

۵۰، از شاد زیستن

همواره شاد زیستن و شاد بودن یکی از آرزوهای  
همیشگی بشر است. گاه پیش می آید که در اثر  
ناملايمات زندگی احساس خوشحالی نمی کنیم. باید با  
خود رو راست باشیم.  
چقدر از زمان زندگی روزانه خود را با شادی سپری  
می کنیم. منظور از این جمله ادا این نیست که  
همواره در مهمانی های دوستانه باشیم یا بطور کلی  
در محافلی شاد باشیم، بلکه منظور داشتن احساس  
شادی در درون خود است.

کارهایی ساده برای داشتن یک زندگی خوشحال  
که یک فرد ۸۰ ساله به ما می‌آموزد، هدیه‌ایست  
از یک عمر تجربه که به آسانی در اختیارمان  
قرار می‌گیرد. با عملی کردن این کارهای ساده و  
به ظاهر سطحی در زندگی، خود را از داشتن یک  
زندگی خوشحال بی‌بهره نسازید:

۱. قاطعانه دست بدهيد.

۲. مردم را در چشمهايشان پيدا كنيد. چشمهاي آنها دروغ  
نميگويند.

۳. داشتن يك زندگي خوشحال ساده است، زير دوش حمام  
آواز بخوانيد.

۴. يك زندگي خوشحال يعني موسيقي را با كيفيت عالي  
گوش كنيد.

۵. در مبارزهها، اولين ضربه را شما بزنيد و محكم بزنيد.

۶ - راز خود را به کسی نگوئید.

۷ - هیچ وقت تسلیم نشوید، معجزه‌ها همیشه رخ می‌دهند.

۸ - همیشه پذیرای دستی که به سوی شما دراز شده، باشید.

۹ - شجاع باشید حتی اگر می‌ترسید هم وانمود کنید شجاع هستید. کسی نمی‌تواند بگوید این دو باهم فرق دارند.

۱۰ - داشتن یک زندگی خوشحال یعنی سوت بزنید. خیلی ساده است.

۱۱ - هرگز با کسی به طعنه و کنایه حرف نزنید.

۱۲ - شریک زندگیتان را با دقت انتخاب کنید. همین یک تصمیم، ضامن ۹۰ درصد خوشبختی یا بدبختی شما خواهد بود.

۱۳ - عادت کنید به عنوان یک فرد ناشناس، به دیگران کمک کنید.

۱۴ - فقط کتابهایی را قرض بدهید که مطمئنید دوباره نمی‌خوانید.

۱۵ - امید کسی را از او نگیرید، شاید این تنها چیزی است که دارد.

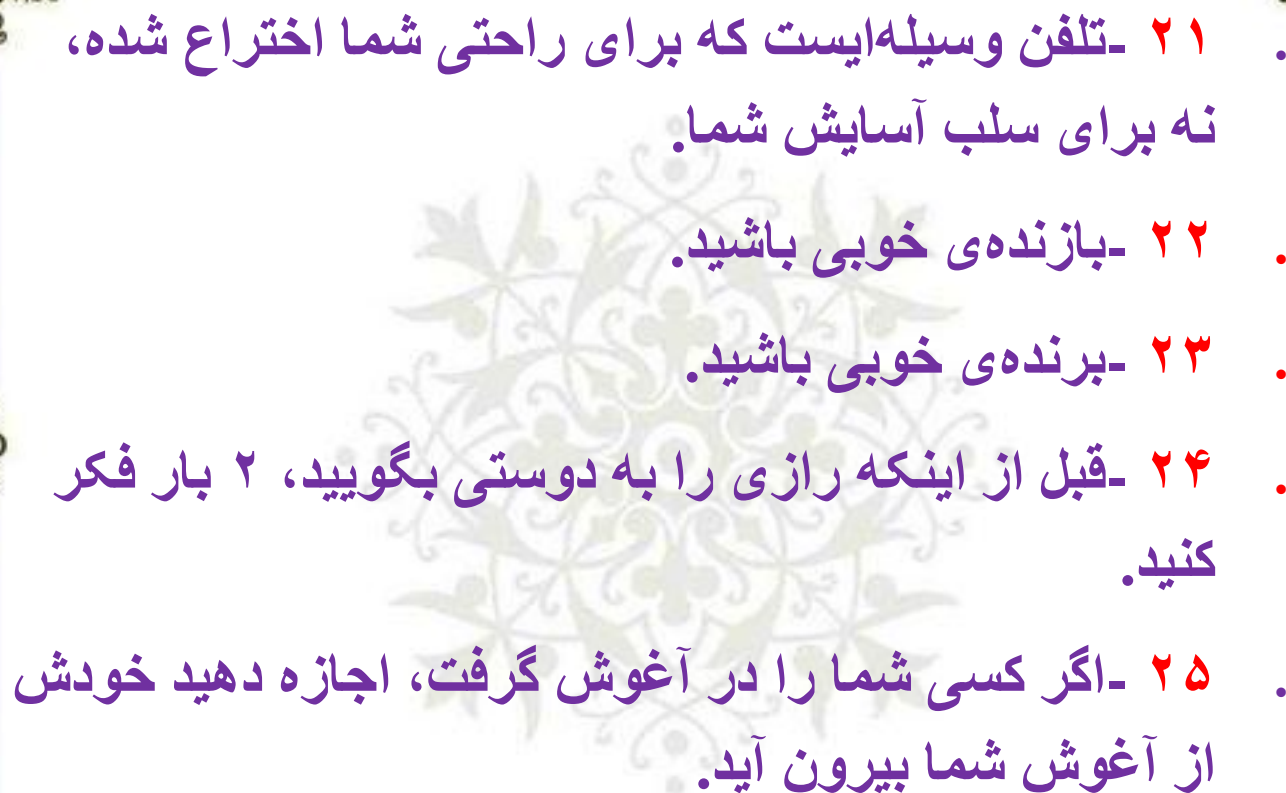
۱۶ - اگر با کودکان، بازی می‌کنید اجازه دهید آنها برنده شوند.

