



شادی و موفقیت را از بچه‌ها یاد بگیریم

نوشته: فهیمه کاظمی

کلیدهایی که می‌تواند خوشحالی ما را افزایش دهد

گاهی اوقات مسائل جزئی و کم‌اهمیتی مثل لجبازی‌های بی‌مورد باعث تضعیف و نابودی شادی‌هایمان می‌شود. ولی باید بدانیم لجاجت‌ها، در حقیقت خلقت‌های خاردار کوچکی هستند که مانند کرمی در قلب ما لانه کرده و رشد می‌کنند و در نتیجه باعث شکست و ناکامی ما می‌شوند.

اما در مقابل بخشش و عفو اجازه لذت بردن از زندگی را به همه می‌دهند و درهای شادی را باز می‌کنند. بخشش، روح و روان را پاک و باعث به وجود آمدن یک انسان بی‌نظیر می‌شود. گذشت کردن و بخشیدن دیگران باعث می‌شود یک احساس خوب و شادی را در خود احساس کنید و در مقابل طرف مقابل نیز از کار شما شرمند می‌شود. آرامش وجودی نقطه عطف شاد زیستن است. چیزی مثل خوشحالی زمانی به وجود می‌آید که شما با خودتان آرام هستید. خیلی از مردم نمی‌دانند که چگونه خودشان را آرام کنند و در واقع، آرامش با قبول کردن مسائل و چیزهای خوب شروع می‌شود. ما باید بپذیریم که برای به وجود آوردن یک فردای بهتر، رفتارهایمان را باید بهبود ببخشیم و با یک انتخاب صحیح حرکت کنیم. قبولی امروز و توسعه فردا، هر دو خوشحالی شما را افزایش می‌دهد.

چیزی که ما باید بدان توجه کنیم این است که دنبال یک خوشحالی دائمی باشیم، شاید امروز استفاده از ماکروویو باعث خوشحالی ما شود، چون باعث می‌شود ما یک غذا را خیلی سریع و خوب آماده کنیم و این نکته باعث شادی شما می‌شود. اما این یک شادی لحظه‌ای و آنی است. کمک به دیگران، حل مشکلات دوستان و عفو و بخشیدن گناهکار باعث می‌شود شما برای همیشه یک شادی دائمی و مفرط داشته باشید. □

کودکان موجودات شگفت‌آوری هستند. به نظر من بچه‌ها در زندگی روزمره‌شان فقط به احساسات‌شان توجه می‌کنند و فقط به چیزی اهمیت می‌دهند که قرار است اتفاق بیافتد. در واقع آنها درباره کیکی که دیروز نتوانسته‌اند بخورند یا اسباب‌بازی که ممکن است ماه بعد نخرید، ناراحت نیستند. بچه‌ها فقط برای حال تصمیم می‌گیرند و در کل افراد مصمم و بااراده‌ای هستند. شاید دیده باشید، وقتی بچه‌ای زمین می‌خورد و یا از یک بلندی می‌افتد، به خاطر دردی که دارد، گریه و سر و صدا می‌کند. اما دوباره بلند می‌شود و چند دقیقه بعد که آرام شد دوباره به بازی ادامه می‌دهد و صدای خنده‌اش باعث تعجب شما می‌شود. او افتادن را فراموش کرد و از اتفاقی که چند لحظه قبل برایش افتاده، چیزی یادش نمی‌آید ولی به کاری که باید ادامه دهد، اهمیت می‌دهد.

این نکته‌ای است که ما بزرگ‌ترها بهتر است از بچه‌ها یاد بگیریم. گاهی اوقات، آدم‌ها تا به زمین می‌خورند، فکر می‌کنند شکست خورده‌اند و باید از زندگی دلسرد شوند. در صورتی که به نظر من چیزی مثل شکست وجود ندارد. بلکه فقط نتیجه دلخواه ما نمی‌باشد، که به خاطر درست انجام ندادن کارهایمان به دست می‌آوریم.

ناکامی و شکست، سقوط نیست. یک چراغ یا یک راه جدید برای دوباره آغاز کردن است. زمانی که توماس ادیسون در تولید یک نوع لامپ موفق نشد، گفت: «من شکست نخوردم، بلکه فقط امرار راه که به نتیجه نمی‌رسید را پیدا کردم.»

خیلی از افراد در انجام کارهایشان راهی را که درست نیست می‌روند و در نهایت فکر می‌کنند که آدم بدشانس و ناتوانی هستند. وقتی احساس می‌کنید کاری را که برنامه‌ریزی کرده‌اید درست انجام نشده، جستجو و تمرکز کنید که چه کاری را کجا و چرا غلط انجام داده‌اید. سپس برای شروع مجدد علاوه بر اعتماد به علم و آگاهی خودتان از روش‌های مطمئن‌تر و مشورت هم استفاده کنید.