

■ می‌خوام خوشحال باشم،

چیکار کنم که آخر همه چیز قشنگ باشه؟



■ می‌خوام خوشحال باشم، چه‌جوری از دست این همه اضطراب راحت بشم؟

اعصاب من وقتی « تیمون باخت » افتضالاً ایا ریخت بهم!
اما رفیقم باهاش راحت کنار اومد!

چرا توی یه اتفاق یکسان، واکنش آدما اینقدر باهم فرق می‌کنه؟

مثلاً چرا رفتار من وقتی وارد خونه شدم و دیدم آقای دزد قبل از ما اومده
و وسایل قیمتی‌مون رو برده، با واکنش خواهرم اینقدر باهم فرق داشت؟
ریشه رفتار سنجیده و عاقلانه و رفتار بچه‌گانه و ضعیف که در هر سن و سالی
هم از آدما سر میزنه چیه؟

■ ساده ترین راهکار برای شکست های احتمالی آینده



هور ویرایی

QR کد را اسکن کنید.



■ ما به وقتایی فکر می کنیم به کاری رو خیلی خوب بلدیم، اما وقتی میریم شروعش می کنیم یا نتیجه ش رو می بینیم، می فهمیم اون جوریم که فکر می کردیم، خوب بلد نبودیمش! در مورد خودمون همین جوریه، یعنی فکر می کنیم که خودمونو خیلی خوب می شناسیم. بر اساس همین شناخت و نوع نگاهمونم واسه ی خودمون به سبک زندگی انتخاب می کنیم. حالا اگه می خوایم خوشحال باشیم، اما نیستیم یا از انتخابا و تصمیمامون ناراضی و پشیمونیم، یعنی به جورایی خودمونو درست نشناختیم، یا حداقل فقط به بخشایی از وجودمونو شناختیم. سبک زندگی هرکدوم از ما داره بهمون میگه که ما کدوم ابزارا و روشها رو واسه رسیدن به خوشبختی درست می دونیم، اگه به خورده دقت کنیم می بینیم که ما فقط اون عادتا و رفتارایی رو واسه خودمون انتخاب می کنیم که به باورا و تیپ و شخصیتمون می خورن! اگه به نگاهی به این سؤال بندازیم، تا حدی دستمون میاد که سبک زندگی مونو چه جوری انتخاب کردیم:

- اینکه چه جور لباسایی رو انتخاب می‌کنیم؟ اهل تیپ اسپرتیم؟ تیپ کلاسیک دوست داریم؟ طبق مد روز می‌گردیم یا نه اصلاً دوست داریم معمولی باشیم؟
- کدوم محله رو واسه زندگی می‌پسندیم؟ دوست داریم محله مون شلوغ و پررفت و آمد باشه یا جای آرام و خلوت رو دوست داریم؟
- چقدر اهل کتاب خوندن و ورزش کردیم؟ هر روز ورزش می‌کنیم و کتاب می‌خونیم یا بیشتر وقتمونو با گیم‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌گذرونیم؟
- دل‌مون می‌خواد هر دقیقه یه استوری بذاریم و همه از همه‌ی کارامون خبر داشته باشن، یا خلوت و آرامش خودمون رو دوست داریم؟
- خدا و معنویت چقدر تو زندگی‌مون نقش دارن؟ اصلاً با خدا آشتی هستیم؟ دعا می‌کنیم؟ به خدا درد و دلامونو می‌گیم؟
- بیشتر اهل خوردن میوه و خوراکی‌های سالمیم یا دنبال فست‌فود و خوراکی‌های چشک‌زن می‌گردیم؟
- اهل مسافرتیم و دوست داریم با خانواده و دوستانمون وقت بگذرونیم یا بیشتر تنهایی رو ترجیح میدیم؟

دوستت

مثل امید اهل زنگ بازی هستیم و چیزای خوب رو فقط برای خودمون می‌خوایم؛ یا مثل یاسین و برنا دنبال یه فرصت می‌گردیم که به بقیه کمک کنیم؟!



QR کد را اسکن کنید.



■ لیاقت من چیه؟

■ اگه فکر کنیم فقط آدمایی مهمن که پولدارن یا شغلای خیلی مهم دارن، یا اونایی مهمن که یه عالمه درس خوندن و دکتر و مهندس شدن، سبک زندگی و اصلاً کل زندگیمون روی رسیدن به همین هدف تنظیم می‌کنیم. یعنی اصلاً لیاقت خودمونو فقط رسیدن به این چیزا می‌دونیم. اما آیا واقعاً فکر می‌کنین داشتن پول و مدرک و یه عالمه خونه و ماشین و پست و مقام واسه‌ی رسیدن به آرامش و خوشحال بودن، کافیه؟ اگه این جوریه پس چرا خیلیا با اینکه همه‌ی اینا رو دارن هنوز خوشحال نیستن؟ اصلاً تکلیف این همه سلبریتی و بازیگر و آدم معروف که با وجود داشتن کلی پول و امکانات حال دلشون خوب نیست، چی میشه؟ شاید باورش سخت باشه ولی اگه ما خود واقعیمونو نشناسیم، حتی دینمون نمی‌تونه ما رو به آرامش برسونه.