۱۷ - به آدمها یک شانس دوم بدهید اما نه سوم.

۱۸ - سعی کنید رمانتیک باشید.

۱۹ - یک زندگی حوشحال یعنی خودتان مثبت اندیش ترین فردی باشید که در زندگیتان می‌شناسید.

۲۰ - رها و ریلکس باشید. در لحظه زندگی کنید. زندگی و مرگی نادر داشته باشید نه کلیشه‌ای.

- 
- ۲۱ . -تلفن وسیله‌ایست که برای راحتی شما اختراع شده،  
نه برای سلب آسایش شما.
- ۲۲ . -بازنده‌ی خوبی باشید.
- ۲۳ . -برنده‌ی خوبی باشید.
- ۲۴ . -قبل از اینکه رازی را به دوستی بگویید، ۲ بار فکر  
کنید.
- ۲۵ . -اگر کسی شما را در آغوش گرفت، اجازه دهید خودش  
از آغوش شما بیرون آید.



۲۶ - فروتن باشید. قبل از اینکه به دنیا بیایید زندگی جریان داشت و بعد از شما هم جریان دارد.

۲۷ - زندگی خوشحال یعنی ساده زندگی کنید.

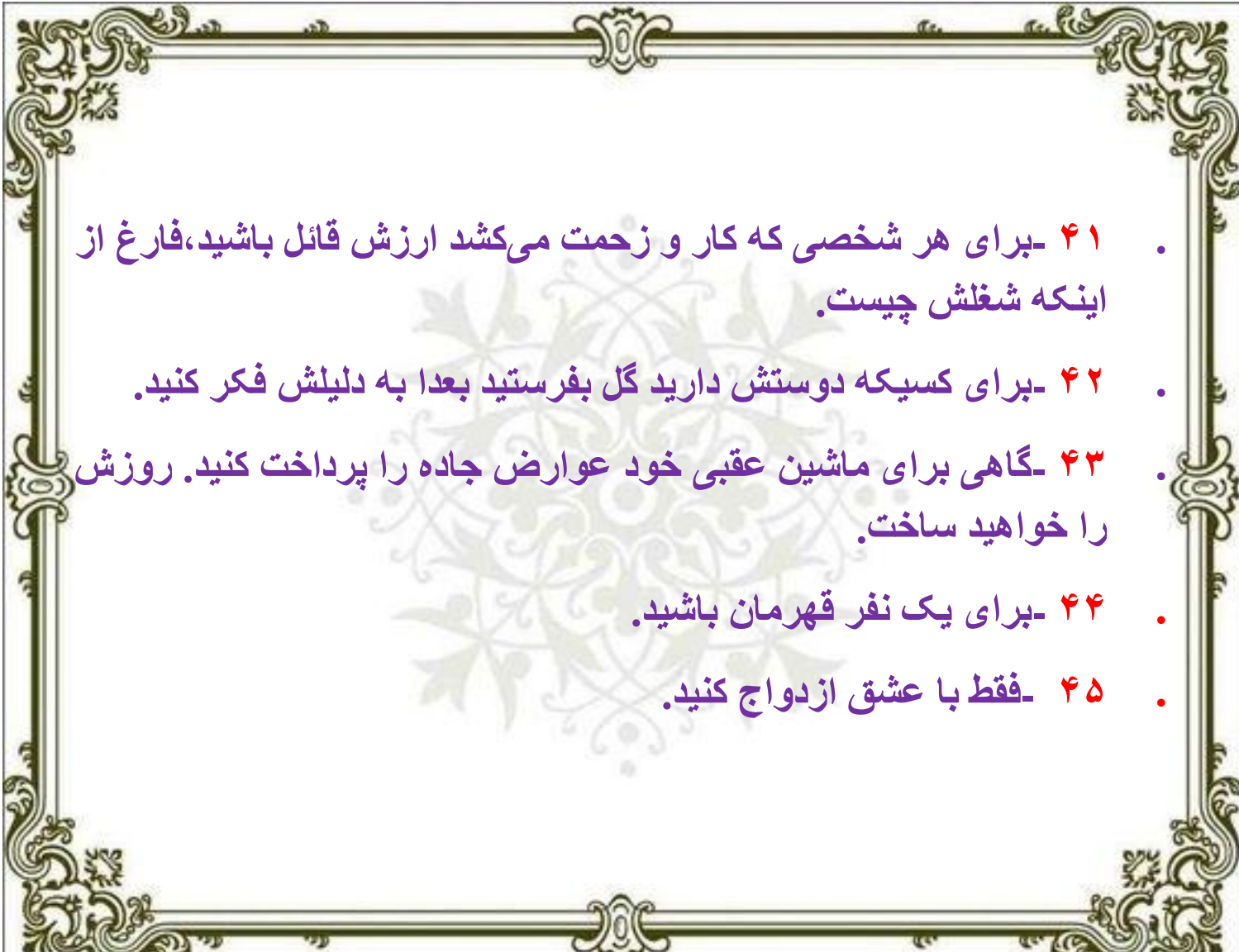
۲۸ - مراقب کسانی که چیزی برای از دست دادن ندارند باشید.

