده اگه فكر مي كنيد دوست داشتني نيستين اگه در مورد چيزهايي كه به خير و صلاحتون، مسامحه مي كنيد اگه در آشفتگي و بي نظمي زندگي مي كنيد اگه قرض و فشار واسه خودتون درست كرديد اگه دوستان يا همسري براي خودتون انتخاب كردين كه باعث حس تحقير شدنتون ميشه اما نمي تونيد اونها رو كنار بگذاريد اگه وقتي دوستتون خسته است و مدام غر غر ميكنه ، شما دلهره مي گيريد كه شما چه خطايي كردين كه اون اين طوري شده اگه دوستي ارتباطش رو با شما قطع کرده و شما فكر مي كنيد حتما" بايد اشكالي در شما باشه كه اينطور شده اگه ازدواج و آشناييتون به جدائي رسیده و شما احساس تباهي و شكست مي كنيد اگه مي ترسيد به اضافه حقوق فكر كنيد يا اون رو عنوان كنيد اگه از اين كه هيكلتون شبیه مانکن ها نيست احساس حقارت مي كنيد اگه از صميميت مي ترسيد و نمي گذاريد هيچ كس به شما نزديك بشه اگه براي هر كاري نظر ديگران براتون مهم تر از نظر خودتونه و فقط مي تونيد كاري رو با جرات انجام بديد كه ديگران تاييدش کرده باشند اگه راحت پولتون رو براي ديگران خرج مي كنيد اما براي خودتون سختگيريد اگه چاق يا لاغر هستيد

... و

تمرين : لطفا" خيلي دقيق فكر كنيد و با خودتون روراست باشيد و به اين سوال جواب بديد.

"_ شیوه ی شما برای " بی ارزش دانستن خود " چیه ؟

تمرین آینه : یه آینه ی کوچک رو توی دست بگیرید و به چشمهای خودتون نگاه کنید و اسم خودتون رو بگید و تکرار کنید : من تو را دقیقاً همان طور که هستی دوست دارم و می پذیرم

ببینید چه فکریایی توی ذهنتون می آد؟ (خیلی خوشگل نیستین، نه؟ مگه میشه این آدم توی آینه رو تایید کرد در حالی که هیچ کس دوستش نداره، نه؟ مگه میشه آدم به این بد هیكلی رو دوست داشت، نه ؟ دیگه چی به فکرتون می رسه؟

این تمرین برای خیلی ها وحشتناکه. حتی ممکنه گریه تان بگیرد یا دچار خشم بشید

طبیعیه! يك عمر توي آینه نگاه کردید تا از خودتون انتقاد کنید، اون وقت حالا...! اما این تمرین فوق العاده به شما نشون می ده که مشکل اصلی کجاست! بله ... تایید کامل خودتون در مقابل این آینه ی کوچک و بی آزار خیلی سخته. نه؟ این نشون میده که حالا داریم به مشکل ریشه ای راستینمون نگاه می کنیم! این که به اندازه ی کافی خوشتن دوستی نداریم

تمرین :حالا يك لیست بنویسید از ایرادها و عیبهایی که فکر می کنید ، دارید. آیا احساس می کنید که زیادی چاق، زیادی لاغر، زیادی کوتاه، زیادی کودن، زیادی پیر، زیادی جوان، زیادی زشت ، زیادی تنبل، و "بالاخره زیادی يك چیزی " هستید؟

و در انتها ، آیا آن طور که باید، خوب نیستید، نه؟ خوب! حالا می خوام یکی از مهمترین قوانین سیستم آرزوها رو بگم، تا اهمیت " دوست داشتن خود " رو بفهمین

قانون سیستم آرزوها اگر خودمان را به حد کافی دوست نداشته باشیم، با هیچ روشی آرزوهایمان برآورده نمی شود! چون اگر در ضمیر نا خودآگاهمان ، خودمان را آنقدر خوب ندانیم که لایق دریافت بهترینها باشیم، پس بچه غول بیشعور تمام سعیش را می کند که ما به آرزوهایمان نرسیم تا بیشتر یادمان بیفتد که لایق دریافت چیزهای خوب نیستیم

نتیجه : خوب! همه ی اینها رو گفتم تا به این نتیجه برسیم که ریشه ی همه ی مسایل و مشکلات و بیماریها و برآورده نشدن آرزوها ، دوست ندا شتن خودمونه. حالا دیگه لازم نیست که زحمت حل عوارض جنبی از قبیل مشکلات جسمانی، مشکلات مربوط به روابط، مالی یا فقدان خلاقیت رو به خودمون بدیم. اجازه بدید اول بزرگترین مشکل رو حل کنیم و همه ی نیروی خودمون رو صرف حل مشکل " دوست نداشته خود! " بکنیم. اون وقت می بینید که همه چیز خود به خود درست میشه. تو جلسه ی بعد میگم که باید چی کار کنیم

