

جان پیرمردی نود و دو ساله بود. زمانی که همسرش از دنیا رفت از آنجا که نمی خواست تنها بماند تصمیم گرفت به یک خانه سالمندان مناسب نقل مکان کند. پس از اینکه اولین بار وارد آنجا شد یک ساعت منتظر ماند تا خانم جوانی به نام میراندا آمد و او را به اتاق جدیدش راهنمایی کرد. جان با واگرش در کنار میراندا به راه افتاد و تا برسند میراندا اتاق را با جزئیات کامل برایش توصیف کرد: «نور خورشید از یک پنجره بزرگ به درون اتاق می تابد، و یک مبل راحت و محلی مناسب برای قرار گرفتن میز وجود دارد.»

هنوز توصیفات میراندا تمام نشده بود که جان حرف او را قطع کرد و گفت: «این اتاق را دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم.»

میراندا خندید و گفت: «آقا ما هنوز به آن جا نرسیده ایم و شما آنجا را هنوز ندیده اید.»

جان گفت: «نه، لازم نیست اتاق را به من نشان دهید. این که اتاقم را دوست داشته باشم یا نه به چیدمان اتاق بستگی ندارد بلکه به این بستگی دارد که ذهن من چگونه برنامه ریزی شده است. شاد بودن چیزی است که شما جلوتر از زمان درباره اش تصمیم می گیرید!»



## شاد بودن را انتخاب کنید

مهم نیست که با چه چالش هایی روبرو می شوید، در نهایت شما باید که انتخاب می کنید. این که زندگی تان را چگونه سپری کنید، کاملاً به خودتان و انتخاب هایتان بستگی دارد و نه به شرایط خارجی تان!

شما می توانید شاد باشید حتی وقتی هوا بارانی است، حتی وقتی باید تا آخر وقت کار کنید یا وقتی که باید کلی ظرف بشویید.

وقتی صبح زود بیدار می شوید تا به سرکار بروید به افکار منفی که در سرتان می آید هیچ بهایی ندهید، در عوض بگویید: سپاسگزارم که یک روز دیگر به من فرصت زندگی داده ای، من اکنون دری را گشوده ام که خدای بزرگ پشت آن در برایم شادی فرستاده است. می دانم که امروز روز فوق العاده ای خواهد بود!»

نگرش شما باید به گونه ای باشد که برای شاد بودن در هر لحظه دلایل بسیاری برای خود داشته باشید. مثلاً بگویید: «از اینکه در این لحظه زنده ام و می توانم نفس بکشم بسیار هیجان زده ام. از داشتن چنین خانواده ای، از داشتن نعمت سلامتی و فرصت هایم هیجان

زده ام.»

## فرصت را از دست ندهید

بیشتر اوقات، مخصوصاً با بالا رفتن سن، به چالش های زندگی اجازه می دهیم که ما را به عقب برانند و روحمان را غمگین کنند. باید درک کنیم که هر روز هدیه ای از طرف خداوند است. اگر امروز را از دست بدهیم، دیگر هرگز نمی توانیم آن را بازیابیم. اگر مرتکب این اشتباه شویم که بدبین، مایوس، شاکی یا عبوس باشیم، در واقع آن روز را هدر داده ایم. من ذهنم را به گونه ای برنامه ریزی کرده ام که دیگر هیچ روزی را از دست ندهد. من هر روز را به عنوان هدیه ای از طرف خداوند جشن می گیرم.

## آماده برای پیروزی

ما در آغاز هر روز، خودمان را برای پیروزی یا شکست آماده می کنیم. باید هر روز صبح پس از بیدار شدن، ذهنتان را در مسیر درست هدایت کنید. ممکن است احساس دلسردی

کنید، ممکن است افکار منفی به ذهنتان هجوم آورند: دلم نمی خواهد امروز بروم سرکار یا دلم نمی خواهد با این بچه ها سر و کله بزنم یا خیلی مشکل دارم.

شما با این افکار دارید از ایمانتان در جهت غلط استفاده می کنید. اگر از این فکرها دست برندارید، باید خودتان را برای یک روز نکبت بار آماده کنید.

اما وقتی هرروزتان را با ایمان آغاز می کنید، خداوند به فرشتگانش دستور می دهد همه چیز را به نفع شما انجام دهد، افراد مناسب را سر راهتان قرار دهد و درهایی از نعمت و فراوانی را به رویتان بگشاید.

اگر صبح که از خواب بیدار می شوید، به جای آماده شدن برای شکست، آماده پیروزی باشید، موفقیت هایی را تجربه می کنید که قبلاً برای دست یافتن به آنها دعا می کردید. شما باید در آغاز هر روز، حال و هوای آن روز را تعیین کنید. اگر ذهنتان را خنثی رها کنید، افکار منفی خودبه خود به شما هجوم می آورند.

