



سایت متاخلاق

# تکنیک‌هایی برای داشتن یک زندگی شاد

مهرنوش خرم

محمد مهدی دهقان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## تکنیک‌هایی برای داشتن یک زندگی شاد

نویسندگان:

محمد مهدی دهقان

مهرنوش خرم

مناخلاق

[Metakhalagh.com](http://Metakhalagh.com)

سرشناسه: محمد مهدی دهقان، مهنروش خرم

عنوان و نام پدیدآور: تکنیک هایی برای داشتن یک زندگی شاد/دهقان، خرم

مشخصات نشر: تهران: وبسایت متاخلاق (مدیران تحول آفرین خلاق)

مشخصات ظاهری: 36ص

توضیحات:

این کتاب راهکارهایی برای یک زندگی شاد را به شما پیشنهاد می‌دهد.

قیمت: رایگان

توزیع در وبسایت متاخلاق (مدیران تحول آفرین خلاق)

[WWW.METAKHALAGH.COM](http://WWW.METAKHALAGH.COM)

این کتاب رایگان می‌باشد و هرگونه قیمت‌گذاری بر روی این کتاب ممنوع بوده و در صورت مشاهده پیگرد قانونی دارد.

توزیع این کتاب در تمامی سایت‌ها با **ذکر منبع** بلامانع است.

این کتاب را با داستان زیر شروع می‌کنیم.

## مراقب مورچه دیگران باشیم



بنا به روایت، لوسیانو نویسنده ایتالیایی به خاطر اندیشه‌هایش مجرم شناخته شد و محکوم به حبس در سلولی چهارمتری شد، آن‌هم به مدت ۱۷ سال. نخستین روزی که وارد آن سلول منفور شد همه چیز عادی بود. چند هفته‌ای گذشت، لوسیانو به فکر افتاد. هفده سال در این سلول به چه شکلی خواهد گذشت ...

ماه‌ها گذشت، مثل اینکه با گذشت هر روز، محکومیتش برای زندگی در این سلول بیشتر می‌شد. یک روز صبح مورچه‌ای بینی‌اش را گاز گرفت و او از خواب بیدار شد. با وسواس مورچه را سر انگشتش جا داد و گفت: «عجبا». «آیا می‌توانم با تربیت این مورچه او را به یک دوست تبدیل کنم؟»

چیزی برای از دست دادن نبود و ارزش امتحان کردن را داشت. مورچه را روی پارچ آبی که کنارش بود، گذاشت. مورچه می‌خواست فرار کند اما لوسی رهایش نکرد. با محاصره اطرافش مانع فرار او شد. برای تربیت مورچه و صحبت کردن با او مصمم بود. اگر موفق می‌شد تنهایی‌اش به سر می‌آمد. درست سه سال با مورچه سر و کله زد. با این‌که جوابی نمی‌شنید با او صحبت و درد و دل می‌کرد. اسمی هم برایش گذاشت: «تیتو».

یک روز صبح لوسیانو با صدای صبح بخیر مورچه از خواب بیدار شد. این باشکوه‌ترین صدایی بود که می‌توانست بشنود. با هیجان از رختخوابش بیرون پرید و فریاد کشید: حرف زدی، تیتو تو حرف زدی، بالاخره به حرف اومدی، صبح بخیر، صبح بخیر، هزاران بار صبح بخیر دوست من.

حالا دیگر لوسیانو دوستی داشت و کسی از این مسئله با خبر نبود. وجود تیتو بزرگ‌ترین راز نویسنده بود. نباید کسی خبردار می‌شد. نباید نگهبان می‌شنید و این رؤیا نباید تمام می‌شد. این دوستی بزرگ تا انتهای هفده سال حبس ادامه داشت. هیچ‌کس از وجود تیتو باخبر نشد. لوسیانو هر چه می‌توانست به تیتو یاد داد. حرف زدن، خواندن، نوشتن، رقص، آواز خواندن و تفکر را... هر چه می‌توانست را به دوستش یاد داد، گاه با هم گریه کردند و گاه خندیدند.

سال‌های زیادی گذشت و هفده سال حبس تمام شد، روزی نگهبان با قیافه‌ای اخمو و صورتی سرد در آهین را باز کرد و با صدای گوش‌خراشی گفت: «آماده‌باش، فردا بیرون می‌روی.»

نگهبان که رفت، لوسیانو با گریه رو به مورچه کرد و گفت: «تمام شد تیتو، بالاخره تمام شد دوست بزرگ من، فردا بیرون می‌رویم، فردا آزادیم.» تیتو هم گریه کرد. لوسی از تیتو پرسید: «بگو ببینم دوست من فردا که بیرون رفتیم، اولین کاری که می‌کنیم چیه؟» تیتو گفت: «به یک رستوران برویم و مثل حیوان غذا بخوریم!» قهقهه زدند. تا صبح خواب به چشمانشان نیامد، در عالم خیال رفتند و رؤیایپردازی کردند و برای نخستین بار در این

سلول مستطیلی شکل که هیچ تفاوتی با لانه‌ی موش نداشت خوش گذراندند. در یک آن به نظر رسید که سلول بزرگ شده است. با روشنایی اول صبح در آهنی برای آخرین بار باز شد. نویسنده ایتالیایی با بیرون آمدن از در برای آخرین بار به عقب برگشت و به تخت خوابش نگاه کرد. آنچه از دهانش بیرون آمد تنها این دو کلمه بود: «وای نه...»

تیتو روی شانهِ لوسیانو بود، اول صبح یک روز زمستانی بود و به شدت برف می‌بارید. لوسیانو چمدانش را به هوا انداخت و فریاد زد: «آزادی». به برف اهمیتی ندادند، راه رفتند. مگر در برابر گرمای آزادی برف و زمستان می‌تواند دوام بیاورد؟

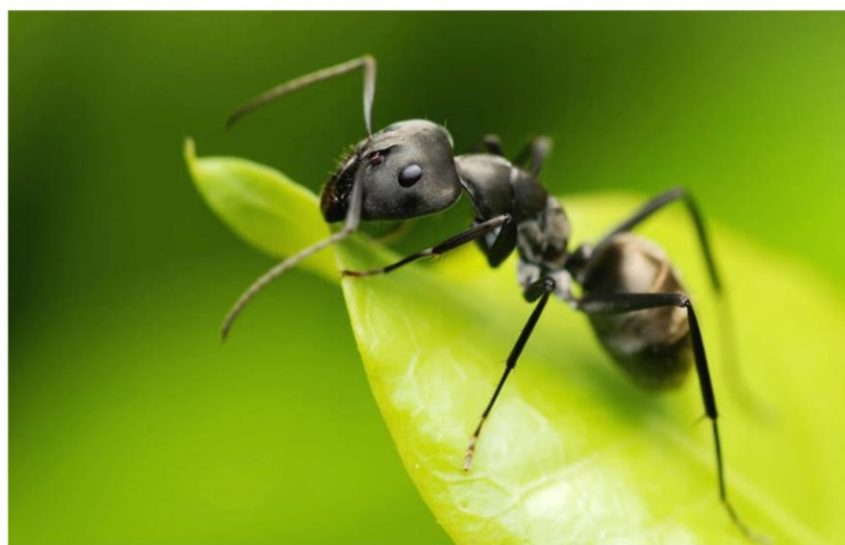
سرانجام به رستورانی رسیدند. تیتو فریاد زد: «حالا می‌توانیم وارد اینجا شویم؟» لوسیانو با تمام توان فریاد کشید: «ما دیگر آزاد هستیم». داخل شدند. داخل رستوران غیر از سه-چهار نفر و صاحب آن‌جا که داشت چرت می‌زد کسی دیگر نبود. سر میزی نشستند.