خدایا! کمکمان کن تا خودمان را همین طور که هستیم دوست بداریم. آمین
زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید است، زندگی است

ما قدرت آنرا داریم که نومیادی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم
بشرطی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، رنج ها و دردها «بله» بگوئیم

اگر بکوشیم کلماتی از قبیل «بله»، «امکان دارد»، «همیشه»، «امیدوارم» و «میتوانم» را در فرهنگ
لغات خود و اعضاء خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادی ها خواهیم بود

اگر تصمیم بگیریم از این لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و
شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد. بقول نازک اندیشی

زندگی ریاضیات است، پس بیایم اعتماد را در زاویه چشمانمان جای دهیم، شادی را به توان
برسانیم، غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم و همدلی و دوستی را ضرب
بگیریم و محیط و مساحت محبت را در دایره قلب دیگران بدست آوریم

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و
بینوایی و فقر نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان شادترین و فقراء بدبخت ترین افراد
بودند در حالی که همیشه چنین نیست

بهشت در زندگی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی میشود که دلشان ناب و بی غش باشد. این
افراد دلیر و امیدوار زندگی می کنند تا همیشه شاد و بانشاط باشند و از زندگی بهره مند شوند ،
درست است که گفته اند

زندگی به یک شب تار می ماند، باید چراغ خود را با دست خود بیفروزیم و زندگی خود را روشن
کنیم.

آبادقت کرده اید وقتی که احساس خوبی در مورد خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر
می رسند؟ جهان بازتاب عکس العمل خود ماست رفتار خود ماست، تمام دنیای شما در نظرمان دوست
داشتنی است

شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم
دوست بداریم و بدانیم که یکی از راه کلیدهای شادی و خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه حال است.
این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهتر چیزی سازیم که آن شادی است
آبراهام لینتن گفته: اغلب مردم تقریبا به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند
شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار
شاد متمرکز کنیم

لازمه ی شاد بودن جستجوی زیباییها و خوبی هاست. همه چیز در دست ماست

به گفته کازانتراکس : قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید، بعد وارد آن شوید

در میان ما ایرانی ها جمله «این نیز بگذرد» رایج است. ما هرگز نمی دانیم که در آینده چه شادی ها، ثروت ها و نعمت هایی در انتظارمان است. پس لحظه حال را غنیمت بدانیم و نهایت استفاده را از آن ببریم

1- هرگز از پرسش کردن باز نمانیم

هرگاه از انجام کاری دلزده و خسته شدیم از خودمان پرسیم چگونه می توان کارهایمان را بهتر، سریعتر، ساده تر، آسانتر و سرگرم کننده تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم

2- احساس ناامیدی را از خودمان دور کنیم

اگر مسیر زندگی خود را از دست دادیم مایوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفته ایم، بدترین راه است

3- ضعف های خودمان را بپذیریم

واقعیت این است هر کس ضعف هایی دارد به جای ماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام یاس و ناامیدی بکوشیم انتقاد پذیر باشیم و بر ضعف هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم

4- نقاط قوت خود را تقویت کنیم

انسان مجموعه از استعداد گوناگون است که میتواند با شایسته می تواند آن را به کمال برساند با رشد و پرورش و شناسایی آن. با کشف توانایی های خودمان و پرداختن به کارهای مثبتی که علاقه داریم، بیشترین لذت را از زندگیمان ببریم

5- از مطلق گرایی دوری کنیم

ما در گسترهای از نسبیت ها زندگی می کنیم تلاش کنیم از هر چیزی به نسبتی که می توانیم بهره گیریم. هیچکس برای همیشه نمی تواند قهرمان شود. پس ما بیش ترین تلاش را انجام دهیم و از نتیجه بدست آمده خرسند باشیم، خواه پیروز شویم یا نشویم

6- با خودمان صادق و روراست باشیم

صادق نبودن با خود، آسیب رسان تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خود مان روراست نبوده ایم بنویسیم و را صادق بودن را با بررسی خطا خود بیابیم تا بلوی از فرزندانمان بیاموزیم صداقت باشیم و درس صادق بودن را به