۲۹ - پلهای پشت سرتان را خراب نکنید شاید نیاز باشد چندین بار از آن رودخانه عبور کنید.

۳۰ - به تمامی، زندگی کنید طوری که واژه‌ی پشیمانی روی سنگ قبرتان جایی نداشته باشد.

- ۳۱ - شجاع باشید و ریسک کنید. چراکه در انتهای زندگی از آنچه انجام نداده‌اید، پشیمان خواهید شد نه از آنچه انجام داده‌اید.
- ۳۲ - اگر کسی را دوست دارید، فرصت گفتن این جمله را از دست ندهید.
- ۳۳ - هیچکس به تنهایی نمی‌تواند کاری را تمام کند. قلب بزرگی داشته باشید و از کسانی که به شما کمک کرده‌اند قدردانی کنید.
- ۳۴ - خودتان چشم انداز زندگیتان را انتخاب کنید، اجازه ندهید دیگران به جای‌تان تصمیم بگیرند.
- ۳۵ - اگر دوست یا آشنایی در بیمارستان بستری است، او را ملاقات کنید حتی در حد چند دقیقه

- ۳۶ - هر روزتان را با یکی از موسیقی‌های مورد علاقه‌تان آغاز کنید.
- ۳۷ - هر از چندگاهی از مسیرهای خوش منظره عبور کنید.
- ۳۸ - برای کسی که در نظرش مهم هستید چندین کارت والتاین با امضا خودتان بفرستید.
- ۳۹ - تماس‌های تلفنی را با انرژی مثبت پاسخ دهید.
- ۴۰ - یک دفترچه یادداشت و قلم کنار تخت بگذارید چراکه گاهی یک ایده‌ی چند میلیون دلاری، ساعت ۳ نیمه شب به سراغتان می‌آید.

- 
۴۱. برای هر شخصی که کار و زحمت می‌کشد ارزش قائل باشید، فارغ از اینکه شغلش چیست.
  ۴۲. برای کسیکه دوستش دارید گل بفرستید بعدا به دلیلش فکر کنید.
  ۴۳. گاهی برای ماشین عقبی خود عوارض جاده را پرداخت کنید. روزش را خواهید ساخت.
  ۴۴. برای یک نفر قهرمان باشید.
  ۴۵. فقط با عشق ازدواج کنید.

۴۶- برای داشتن یک زندگی خوشحال ، نعمتهایی که دارید را بشمارید.

۴۷- اگر جایی میهمان هستید از غذایی که برای شما درست کرده‌اند تعریف و تمجید کنید.

۴۸- برای بچه‌های مدرسه‌ای ها که در سرویس مدرسه هستند، دست تکان بدهید.

۴۹- یادتان نرود که هشتاد درصد از موفقیت شغلی شما بستگی به توانایی خودتان در برقرای ارتباط با دیگران دارد.

۵۰- انتظار نداشته باشید زندگی عادلانه باشد تا یک زندگی خوشحال داشته باشید.

**موفق باشید**

**علی خانی**

**زمستان ۱۴۰۰**