لحظه‌ای چشم لوسیانو به آینه‌ای که روی میز بود افتاد. درست مثل زمانی که از زندان بیرون آمدند زمزمه کرد: «وای» موهایش سفید سفید شده بود. چهره‌اش پرچروک بود، لوسیانو مسن شده بود تبسمش با قطرات چشم‌هایش همراه شد. با صدایی لرزان گفت: «آقا دوتا نوشیدنی برای ما بیاور». مرد فوری نوشابه‌ها را آورد و آن‌ها نوشابه‌ها را خوردند. بی‌گمان باید این مسئله را برای کسی تعریف می‌کرد. وقتی انسان کار بزرگی انجام می‌دهد شاید شیرین‌ترین بخش آن تعریف کردن کار برای دیگران باشد؛ اما لوسیانو هفده سال تمام این لذت را تجربه نکرده بود.

در نخستین روز آزادی‌اش، باید این راز بزرگ و افتخارآمیز را که سال‌ها از دیگران پنهان کرده بود برای یکی تعریف می‌کرد. اطرافش را نگاه کرد، غیر از صاحب رستوران فرد دیگری را نیافت. صدا زد: «آقا، آقا». مرد، خواب‌آلود نزد لوسیانو آمد. لوسیانو با هیجان زیاد و با اشاره به تیتو که در حال رقص بود گفت: «این را ببین تو رو خدا، این را ببین...» مرد به آرامی انگشت خود را روی تیتو برد و با گفتن «خیلی می‌بخشید سرورم» مورچه را له کرد...

تیتو برای لوسیانو بزرگ‌ترین دوست بود، حاصل هفده سال تلاش او بود و برای صاحب رستوران یک حشره معمولی.

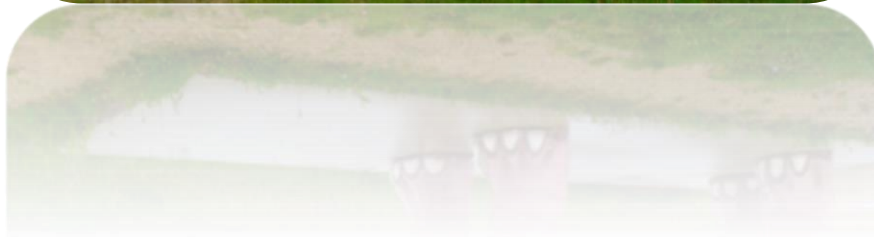
مورچه هر کسی را محترم بشمار و هیچ وقت فراموش نکن! مورچه هر کسی برای خودش  
مهمترین است.



مورچه هر کسی را محترم بشمار  
و هیچ وقت فراموش نکن!  
مورچه هر کسی برای خودش **مهمترین** است.



## به فيل صورتی عینکی فکر نکن



خانمی می‌گفت: وقتی جوان بودم، می‌گفتم من هرگز با مردی که نامش منوچهر باشد، ازدواج نخواهم کرد. هرگز با مردی که جوان‌تر از خودم باشد، ازدواج نخواهم کرد و هرگز در زندگی ظرف نخواهم شست؛ اما الآن هر سه کار را انجام داده‌ام!

تا به حال چند بار این داستان را شنیده‌اید؟ چند بار خود را درست در همان موقعیتی یافته‌اید که از آن می‌گریخته‌اید؟

به خود می‌گوییم: «اگر در تمام دنیا یک چیز باشد که دوست نداشته باشم اتفاق بیفتد، آن است که ... اگر فقط یک سؤال باشد که دوست نداشته باشم از من پرسند، آن است که ... اگر فقط یک اشتباه احمقانه باشد که دوست نداشته باشم تکرار کنم آن است که ...» و شما فکر می‌کنید که نتیجه این فکرها چیست؟



تفکر مثبت سازنده است.  
اگر من به شما بگویم: «راجع به یک فیل صورتی بزرگ  
با گوش‌های بزرگ که عینک هم زده باشد، فکر نکنید»  
بلافاصله در ذهن شما چه چیز نقش می‌بندد؟  
یک فیل صورتی گوش دراز عینکی!

اصل از این قرار است که «به هر چیزی که فکر کنی، به طرفش کشیده می‌شوی» حتی اگر به چیزهایی فکر کنیم که دلخواه‌مان نیستند، باز هم به سوی همان‌ها کشیده می‌شویم. علت آن است که مسیر ذهن، همیشه به سوی هر چیز است نه در جهت گریز

از آن. اگر من به شما بگویم: راجع به یک فیل صورتی بزرگ با گوش‌های بزرگ که عینک هم زده باشد، فکر نکنید بلافاصله در ذهن شما چه چیز نقش می‌بندد؟ یک فیل!

هیچ‌وقت به خودتان گفته‌اید: «من نباید فراموش که...» و بعد همان چیز را فراموش کرده باشید؟ ذهن شما نمی‌تواند از فراموش کردن بگریزد، اما اگر فکر شما این باشد که «من باید یادم بماند که...» آن‌گاه همان ذهن این‌بار به طرف «به یاد داشتن» حرکت خواهد کرد.

این آگاهی از چگونگی کار ذهن، خود دلیلی دیگر برای سنجیده سخن گفتن با خود و دیگران است. وقتی به برادرزاده‌ی کوچک خود می‌گویید: «مواظب باش از درخت پایین نیفتی!» در واقع به او کمک کرده‌اید که از درخت پایین بیفتد! اگر به خود بگویید: «من نباید کتابم را فراموش کنم» با همین حرف، نیمی از راه فراموش کردن آن رفته‌اید.

علت آن است که ذهن بر اساس تصاویر عمل می‌کند به خود می‌گویید که نباید کتابتان را فراموش کنید؛ با این حرف تصویری از فراموشی را در ذهن خود ترسیم کرده‌اید و اگرچه شما می‌گویید که "نباید" با این حال ذهن شما باز هم بر اساس همان تصویر عمل می‌کند و نتیجه این‌که: «کتابتان را فراموش می‌کنید»، اما وقتی می‌گوییم: «باید کتاب یادم بماند» این‌جا یک تصویر ذهنی از «به یاد سپردن» ترسیم کرده‌ایم که شما را در موقعیت بسیار بهتری از یادآوری قرار می‌دهد به بیان ساده، ذهن در جهت عکس یک فکر عمل نمی‌کند و نمی‌تواند هم بکند؛ بنابراین وقتی مربی فوتبال بر سر بازیکن خود داد می‌زند که «توپ را لو نده» او را به زحمت انداخته است، وقتی به فرزندتان می‌گویید: «گلدان عتیقه مادربزرگ را نشکنی» با این حرف به استقبال این حادثه رفته‌اید!

بسیاری از والدینی که از دست بچه‌های شیطان خود عاجز شده‌اند، می‌توانند با استفاده از زبانی که تصاویری از نتایج دلخواه را در ذهن بچه‌ها ترسیم می‌کند، وضعیتی بهتر و آسوده‌تر برای خود به وجود بیاورند پس به جای داد زدن می‌توان گفت: «لطفاً ساکت باش» و به جای «ماکارونی را روی لباس مهمانی‌ات نریز» گفت: «غذا می‌خوری، مواظب باش» این اختلاف ممکن است جزئی به نظر برسد، اما بسیار مهم است.