7- بیشتر به زندگی برسیم

گلی را در باغچه یا گلدان بکاریم و آن را به زندگیمان تشبیه کنیم. همان طور که شاد ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خود و خانواده مان هم به مراقبت، تقویت، پرورش و نیاز است

8- در گذشته زندگی نکنیم

اجازه بدهیم غبار گذشته از شانه هایمان فرو بریزد، هر اندازه در تیرگی گذشته گام برداریم از روشنایی آینده دور خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فرو ماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی هایمان را گرفت و زنگارهایمان را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت

9- در حال شنا کنیم

در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوا نمی کند، بلکه باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال برنامه ریزی کرد تا آینده ای روشن پیش

روی داشته باشیم. در آینده نیز زندگی نکنیم زیرا ممکن است ما را به رویاهای که شاید به وقوع نپیوندد، دلخوش کند و از واقعیت دور کند. زندگی در زمان حال باعث می شود که علاوه بر واقع بینی از موفقیت هایی که داریم بیشترین و بهترین لذت را ببریم هرگاه در حال زندگی کنیم ترس را از ذهن خود دور می سازیم. چون ترس مقبله ایست مربوط به حوادث آینده. تجربه ثابت کرده است کسانی که در زمان حال زندگی می کنند، مشکلات گذشته آنها را خموده و منفعل نمی سازد

10- روی مواردی که کنترل داریم متمرکز شویم
وقتمان را روی مسایلی که در حد کنترل ما نیست سپری نکنیم. بر آنچه می توانیم کنترل کنیم مانند کمک کردن، سپاسگزاری کردن، کار کردن، خواندن، خندیدن، و اینها متمرکز شویم

11- همچون کوه استوار باشیم
به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دست یابی به آنها کوشا باشیم. تلاش ما میزان دستیابی به حقوقمان را مشخص می کند. در ناملایمات زندگی، خود را نبازیم، از آنها درس بگیریم. بدانیم که شکست مقدمه ی پیروزی است، مشروط بر اینکه علت جویی کنیم
12- یادگیری را فراموش نکنیم

مغز ماهیچه ای مانند سایر ماهیچه هاست. اگر مغزمان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهیم، ورزیده نمی شود. برای پرورش مغز بهتر است آن را با فعال کردن از طریق یادگیری، درگیر نماییم

13- در کمک به دیگران پیش قدم باشیم
کمک به هم نوع یکی از وظایف مهم هر انسانی است. کمک به دیگران این احساس را در فرد به وجود می آورد که او فرد با ارزشی است و می تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد. همچنین وقتی می بینیم که توانسته ایم گره ای از زندگی دیگران بکشانیم، در درون خود احساس شادمانی و شغف می کنیم
14- گذشت داشته باشیم

همان گونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می شود چه خوب است ما نیز از خطاها و اشتباهات دیگران چشم پوشی کرده و راه استی را هموار سازیم، تا ضمن خوش حال کردن آنها خودمان با دور ریختن کینه ها به آرامش درونی دست پیدا کنیم

هنگام روبرو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش نماییم شادی از دست رفته را دوباره به محل وجودمان دعوت نماییم که توصیه های زیر پیشنهاد می شود

فکرکردن غیراز غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد. در حالیکه بر اثر فکر کردن راههایی برای رفع نگرانی ها پیدا نمی شود

هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند. پس برای رفع و فراموشی مشکل پیش قدم شویم
زمانی که ناراحت هستیم بد نیست محیط را ترک کرده و کمی پیاده روی کنیم
حرکت و ورزش اثر نشاط آوری دارد اگر زمان ناراحتی چند متر را با سرعت بدویم، خواهیم دید که حالت ناراحتی کاهش می یابد

به نکات مثبت واقعه (پیشامد ناخوشایند) نیز فکر کنیم
غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ی ما اندوهناک است، دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند، همین طور وقتی شاد باشیم چهره ی دیگران هم شاد می شود. پس هنگام ناراحتی بهتر

است جمع را ترک نموده و قدم بزنیم
گذشته هرگز مساوی آینده نیست، هر چند که با ناملايمات روبرو شده ایم، می توانیم فکر کنیم
دوران بدبختی به پایان رسیده و خوش بختی از فردا شروع می شود
راز شاد زیستن ، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست . دوست داشتن آن چیزی است که انجام
می دهیم