## هر آنچه برای شاد بودن لازم است، دارید

دریافته ام که ما بیشتر اوقات آنچه برای شاد بودن لازم است، داریم. فقط دیدگاه درستی نداریم. مثلاً ممکن است از شغلی که دارید شاد نباشید، ولی اگر آن را هم از دست بدهی و ماه ها بدون هیچ حقوقی سر کنی، احتمالاً از اینکه دوباره همین شغل را بدست آوری، بسیار خوشحال خواهی شد.

افرادی هستند که کاملاً سلامتند اما به معنای واقعی خوشحال نیستند، اگر همین افراد قرار بود سلامتی شان را از دست بدهند و دوباره آن را بدست آورند مطمئنم که ذوق زده می شدند. آنها آنچه برای شاد بودن لازم است، دارند.

کسانی که از همسران خود گله می کنند، اگر همین همسرشان از زندگیشان بیرون برود و آنها تنها شوند، هیچ کس را نداشته باشند که با او حرف بزنند یا با او شام بخورند، احتمالاً اینکه آن «آینه های دق» برگردند، خوشحال می شوند.

زندگی تان را در چشم اندازی درست قرار دهید. هر کدام از ما، همین حالا، حتما چیزی برای شاد بودن دارد: سلامتی، شغل، خانواده و حتی فرصتی تازه.



## شادی شما به دیدگاه تان بستگی دارد

دو مردی بودند که بیش از سی سال به شغل آجرچینی مشغول بودند. آنها در مرکز شهر، روی یک آسمانخراش بسیار بلند، کار می کردند. یکی از آن دو همیشه بدبین و دلسرد و مدام در حال شکایت بود و از رفتن به سرکار وحشت داشت. دیگری دقیقا برعکس او بود. از اینکه به سرکار می رفت هیجان زده بود و نگرشی سرشار از ایمان و شور و شوق نسبت به زندگی داشت.

یک روز یکی از دوستان مشترک شان از آنها به طور جداگانه درباره کارشان پرسید. مرد اولی گفت: «ما فقط آجرچینی می کنیم، این کار را سی سال است که انجام می دهیم. خیلی کسل کننده است، آجر روی آجر!»

از مرد دومی که سوال کرد، چهره او از هم باز شد و گفت: «ما داریم یک آسمان خراش فوق العاده می سازیم. این ساختمان تا نسل ها بعد سرپا خواهد ایستاد. بسیار هیجان زده ام که می توانم سهمی در ساختن آن داشته باشم.»

شادمانی یا عدم شادمانی آنها بستگی به دیدگاه شان دارد. شما می توانید فقط آجرچینی

ساده باشید یا سازنده آسمانخراشی زیبا.

## خدا را شکر کنید

طبیعی است که وقتی همه چیز بر وفق مراد است، نگرش مثبتی داشته باشیم. همه ما وقتی روی قله کوه هستیم، می توانیم جشن بگیریم و شاکر خدا باشیم. اما آیا ما همان مردمی هستیم که وقتی در قعر دره افتادیم، باز هم خدا را شکر کنیم؟

اگر جزو آن دسته از افرادی باشید که وقتی هر صبح که از خواب بلند می شوند، برخلاف تمام اخباری که حکایت از ناکامی و بدبختی دارند، خودشان را آماده پیروزی و پیشرفت می کنند، به شما قول می دهم که پیروزی های بیشتری در انتظار شماست. برای خداوند محدودیت قائل نشوید. هنوز بهترین روزهایتان را ندیده اید.

خدا خودش را به روش های غیرعادی به شما نشان می دهد. ممکن است الان روزهای سختی را بگذرانید، اما به خاطر داشته باشید که وقتی خداوند عالی ترین ها را برای شما در نظر دارد، دشمن سخت تر از همیشه با شما می جنگد!

بیاموزید که همه چیز را مایه شادمانی ببینید. نخواهید که هرگز مشکلی نداشته باشید. بلکه مصمم شوید که در اوج مشکلات، سرشار از شادی باقی بمانید. به خدا نگوئید که مشکلات تان چقدر بزرگ است، بلکه به مشکلات تان بگوئید که خدایتان چقدر بزرگ است. ذهنتان را در مسیر درست برنامه ریزی کنید. اگر یاد بگیرید در همین جایی که هستید شاد باشید، خدا هم شما را به همان جایی که می خواهید، می رساند.

آدرس مقاله در سایت:

[bplus2020.ir/?p=3995](http://bplus2020.ir/?p=3995)