این اصل می‌تواند شما را در توجیه این مسئله یاری کند که چرا می‌توانید یک ماشین قراضه را پانزده سال تمام برانید و یک بار هم تصادف نکنید، اما همان روز اول که یک ماشین نو از کارخانه تحویل می‌گیرید، شکل جلو و عقب آن را تغییر می‌دهید. رانندگی کردن با این فکر که «من به هیچ ترتیبی نباید بگذارم حتی یک خط به این ماشین بیفتد» خطرناک است فکر کنید باید این باشد که «من خوب و بی‌خطر رانندگی خواهم کرد.»

تنیس‌بازی که مهم‌ترین مسابقات را می‌برد، کسی است که به خود می‌گوید: «من این امتیاز را لازم دارم» و آن‌که می‌بازد، تفکرش این است که «بهتر است این امتیاز را از دست ندهم.»

به همین ترتیب کسی که می‌گوید: «من نمی‌خواهم مریض باشم» نبرد سختی را برای خوب شدن در پیش گرفته است و کسانی که ذهن خود را با این اندیشه‌ها پر می‌کنند که «من نمی‌خواهم تنها باشم، من نمی‌خواهم ورشکسته باشم، امیدوارم که کار را خراب نکنم» پیوسته خود را در همان موقعیت‌هایی خواهند یافت که از آن‌ها می‌گریخته‌اند.

**تفکر مثبت سازنده است؛ زیرا دارندگان این نوع تفکر تنها به آنچه مطلوب آن‌هاست، فکر می‌کنند و آن‌گاه به سوی این اهداف کشیده می‌شوند.**

**همیشه به آنچه می‌خواهید فکر کنید.**

## حشره‌ای موزی به نام عصبانیت



آیا شما هم فکر می‌کنید که مثل گذشته حافظه قوی‌ای ندارید؟ مثل قدیم، سریع فکر نمی‌کنید؟ این اواخر خیلی بیشتر از گذشته از عبارت «نوک زبانم بودا» استفاده می‌کنید؟ دیگر مثل قدیم سریع نمی‌توانید تصمیم بگیرید؟ دیگر چیزهایی که مطالعه کرده‌اید یادتان نمی‌ماند؟ قول و قرارهایتان را فراموش می‌کنید؟ خوب چرا؟ چرا این قدر عوض شده‌اید؟

جواب اینجاست: چون یک سری حشرات در حال خوردن مغز ما هستند و مغز ما در حال کوچک و کوچک‌تر شدن است. حشره؟ چطور چنین چیزی ممکن است؟ مگر حشره هم مغز می‌خورد؟ اصلاً این حشرات چطور می‌روند توی مغزمان؟ بله یکی از این حشرات موزی، «عصبانیت» است. وقتی عصبی هستیم مغزمان کوچک می‌شود و همه اتفاقات وحشتناکی را که بیان کردیم، همچون بلایی آسمانی، بر سرمان نازل می‌شوند!

تندخویی یا عصبانیت دو واژه‌ای که تقریباً یک معنی را می‌دهند و این روزها، به یار که چه عرض کنم، به دشمنان جانی و همراه همیشگی خیلی از ما تبدیل شده‌اند. در حال راه رفتن هستیم که بدون هیچ دلیلی عصبانی می‌شویم، از رنگ لباس فردی خوشمان نمی‌آید، از اینکه دیگران مطابق میل ما رفتار نمی‌کنند و حرف نمی‌زنند و ... به راحتی عصبی می‌شویم. این حشره موزی به راحتی مغز ما را می‌جود، مدام پشیمانی را به ما تقدیم می‌کند و نتیجه پشیمانی چیزی نیست جز:

کوچک شدن مغز!

اینکه در لحظه عصبانیت تصمیم درستی نمی‌گیریم تقریباً موضوع مشخصی است، چون به اصطلاح «نمی‌توانیم منطقی فکر کنیم»، پس تصمیم اشتباه می‌گیریم و اگر کسی ما را عصبانی کرده باشد، کاری می‌کنیم که بعداً خیلی از انجامش پشیمان می‌شویم و اگر هم چیزی عصبانیمان کند، دنبال یک نفر برای خالی کردن عصبانیت‌مان بر سرش می‌گردیم و دوباره نتیجه‌اش چیزی جز پشیمانی نیست. پشیمانی ما هم اصولاً با خودخوری شروع می‌شود، با گفتن جمله‌های کاش دار: «کاش آن حرف را نمی‌زدم»، «کاش این گونه رفتار نمی‌کردم». جواب این ای‌کاش‌ها را هم تقریباً همه شنیده‌ایم: «کاشکی را کاشتند، سبز نشد که نشد.» اما افسوس که کار از کار گذشته و دقیقاً به همین دلیل که نمی‌توانیم اشتباهی را که انجام داده‌ایم اصلاح کنیم، این حشره موزی فرصت را غنیمت می‌شمارد و شروع به جویدن مغزمان می‌کند.

حالا بیا ببیند چند دقیقه با خود فکر کنیم! تا کنون با عصبانیت خود چند مشکل را حل کرده‌ایم؟ چقدر احساس آرامش داشتیم بعد از عصبانی شدنمان؟ اصلاً به چه دردی می‌خورد این عصبی شدن؟

جواب مشخص است! هیچ مشکلی را حل نکرده‌ایم و شاید بدتر هم شده است و تازه آرامش و سلامتی خودمان را هم از دست داده‌ایم.

آیا تا به حال موقع عصبانیت به آینه نگاه کرده‌اید؟

البته که نگاه نکرده‌اید، چون در آن لحظه قیافه‌تان خنده‌دار می‌شود و با نگاه کردن به خودتان خنده‌تان می‌گیرد.

یک قاعده برای جلوگیری از این همه مشکل وجود دارد و آن «قاعده‌ی ۵ ثانیه» است. برای ما افرادی که هر روزه، این همه زمانمان را هدر می‌دهیم، شاید ۵ ثانیه اصلاً زمانی نباشد! ولی این زمان کوتاه می‌تواند معجزه آرامش را به ما هدیه دهد.

### قاعده‌ی ۵ ثانیه

زمانی که به هر دلیلی عصبی شدید، پنج ثانیه بایستید و فکر کنید. به پنج ثانیه بعد فکر کنید! فکر کنید که چقدر پشیمان خواهید شد و چقدر مغزتان را کوچک خواهید کرد! سپس از فردی که باعث عصبانیت شما شده است، بپرسید چرا؟ چرا، بزرگ‌ترین کشف تاریخ بشر است. با این حرکت، طرف مقابل در یک آن تسلیم می‌شود چون انتظار چنین برخوردی را ندارد. حتی برای عذرخواهی پیش‌قدم شو، اجازه بده گاهی حق با دیگران باشد در صورتی که می‌دانی حق با توست؛ چرا که آرامش ما در لحظه عصبانیت از هر چیزی مهم‌تر است. البته پرسیدن چرا، همیشه هم جواب دلخواه ما را نمی‌دهد! اگر طرف مقابل برخورد خوبی نداشت، بخند و بگذر! مطمئن باش این رفتار تو مؤثر خواهد بود. اصلاً بگذارید به جای مغز شما، مغز طرف مقابلتان کوچک شود! پنج ثانیه سکوت در برابر هر رفتار مثبت یا منفی چه قدرتی به ما می‌دهد. اینکه ما بازیچه دست دیگران نباشیم که هر وقت هر کسی خواست بتواند ما را عصبانی کند، حس فوق‌العاده‌ای است. به شما پیشنهاد می‌کنم تجربه‌اش کنید.