روزهای کودکیان را به خاطر دارید؟ آن روزها هیچ چیز به نظرتان پیچیده نمی رسید. تنها
چیزی که به آن فکر می کردیم مدارنگی و شکلات و عیدی بود. چیزهایی که نمی دانستیم هیچ
اهمیتی برایمان نداشتند چون به چیزهایی که احتمال داشت اذیتمان کنند کاملاً بی توجه بودیم
اما هرچه سنمان بالاتر رفت نسبت به چیزهای اطرافمان حساسیت بیشتری پیدا کردیم—مثلاً
زندگی و مرگ، دوست داشتن و جدایی، موفقیت و شکست. متوجه شدیم که تقریباً هر روز
مجبوریم که نگران آدم ها و اتفاقات مختلف باشیم
بالینحال، همیشه این را به یاد داشته باشید: هیچوقت فکر نکنید که این چیزها مسئول احساس
شما هستند. اتفاقات و موقعیت ها نیستند که آزارتان می دهند، این نگرش شما به آنهاست که
چنین حسی ایجاد می کند

چیزهای ساده را جدی بگیرید: به قدرت لبخند و خنده، بوسه و آغوش اعتماد کنید. مهربانی،
صداقت، رویا و خیال را باور کنید. مثبت زندگی کردن اولین قدم برای خوشبختی است
خود را رها کنید. به اشتباهاتتان بخندید. احتمالاً وقتی را به خاطر می آورید که میخواستید
سخنرانی کنید و یکدفعه احساس کردید که ذهنتان در وسط سخنرانی خالی شد. حساسی ترسیده
بودید. اما به احتمال خیلی زیاد شنوندگانتان ظرف یکی دو روز به کلی آن را فراموش کرده اند.
همه ما گهگاه خراب می کنیم. اما خوشبختانه مردم این چیزها را خیلی زود فراموش می کنند
اطرافتان را با چیزهایی پر کنید که دوست دارید. یک حیوان خانگی بخرید. از لحظاتتان
فیلمبرداری کنید و آن را بعنوان یادگاری نگه دارید. خودتان را از آدمهایی که ناراحتتان می کنند
دور نگه دارید. اگر کارتان باوجود اینکه حقوق بالایی دارد اما برایتان خسته کننده است، قبل از
اینکه از آن بیرون بیایید، کاری پیدا کنید که دوست دارید. اگر کسی می خواهد مجبورتان کند که
حرفش را قبول کنید بااینکه به هیچ وجه با او موافق نیستید، از آنها دوری کنید. اگر مسافرتی
بهتان پیشنهاد شده، حتماً بپذیرید. درستان را ادامه دهید. هیچوقت نمی دانید که چقدر می خواهید
زندگی کنید پس از موقعیت های زندگی نهایت استفاده را ببرید
برای خوشحال و خوشنود کردن دیگران به خودتان سختی ندهید. از عهده تان خارج است،
هرچند ارزشش را هم ندارد. اما اگر می خواهید کار خوبی در حق کسی کنید، از عزیزانتان
شروع کنید تناسب اندامتان را حفظ کنید. همان آدم جذابی باشید که همیشه تصور می کردید.
قدرتان سلامتیتان باشید

فرضیات را کنار بگذارید. قبل از اینکه سخنرانیتان را خراب کنید، از فکر خراب کردن آن
اعصاب خودتان را خرد نکنید. از اینکه ممکن است مصاحبه کاری را خراب کرده و کاری که می
خواهید را از دست بدهید، از قبل نگران نباشید
طرز تفکرتان را عوض کنید. وقتی کسی مسخره تان می کند، از سابقه خانوادگیتان انتقاد می کند
یا برای اشتباهات گذشته محکومتان میکند، گوش هایتان را ببندید. لازم نیست هر چیزی که می
شنوید را باور کنید. شما خودتان را بهتر از هر کس دیگری می شناسید. هیچوقت اجازه ندهید
که برای خودتان افسوس بخورید

یادتان باشد: اینکه بقیه آدم ها نسبت به یک موقعیت مشابه چه واکنشی می دهند خود را ناراحت
نکنید. وقتی دیدگاهتان منفی شده است—ناراحتید، عصبانی هستید، حسودی می کنید یا امثال

آن—بدون اینکه بدانید همه انرژی و اشتیاق خودتان را هم کور می کنید. باید سعی کنید این احساسات منفی را در پایینترین حد نگه دارید چون مغلوب شدن در برابر این احساسات باعث می شود غیرمنطقی رفتار کنید و تصمیمات نادرستی بگیرید

همیشه به دنبال خوشبختی باشید. مطمئن باشید که می توانید به آن برسید، فقط باید بدانید که چه باید بکنید