ما اگه می‌خوایم بدونیم تو این دنیا چه کاره‌ایم و چی می‌خوایم، باید حتماً خودمونو بشناسیم؛ چون با تعریفی که از خودمون پیدا می‌کنیم و باوری که بهش داریم، ارزش و قیمت خودمونو تعیین می‌کنیم، بعدشم براساس همون قیمت، مدل زندگیمونو می‌سازیم؛ درست مثل یه بازیگر که وقتی داره نقش قهرمانو بازی می‌کنه، اول خودشو تو اون نقش می‌بینه و بعد هم همه‌ی رفتارها و تصمیماشو مثل یه قهرمان تنظیم می‌کنه.

■ اولین قدم واسه خوشبختی

■ پس شناخت ما از خودمون، یعنی اینکه بدونیم کی هستیم، از کجا اومدیم، کجا می‌ریم و از زندگی چی می‌خوایم، اولین قدم واسه چیدن یه سبک زندگی درست و رسیدن به خوشبختیه. یه نفر که می‌خواد به قله‌ی کوه برسه، ولی اصلاً نقشه نداره و نمی‌دونه از کدوم مسیر باید بره، ممکنه توی راه گم بشه، یا خسته و ناامید بشه و هیچ‌وقت به قله نرسه.

ما هم وقتی بدون شناخت کافی از خودمون دنبال خوشبختی می‌ریم، همین وضعیتمو داریم. این جورى حتى اگر مى‌خوايم خوشحال باشيم، چون نمى‌دونيم واقعاً دنبال چى مى‌گرديم و نيازاي واقعيمون چيه، هر چقدرم تلاش كنيم، باز م به نتيجه نمى‌رسيم.

ما هممون دوست داريم خوشبخت و خوشحال باشيم، واسه‌ي رسيدن به اين هدف م همه‌جوره تلاش مى‌كنيم. جديدترين گوشى موباييل، بهترين لباساي م روز، بهترين اتاق و گرون‌ترين ماشين، تو فكر خيلى از ما مساوي با يه زندگى آروم و رؤيائي‌اند، اما واقعيتم اينه كه خيلى وقتا حتى با داشتن همه‌ي اينها، شادي و آرامش واقعي نداريم. راستش ممكنه اينها واسمون آسايش بيارن اما آرامش واقعيمون به اينها ربطى نداره.

مى‌دونين چيه، شادي واقعي با الكى خوش بودن و الكى خنديدن يا غرق شدن تو تفريح و گردش و لذت فرق داره، يعنى ممكنه ما همه‌ي اينها رو هم داشته باشيم، اما وقتى تنها مى‌شيم، كلي نگراني و فكري منفى رو سرمون خراب بشه. پس شادي و آرامش واقعي چيه و ما كجا مى‌تونيم پيداش كنيم؟ توي اين ويدئوي **كهكشان درون** بيشتر در موردش حرف زديم:



QR كد را اسكن كنيد.



ریشه غم و غصه‌های ما

■ واسه موفقیت تو هر کاری، اولین قدم آگاهی‌ه. اگه ما بخوایم به ماشینو تعمیر کنیم، ولی هیچ اطلاعاتی ازش نداشته باشیم، نه تنها نمی‌تونیم درستش کنیم، حتی ممکنه خراب‌ترشم بکنیم. خودشناسی هم همین‌ه؛ اصلاً همه‌ی دردا و غم و غصه‌های ما از اینجا میاد که از خودمون و نیازهای واقعی‌مون بی‌خبریم.

یه ورزشکار اگه بدون شناخت از توانایی‌ها و محدودیتای بدنش تمرین کنه، ممکنه به خودش آسیب بزنه یا اصلاً به اون چیزایی که می‌خواد، نرسه. ما هم وقتی خود واقعیمونو نمی‌شناسیم و نیازمونو نمی‌دونیم، ممکنه جوری زندگی کنیم که به جای آرامش و شادی واسمون غم و اضطراب بیاره، یعنی چون با خود واقعیمون آشنا نیستیم و نمی‌دونیم با چیزایی که دوروبرمونه چه جوری باید ارتباط برقرار کنیم، به جای درست کردن، می‌زنیم همه چیزو بدتر خراب می‌کنیم.

تو این شکی نیست که هممون خودمونو دوست داریم و دلمون می‌خواد به خودمون خیر برسونیم؛ ولی چون اون «خودی» که واسش تلاش می‌کنیمو اشتباه گرفتیم، خیلی از تلاشامون نتیجه نمیدن؛ پس اینکه با کدوم خودمون تصمیم می‌گیریم، خیلی مهمه. فکر کنین داریم به سفر طولانی و بدون نقشه و جی‌پی‌اس شروع می‌کنیم.

هر چقدر ماشینمون خوب باشه و بنزینمون کافی باشه، احتمال اینکه گم بشیم خیلی زیاده. چون مسیرمونو درست بلد نیستیم.

■ راه رسیدن به خوشبختی هم همین جوریه و بلد بودن می‌خواد؛ یعنی وقتی می‌خوام خوشحال باشم، اگه خودمو نشناسم و ندونم که واقعاً دنبال چی می‌گردم و هدفم چیه، هر چقدم تلاش کنم، به اون نتیجه‌ای که می‌خوام نمی‌رسم؛ پس اگه دلتون می‌خواد راه رسیدن به شادی و آرامشو پیدا کنین، همراهمون بیاین!

خب این هفته هم تموم شد و به موضوع دیگه رو با هم یاد گرفتیم؛ حالا اگه می‌خواین دوره‌اش کنین، بفرمایین! **پادکست چراغ** نوش جانتون:



QR کد را اسکن کنید.