باید، همیشه تلاش کنیم که هدفمان حل مسئله باشد نه بزرگ کردن آن؛ داد زدن و زورگویی را که همه بلدند! ولی کمتر کسی پیدا می‌شود که بخواهد به جای زورگویی و سروصدا راه انداختن، مسئله را حل کند!

البته همه تقریباً هدفشان حل مسئله است، اما با روش خودشان! اگر از نگاه دیگری بخواهیم به مسئله نگاه کنیم، عصبانیت وجود ندارد؛ بلکه آنچه که هست زورگویی قوی به ضعیف است. وقتی دستمان به جایی بند نیست، وقتی نمی‌توانیم حقمان را از کسانی که با ما رفتار خوبی نداشته است، بگیریم، شروع می‌کنیم به گشتن... و آن وقت اولین کسی را که از ما ضعیف‌تر است پیدا می‌کنیم و عصبانیتمان را بر سرش خالی می‌کنیم. پس سعی کنیم که نگذاریم این حشره مزاحم بیش‌تر از این مغزمان را بخورد.



فراموش نکنیم که ما اگر ما دیگران را می‌بخشیم،  
صرفاً به این علت نیست که آن‌ها شایسته بخششند،  
بلکه به این معناست که  
ما شایسته آرامش هستیم!

فراموش نکنیم که ما اگر ما دیگران را می‌بخشیم، صرفاً به این علت نیست که آن‌ها شایسته بخشش‌اند، بلکه به این معناست که ما شایسته آرامش هستیم! از آرامشتان لذت ببرید.



## اصل قورباغه‌ای



## قانون زوال

افسانه‌ای قدیمی درباره قورباغه و یک سطل آب وجود دارد که در حقیقت مثالی از «قانون زوال» است: اگر یک قورباغه‌ی شاد و براق و باهوش را بگیری و درون یک سطل آب جوش بیندازید چه واکنشی نشان خواهد داد؟ بی‌درنگ بیرون خواهد پرید! او به خود می‌گوید: «اصلاً لذت ندارد. من که رفتم!» حالا همان قورباغه، یا یکی از اقوامش را بگیرد و داخل سطل آب سرد بیندازد بعد سطل را روی اجاق بگذارید و به تدریج گرمش کنید. به نظر شما عکس‌العمل قورباغه چیست؟ قورباغه راحت و آسوده می‌نشیند و چند دقیقه بعد به خودش می‌گوید: «به نظر می‌رسد اینجا یکم گرمه» و تا چشم به هم می‌زنید یک قورباغه آب‌پز مهیا شده است.

به نظر شما پیام این داستان چیست؟

وقتی تغییر تدریجی اتفاق می‌افتد، قورباغه متوجه نمی‌شود که چه اتفاقی در حال افتادن است تا زمانی که دیگر کار از کار می‌گذرد. ما هم ممکن است گاهی مانند قورباغه دچار اشتباه بزرگ شویم و وقتی به خودمان می‌آییم می‌بینیم که کار از کار گذشته است.

آیا اگر فردا از خواب بیدار شوید و ببینید که بیست کیلو چاق شده‌اید، نگران می‌شوید؟ قطعاً جواب شما بله است. تلفن را بر می‌دارید و به اورژانس زنگ می‌زنید و می‌گویید «الو! اورژانس من چاق شده‌ام!» اما وقتی این اتفاق به تدریج رخ می‌دهد، یک کیلو این ماه، یک کیلو ماه آینده و ... بی‌خیال از کنارش می‌گذریم و ناگهان می‌بینیم که بیست کیلو چاق شده‌ایم.

اگر در یک روز ۱۰ هزارتومن بیشتر از بودجه خود خرج کنید مشکلی حاصل نمی‌شود؛ اما اگر فردا و روزهای دیگر هم این اتفاق تکرار شود، نهایتاً ورشکست می‌شوید. کسانی که ورشکسته می‌شوند، اضافه وزن می‌آورند و یا در امتحانات مردود می‌شوند. معمولاً ما به یک باره در معرض این مصیبت‌ها قرار نمی‌گیریم، یک ذره امروز، فردا ذره‌ای دیگر و ناگهان بمب! و تازه اینجاست که همه می‌پرسند: «چی شده؟»

مسائل جزئی دست به دست هم می‌دهند و مصیبت‌های بزرگ را می‌سازند. مثل قطره‌های آب که به سنگ‌ها و صخره‌ها می‌خورند و کم کم آن‌ها را می‌فرسایند. اصل قورباغه‌ای به ما هشدار می‌دهد که مراقب انحرافات باشیم.

باید هر روز از خود بپرسیم: «من به کجا می‌روم؟ آیا من شادتر، سلامت‌تر، متناسب‌تر و سعادت‌مندتر از سال گذشته خود هستم؟» و اگر پاسخ منفی است باید در شیوه زندگی خود تجدید نظر کرد و اینجاست که یاد ضرب‌المثل معروف می‌افتیم:

قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود.

نکته‌ی ترسناک ماجرا اینجاست که هیچ سکونی در کار نیست. همه ما یا به پیش می‌رویم و یا از قافله باز می‌مانیم.



## تنها ۲۱ روز تا ایجاد عادت‌های مثبت



آیا می‌دانید که عادت‌های ما ابزاری فوق‌العاده برای رشد فردی و موفقیت هستند؟

به عادت‌هایی که دارید و بر روی همه جنبه‌های زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد فکر کنید. وزن و سلامتی شما به عادت‌هایی که در غذا خوردن دارید، بستگی دارد. روابط شما با مردم به عادت‌های اجتماعی‌تان بستگی دارد. شما حتی در خرید کردن هم عادت‌هایی دارید. به اطراف منزلتان نگاه کنید تا متوجه عادت‌هایتان در خرید کردن بشوید. عادت‌های ما در شخصیت، سلامتی و تقریباً همه جنبه‌های زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد.

اگر در خیابان از ده نفر بپرسید عادت یعنی چه؟ ۹ نفر به شما خواهند گفت که عادت، عملی منفی است که مردم مرتب آن را انجام می‌دهند. همیشه در رسانه‌های گروهی از عادت‌های بد انتقاد می‌شود. بیا یاد فقط به نتایج یکی از این عادت‌های بد مانند سیگار کشیدن توجه کنیم: هر ساله در ایران بیش از ۵۲ هزار نفر در اثر بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن، جانشان را از دست می‌دهند. تصور کنید قدرت منفی موجود در این عادت بد تا چه اندازه است. این آمار واقعاً تکان‌دهنده است.

حالا به قدرتی بزرگ‌تر فکر کنید، قدرتی که باعث موفقیت، سلامتی و خوشبختی‌تان می‌شود و برای رشد فردی مثبت، پایدار و خودکار به آن نیاز دارید، این قدرت همان «قدرت عادت‌های مثبت» است. بیا یاد به معنی کلمه «عادت» دقیق‌تر نگاه کنیم.

عادت: «رفتار اکتسابی که آن قدر انجام می‌شود که تقریباً به صورت خودکار در می‌آید».

اجازه دهید سؤالی را از شما بپرسم: آخرین دفعه‌ای که نشستید و با خودتان گفتید که «امروز من می‌خواهم عادت جدیدی را به زندگی‌ام اضافه کنم» چند وقت پیش بود؟ به احتمال قوی هرگز چنین حرفی را به خودتان نزده‌اید. ما در این مقاله می‌خواهیم شما را با قدرت عادت‌های مثبت آشنا کنیم. شما متوجه خواهید شد که اضافه کردن عادت‌های مثبت به زندگی‌تان تا چه اندازه آسان است و این عادت‌ها چقدر می‌توانند در اصلاح زندگی‌تان به دردتان بخورند.

### عادت‌ها، اطلاعاتی هستند که ما آن‌ها را در عمل به کار می‌گیریم.

همه عادت‌های شما اطلاعاتی هستند که آن‌ها را در عمل به کار می‌گیرید. احتمالاً می‌گویید «این حرف درست نیست، وقتی من سیگار می‌کشم فقط به این دلیل است که دوست دارم این کار را بکنم». کمی دقت کنید. اگر دوباره این جمله را بخوانید متوجه خواهید شد که وقتی سیگار می‌کشید می‌دانید (اطلاع دارید) که سیگار کشیدن، احساس آرامش بیشتری به شما می‌دهد. برای اصلاح زندگی‌تان باید اطلاعات جدیدی را کسب کنید که در قالب عادت‌های مثبت جدید، این اطلاعات را در عمل به کار گیرد.

## عادت مثبت چیست؟

عادت مثبت عادتی است که منفعت، عملکرد و بینش مثبتی که شما می‌خواهید در وجودتان داشته باشید را در وجودتان ایجاد می‌کند.

**چه قدرتی در عادت‌های مثبت وجود دارد که می‌توانند تا این اندازه تغییر ایجاد کنند؟**

از آنجا که عادت‌ها به‌طور طبیعی و خودکار عمل می‌کنند پس از مدتی دائمی می‌شوند.

حال این سؤال مطرح می‌شود که **چطور می‌توانیم این عادت‌های مثبت جدید را در زندگی‌مان ایجاد کنیم؟**

جواب خیلی ساده است. فقط کافیست به مدت ۲۱ روز یک عمل، یک باور یا فکر را هر روز تکرار کنید. تحقیقات نشان داده است که اگر عملی حداقل ۲۱ روز تکرار شود احتمالاً عادتی دائمی خواهد شد. به خاطر داشته باشید که عادت‌های مثبت نتیجه‌های مثبتی دارند و تا زمانی که این عادت‌ها را حفظ کنید از منافع آن‌ها بهره‌مند می‌شوید.

حالا که فهمیدیم عادت‌های مثبت چه هستند و چطور باید آن‌ها را کسب کنیم بیایید چند نمونه از عادت‌های مثبت را که همین حالا می‌توانید از آن‌ها در اصلاح زندگی‌تان استفاده کنید، بررسی کنیم!

**در اولین قدم یک دفترچه یادداشت برای خودتان داشته باشید.**

داشتن دفترچه یادداشت، عادتی بی‌نهایت مؤثر و مثبت است که به‌وسیله آن می‌توانید پیشرفت خودتان را در راه اهدافی که در زندگی دنبال می‌کنید، خیلی سریع ارزیابی کنید. عجیب است که چقدر زود همه‌چیز را فراموش می‌کنیم. اگر از شما بخواهم که در مورد فعالیت‌هایی که در روز دوشنبه هفته گذشته داشتید، اطلاعات دقیقی به من بدهید احتمالاً به سختی می‌توانید چیز زیادی را به یاد بیاورید. آن روز چه غذایی خوردید؟ چند ساعت خوابیدید؟ چند لیوان آب خوردید؟

## به نظر شما چرا داشتن دفترچه یادداشت تا این اندازه مهم است؟

با هم فایده‌های نوشتن اتفاقات روزانه را مرور می‌کنیم.

هدف‌هایی را دنبال می‌کنید و کارهایی را که هر روز برای رسیدن به آن‌ها باید انجام دهید، به یاد می‌آورید.

می‌توانید پیشرفتتان را به سمت اهدافتان به‌طور قطعی بررسی کنید.

اطلاعات دقیق و کاملی را مثلاً در مورد تغییر رژیم غذایی، کاهش مصرف کالری، کاهش چربی و غیره برای خودتان فراهم می‌کنید.

عزت نفس به دست می‌آورید زیرا نزدیک شدنتان را به سمت هدف می‌بینید.

می‌توانید تغییراتی که هر روز در شخصیتتان ایجاد می‌شود در این دفترچه ببینید.

اگر خاطرات شکست‌هایتان را در این دفتر بخوانید می‌توانید از آن‌ها درس بگیرید و شکست‌هایتان را به فرصت تبدیل کنید.

خاطرات روزانه‌تان را یا در یک دفترچه یادداشت کنید یا اینکه آن را تایپ کنید. هر روز به یادداشت‌هایتان در مورد موضوعات مختلف سر بزنید. موضوعاتی مثل نگرش، احساسات، رژیم غذایی، وزن، اهداف و عکس‌العمل‌هایتان را در برابر موقعیت‌ها و شرایط مختلف زندگی‌تان را ثبت کنید. مثلاً اگر هدف شما این است که قلب سالمی داشته باشید باید سطح کلسترول خون، فشارخون، رژیم غذایی و وزن‌تان را مرتب اندازه‌گیری کنید. مطمئناً شما می‌توانید این اطلاعات را هر روز ظرف یک دقیقه یا کمتر ثبت کنید اما در همان یک دقیقه اطلاعات مهمی را در مورد زندگی‌تان ثبت کرده‌اید؛ به این ترتیب و با استفاده از این اطلاعات می‌توانید بفهمید کجا بوده‌اید و با چه سرعتی به سمت هدف‌تان حرکت می‌کنید و حدوداً چه موقع به هدف‌تان می‌رسید. با ثبت کردن خاطرات، اطلاعات تاریخی ارزشمندی خواهید داشت که پس از مدتی با مراجعه به آن می‌توانید سیر پیشرفتتان را دنبال کنید.

## عادت‌های چهارگانه

یکی دیگر از عادت‌های مثبتی که با کسب آن بازدهی‌تان بیشتر می‌شود، عادت‌های چهارگانه است. عادت‌های چهارگانه به شما کمک می‌کند تا با اولویت‌بندی کارهای روزانه‌تان و انجام کارهای بیشتر در زمان کوتاه‌تر، بازدهی‌تان را افزایش دهید. هر روز با کارهای تازه‌ای روبرو می‌شوید که باید آن‌ها را انجام دهید. رئیس‌تان با شما تماس می‌گیرد و می‌خواهد گزارش فروش را آماده کنید، فرزندتان از شما می‌خواهد در انجام تکلیفش به او کمک کنید و این لیست همچنان ادامه دارد. فرمول بسیار ساده‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا از انباشته شدن کارهایتان جلوگیری کنید. هر وقت کار جدیدی برایتان پیش می‌آید که باید آن را انجام دهید، از عادات چهارگانه استفاده کنید؛ بنابراین، دیگر کارهایتان روی هم انباشته نمی‌شوند. پس بهترین تصمیم را بگیرید و دست به کار شوید.

این عادات چهارگانه عبارت‌اند از:

۱. همین حالا این کار را بکنید: فوراً دست به کار شوید و همین حالا کار را انجام دهید و آن را به زمان دیگری موکول نکنید.

۲. همین حالا خودتان را از شر این کار خلاص کنید: سریع تصمیم بگیرید و در صورت امکان این کار را انجام ندهید.

۳. کار را به فرد دیگری واگذار کنید: انجام کار موردنظر را به شخص دیگری واگذار کنید. وقت شما ارزشمند است پس وقتتان را صرف کارهایی کنید که بهتر از همه انجام می‌دهید و کارهای دیگر را به دیگران بسپارید.

۴. کار را به زمان دیگری موکول کنید: فوراً تصمیم بگیرید که این کار را زمان دیگری انجام دهید و حتماً زمان انجام آن را مشخص کنید.

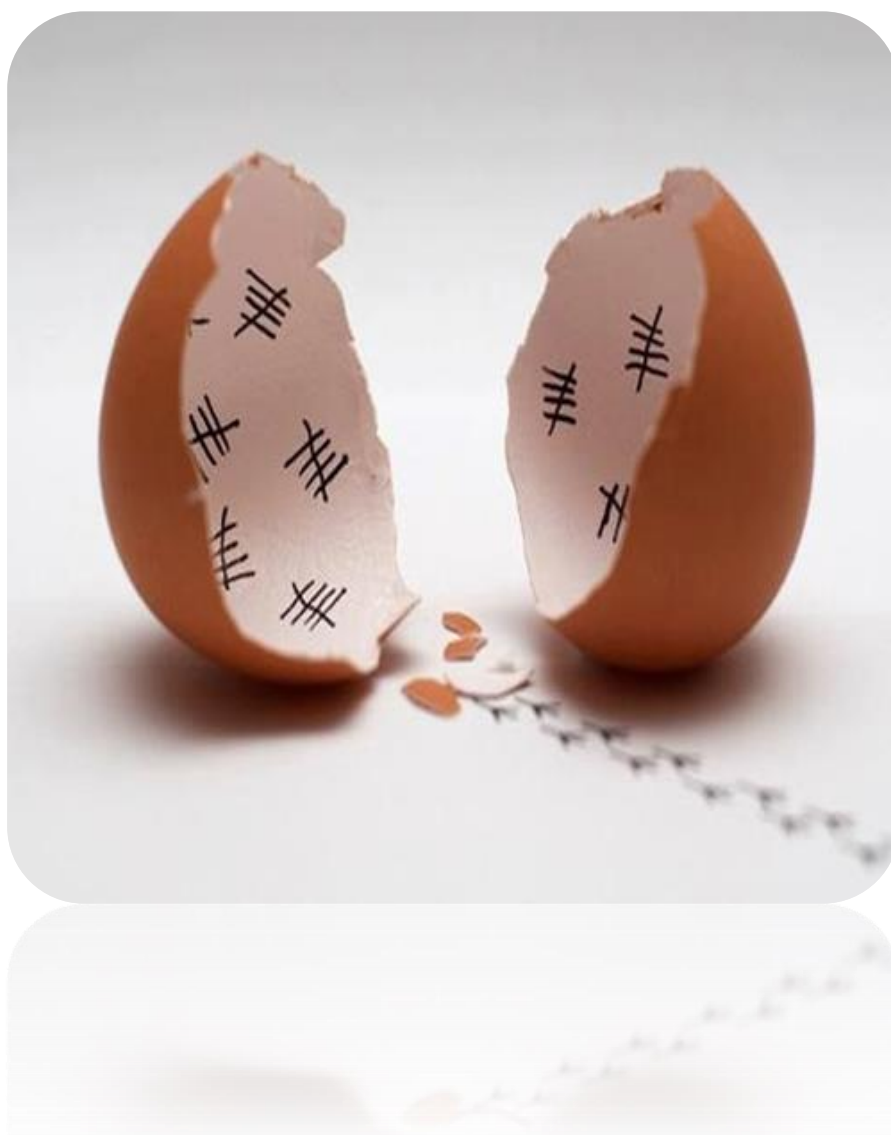
به خاطر داشته باشید که فقط ۲۱ روز طول می‌کشد تا عادت مثبتی را کسب کنید که به شکل چشم‌گیری زندگی‌تان را بهتر می‌کند. پس از ۲۱ روزه‌های زندگی‌تان درست استفاده کنید.

بسیاری از ما کمی خشم و قهر در خودمان داریم که در اثر دعوای کودکی، فشارهای زندگی، سرزنش‌های بچگی و هر دلیل دیگری در ما به وجود آمده است. در دعوای بحث‌هایی که در زندگی روزانه خود داریم، با لجبازی منتظر می‌مانیم تا دیگری به سوی ما بیاید و منت بکشد، چون باور داریم در این صورت می‌توانیم ببخشیم یا رابطه‌مان را



بازسازی کنیم. مسلماً در زندگی همه ما از این دست مسائل پیش آمده، مسئله این است که وقتی کسی تصمیم می‌گیرد و پیش قدم می‌شود، همه برنده‌اند. بارها کسانی را در زندگی‌تان دیده‌اید که می‌گویند با فلانی قهرم و اگر بمیرم حاضر نیستم با او صحبت کنم، یا اینکه من عمراً اگر پیش قدم شوم و مقصر یکی دیگست به من ربطی ندارد که جلو بروم و او باید عذرخواهی کند. واقعاً چرا ما جلو نرویم؟ واقعاً این چه ذهنیتی است که فکر می‌کنیم اگر ما پیش قدم شویم، کم آورده‌ایم یا به اصلاح طرف مقابلمان پیروز شده است؟ چرا شاد بودن و آرامش داشتنمان را به محق بودن ترجیح نمی‌دهیم؟ باور کنید شاد بودن مهم‌تر از هر چیز دیگری است. وقتی خشمگین هستیم، چیزهای کوچک و بی‌اهمیت را در ذهنمان بزرگ می‌کنیم و باور می‌کنیم که موقعیتمان مهم‌تر از شاد بودن است؛ اما باور کنید این‌طور نیست، راه خوشحال بودن این است که کوتاه بیاییم و دست دوستی دراز کنیم. بگذاریم حق با دیگران و یا نزدیکانمان باشد و البته این بدین معنی نیست که حق با ما نیست؛ اما وقتی گذاشتیم حق با دیگران باشد، کمتر موضع می‌گیریم و سهم ما، لذت و آرامش درونی است.

## صبور بودن



صبور بودن، یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و دوست داشتن خودتان است.

این یک مسئله مشخص است که هر چه صبورتر باشیم، بیشتر مورد پذیرش واقع می‌شویم؛ در واقع افرادی که تحمل کم‌تری دارند و به نوعی صبور نیستند برخوردهای تند و زنده‌ای را از خود بروز می‌دهند که باعث ناراحتی اطرافیان‌شان می‌شود. زندگی بدون صبر و تحمل، خسته‌کننده و ناامید کننده است. وقتی صبور نباشیم به آسانی سرخورده، ناراحت، عصبی و حتی نگران می‌شویم. تحمل کردن و صبوری نعمتی است که به زندگی آرامش می‌دهد. اصل آرامش از درون ماست که با تحمل و صبوری ظاهر می‌شود. اگر در ترافیک گیر افتاده‌اید یا برای ملاقات یک نفر دیر کرده‌اید، حتی اگر در آن لحظه آرامش را دوست ندارید، سعی کنید آرام باشید؛ در واقع کمی دیر کردن مشکل بزرگی نیست. وقتی صبور باشیم بی‌گناهی دیگران را بیشتر می‌بینیم. وقتی برای شما مهمان ناخواسته می‌آید، وقتی فرزند کوچکتان به شما آویزان می‌شود، وقتی دوستی به شما در موقعی که سرتان شلوغ است، سر می‌زند، به جای دیدن این موارد به عنوان مزاحمت به خودتان یادآوری کنید که برای دیدن شما آمده‌اند و دوست دارند با شما باشند. پس زیبایی‌های رفتار مردم را بیشتر ببینیم و از زندگی لذت ببریم. هر چند که فکر می‌کنید کار سختی باشد ولی با کمی تمرین حس فوق‌العاده محبت ورزیدن به دیگران باعث صبوری و تحمل بیشتر خواهد شد.

### **صبور بودن یک کیفیت قلبی است که می‌تواند با تمرین کردن، تولید شود.**

برای صبور بودن یک دوره زمانی در مغزتان تعیین کنید. از ۵ دقیقه شروع کنید. شاید بگویید ۵ دقیقه که چیزی نیست راحت می‌توانم در این مدت صبور باشم. به خودتان بگویید برای ۵ دقیقه اجازه نمی‌دهم چیزی ناراحتم کند. وقتی این تصمیم را می‌گیرید، تلگرام و ایسن‌تاگرامتان شروع به آمدن نوتیفیکیشن می‌کنند، تلفن منزل زنگ می‌خورد، زنگ خانه‌تان به صدا در می‌آید، همسرتان شروع به غر زدن می‌کند و خلاصه تمام عوامل برای اینکه شما را از صبوری خارج کند، اتفاق می‌افتد ولی شما به خودتان قول داده بودید که تنها ۵ دقیقه صبور خواهم بود و اجازه نمی‌دهم چیزی ناراحتم کند. وقتی این ۵ دقیقه را انجام دادید ظرفیت ذهنی شما برای صبور بودن کم کم تقویت می‌شود.

### **صبر کیفیت ویژه‌ای است که موفقیت، آن را تغذیه می‌کند.**

#### **‘ریچارد کارلسون’**

لازم نیست شما از اول بازه زمانی زیادی را در نظر بگیرید، چون اگر می‌خواهید واقعاً صبور باشید باید از همین زمان‌های کم شروع کنید تا مغز شما به صبور بودن عادت کند و شما

تبدیل به یک آدم صبور شوید. وقتی خونسردی خود را حفظ کنید، اجازه نمی‌دهید مورد توهین قرار بگیرید.

یک مشکل کوچک بدون حفظ خونسردی و صبر و تحمل تبدیل به اضطراب کامل همراه با فریاد کشیدن، عصبانی شدن، جان به لب شدن، فشارخون بالا، سکته‌های قلبی و مغزی می‌شود که اصلاً ارزش ندارد!

به هر حال اگر روی مسائل کوچک ذره‌بین نگذاریم، سطح تحمل خود را زیاد می‌کنیم.

## از دیگران، تحمل داشتن و صبوری را یاد بگیریم

تا حالا با افراد زیادی در اطرافمان برخورد کرده‌ایم، راننده‌های بی‌توجه، جوانان بی‌ادب، افراد بی‌بند و بار. بیایید از این افراد یاد بگیریم! بله از این افراد آرام، صبور بودن و تحمل داشتن را یاد بگیریم. کافی است قانع شویم، آن‌ها سعی دارند به ما بیاموزند تا کمتر توسط غیر عادی بودن دیگران، ناراحت، دلگیر و افسرده شویم. وقتی این موضوع را قبول کردیم که دیگران به ما می‌آموزند، خیلی آسان دلگیر شدن، عصبی و استرسی شدن را فراموش می‌کنیم. پس از امروز به روشنفکران اطرافمان با دقت نگاه کنیم. وقتی در صف یا ترافیک هستیم عادت عجول و بی‌قرار بودن را کنار بگذاریم. با درک این‌که چرا مردم این‌طور می‌کنند؟ و می‌خواهند چه به ما بیاموزند؟ آرامش درون خود را افزایش دهیم. به همین سادگی با تغییر نگرش از «چرا این‌طور می‌کنند؟» به «آن‌ها سعی دارند به من چه چیزی بیاموزند؟» می‌توانیم آرامش و شادی درونی را از آن خود کنیم.

## حق با من باشد یا عمیقاً خوشحال باشم؟

سؤالی که مطرح می‌شود این است که بهتر است حق با من باشد یا عمیقاً خوشحال باشم؟ بسیاری از اوقات این دو مورد در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. حق داشتن مقدار قابل توجهی انرژی از ما می‌گیرد و ما را از اطرافیانمان اندکی دور می‌کند. حق داشتن ما و ناحق بودن دیگری باعث جبهه گرفتن طرف مقابل می‌شود و باعث می‌شود حالت تدافعی‌ای که می‌گیرد بر روی ما تأثیر گذارد. بسیاری از ما زمان و انرژی زیادی را صرف می‌کنیم تا ثابت کنیم که حق با ماست. انگار شغل ما این است که ثابت کنیم حرف دیگران نادرست است.

تا حالا شما با کسی که به شما ثابت کرده اشتباه می‌کنید، چه برخوردی کرده‌اید؟ آیا از او تشکر کرده‌اید؟ آیا تا حالا شده است که به کسی ثابت کنید که اشتباه می‌کند و خودش موافقت کند و یا از شما برای اینکه در گمراهی به سر می‌برده و به وسیله شما از اعماق تاریکی نجات پیدا کرده است، تشکری کرده باشد؟ مسلماً نه.

همه از تصحیح شدن متنفریم. همه دوست داریم مورد تائید و احترام باشیم. دوست داریم به ما گوش دهند، به ما احترام بگذارند، این یکی از بزرگ‌ترین تمایلات بشر است.

یکی از روش‌های فوق‌العاده برای تبدیل شدن به یک انسان دوست داشتنی و صلح‌طلب، این است که بگذاریم دیگران هم احساس خوب «حق داشتن» را تجربه کنند. در این صورت مردم بیشتر دوست داشتنی و کمتر مدافع می‌شوند و بیشتر از آنچه که تصورش را کنیم، از ما تشکر خواهند کرد. حتی اگر آن‌ها دقیقاً ندانند چرا اما ما لذت همکاری با دیگران و خوشحالی آنان را کشف خواهیم کرد. این کشف به مراتب باارزش‌تر از برنده شدن در یک جنگ درونی است.

اگر از منظر دیگری به این موضوع نگاه کنیم، این برخورد به سادگی که بیان می‌شود، نیست ولی همیشه تلاش برای انجام یک کار خوب به انسان انگیزه ادامه دادن آن کار را می‌دهد. طبیعتاً با این رفتار عده‌ای از حقی که از آن خود می‌دانند سوء استفاده می‌کنند، ولی ما به دنبال آرامش و شادی درونی هستیم. ما نیاز به تائید دیگران برای رسیدن به آرامش نداریم بلکه وقتی خودمان حق را به دیگران بدهیم به مانند کار خیری می‌ماند که تنها ما و خدای خودمان از آن خبر دارد. نکته دیگر اینکه اگر در روابط نزدیکمان، مانند برخورد با همسر، حق را به دیگران دادیم دیگر توقع نداشته باشیم، منت نگذاریم و بعدها احیاناً در بحث‌هایی که شاید پیش آید فداکاری‌هایمان را به رخ طرف مقابل نکشیم.

بنابراین از الآن بگذاریم بیشتر اوقات، حق با دیگران باشد.



راه خوشحال بودن این است که:  
کوتاه بیاییم و دست دوستی دراز کنیم.  
بگذاریم حق با دیگران و یا نزدیکانمان باشد.

## مورد توجه قرار گرفتن



آرامشی که پس از مورد توجه دیگران قرار گرفتن سراغمان می‌آید فوق‌العاده است و اینکه در یک جمع ما مورد توجه قرار بگیریم واقعاً حس خوبی دارد. نیاز بشر به توجه به این صورت است که:

**«به من نگاه کنید، من موجودی خاص و مهم‌تر از شما هستم.»**

این صدای درونی همان خواست مطرح شدن و مورد احترام واقع شدن است. در سلسله مراتب نیازهای مازلو هم مورد احترام واقع شدن در سطح‌های بالا می‌باشد؛ اما! به چه قیمتی؟ وقتی ما مورد توجه یک جمع هستیم، وقتی متکلم وحده جمع هستیم و اجازه نمی‌دهیم دیگران هم حضور فعال در بحث داشته باشند، در واقع فقط به نیاز خود توجه داریم؛ ولی بیایید از منظر دیگری به این موضوع نگاه کنیم.

در خوش‌بینانه‌ترین حالت ما جزء دسته‌ای هستیم که این حس خوب را تجربه می‌کنند ولی همیشه در این جمع‌ها بقیه افراد مورد کم لطفی قرار می‌گیرند و اگر خوش‌شانس باشند که به قولی سوژه نشوند جای بسی امیدواری است.

بیایید به جای وسط حرف دیگران پریدن، قطع کردن حرف دیگران، کسانی را که قصد صحبت کردن دارند ولی یا اعتماد به نفس کمتری دارند یا شخصیت درون‌گراتری دارند مورد توجه قرار دهیم. به جای پریدن وسط حرف دیگران و گفتن این‌که «من هم همین‌طور»، «حدس بزن امروز من چه کردم» زبانمان را کمی گاز بگیریم و بگوییم «چه عالی، تعریف کن ببینم» این کار اعتماد به نفس می‌آورد و شخص مخاطب از اینکه شما حضور دارید و به او گوش می‌دهید، لذت می‌برد. او خودش را در رقابت با شما نمی‌بیند و شما منتظر نوبت برای صحبت کردن نمی‌مانید.

با محدود کردن نیازمان به جلب توجه همگانی، توجه ما برای سایرین، جایگزین اعتماد به نفسی می‌شود که اجازه داده‌ایم دیگران هم داشته باشند.





صبور باشیم،  
کمی تحمل داشته باشیم.  
به دیگران اجازه دهیم صحبتشان را تمام کنند.

## نکته آخر

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که شادی از کجا می‌آید؟ از داشتن کسی که ما را عاشقانه دوست دارد؟ پول و ثروت؟ داشتن همسر و فرزندان زیبا؟ موقعیت اجتماعی خوب؟ کار خوب؟ خوردن یک غذای عالی؟ پیشرفت شغلی و تحصیلی؟ یا ... ؟

در واقع باید گفت نه! این موارد منابع خارجی شادی هستند که همیشه هم نمی‌توانند اعتبار خود را حفظ کنند. ممکن است شما روزی ورشکست شوید، کسی که دوستش دارید یا دوستتان دارد را از دست بدهید، موقعیت اجتماعی‌تان تنزل پیدا کند، کار خود را از دست بدهید و ...

یک پیشنهاد ویژه برای شما دوست عزیز که این کتاب رایگان را مطالعه کرده‌اید.

مواردی که در این کتابچه گفته شده تنها موارد اندکی از راه‌های داشتن آرامش و شاد بودن است. پس از بررسی‌هایی که تیم متاخلاق انجام داد به این نتیجه رسید که شادی یکی از مهم‌ترین مسائلی است که توجه کمی به آن شده است. دغدغه‌های زیاد، روزهای تکراری، غمگین بودن و ... باعث شده است که شادی برای ما مفهومی دیگر داشته باشد.

شاید اگر در حال خواندن این مطلب باشید، بگویید که با این همه فشار و استرس و هزار درد دیگر مگر می‌شود شاد بود؟ دل شما هم خوش است! اما توصیه ما به شما این است که تفکرتان را تغییر دهید و محصول شگفت‌انگیز «پیش به سوی نابودی روزهای کسالت‌آور» را تهیه کنید، اگر این محصول در زندگی شما تاثیری نداشت و اگر آن را مفید ندانستید، تیم متاخلاق تمام هزینه شما را به صورت کامل به شما باز خواهد گرداند.

ما مطمئن هستیم با انجام دادن تمرین‌هایی که در این محصول در نظر گرفته شده است، زندگی‌تان تغییر بسیاری خواهد کرد.

پیش از تهیه این محصول از خودتان بپرسید: «آیا می‌توانم شادتر از این که هستم، باشم یا نه؟» اگر جواب شما مثبت است که باید به شما آفرین گفت! اما اگر جوابتان منفی است، لازم است بدانید که زندگی شما تغییر نمی‌کند مگر اینکه شما خودتان را تغییر بدهید. به گونه‌ای زندگی کنید که اگر چند سال دیگر به عقب نگاه کردید، به خودتان نگویید: «آن سال‌ها چه نعمت‌هایی داشتم و قدر آن‌ها را ندانستم، چه زندگی شادی می‌توانستم داشته باشم اما آن را از خود دریغ کردم و ...».

## فراموش نکنید که هرکس تنها یک بار برای زندگی کردن فرصت دارد.

همه ما انسان‌ها مختاریم آن گونه که دوست داریم زندگی کنیم. هیچ کس نمی‌تواند ما را مجبور به کاری کند که دوست نداریم انجام بدهیم. بنابراین، انتخاب شاد زندگی کردن یا نکردن، تنها بر عهده خود ماست و نه هیچ کس دیگر. اما اگر شما هم دوست دارید بدانید که کجا باید به دنبال شادی بگردید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که این محصول را تهیه کنید.



یک پیشنهاد خوب برای شما داریم:

قیمت اصلی این محصول ۳۵۰۰۰ تومان می‌باشد، اما این محصول برای ۲۰ نفر اول ۲۵۰۰۰ تومان و برای ۲۰ نفر دوم ۳۰۰۰۰ تومان در نظر گرفته شده است، علاوه بر آن شما می‌توانید از تخفیف ۱۰ درصدی علاوه بر موارد بالا نیز استفاده کنید.

کد تخفیف: **shadi**

برای تهیه این محصول به سایت متاخلاق به آدرس [www.metakhalagh.com](http://www.metakhalagh.com)

مراجعه کنید.

بر روی شادی زندگی‌تان سرمایه‌گذاری کنید. زندگی شاد حق همه ماست.